

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh teknik pengolahan terhadap kadar vitamin C pada sawi putih dapat disimpulkan:

1. Kadar vitamin C pada sawi putih (*Brassica pekinensis* L.) sebelum dilakukan pemanasan 0,0148% b/v, sedangkan yang diberi pengolahan dengan teknik penumisan 0,0104% b/v dan teknik perebusan 0,0085% b/v.
2. Terdapat pengaruh kadar vitamin C setelah dilakukan pemanasan, kadar vitamin C mengalami penurunan. Tidak terdapat perbedaan terhadap kedua teknik pengolahan. (*uji independent t-test* p 0,071 > 0,05)

B. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan suhu dan waktu pemanasan yang bervariasi.
2. Penelitian lebih lanjut perlu menggunakan metode lain yang lebih akurat seperti spektrofotometri, spektrofluorometri, kromatografi.
3. Perlu dikaji lagi mengenai pengaruh pemanasan terhadap kandungan nutrisi atau komponen gizi yang lain yang terkandung dalam sawi putih.