

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kadar kalsium pada kangkung darat sebelum penumisan sebesar 0,0540% b/v \pm 0,0015 dan setelah penumisan sebesar 0,0715% b/v \pm 0,0018 sedangkan kadar kalsium pada kangkung air sebelum penumisan sebesar 0,0549% b/v \pm 0,0012 dan setelah penumisan sebesar 0,0746% b/v \pm 0,0042.
2. Terdapat perbedaan yang bermakna kadar kalsium sebelum dan sesudah penumisan pada kangkung darat dan kangkung air dengan nilai signifikan $p = 0,000 < 0,05$ untuk kangkung darat dan $0,018 < 0,05$ untuk kangkung air.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh penumisan terhadap kadar kalsium kangkung darat dan kangkung air, *uji independent t-test* $p = 0,310 > 0,05$.

B. Saran

1. Perlu dikaji lagi mengenai pengaruh pemanasan terhadap kandungan nutrisi atau komponen gizi yang lain yang terkandung dalam kangkung darat dan kangkung air.
2. Perlu penelitian lebih lanjut dengan menggunakan minyak yang tidak mengandung kalsium agar tidak mempengaruhi hasil saat dilakukan pemanasan.

3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan variasi suhu dan waktu pemanasan yang lebih tepat digunakan agar kandungan gizi dalam kangkung tidak banyak berkurang.