

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kandungan gizi dari omega-3 ikan bandeng (*Chanos chanos*) dan ikan belanak (*Mugil cephalus*) dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- Kandungan omega-3 pada ikan bandeng lebih besar daripada ikan belanak. Dengan EPA ikan bandeng sebesar 0,02% dan DHA sebesar 0,14 % sedangkan EPA ikan belanak 0,01% dan DHA sebesar 0,06%.
- Hasil dari analisis proksimat ikan bandeng yaitu protein 18,23%; lemak 3,37%; air 73,44%; abu 1,19% dan karbohidrat 3,37%. Hasil proksimatikan belanak yaitu protein 17,45%; lemak 0,13%; air 77,9%; abu 1,05% dan karbohidrat 3,47%.

5.2 Saran

Sebaiknya pada penelitian selanjutnya menggunakan variasi ikan yang lebih banyak lagi agar didapatkan profil omega-3 yang lebih lengkap.