

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian formulasi *cookies* substitusi tepung ikan lele dan tepung kacang merah sebagai kudapan remaja putri untuk mencegah anemia adalah sebagai berikut:

- a. Formulasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi F0 (100% tepung terigu); F1 (tepung terigu 20 g, tepung ikan lele 5 g, dan tepung kacang merah 25 g); F2 (Formulasi tepung terigu 12 g, tepung ikan lele 6 g, dan tepung kacang merah 32 g); dan F3 (Formulasi tepung terigu 10 g, tepung ikan lele 7 g, dan tepung kacang merah 33 g).
- b. Formulasi *cookies* substitusi tepung ikan lele dan tepung kacang merah mempengaruhi kandungan kadar air, kadar abu, kandungan protein, kandungan lemak, kandungan karbohidrat, dan kandungan zat besi *cookies* ($P < 0,01$).
- c. Formulasi *cookies* substitusi tepung ikan lele dan tepung kacang merah mempengaruhi sifat fisik tingkat kekerasan dan derajat warna *cookies* ($P < 0,01$).
- d. Formulasi *cookies* substitusi tepung ikan lele dan tepung kacang merah mempengaruhi organoleptik parameter warna, aroma, tekstur, dan rasa pada *cookies* ($P < 0,05$).
- e. Diperoleh F1 (tepung terigu 20 g, tepung ikan lele 5 g, dan tepung kacang merah 25 g) sebagai formulasi terbaik dari ketiga formulasi *cookies* substitusi tepung ikan lele dan tepung kacang merah (F1, F2, dan F3) dengan saran penyajian untuk satu kali makan adalah sebanyak dua keping *cookies* yang dikonsumsi dua kali selingan dalam sehari (4 keping *cookies*).

V.2 Saran

Peneliti menyarankan beberapa hal untuk menyempurnakan penelitian yang akan dilakukan di masa depan serta menunjang keberhasilan dari penelitian ini. Saran tersebut diberikan kepada penelitian selanjutnya, masyarakat, dan ilmu pengetahuan.

V.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat melakukan pengujian terhadap daya tahan produk untuk menghindari dikonsumsi setelah produk mengalami kedaluwarsa. Kemudian pengujian terhadap pengemasan yang cocok untuk produk dengan kadar air tinggi juga dapat dilakukan agar daya simpan produk menjadi lebih lama dan terjaga kualitasnya. Selain itu, dalam adonan *cookies* juga dapat ditambahkan dengan bahan pangan lain yang dapat meningkatkan rasa dan aroma karena tepung ikan lele menimbulkan aroma dan rasa amis serta tepung kacang merah menimbulkan rasa khas yang kurang disukai beberapa panelis.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Cookies substitusi tepung ikan lele dan tepung kacang merah yang hanya berupa kudapan dengan sumber protein dan zat besi belum dapat memenuhi kebutuhan sehari zat gizi makro ataupun mikro remaja putri sehingga perlu untuk mengonsumsi makanan tinggi nutrisi lainnya agar mendapatkan berbagai macam sumber zat gizi makro, vitamin, dan mineral.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini menjadi referensi pengembangan produk pangan serta menggunakan kelompok usia dan alternatif tepung substitusi yang tinggi protein dan zat besi lain sebagai bentuk dari pengembangan produk pangan fungsional.