

## **BAB 6**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Kadar vitamin C pada brokoli dengan waktu pemanasan 5 menit adalah 0,63%, sedangkan kadar vitamin C dengan waktu pemanasan 10 menit 0,525%, 15 menit 0,515%, 20 menit 0,46%, 25 menit 0,43% dan 30 menit 0,38%.
2. Ada pengaruh lama pemanasan terhadap kadar vitamin C pada brokoli hijau (*Brassica oleracea var. Italica*).

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan kepada :

1. Peneliti Selanjutnya
  - a. Meneliti pengaruh perlakuan yang lain terhadap kadar vitamin C pada brokoli hijau
  - b. Dapat melakukan penelitian mengenai kandungan vitamin yang lain dalam brokoli hijau
2. Bagi Masyarakat

Disarankan jika memasak sayur brokoli hijau lebih baik tidak terlalu lama, karena semakin lama pemansan maka kadar vitamin C nya semakin berkurang