BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian "Analisis Kandungan Gizi dan Antioksidan pada jamur tiram coklat (*Pleurotus cystidiosus*) dalam Bentuk Segar dan Tepung", dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengolahan jamur tiram coklat (*Pleurotus cystidiosus*) dari bentuk segar menjadi tepung memberikan pengaruh nyata terhadap komposisi gizi dan aktivitas antioksidannya. Analisis proksimat memperlihatkan penurunan signifikan pada kadar air (85,15% menjadi 0,63%), abu (0,706% menjadi 0,670%), lemak (0,375% menjadi 0,110%), protein (8,97% menjadi 1,63%), serta serat kasar (3,63% menjadi 2,41%). Sebaliknya, kadar karbohidrat meningkat secara proporsional dari 4,75% menjadi 96,95% akibat berkurangnya kadar air selama proses pengeringan.
2. Uji aktivitas antioksidan dengan metode DPPH menunjukkan bahwa tepung jamur tiram coklat memiliki nilai IC_{50} yang lebih rendah dibandingkan bentuk segar (±20,48 µg/mL vs ±29,10 µg/mL), yang mengindikasikan kapasitas penangkalan radikal bebas lebih kuat per satuan berat kering. Temuan ini menegaskan bahwa, meskipun terjadi penurunan pada beberapa parameter gizi, proses pengeringan dan penepungan mampu mempertahankan bahkan meningkatkan aktivitas antioksidan, serta menghasilkan produk dengan stabilitas penyimpanan yang lebih baik. Dengan demikian, tepung jamur tiram coklat berpotensi dikembangkan sebagai bahan baku pangan fungsional yang stabil, mudah diaplikasikan, dan memiliki manfaat kesehatan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian "Analisis Kandungan Gizi dan Antioksidan pada jamur tiram coklat (*Pleurotus cystidiosus*) dalam Bentuk Segar dan Tepung", Peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Disarankan untuk mengkaji metode pengeringan alternatif yang mampu meminimalkan kehilangan nutrien, serta melakukan uji stabilitas jangka panjang untuk menilai perubahan kandungan gizi dan aktivitas antioksidan selama penyimpanan.
2. Perlu dilakukan identifikasi senyawa bioaktif spesifik pada tepung jamur tiram coklat dan uji *in vivo* guna membuktikan manfaat kesehatannya sebagai pangan fungsional.