

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Produk puding pada penelitian ini menggunakan bahan utama yaitu air kelapa dan buah nanas dengan formula 80%:20%, 70%:30% dan 50%:50%.
2. Hasil uji organoleptik terhadap warna yang paling disukai yaitu formula 3 (50% air kelapa dan 50% buah nanas), rasa yang paling disukai yaitu formula 2 (70% air kelapa dan 30% buah nanas), aroma yang paling disukai yaitu formula 3 (50% air kelapa dan 50% buah nanas). Tekstur yang paling disukai yaitu formula 1 (80% air kelapa dan 20% buah nanas). overall yang paling disukai yaitu formula 1 (80% air kelapa dan 20% buah nanas) dan formula 2 (70% air kelapa dan 30% buah nanas).
3. Berdasarkan hasil analisis zat gizi energi (196%), protein (113%), lemak (133%) karbohidrat (242%), kalsium (248%), dan vitamin C (612%) paling tinggi terdapat pada formula 3. Dan magnesium (403%) paling tinggi terdapat pada formula 1.

6.2 Saran

1. Produk puding air kelapa muda dan buah nanas ini dapat digunakan sebagai alternatif makanan selingan yang baik untuk kesehatan khususnya bagi remaja putri yang sedang mengalami dismenore.
2. Warna puding terlalu pucat dan aroma nanas yang terlalu dominan sehingga tidak muncul aroma air kelapa. Untuk penelitian selanjutnya panelis menyarankan untuk menggunakan jenis nanas

madu agar memberikan warna kuning cukup dominan, dan penelitian selanjutnya dapat dilakukan secara laboratorium.

3. Nilai zat gizi energi dan karbohidrat pada produk penelitian ini yaitu puding cukup tinggi serta melebihi batas konsumsi gula sehari sehingga pada penelitian selanjutnya perlu adanya pengurangan jumlah gula.