

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian Tingkat Kesukaan dan Kandungan Gizi *Cookies* Tepung kentang (*Solanum tuberosum L*) dan Kacang Fava (*Vicia Faba L*) adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kesukaan terhadap tiga formulasi *cookies* dengan indikator warna, aroma, rasa dan tekstur telah dilakukan pada 30 panelis, formula yang paling banyak disukai yaitu pada formulasi 3, dengan nilai 63,5% termasuk kategori kurang.
2. Kandungan energi *cookies* tepung kentang dan kacang fava pada formulasi 3 per 100 gram memiliki energi sebesar 435,71 kkal hal ini dapat dikatakan bahwa energi pada *cookies* sudah memenuhi syarat tinggi energi yaitu minimal 300 kkal. Berdasarkan AKG usia 16-18 tahun energi menyumbang 6,6% pada laki-laki dan 8,2% perempuan.
3. Kandungan protein *cookies* tepung kentang dan kacang fava pada formulasi 3 per 100 gram memiliki protein 14,46 %, hal ini dapat dikatakan bahwa protein pada *cookies* sudah memenuhi SNI-2973-2011 yaitu minimum 9%. Berdasarkan AKG usia 16-18 tahun protein menyumbang 7,7% pada laki-laki dan 8,8% perempuan.

4. Kandungan lemak *cookies* tepung kentang dan kacang fava pada formulasi 3 per 100 gram memiliki lemak 17,14 %, hal ini dapat dikatakan sudah memenuhi syarat mutu *cookies* yaitu minimum 9,5%. Berdasarkan AKG usia 16-18 tahun lemak menyumbang 8,0% pada laki-laki dan 9,7% perempuan.
5. Kandungan karbohidrat *cookies* tepung kentang dan kacang fava pada formulasi 3 per 100 gram memiliki karbohidrat 56,03 %, hal ini dapat dikatakan bahwa *cookies* belum memenuhi syarat mutu *cookies*. Syarat mutu kandungan karbohidrat pada *cookies* minimum 70%. Berdasarkan AKG usia 16-18 tahun karbohidrat menyumbang 5,6% pada laki-laki dan 7,5% perempuan.
6. Kandungan serat *cookies* tepung kentang dan kacang fava per 100 gram memiliki serat 4,48%, kadar serat *cookies* tepung kentang dan kacang fava hasil penelitian belum memenuhi syarat mutu *cookies*. Berdasarkan AKG usia 16-18 tahun serat menyumbang 4,5% pada laki-laki dan 5,8% perempuan.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat menganalisa indeks glikemik pada produk olahan *cookies* tepung kentang dan kacang fava dan dapat mengaplikasikan kentang dan kacang fava sebagai pangan olahan skala rumah tangga maupun industri agar dapat mendukung diversifikasi produk pangan.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai tambahan informasi mahasiswa terkait produk dengan kandungan gizi untuk memudahkan penelitian selanjutnya.

## 3. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat mendapatkan pengetahuan baru di bidang gizi dan pangan dalam pemanfaatan kentang dan kacang fava mempunyai potensi untuk industri pangan.