

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan kandungan gizi yang terkandung dalam *cookies* berbasis bayam hijau bagi ibu hamil anemia didapatkan perlakuan terbaik pada tiap literatur yaitu pada literatur 1 yang dilakukan oleh Vania(2019) *cookies* yang dihasilkan pada P1(35 g formula tempe : 5 g bayam hijau) mengandung protein: 11,7 g, lemak: 19 g, karbohidrat : 50,7 g, energi: 440,3 kkal, kadar Fe: 2,4 mg, sedangkan pada literatur 2 yang dilakukan oleh Devi(2019) *cookies* yang dihasilkan pada P2 (30 g labu kuning : 20 g bayam hijau) mengandung protein: 6,3 g, lemak: 24,6 g, karbohidrat:50,2 g, energi: 443,1 kkal, kadar Fe: 1,3 mg, dan pada literatur 3 yang dilakukan oleh Mamat,dkk(2020) *cookies* yang dihasilkan P1(10 g bayam hijau : 90 g tepung sorgum) mengandung protein: 10,3 g, lemak: 17 g, karbohidrat: 70,53 g, energi: 459,6 kkal, kadar Fe: 2,51 mg.
2. Hasil uji organoleptik dalam *cookies* berbasis bayam hijau bagi ibu hamil anemia didapatkan perlakuan terbaik pada tiap literatur yaitu pada literatur 1 yang dilakukan oleh Vania(2019) pada P1(35 g formula tempe:5 g bayam hijau) menghasilkan warna: 3 (netral), rasa: 3 (netral), aroma: 3 (netral), tekstur: 3 (netral), sedangkan pada literatur 2 yang dilakukan oleh Devi(2019) pada P2 (30 g labu kuning:20 g bayam hijau) menghasilkan warna: 5 (sangat suka), rasa: 4 (suka), aroma: 4 (suka), tekstur: 4 (suka), dan pada literatur 3 yang dilakukan oleh Mamat,dkk(2020) pada P1(10 g bayam hijau : 90 g tepung sorgum) menghasilkan warna: 5 (sangat suka), rasa: 5 (sangat suka), aroma: 5 (sangat suka), tekstur: 5 (sangat suka).
3. Rekomendasi *Cookies* PMT Ibu Hamil Anemia Berbasis Bayam Hijau terdapat pada penelitian Mamat, dkk (2020)

B. Saran

1. Cookies berbasis bayam dapat menjadi alternatif makanan tambahan bagi ibu hamil. Perlu diperhatikan apabila menggunakan sayuran hijau seperti bayam hijau maka harus memperhatikan proporsi penggunaannya, apabila

proporsi bayam hijau semakin banyak maka rasa yang dihasilkan cookies tersebut agak pahit.

2. Perlu disosialisasikan kepada masyarakat khususnya ibu hamil tentang kandungan gizi cookies berbasis bayam hijau tersebut.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yaitu uji ketengikan dan lama penyimpanan terhadap cookies tepung labu kuning berbasis bayam hijau.
4. Perlu dilakukan pendugaan umur simpan cookies bayam sorgum untuk mengetahui ketahanan cookies bayam sorgum selama penyimpanan.