

## **6. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penggunaan pisang sebagai pangan alternatif untuk diet penurunan berat badan dapat dilakukan karena pisang mengandung flavonoid, tanin, prekursor serotonin, lemak yang rendah, tinggi serat dan memiliki indeks glikemik yang rendah. Karena kandungan tersebut dapat menurunkan nafsu makan, membuat kenyang lebih lama, mengurangi kolesterol dalam tubuh dan mampu menjaga kesehatan pencernaan sehingga dapat menurunkan berat badan. Dari berbagai kajian penurunan berat badan terbaik adalah dengan persentase 11,7% pada subjek tikus dengan pemberian ekstrak daging pisang cavendish sebanyak 6,6g/hari selama 5 hari dengan persentase penurunan berat badan sebanyak 11,7%.

Pisang dapat diolah menjadi berbagai pangan olahan dan banyak yang mengklaim bahwa rendah lemak dan tinggi serat seperti biskuit, food bar, dan snack bar yang dengan kandungannya dapat dijadikan sebagai pangan alternatif untuk diet penurunan berat badan. Namun tidak semua pangan olahan yang berbahan dasar pisang dapat dijadikan sebagai pangan alternatif untuk menurunkan berat badan seperti es krim, brownies kukus, dan juga nugget. Produk yang direkomendasikan sebagai pangan alternatif bagi penderita obesitas adalah snackbar, crackers, dan foodbar. Produk olahan pisang terbaik bagi penderita obesitas adalah snackbar pisang dengan kalori sebanyak 307 kkal/100g

Dengan berbagai literatur yang sudah ada banyak membahas mengenai potensi pisang yang dapat menurunkan berat badan, namun sayangnya pisang yang dijadikan bahan uji hanya sebatas jenis tertentu saja seperti pisang kepok dan cavendish, sehingga dapat dilakukan penelitian lebih jauh lagi mengenai potensi pisang selain jenis kepok dan cavendish.