

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan kadar kalium dan natrium pada masing-masing perlakuan pada pembuatan minuman isotonik berbahan dasar buah bligo (*Benincasa hispida*) konsentrasi buah bligo yang digunakan pada setiap perlakuan.
2. Konsentrasi buah bligo yang paling sesuai dengan SNI untuk pembuatan minuman isotonik tidak dapat diperoleh karena hasil penelitian ini sampai dengan konsentrasi buah bligo tertinggi tidak dapat memenuhi SNI 01-4452-1998.

#### 7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, secara alami buah bligo (*Benincasa hispida*) berpotensi sebagai minuman isotonik. Sebaiknya buah bligo yang digunakan adalah buah bligo tua karena memiliki kadar kalium dan natrium. Sebelum penelitian dilakukan, sebaiknya dilakukan uji pH dari buah bligo untuk menentukan jumlah penambahan asam sitrat. Perlu juga diberikan penambahan laktat dalam formulasi. Namun, untuk meningkatkan manfaat diperlukan penelitian lebih lanjut yaitu fortifikasi komponen gizi lain terutama vitamin dan

mineral yang mendukung pemulihan stamina setelah beraktivitas. Selain itu, perlu memperhitungkan jumlah penambahan BTP agar memenuhi SNI 01-4452-1998, uji mutu organoleptik dan pengemasan lebih lanjut untuk menghambat kerusakan minuman isotonik berbahan buah bligo ini, sehingga dapat meningkatkan mutu dan daya simpan buah bligo (*Benincasa hispida*) sebagai minuman isotonik.

