

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Nilai indeks glikemik brownies A (kontrol) dan brownies B (uji) masing-masing sebesar 56 dan 36. Nilai keduanya diketahui berbeda nyata ($p < 0.05$). Brownies B (uji) tergolong pangan dengan indeks glikemik rendah, sedangkan Brownies A (kontrol) tergolong sedang.
2. Nilai beban glikemik brownies A (kontrol) dan brownies B (uji) masing-masing sebesar 7 dan 5. Nilai keduanya diketahui berbeda nyata ($p < 0.05$) serta tergolong sebagai pangan dengan beban glikemik rendah.

B. Saran

1. Bagi Konsumen

Brownies campuran tepung sukun dan tepung kacang merah dengan substitusi margarin dapat dijadikan pertimbangan dalam memilih makanan selingan dengan indeks glikemik rendah, sehingga berkontribusi dalam pengendalian kadar glukosa darah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Proporsi penyubstitusian margarin dengan pisang ambon pada brownies B (uji) dapat ditingkatkan dengan tujuan untuk lebih

menurunkan kadar lemak brownies sehingga dapat memenuhi anjuran kadar lemak untuk makanan selingan

- b. Perlu dilakukan pengujian lebih lanjut mengenai masa simpan produk/ keawetan pada Brownies B (uji)