

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil analisis kandungan gizi tempe kandungan protein dan karbohidrat mengalami penurunan seiring dengan semakin banyaknya penambahan biji lamtoro pada tempe. Komposisi kadar air mengalami peningkatan berbanding lurus dengan komposisi biji lamtoro. Sedangkan kandungan kadar abu, lemak, dan serat pangan mengalami fluktuasi pada ketiga formulasi
- b. Penelitian ini melibatkan 10 subjek dewasa sehat dengan rerata usia sebesar 21,8 tahun, rerata berat badan sebesar 55,7 kg, rerata tinggi badan sebesar 157,7 cm, dan rerata IMT sebesar 22,35 kg/m².
- c. Luas AUC kelompok kontrol dan ketiga kelompok perlakuan memiliki perbedaan nyata. Kelompok kontrol memiliki luas AUC paling besar jika dibandingkan dengan ketiga kelompok perlakuan. Tetapi tidak terdapat perbedaan nyata luas AUC antar kelompok perlakuan.
- d. Nilai IG tempe substitusi biji lamtoro pada ketiga formulasi tergolong rendah yaitu 10,56 pada F1; 9,24 pada F2; dan 6,04 pada F3. Nilai IG cenderung mengalami penurunan seiring dengan penambahan komposisi biji lamtoro pada tempe kedelai. Nilai BG tempe substitusi biji lamtoro pada ketiga formulasi tergolong rendah yaitu 0,444 pada F1; 0,356 pada F2; dan 0,214 pada F3, sehingga cenderung mengalami penurunan seiring dengan penambahan biji lamtoro. Nilai BG tempe berbanding lurus dengan nilai IG tempe.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Subjek penelitian disarankan untuk dapat menerima dan menerapkan manfaat yang telah diperoleh selama menjadi responden. Responden disarankan mengatur pola makan sehari – hari dengan pangan rendah indeks glikemik dan beban glikemik untuk mencegah penyakit DMT2.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Masyarakat disarankan untuk dapat menerapkan informasi yang didapatkan dari penelitian ini. Sebaiknya mulai lebih wasapada dengan penyakit DMT2 dengan mengatur pola makan sehat untuk mengendalikan glukosa darah. Selain itu, dapat mempertimbangkan tempe kedelai substitusi biji lamtoro sebagai alternatif pangan olahan rendah IG.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menyertakan pengujian indeks glikemik dan beban glikemik tempe kedelai murni sebagai pembanding karena belum banyak penelitian yang membahas nilai IG dan BG tempe serta bagaimana responnya terhadap kadar glukosa darah. Perlu dilakukannya analisis terhadap efek jangka panjang tempe substitusi biji lamtoro terhadap respon glukosa darah. Selanjutnya, perlu lebih memperhatikan dan mempertimbangkan kadar serat pangan dan faktor – faktor lain yang dapat berpengaruh pada pengujian IG dan BG seperti komponen zat antigizi karena dapat mempengaruhi akurasi data.