

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data kadar kalsium pada daun singkong tumbuk dengan perlakuan perbedaan cara dan suhu pemasakan. Maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Pengaruh cara pengolahan dengan menggunakan air pada suhu 60⁰C, 70⁰C dan 80⁰C menurunkan kandungan kalsium dalam daun singkong tumbuk. Kandungan kalsium sayur daun singkong tumbuk yang dimasak dengan menggunakan air suhu 60⁰C, 70⁰C dan 80⁰C berturut-turut adalah 6,76 mg/100 gr, 6,75 mg/100gr dan 6,32 mg/100gr.
2. Pengaruh cara pengolahan dengan menggunakan santan pada suhu 60⁰C, 70⁰C dan 80⁰C menurunkan kandungan kalsium dalam daun singkong tumbuk. Kandungan kalsium sayur daun singkong tumbuk yang dimasak dengan menggunakan santan suhu 60⁰C, 70⁰C dan 80⁰C berturut-turut adalah 6,46 mg/100 gr, 6,4 mg/100 gr dan 5,6 mg/100 gr.
3. Tekstur dari sayur daun singkong yang disukai adalah sayur daun singkong tumbuk yang dimasak dengan suhu 80⁰C baik dengan menggunakan air ataupun santan. Untuk warna dan rasa sayur daun singkong tumbuk yang dimasak dengan menggunakan santan lebih disukai daripada yang dimasak dengan menggunakan air.

1.2. Saran

Adapun hal yang dapat disarankan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi masyarakat harus mulai memperhatikan suhu pemasakan sayuran yang tepat dengan tidak memasak sayuran dengan suhu yang terlalu tinggi dengan memperkirakan suhu pemasakan berkisar antara 60°C – 80°C serta dapat memilah cara pemasakan yang baik agar tidak mengurangi kandungan gizi dalam sayuran.
2. Diharapkan adanya penelitian lanjutan mengenai kandungan-kandungan lain dalam daun singkong.