

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai formulasi abon ikan lele dumbo (*Clarias gariepinus*) rendah kalori sebagai makanan pendukung program penurunan berat badan dapat disimpulkan.

1. Abon ikan lele dumbo dengan tambahan rumput laut (*E. cottoni*) dapat diformulasikan sebagai abon rendah kalori makanan pendukung program penurunan badan dengan nilai kalori pada F1 (100:0) 375 kkl per 100 gram, F2 (75:25) 352 kkl per 100 gram, F3 (50:50) 362 kkl per 100 gram.
2. Tingkat kesukaan pada abon ikan lele dumbo dan abon komersil, berdasarkan hasil uji organoleptik menunjukkan bahwa pada indikator rasa sampel F1 dengan formulasi 100% ikan lele dumbo dan 0% rumput laut (*E. cottoni*) lebih disukai dari pada sampel F4 selaku abon komersil, pada indikator aroma F3 dengan formulasi 50% ikan lele dumbo dan 50% rumput laut (*E. cottoni*) lebih disukai dari pada sampel F4 selaku abon komersil, pada indikator tekstur sampel F1 dengan formulasi 100% ikan lele dumbo dan 0% rumput laut (*E. cottoni*) lebih disukai dari pada sampel F4 selaku abon komersil, dan pada indikator warna sampel F4 selaku abon komersil lebih disukai dari pada formulasi abon ikan lele dumbo. Secara keseluruhan abon ikan lele dumbo rendah kalori lebih disukai dari pada abon komersi dari segi rasa, aroma, dan tekstur.

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi terhadap beberapa hal sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini melalui uji organoleptik abon ikan lele dumbo dapat melihat peluang pasar berdasarkan respon penelis.

2. Memberikan inovasi baru terhadap industri pengolahan hasil perikanan untuk menghasilkan produk olahan abon ikan yang rendah kalori.
3. Ikan lele dumbo dengan rumput laut (*Eucheuma cottoni*) dapat dijadikan abon yang rendah kalori dan bergizi tinggi
4. Abon ikan lele dumbo bisa menjadi variasi lauk pauk bagi orang yang sedang menjalankan program penurunan berat badan.

### **5.3 Rekomendasi**

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran atau rekomendasi yang disampaikan oleh penulis, diantaranya:

1. Untuk peneliti, bagi peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama. Informasi dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut, seperti meneliti tentang kandungan gizi pada ikan lele dumbo dan rumput laut (*E. cottoni*), alat pencacah abon, dan sebagainya.
2. Untuk para pembaca, formulasi abon ikan lele dumbo dapat dijadikan informasi tentang olahan pangan rendah kalori. Bisa dijadikan variasi lauk saat melakukan penurunan berat badan.
3. Untuk industri, Penelitian ini bisa dijadikan bahan inovasi pada diverifikasi hasil perikanan. Olahan abon dengan teknik pengolahan yang berbeda ini juga dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengatasi kelangkaan pada minyak sayur.