

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Proporsi susu kecambah kacang tanah (*Sucamkata*) dan skim dapat meningkatkan kadar fenolik, menurunkan kadar serat, serta memberi pengaruh terhadap mutu aroma, rasa, dan kekentalan, namun tidak berpengaruh pada mutu warna Yogurt Kecambah Kacang Tanah dengan Penambahan Ekstrak Serai dan Jahe (*Yo-canserah*).
2. Variasi kadar ekstrak serai meningkatkan kadar fenolik, berpengaruh terhadap mutu warna dan aroma, namun tidak berpengaruh pada kadar serat, rasa, dan kekentalan *Yo-canserah*.
3. Variasi kadar ekstrak jahe meningkatkan kadar serat, berpengaruh terhadap mutu rasa, dan kekentalan, namun tidak berpengaruh pada kadar fenolik, warna, dan aroma *Yo-canserah*.
4. Interaksi proporsi *sucamkata* : skim, ekstrak serai, dan ekstrak jahe meningkatkan kadar fenolik dan serat, serta perbaikan mutu aroma, rasa, dan kekentalan, tetapi tidak mengubah mutu warna *Yo-canserah*.
5. Formula terbaik *Yo-canserah* yaitu yogurt dengan proporsi *sucamkata* : skim 70:30, ekstrak serai 2%, dan ekstrak jahe 1,5%, yang mengandung kadar fenolik 1.413,37 mg GAE/L, serat 2,53%, probiotik $3,6 \times 10^9$ CFU/mL, serta memiliki warna cukup berwarna putih kecokelatan, rasa asam, cukup beraroma serai dan jahe, dan tekstur cukup kental.
6. *Yo-canserah* mengandung kadar fenolik 282,67 mg GAE, serat 5,06 g, dan probiotik sebesar $7,2 \times 10^{11}$ CFU atau setara dengan 125 mL dapat memenuhi kebutuhan harian penderita diabetes melitus tipe-2.

B. Saran

Berdasarkan kandungan fenolik, serat, dan probiotik *Yo-canserah* dapat dikonsumsi untuk mencegah perkembangan resiko diabetes melitus tipe-2. *Yo-canserah* satu takaran saji mengandung kadar fenolik 282,67 mg GAE, serat 5,06 g, dan probiotik sebesar $7,2 \times 10^{11}$ CFU. Oleh karena itu, *Yo-canserah*

dapat direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk diintervensikan sebagai minuman alternatif bagi penderita diabetes melitus tipe-2.

