

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Produk bolu kukus dengan substitusi tepung kacang merah dan tepung bit sebagai makanan selingan tinggi zat besi yang paling disukai yaitu formula 2 dengan substitusi tepung kacang merah sebanyak 10% dan tepung bit sebanyak 30%.
2. Kandungan gizi bolu kukus dengan substitusi tepung kacang merah dan tepung bit formula 2 per porsi adalah energi 160,45 kkal, protein 5,34 gram, lemak 1,79 gram, karbohidrat 31,69 gram, dan zat besi 23,4 mg.
3. Harga jual bolu kukus dengan substitusi tepung kacang merah dan tepung bit sebagai makanan selingan tinggi zat besi yang paling disukai yaitu formula 2 dengan harga Rp 8. 500 per porsi.

B. Saran

1. Agar produk bolu kukus lebih bervariasi dapat menambahkan *topping* seperti keju atau potongan kacang sehingga tampilan lebih menarik dan menambah kandungan gizi.
2. Tepung bit dan tepung kacang merah yang digunakan dibuat sendiri untuk meminimalisir harga jual.
3. Ketika mengonsumsi bolu kukus dengan substitusi tepung kacang merah dan tepung bit dapat dibarengi dengan konsumsi bahan pangan yang mengandung vitamin C seperti jus buah dikarenakan zat besi yang berada dalam bolu kukus termasuk zat besi non heme.