

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai indeks glikemik dari produk bolu kukus per 100 gram adalah energi sebesar 268.62 kkal, protein sebesar 9.25 gram, lemak sebesar 11.21 gram, karbohidrat sebesar 32.5 dan serat sebesar 2.18 gram. Pada produk cookies nilai gizi per 100 gram nya adalah energi sebesar 426.34 kkal, protein sebesar 7.92 gram, lemak sebesar 16.7 gram, karbohidrat sebesar 61.79 gram, dan serat sebesar 2.49 gram.
2. Nilai Indeks glikemik dari produk bolu kukus adalah 23.00 dan produk cookies adalah 38.9, keduanya dapat dikategorikan sebagai produk rendah Indeks Glikemik karena besarann IG < 55).
3. Beban glikemik bolu kukus adalah sebesar 5.75 dan untuk sampel cookies memiliki besaran beban glikemik sebesar 9.75, keduanya dapat dikategorikan menjadi produk rendah beban glikemik karena nilai BG produk kurang dari 10.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran dari penelitian ini adalah:

1. Bagi penelitian selanjutnya

Untuk penelitian lebih lanjut disarankan untuk menambah jumlah dari subjek sehingga gambaran nilai IG dan BG dapat terpaparkan lebih baik

2. Bagi masyarakat

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan produk bolu kukus dan *cookies* Modisco labu kuning dapat dijadikan salah satu alternatif kudapan rendah IG dan BG .

