

BAB V

PENUTUP

V. 1 Kesimpulan

Hasil analisis zat gizi pada formula terpilih yaitu P1 dan Q1 menunjukkan hasil positif jika dibandingkan dengan produk komersial. Kandungan gizi *snack bar* berbasis biji labu dengan penambahan selai *rosella* (P1) dengan berat 35 gram per sajian yaitu energi total 162 kkal, lemak total 9,05 gram, protein 4,8 gram, karbohidrat 15,4 gram, dan serat 0,6 gram. Sedangkan kandungan gizi *snack bar* berbasis biji labu dengan penambahan *rosella* kering (Q1) dengan berat 35 gram per sajian yaitu 150 kkal, lemak total 7,6 gram, protein 5,1 gram, karbohidrat 15,6 gram, dan serat 0,6 gram.

Subjek pada penelitian ini terdiri dari 15 laki-laki dengan rata-rata umur 19,93 tahun, berat badan rata-rata 66,50 kg, tinggi badan rata-rata 170,1 cm, dan indeks massa tubuh rata-rata 22,80 kg/m². Puncak respon glukosa darah P1 terjadi pada menit ke-45 dengan nilai rata-rata 106,7 mg/dL. Sedangkan puncak respon glukosa darah Q1 tercapai pada menit ke-30 dengan rata-rata 107,3 mg/dL. Analisis menggunakan uji *oneway anova* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam respon glukosa darah ($p\text{ value} > 0,05$). Setelah itu, dilakukan analisis *post-hoc* (*Games Howell*) dan hasilnya memperlihatkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan ($p\text{ value} > 0,05$).

Indeks glikemik (IG) P1 dan Q1 berturut-turut adalah 37 dan 37. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *snack bar* berbasis biji labu dengan penambahan selai *rosella* dan *rosella* kering memiliki nilai IG rendah. Beban glikemik (BG) P1 dan Q1 berturut-turut adalah 8 dan 8. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *snack bar* berbasis biji labu dengan penambahan selai *rosella* dan *rosella* kering termasuk dalam kategori BG rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *snack bar* berbasis biji labu dengan penambahan selai *rosella* dan *rosella* kering terhadap respon indeks glikemik.

V. 2 Saran

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan jumlah dan diversifikasi subjek penelitian untuk memperkuat validitas statistik dan generalisasi hasil. Pemantauan faktor lain meliputi pencatatan aktivitas fisik subjek secara lebih detail, pengontrolan asupan makanan selama beberapa hari sebelum intervensi, serta evaluasi tingkat stres dan kualitas tidur perlu dilakukan.

Penelitian selanjutnya juga bisa memperdalam mekanisme respons glikemik dengan mengukur hormon terkait seperti insulin dan GLP-1, serta melakukan analisis mendalam terhadap komponen bioaktif dalam biji labu dan rosella.

Diperlukan studi jangka panjang untuk memberikan gambaran yang lebih relevan mengenai efek *snack bar* terhadap profil glukosa darah dalam konteks pola konsumsi sehari-hari.