

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Kesimpulan Umum

Perlakuan suhu perendaman gabah dan konsentrasi ekstrak (pandan dan kari) dapat disukai panelis dan sampel yang terpilih pada penambahan ekstrak pandan dan kari berturut-turut adalah 5% 60⁰C, 5% 65⁰C, 5% 70⁰C dan 10% 65⁰C dan 5% 65⁰C, 10% 65⁰C, 10% 70⁰C Serta mampu menghasilkan beras pratanak yang memiliki nilai pati tahan cerna tinggi dan indeks glikemik rendah berturut-turut pada kisaran 8,33 – 11,74) dan 36,20 – 43,51.

2. Kesimpulan Khusus

- a. Suhu perendaman gabah dan konsentrasi penambahan ekstrak pandan dan kari mempengaruhi tingkat kesukaan, total fenol, aktifitas antioksidan, pati tahan cerna (RS) dan Indeks glikemik (IG).
- b. Suhu perendaman gabah dan konsentrasi ekstrak dapat meningkatkan total fenol, aktivitas antioksidan, kadar pati tahan cerna (RS) serta mampu menurunkan indeks glikemik (IG) beras pratanak terfortifikasi kromium dan magnesium.
- c. Beras pratanak yang memiliki indeks glikemik rendah adalah EP 5% 65⁰C (36,20) dengan kadar RS (8,33), Total fenol (2342,66) dan aktivitas antioksidan (27,29) sedangkan pada penambahan ekstrak kari

yaitu 10%65°C dengan nilai indeks glikemik (38,25) RS (13,03) Total fenol (1190,01) dan aktivitas antioksidan (36,47).

Saran

Variasi suhu perendaman gabah dan konsentrasi penambahan ekstrak daun pandan dan daun kari mampu menghasilkan nasi dengan kadar pati tahan cerna tinggi dan indeks glikemik rendah, namun perlu dilakukan uji coba dengan menggunakan ekstrak rempah lain agar memberikan pilihan yang variatif terhadap beras *parboiled* sehingga dapat lebih disukai oleh panelis.