

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Adanya pengaruh lama perebusan kacang merah terhadap kadar protein.
2. Kadar jumlah rata-rata pemeriksaan kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.) berdasarkan kategori lama perebusan :
 - 1) 0 Menit : 16,40 %
 - 2) 15 Menit : 16,49 %
 - 3) 20 Menit : 16,36 %
 - 4) 25 Menit : 16,14 %
 - 5) 30 Menit : 16,09 %

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat diberikan saran – saran sebagai berikut:

a. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yaitu dalam menjaga kualitas gizi makanan yang akan dimasak dengan perebusan sehingga nilai gizi yang terkandung dalam sayur atau buah tersebut tidak berkurang terlalu banyak.

b. Bagi penderita KKP (Kurang Kalori Protein)

Secara bertahap mengatur dan meningkatkan pola hidup, pola makan dan pengolahan makanan secara efisien. Terutama pengolahan pada bahan makanan yang mengandung protein yang cukup tinggi seperti kacang merah. Karena protein mudah terdenaturasi pada pemanasan yang tinggi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Selanjutnya diharapkan meneliti kandungan lain yang terdapat pada kacang merah misal kandungan mineral, vitamin B dll, dan dapat juga meneliti pengolahan kacang merah menggunakan metode yang lain.