

BAB 5

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada perbandingan kadar vitamin K pada sawi hijau dan sawi putih menunjukkan bahwa kadar vitamin K pada sawi hijau lebih tinggi dibandingkan dengan kadar vitamin K pada sawi putih, hal tersebut dapat dilihat dari hasil perhitungan rata – rata yang menunjukkan adanya perbedaan jumlah kadar vitamin K pada sawi hijau dan sawi putih, yaitu pada sawi hijau 3,9717 mcg dan pada sawi putih 3,1429 mcg.

Data hasil pemeriksaan di uji menggunakan uji T bebas yang menyatakan bahwa angka signifikan sebesar 0, 000 ($<0,05$) sehingga H_0 ditolak, maka terdapat perbedaan kadar vitamin K pada sawi hijau dan sawi putih.

Menurut Widuri(2013) semakin hijau warna daun maka semakin tinggi kadar vitamin k nya, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian, yaitu kadar vitamin k pada sawi hijau lebih tinggi jika dibandingkan dengan sawi putih. Adanya perbedaan kadar vitamin K pada sawi hijau dan sawi putih dengan kadar vitamin K lebih tinggi karena pada sawi hijau memiliki kandungan lebih banyak vitamin A, karotenoid dan flavonoid antioksidan yang terdapat pada sayur yang berwarna hijau. Sedangkan pada sawi putih memiliki kadar vitamin K cenderung lebih rendah karena sawi putih memiliki bentuk warna putih sehingga kandungan yang dimiliki tidak sama dengan sawi hijau (Hesti, 2014).

Sawi hijau memiliki khasiat bagi kesehatan dan pencegahan penyakit. Sawi hijau kaya serat dianjurkan dalam program pengendalian kolesterol dan pengurangan berat badan daunnya yang berwarna hijau gelap mengandung serat yang sangat baik Berdasarkan hasil penelitian yang saya kerjakan dan teori

dalam literatur yang saya gunakan seperti Widuri hesti, 2013, komponen gizi dan bahan makanan untuk kesehatan, hasil yang didapatkan dari penelitian tidak jauh berbeda dengan literatur yang saya gunakan dalam kajian karya tulis ilmiah saya.

Dengan adanya suatu penelitian ini saya dapat mengkaji ulang hasil penelitian sebelumnya, sebagaimana yang saya ketahui dengan adanya perubahan unsur tanah yang sangat berpengaruh terhadap kadar vitamin k pada sawi hijau maupun putih yang dikonsumsi oleh masyarakat.

Diharapkan penelitian kadar vitamin k pada sawi hijau dan sawi putih dapat berkesinambungan, sebagaimana kita ketahui kadar vitamin k dalam sawi hijau lebih besar dibandingkan dengan sawi putih yang sangat bermanfaat bagi masyarakat dalam kehidupan.

Dengan demikian adanya karya tulis ilmiah yang saya susun ini bisa memotifasi para peneliti lainnya, serta dapat membantu masyarakat akan pentingnya vitamin k yang terkandung dalam sawi hijau bagi tubuh mereka.