BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1. Simpulan

7.1.1 Berdasarkan hasil uji hedonik, didapatkan imbangan terbaik dari aspek warna, aroma, rasa, dan tekstur yaitu F3 dengan imbangan tepung kacang kedelai dan tepung pisang 70:30.

7.1.2. Sifat organoleptik formula imbangan terbaik, yaitu memiliki warna coklat muda, rasa dan aroma sedikit langu, dan tekstur sedikit renyah.

7.1.3. Dalam satu porsi (50 gram/5 keping) *cookies* tepung kacang kedelai dan tepung pisang mengandung asam amino triptofan sebanyak 42,9 mg atau memenuhi 178% dalam satu selingan dan 17.8% dari kecukupan sehari

7.1.4. Dalam satu porsi (50 gram/5 keping) *cookies* tepung kacang kedelai dan tepung pisang mengandung energy 211.2 kkal, protein 7.7 gram, lemak 11.3 gram, dan karbohidrat 19.7 gram.

7.1.5. Cookies tepung kacang kedelai dan tepung pisang formula terbaik yaitu F3 (tepung kacang kedelai 70: tepung pisang 30) dapat menjadi solusi pemenuhan kecukupan asam amino triptofan sebagai makanan alternatif untuk menurunkan stres.

7.2. Saran

7.2.1. Produk ini belum dapat diaplikasikan sebagai alternatif untuk menurunkan stres karena hanya diteliti dari aspek kesukaan (hedonik) dan kandungan zat gizi. Oleh karena itu peneliti mengharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian produk *cookies* tepung kacang kedelai dan tepung pisang terhadap sampel

yang mengalami stres untuk melihat penurunan skor stres atau dengan metode lainnya.

7.2.2. Pada penelitian selanjutnya, dapat diteliti lebih lanjut mengenai semua kriteria guna memenuhi standar *cookies* berdasarkan SNI 01-2973-1992 juga umur simpan *cookies* agar produk yang dihasilkan tetap aman, berkualitas dan bernilai gizi baik.

7.2.3. Diharapkan produk ini dapat dikembangkan dan dikenalkan kepada masyarakat sebagai produk *cookies* sumber asam amino triptofan dengan melakukan kerjasama bahkan dengan lintas sektoral misalnya di bidang psikologi untuk membantu mengurangi gejala pada orang dengan keluhan stres.

7.2.4. Untuk pengembangan produk *cookies* selanjutnya, dapat ditambahkan bahan alternatif coklat untuk memperbaiki warna, rasa, serta aroma yang dihasilkan *cookies*. Alternatif penambahan *cookies* ini juga dipilih sebagai bahan yang dipercaya untuk mengurangi stres.

7.2.5. Untuk memperbaiki tekstur *cookies* yang dihasilkan dapat dibuat produk *cookies* jenis *crispy cookies* agar produk yang dihasilkan lebih renyah.