

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji coba *Healthy Dimsum*, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pada pembuatan siomay, lumpia kulit tahu, dan chiong fan healthy, terdapat perubahan dari segi gizi (protein, serat, dan lemak) dibandingkan dengan siomay, lumpia kulit tahu, dan chiong fan secara umum. Pada *Healthy Siomay*, yang membuat adanya perubahan nilai gizi dengan siomay secara umum yaitu dari komposisi sawi hijau, kemudian menggunakan dada ayam tanpa kulit, dan tidak menggunakan telur. Pada lumpia kulit tahu healthy, yang membuat adanya perubahan nilai gizi dengan lumpia kulit tahu secara umum yaitu menggunakan bengkoang, kemudian untuk jamur nya menggunakan jamur kuping, menggunakan minyak wijen, lada putih, dan juga tepung maizena. Lalu pada chiong fan healthy, yang membuat adanya perubahan nilai gizi dengan choing fan secara umum yaitu menggunakan bahan dasar ikan kakap putih, sedangkan chiong fan secara umum menggunakan bahan dasar babi panggang merah, kemudian chiong fan healthy tidak menggunakan beberapa komponen seperti chiong fan secara umum seperti; tepung tang mien ebi kering.
2. Jika dibandingkan pada ketiga makanan (siomay, lumpia kulit tahu, dan chiog fan). Siomay, lumpia kulit tahu, dan chiog fan healthy memiliki jumlah kalori yang lebih kecil dibandingkan dengan siomay, lumpia kulit tahu, dan chiog fan secara umum. Perbandingan nutrisi yang terdapat pada siomay, lumpia kulit tahu, dan chiog fan healthy beberapa menurun dibandingkan dengan siomay, lumpia kulit tahu, dan chiog fan secara umum. Berikut ini tabel perbandingan nya.

Keterangan	Siomay (Umum)	Siomay (Healthy)	Selisih	% menaik / menurun
Total Kalori	2192,2	1544,8	647,4	Menurun

				29,5 %
Total Kandungan Protein	163,5	184,2	20,7	Meningkat 12,7%
Total Kandungan Serat	7,2	10,3	3,1	Meningkat 43%
Total Kandungan Lemak	97,1	18,3	78,8	Menurun 81,2%

Keterangan	Lumpia Kulit Tahu (Umum)	Lumpia Kulit Tahu (Healthy)	Selisih	% menaik / menurun
Total Kalori	2177	899,2	1277,8	Menurun 58,7 %
Total Kandungan Protein	142,3	74,3	68	Menurun 47,8%
Total Kandungan Serat	11,9	20,1	8,2	Meningkat 67,9%
Total Kandungan Lemak	154,8	49,6	105,2	Menurun 68%

Keterangan	Chiong fan (Umum)	Chiong fan (Healthy)	Selisih	% menaik / menurun
Total Kalori	922	603	319	Menurun 34,6%
Total Kandungan Protein	47,3	40,9	6,4	Menurun 13,5%
Total Kandungan Serat	3,2	1,7	1,5	Menurun 46,9%

Total Kandungan Lemak	41,4	11,9	29,5	Menurun 71,3%
-----------------------	------	------	------	---------------

Nama Makanan	Hasil Warna	Hasil Tekstur	Hasil Aroma	Hasil Rasa	Mean
Siomay	3,3	3,05	3,175	3,275	3,2
Lumpia Kulit Tahu	3,35	3,4	3,3	3,425	3,3
Chiongfam	3,025	3,25	3,175	3,125	3,1

Berdasarkan dari tabel summary uji hedonik di atas menghasilkan jumlah dari 4 komponen dari segi warna, tekstur, aroma, dan rasa terhadap healthy dimsum. Dengan arti healthy dimsum ini bisa diterima oleh masyarakat dengan makanan yang sehat dan juga enak.

sehingga masyarakat juga bisa membuat *Healthy dimsum* dengan mudah dan benar.

