

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Proporsi tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang hijau tidak berpengaruh nyata terhadap kadar serat kasar dan kadar lemak.
2. Proporsi tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang hijau berpengaruh nyata terhadap mutu hedonik aroma, tekstur dan *overall*, namun tidak berpengaruh nyata terhadap mutu hedonik rasa dan warna.
3. Formula *flakes* terbaik ada pada proporsi tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang hijau F4 (40:60) yang terdapat kadar serat sebanyak 69,69% dan kadar lemak sebesar 3,57% serta skor mutu warna sebesar 3,18 (cokelat keoranyean), mutu aroma 3,2 (cukup kuat), mutu tekstur 4,18 (renyah), mutu rasa 2,65 (cukup manis), dan mutu overall 3,73 (suka).
4. Formula *flakes* terbaik memiliki kandungan serat pangan yang tinggi (6,31%), kandungan proksimat berupa air (6,82%), abu (3,28%), protein (14,89%), lemak (3,57%), karbohidrat (71,49%), energi (377,65 kkal), serat kasar (56,69%), serat pangan (6,31%), dan aktivitas antioksidan (724 ppm).
5. Serving size *flakes* sebanyak 143g per sajian dapat memenuhi acuan label gizi (ALG) energi 25,1% (540kkal), karbohidrat 31,4% (102,2g), protein 35,5% (21,3g), lemak 7,6% (5,1g), dan serat pangan 30% (9g).

B. SARAN

Disarankan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui kandungan air, abu, protein, karbohidrat, serat pangan, dan aktivitas antioksidan pada setiap perlakuan, serat dilakukan intervensi kepada orang dengan obesitas untuk mengetahui penurunan berat badan.