

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Roti tawar bayam dengan penambahan ekstrak daun bayam yang berbeda berpengaruh nyata terhadap uji organoleptik yang meliputi mutu rasa, mutu warna, mutu tekstur, dan penerimaan secara keseluruhan.
2. Hasil analisis subyektif (uji organoleptik) terhadap roti tawar bayam yang dihasilkan yaitu mutu rasa 1,78 – 2,94 (agak pahit – tawar), mutu warna 1,13 – 2,96 (hijau kekuningan – hijau terang), mutu tekstur 1,69 – 2,91 (agak lembut – lembut), dan penerimaan secara keseluruhan 3,28 – 3,61 (netral – suka).
3. Kadar zat besi (Fe) roti tawar bayam yang dihasilkan yaitu 51,01 – 96,76 ppm, dan kapasitas antioksidan roti tawar bayam yang dihasilkan yaitu 9,58 – 10,83 mg/L GAEAC.
4. Roti tawar bayam perlakuan ketiga dengan penambahan ekstrak daun bayam 15% merupakan perlakuan terbaik (paling diterima).
5. Dalam satu porsi roti tawar bayam dengan berat per 1 lembar yaitu 25 gram, sehingga sesuai standar porsi dikonsumsi sebanyak 2 lembar (50 gram).
6. Untuk memenuhi kebutuhan zat besi (Fe) harian, konsumsi roti tawar bayam sebanyak 50 gram yang setara dengan 2 lembar roti tawar bayam yang mengandung zat besi (Fe) sebesar 3,5 mg dan kapasitas antioksidan sebesar 1,4 mg/L GAEAC. Dalam satu porsi roti tawar bayam dapat memenuhi 38,8% kebutuhan zat besi harian khususnya remaja.

## **B. SARAN**

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini yaitu:

1. Untuk menutupi rasa pahit pada daun bayam sebaiknya dilakukan proses blanching selama 3 menit sebelum dijadikan ekstrak.
2. Untuk dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan zat besi (Fe) disarankan untuk membuat produk roti tawar bayam dengan penambahan ekstrak daun bayam 15%, karena rasa pahit pahit dari ekstrak tidak terlalu terasa, warna agak hijau, tekstur lembut, dan dapat memenuhi 64,4% kebutuhan zat besi harian dalam tubuh.
3. Diharapkan dengan adanya produk roti tawar bayam ini dapat dijadikan acuan kepada masyarakat khususnya remaja agar mampu mengolah dan memanfaatkan daun bayam menjadi bahan tambahan dalam pembuatan roti tawar yang dapat memenuhi kebutuhan zat besi.
4. Untuk mendapatkan hasil penilaian produk yang lebih maksimal dan mengetahui tingkat kesukaan panelis pada produk, sebaiknya dilakukan uji organoleptik yang berupa uji hedonik (kesukaan terhadap rasa, warna, tekstur, dan aroma).