

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Imbangan bayam hijau dan hati sapi yang digunakan dalam pembuatan cookies kaya zat besi ini yaitu 75% : 25% (F1), 50% : 50% (F2), dan 25% : 75% (F3).
2. Cookies yang paling disukai dari aspek overall yaitu Formula 3 (25% : 75%) mengandung 636,08 kkal, 15,550 gram protein, dan 4,625 mg zat besi per 100 gram.
3. Kandungan gizi cookies per sajiannya (45 gram) yang organoleptiknya paling disukai (25% : 75%), menyumbang energi sebesar 14%, protein 11%, lemak 23%, karbohidrat 9% dan fe 14% dari kecukupan gizi sehari.
4. Dari hasil analisis harga didapatkan biaya per porsi (45 gram) cookies kaya zat besi lebih tinggi dibandingkan dengan harga cookies di pasaran. Biaya F1 dengan harga Rp 8.071, F2 Rp 8.211 dan biaya F3 Rp 8.335.

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan didapat saran :

1. Kepada masyarakat yang ingin membuat cookies kaya zat besi dari segi organoleptik disarankan menggunakan formula 3 (25% : 75%) dengan memperhatikan hati sapi yang akan

digunakan harus menggunakan yang segar dan penghalusan atau mencincang hati sapi harus sangat halus agar rasa dan aroma dari hati sapi dapat tersamarkan.

2. Untuk meningkatkan sintesis hemoglobin darah sebaiknya saat mengkonsumsi cookies kaya zat besi disertai mengkonsumsi makanan tinggi vitamin C dan menghindari konsumsi makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti teh karena mengandung tannin.

3. Selain itu, disarankan untuk dilakukan analisis zat gizi yang meliputi energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan uji analisis proksimat serta uji kadar zat besi secara langsung untuk mengetahui nilai gizi produk Cookies yang sebenarnya.

