

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Umum:

Nasi beras *parboiled* terfortifikasi kromium dan magnesium yang cenderung disukai oleh panelis dapat dihasilkan dari cara penambahan 3 (penambahan fortifikan dan ekstrak pandan pada proses perendaman dan pada proses pemasakan dilakukan penambahan ekstrak pandan kembali) dengan lama pendinginan 0 jam yang tidak berbeda nyata dengan nasi beras *parboiled* dengan perlakuan cara penambahan 1 (penambahan fortifikan dan ekstrak pandan pada proses perendaman) dan lama pendinginan 12 jam mempunyai indeks glikemik rendah (20,03).

2. Khusus:

- a. Perlakuan variasi cara penambahan ekstrak pandan dan pendinginan gabah mempengaruhi tingkat kesukaan, aktivitas antioksidan, kadar fortifikan, pati tahan cerna serta indeks glikemik beras *parboiled* terfortifikasi kromium dan magnesium yang dihasilkan.
- b. Beras *parboiled* terfortifikasi kromium dan magnesium dengan variasi cara penambahan ekstrak pandan dan lama pendinginan memiliki kadar pati tahan cerna dengan kisaran tinggi hingga sangat tinggi (13,80%-23,99% *db*). Beras *parboiled* dengan cara penambahan 1 (ekstrak pandan dan

fortifikan ditambahkan pada perendaman) dan lama pendinginan 12 jam sebesar 22,20% *db*.

- c. Nasi yang dihasilkan dari beras *parboiled* terfortifikasi kromium dan magnesium yang dilakukan variasi perendaman ekstrak pandan dan lama pendinginan gabah memiliki indeks glikemik rendah dengan kisaran 20,03-47,80 (<55).
- d. Nasi *parboiled* dengan perlakuan cara penambahan 1 dan lama pendinginan 12 jam disukai oleh panelis dengan skor 2,60 (suka) mengandung nutrien yang tinggi (Cr : 0,06 mg/kg; Mg : 131,80 mg/kg), mempunyai aktivitas antioksidan (%RSA) sebesar 28,77%, mempunyai kadar pati tahan cerna sangat tinggi (22,20 % *db*) dan indeks glikemik rendah (20,03).

## **B. Saran**

Dalam penelitian ini, teknik perendaman gabah dengan ekstrak pandan dan pendinginan sudah baik untuk penetrasi kromium, namun belum cukup baik untuk penetrasi magnesium, sehingga perlu adanya penambahan formulasi magnesium dalam proses pembuatan beras *parboiled* terfortifikasi.