

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Pada penelitian ini didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil analisis zat gizi didapatkan bahwa dalam setiap kemasan produk imukal (35 gram) mengandung kadar air 0,89 gram, abu 1,03 gram, protein 3,11 gram, lemak 6,04 gram, karbohidrat 23,93 gram, serta energi sebesar 162,48 kkal (Energi dari lemak 54,33 gram).
- b. Pemberian minuman imukal dapat mempengaruhi perubahan kadar glukosa darah secara cepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai indeks glikemik produk imukal yaitu sebesar 89,98 dan nilai beban glikemik sebesar 21,53.
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk imukal termasuk dalam makanan dengan klasifikasi indeks glikemik tinggi dan beban glikemik tinggi. Berdasarkan nilai dan klasifikasi indeks glikemik dan beban glikemik produk imukal, maka produk imukal tidak direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh penderita gangguan toleransi glukosa dan diabetes mellitus karena memiliki indeks glikemik dan beban glikemik yang tinggi.

#### **V.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran dari peneliti, yaitu:

- a. Pemeriksaan respons glukosa darah setiap makanan sebaiknya dilakukan lebih dari satu kali pada setiap responden untuk mendapatkan hasil nilai indeks glikemik dan beban glikemik yang lebih akurat serta mengurangi bias.
- b. Perlu dilakukan pemantauan yang lebih baik terhadap makanan dan minuman yang dikonsumsi serta aktivitas yang dilakukan oleh responden untuk mengurangi bias dalam hasil pemeriksaan.

- c. Perlu dilakukan penelitian dengan responden anggota TNI atau masyarakat dengan tingkat aktivitas fisik berat atau setara militer untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.
- d. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk melihat pengaruh imukal terhadap aktivitas fisik.