

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan kadar sodium pada 10 kelompok makanan tradisional Jawa Timur.
2. Kadar sodium tertinggi per 100 gram dimiliki oleh kelompok makanan tahu tek yaitu sebesar 191,6 mg per 100 gr.
3. Kadar sodium terendah per 100 gram dimiliki oleh kelompok makanan pecel yaitu sebesar 11,6 mg per 100 gr.
4. Kadar sodium tertinggi per porsi dimiliki oleh kelompok makanan rawon yaitu sebesar 926,80 gr per porsi.
5. Kadar sodium terendah per porsi dimiliki oleh kelompok makanan pecel yaitu sebesar 33,87 gr per porsi.
6. Kebutuhan kecukupan sodium tertinggi menurut AHA tahun 2011 dan *The 2010 Dietary Guidelines Scientific Advisory Committee* yaitu kelompok makanan rawon sebesar 61,78%.
7. Kebutuhan kecukupan sodium terendah menurut AHA tahun 2011 dan *The 2010 Dietary Guidelines Scientific Advisory Committee* yaitu kelompok makanan pecel sebesar 2,25%.
8. Konsumsi sodium per harinya tidak lebih dari 1500 mg per hari yang setara dengan 3/4 sendok teh garam atau sebesar 3750 mg garam.

7.2 Saran

Pada penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan jumlah sampel kelompok makanan yang lebih banyak agar hasil penelitian dapat lebih mewakili kadar sodium sebenarnya yang ada di masyarakat.

