

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berikut adalah kesimpulan yang diperoleh dari penelitian “Perbedaan Kandungan Vitamin C dalam Jus Campuran Pepino dan Belimbing pada Metode Pengolahan (*Juicing* dan *Blending*) dan Waktu Tunggu Konsumsi (*Holding Time*) pada Suhu Ruang”:

1. Kandungan vitamin C dalam jus campuran pepino dan belimbing dengan perbandingan pepino (70%) : belimbing (30%) dengan metode pengolahan *juicing* pada holding time 5, 20, 35, 50, dan 65 menit secara berturut-turut adalah 911,7 mg/L; 863,73 mg/L; 840,9 mg/L; 813,6 mg/L; dan 791,5 mg/L.
2. Kandungan vitamin C dalam jus campuran pepino dan belimbing dengan perbandingan pepino (70%) : belimbing (30%) dengan metode pengolahan *blending* pada holding time 5, 20, 35, 50, dan 65 menit secara berturut-turut adalah 684,1 mg/L; 528,7 mg/L; 478 mg/L; 421,23 mg/L; dan 387,97 mg/L.
3. Pada metode pengolahan *juicing* terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara kandungan vitamin C jus campuran pepino dan belimbing pada *holding time* 5 menit, 20 menit, 35 menit, 50 menit, dan 65 menit. Rata-rata penurunan kandungan vitamin C pada metode *juicing* adalah sebesar 3,45% dalam setiap 15 menit. Sementara pada metode pengolahan *blending* terdapat perbedaan yang signifikan antara kandungan vitamin C jus campuran pepino dan belimbing pada *holding*

time 5 menit, 20 menit, 35 menit, 50 menit, dan 65 menit. Rata-rata penurunan kandungan vitamin C pada metode *blending* adalah sebesar 13,03% dalam setiap 15 menit.

4. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara kandungan vitamin C jus campuran pepino dan belimbing pada metode pengolahan *juicing* dan metode pengolahan *blending*. Perbedaan tersebut tidak signifikan pada *holding time* 5 sampai 65 menit.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diperoleh saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam penentuan metode pengolahan jus buah perlu mempertimbangkan manfaat yang akan diambil terlebih dahulu. Apabila ingin mengambil kandungan vitamin C yang lebih tinggi maka dianjurkan memilih metode pengolahan *juicing*. Namun apabila ingin mengambil serat (untuk mengatasi konstipasi misalnya) maka lebih dianjurkan untuk memilih metode *blending*.
2. Jus pepino belimbing untuk penderita hipertensi sebaiknya menggunakan metode pengolahan *juicing* agar dapat mengambil manfaat yang lebih dari vitamin C.
3. Dianjurkan untuk mengkombinasikan buah pepino dan belimbing karena mempunyai kandungan vitamin C dua kali lebih banyak apabila dibandingkan dengan konsumsi buah pepino dan belimbing secara terpisah. Selain lebih hemat dari segi finansial, kandungan vitamin C yang didapat juga semakin banyak.

4. Pembuatan jus buah dengan metode *blending* sebaiknya menggunakan air dingin. Karena apabila menggunakan air hangat/panas maka akan dapat menurunkan kandungan vitamin C pada jus buah tersebut.
5. Sebaiknya jus buah disajikan dalam keadaan tertutup dan hendaknya segera diminum untuk menghindari kontak dengan udara dan proses oksidasi vitamin C.
6. Dalam pembuatan jus buah dengan metode *blending* perlu memperhatikan air yang digunakan. Sebaiknya air yang digunakan adalah air yang rendah kandungan logam seperti tembaga dan besi. Sehingga disarankan air yang digunakan secara penampilan fisik tidak keruh, tidak berbau, dan tidak berasa. Dan akan lebih baik lagi apabila melakukan pengecekan di laboratorium terdekat mengenai kandungan logam pada air minum yang dikonsumsi sehari-hari.
7. Perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan proses *browning* terhadap penurunan kadar vitamin C, ataupun sebaliknya.

