

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kandungan gizi (protein, lemak, karbohidrat, dan serat) pada olahan kacang merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata kandungan zat gizi pada kacang merah rebus dengan hasil yaitu kandungan protein sebesar 18,77%, kandungan lemak 4,03%, kandungan karbohidrat 27,40%, dan kandungan serat sebesar 18,25%.
2. Rata-rata kandungan zat gizi pada tempe kacang merah dengan hasil yaitu kandungan protein sebesar 12,26%, kandungan lemak 3,96%, kandungan karbohidrat 34,75%, dan kandungan serat sebesar 22,10%.
3. Ada perbedaan kandungan gizi pada kacang merah rebus dan tempe kacang merah yaitu pada kandungan karbohidrat  $p=0,001$  dan kandungan protein  $p=0,021$  yang menunjukkan ada perbedaan nyata secara signifikan ( $p<0,05$ ). Sedangkan pada kandungan lemak  $p=0,965$  dan serat  $p=0,399$  menunjukkan tidak ada perbedaan secara signifikan ( $p>0,05$ ).

#### **B. Saran**

1. Pada penelitian ini tempe kacang merah memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan karbohidrat tersebut terhadap indeks glikemik pada tempe kacang merah.

2. Diharapkan dapat dijadikan bahan tambahan informasi bagi mahasiswa mengenai bahan pangan dari jenis kacang-kacangan dengan kandungan rendah lemak dan tinggi karbohidrat sehingga dapat dilakukan penelitian selanjutnya.
3. Tempe kacang merah direkomendasikan sebagai alternatif pengembangan produk pangan yang bisa dikonsumsi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari sebagai tambahan makanan lauk nabati.