

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah:

1. *Cookies Camerunis* memiliki kadar air dan kadar abu yang telah memenuhi standar SNI dengan hasil berturut turut 4,46% dan 1,77%. *Cookies Camerunis* juga memiliki kandungan protein sebesar 5,15%, kandungan lemak 32,49% dan kandungan karbohidrat 56,11%, yang keseuainya sesuai dengan standar SNI 1992.
2. *Cookies Camerunis* memiliki nilai rata-rata Indeks glikemik yang rendah (<55 IG) dengan hasil 5,99 IG, sehingga konsumsi *Cookies Camerunis* cenderung memiliki risiko peningkatan glukosa darah yang lambat.
3. Hasil uji antioksidan menunjukkan per 100 gram *Cookies Camerunis* memiliki nilai antioksidan sebesar 27,6 µg/mL.
4. Terdapat penurunan kadar glukosa darah pada tikus *Diabetes Mellitus* yang diberikan *Cookies Camerunis* dengan nilai rata-rata penurunan 41,55 mg/dl setiap minggunya.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya yaitu:

1. Bagi peneliti lain dapat dilanjutkan uji klinis pada manusia tentang pengaruh cookies camerunis terhadap penurunan kadar glukosa darah pada orang sehat, pre diabetes melitus, atau penderita diabetes mellitus.
2. Bagi peneliti lain bisa memperbaiki nilai gizi produk cookies dengan mengatur ulang komposisi bahan supaya kandungan protein meningkat menjadi (10-20)% dan lemak turun menjadi (20-25)%.
3. Bagi masyarakat dapat mengembangkan Cookies Camerunis karena memiliki potensi sebagai camilan fungsional yang sehat dan inovatif sehingga dapat menjadi snack sehat untuk mencegah *Diabetes Mellitus*.
4. Konsumsi cookies camerunis sebaiknya 25-50 gram per hari atau 3–6 keping per hari dengan kandungan energi sebesar (10-15)% kebutuhan energi per hari.