

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Ada pengaruh lama perebusan kangkung darat pada 5 menit dan 15 menit sedangkan antara 5 menit dan 10 menit tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Semakin lama waktu perebusan maka kandungan zat besi semakin berkurang. Hal ini disebabkan oleh adanya lama proses pemanasan, jenis alat dan suhu yang digunakan.

#### B. Saran

1. Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka disarankan kepada masyarakat, untuk menghindari perebusan kangkung terlalu lama supaya kandungan gizinya tidak berkurang terlalu banyak.
2. Perlu penelitian lebih lanjut tentang analisis zat besi (Fe) dengan menggunakan metode lain yaitu gravimetri dan serimetri.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan adanya pengembangan kandungan zat besi (Fe) pada daun kangkung darat (*Ipomoea reptans Poir*) sebagai antianemia.