

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Indeks glikemik *Snack bar* berbasis tepung mocaf dan tepung kacang merah dalam kategori rendah yaitu 51,92 %
2. Beban glikemik pada *snack bar* berbasis tepung mocaf dan tepung kacang merah dalam kategori sedang yaitu 19,39.

B. Saran

1. Bagi atlet

Snack bar berbasis tepung mocaf dan tepung kacang merah dapat direkomendasikan sebagai alternatif makanan selingan pada atlet karena indeks glikemik dalam kategori rendah dan beban glikemik tergolong sedang.

2. Bagi Penelitian selanjutnya

Produk *snack bar* berbasis tepung mocaf dan tepung kacang merah perlu diteliti lebih lanjut mengenai kandungan amilosa dan amilopektin, pati resisten serta daya cerna pati pada produk *snack bar*.