

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil indeks glikemik sereal singkong kacang hijau adalah 34,70 dapat dikategorikan sebagai produk pangan dalam kategori rendah IG (<50).
2. Hasil indeks glikemik sereal jagung kacang hijau adalah 29 dapat dikategorikan sebagai produk pangan dalam kategori rendah IG (<50).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan beberapa hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

1. Seharusnya dilakukan analisis zat gizi hasil uji laboratorium untuk penelitian selanjutnya agar dapat membandingkan nilai indeks glikemik dengan berdasarkan TKPI, 2017.