

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Analisis mutu pada sepuluh sayuran berdaun hijau yaitu sayur bayam, kangkung, daun ubi kayu, daun katuk, daun kacang panjang, daun labu, daun japa, sawi hijau, lobak singgalang, dan daun pepaya menunjukkan bahwa proses pemasakan dengan metode penumisan dapat meningkatkan total fenol pada sayuran berdaun hijau. Metode pengukusan tidak mengalami banyak penurunan pada analisis kadar total klorofil, kadar vitamin C, kadar mineral Fe, Mg, dan Zn. Sayuran yang dimasak dengan metode pengukusan dan perebusan memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi dibandingkan dengan sayuran segar dan penumisan. Air kukusan dan perebusan pada sayuran berdaun hijau memiliki mutu yang cukup baik, sehingga sebaiknya air rebusan dan air kukusan pada sayuran berdaun hijau ikut dikonsumsi bersamaan dengan sayurannya.

1.2 Saran

Perlu dilakukan metode pemasakan yang optimum supaya tidak terjadi penurunan mutu yang terlalu besar selama proses pemasakan.

