

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

#### 1. Kesimpulan umum

Beras berkecambah pratanak yang memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi dan indeks glisemik yang rendah adalah beras merah berkecambah pratanak coklat

#### 2. Kesimpulan khusus

a. Varietas gabah dan perkecambahan mempengaruhi aktivitas antioksidan dan indeks glisemik beras pratanak

b. Beras pratanak yang memiliki kadar aktivitas antioksidan yang tinggi dan indeks glisemik rendah adalah beras merah berkecambah pratanak coklat dengan aktivitas antioksidan 66,71% dan nilai indeks glisemik

52

### B. Saran

Secara keseluruhan beras pratanak dengan varietas gabah dan perkecambahan mempengaruhi aktivitas antioksidan dan indeks glisemik beras. Namun pada nilai indeks glisemik beras menunjukkan nilai yang tinggi sehingga perlu dilakukan penelitian selanjutnya mengenai analisa pati resisten dan uji indeks glisemik untuk menghasilkan beras fungsional yang baik