

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata kadar vitamin K pada sawi hijau didapatkan sebesar 3.9717 mcg/100gram
2. Rata-rata kadar vitamin K pada sawi putih didapatkan sebesar 3.1428 mcg/100gram
3. Ada perbedaan hasil kadar vitamin K yang signifikan pada sawi hijau dan sawi putih.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diberikan saran – saran sebagai berikut :

6.2.1 Bagi peneliti Selanjutnya

Sebaiknya diteliti kadar vitamin K pada jenis sayur yang lain variasi sayuran yang lain, penggunaan variasi sayuran yang lain seperti brokoli dan sebagainya.

6.2.2 Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini, dapat dibuktikan bahwa sawi hijau mengandung vitamin K lebih tinggi dari pada sawi putih, vitamin K ini sangat berguna untuk pembekuan darah, sehingga luka akan cepat mengering dan kandungan kalsium yang sangat tinggi sangat bagus untuk pembentukan dan menjaga kualitas tulang, sehingga menghambat tulang keropos atau osteoporosis, disarankan bagi Masyarakat lebih sering mengkonsumsi sawi hijau dari pada sawi putih.