

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses perebusan menyebabkan penurunan kadar riboflavin yang signifikan pada bayam. Penurunan paling drastis terjadi pada sampel yang direbus selama 15 menit, dengan kehilangan sebesar 95,64% dibandingkan dengan sampel segar.

5.2. Saran

- Bagi masyarakat umum yang ingin mengonsumsi bayam dengan cara menumis, disarankan untuk tidak menumis terlalu lama agar nutrisi tidak banyak hilang. Selain itu, bayam juga dapat dikonsumsi dalam bentuk jus, kukusan, atau sebagai bahan salad untuk menjaga kandungan nutrisinya.
- Bagi peneliti selanjutnya
 - Disarankan untuk menambahkan variasi pengolahan goreng dan kukus agar dilakukan perbandingan yang lebih komprehensif mengenai metode pengolahan mana yang paling efektif dalam mempertahankan kandungan nutrisi, khususnya riboflavin, pada bayam.
 - Disarankan untuk menghapus langkah pemanasan pada suhu 100°C selama 30 menit karena dapat menyebabkan degradasi vitamin B2. Menghapus langkah ini dapat membantu mempertahankan integritas sampel dan mendapatkan hasil yang lebih akurat.