

## **BAB V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

1. Deskripsi nilai gizi mie pati sukun, mie pati sagu, mie pati singkong, mie beras komersial, dan mie pati jagung komersial adalah :

- Kandungan air kelima mie non-terigu berkisar antara 9%-10,2%.
- Kandungan protein kelima mie non-terigu berkisar antara 0,63%-3,66% (bb).
- Kandungan abu kelima mie non-terigu berkisar antara 0,15%-0,62% (bb).
- Kandungan lemak kelima mie non-terigu berkisar antara 0,31%-0,50% (bb).
- Kandungan serat kasar kelima mie non-terigu berkisar antara 0,23%-0,36% (bb).
- Kandungan karbohidrat kelima mie non-terigu berkisar antara 86,52%-89,13% (bb).
- Kandungan total serat pangan kelima mie non-terigu berkisar antara 1,59%-6,08% (bb).
- Kandungan pati resisten kelima mie non-terigu berkisar antara 3,58%-10,45% (bb).
- Daya cerna pati kelima mie non-terigu berkisar antara 25,07%-29,45% (bb).

2. Kelima jenis produk mie berbahan baku non-terigu memiliki nilai indeks glikemik yang tergolong tinggi ( $>70$ ) yaitu mie pati singkong sebesar 122,24, mie pati sukun sebesar 117,94, mie pati sagu sebesar 105,99, mie beras komersial sebesar 104,13, dan mie pati jagung komersial sebesar 100,18. Rendahnya serat pangan yang terkandung dalam produk (1,59%-6,08% bb) menyebabkan tingginya nilai indeks glikemik. Pati resisten mie pati jagung komersial yang lebih tinggi diduga mampu menurunkan laju pencernaan dan penyerapan karbohidrat di dalam usus halus. Daya cerna pati mie pati jagung komersial yang lebih rendah diduga menyebabkan kenaikan kadar glukosa darah juga berjalan lambat sehingga nilai IG mie pati jagung komersial menjadi lebih rendah. Indeks glikemik dipengaruhi oleh daya cerna pati dan pati resisten.
3. Tingginya Beban Glikemik mie pati sukun, mie pati sagu, mie pati singkong, mie beras komersial, dan mie pati jagung komersial berkaitan dengan nilai IG dan kandungan karbohidrat dalam bahan pangan.

## **B. Saran**

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai indeks glikemik mie pati sukun, mie pati sagu, mie pati singkong, mie beras komersial, dan mie pati jagung komersial termasuk dalam kategori IG tinggi, sehingga konsumsi mie tersebut oleh kelompok orang yang diabetes atau sedang mengontrol glukosa darah perlu diperhatikan. Pangan dengan nilai IG tinggi tersebut dapat dianjurkan bagi kelompok orang yang sedang dalam proses menaikkan berat badan atau mengalami kekurangan energi.

2. Masih terdapat berbagai macam jenis pangan pokok alternatif yang dikonsumsi masyarakat, sehingga penelitian mengenai pengaruh pengolahan terhadap nilai indeks glikemik masih perlu dikembangkan.