

BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Makanan berbasis sereal-legumes dapat meningkatkan profil asam amino produk pangannya dan memiliki kualitas protein yang lebih baik dibandingkan makanan berbasis sereal saja. Dilihat dari kandungan asam aminonya, mengonsumsi makanan dengan kualitas protein yang baik menunjukkan korelasi yang positif dengan HAZ. Semakin rendah asupan asam amino, maka akan semakin rendah nilai HAZ yang artinya semakin beresiko mengalami *stunting*. Meski demikian, pangan nabati memiliki *protein digestibility* yang rendah karena adanya senyawa antinutrisi. Pemrosesan pada pangan nabati berbasis sereal dan legumes dapat menurunkan kandungan senyawa antinutrisi. Penurunan kandungan antinutrisi ini dapat meningkatkan *protein digestibility*, yang merupakan salah satu faktor penilaian kualitas protein pada produk pangan.

5.2. Saran

Belum ada penelitian yang fokus pada hubungan kualitas protein dengan *stunting* pada baduta. Periode baduta merupakan masa yang penting untuk mengatasi *stunting*. Penelitian mengenai pengaruh pemberian makanan dengan kualitas protein yang baik pada baduta untuk mengatasi *stunting* diperlukan untuk panduan pemberian MPASI yang bernutrisi pada baduta.