

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan didapatkan 3 formula *cookies* spibean (tepung kacang kedelai : tepung bayam hijau) yaitu 35% : 15%, 40%:10% dan 45%:15%.
2. Berdasarkan penilaian sifat organoleptik pada kategori aroma, rasa, tekstur dan *overall cookies* spibean formula yang paling disukai adalah formula 45% : 5%.
3. Berdasarkan hasil analisis zat gizi *cookies* spibean kadar zat besi ketiga formula telah memenuhi 10% kebutuhan zat besi makanan selingan remaja putri kelompok usia 10 – 18 tahun berdasarkan AKG 2019.
4. Berdasarkan hasil analisis biaya *cookies* pada formula terbaik yaitu formula 3 (45% : 5%) didapatkan harga sebesar Rp. 11.811 untuk satu formula dan Rp. 1.369 Untuk satu porsi (40 gr).

6.2 Saran

1. Bagi masyarakat atau produsen yang ingin mengembangkan produk ini sebaiknya menggunakan formula 45% : 5% karena dari segi aroma, rasa, tesktur dan *overall* yang dihasilkan paling banyak disukai, namun perlu dikembangkan kembali dari segi penampilan dengan bentuk yang lebih menarik.
2. Melakukan penelitian lanjutan mengenai cookies tepung kacang kedelai dan tepung bayam hijau sebagai makanan selingan dengan pengujian nilai gizi menggunakan uji proksimat untuk memperoleh data kandungan gizi secara akurat serta dilakukan intervensi kepada sasaran untuk lebih

mengetahui daya terima dan hasilnya terhadap kadar hemoglobin.

3. Sebaiknya saat mengonsumsi *cookies* spibean disertai dengan konsumsi makanan tinggi vitamin C dan menghindari konsumsi makanan yang dapat menghambat zat besi seperti teh karena mengandung tanin.