

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Kadar β -karoten brokoli yang diolah dengan cara perebusan adalah 8.596,55 $\mu\text{g/g}$.
2. Kadar β -karoten brokoli yang diolah dengan cara pengukusan adalah 15.963,61 $\mu\text{g/g}$.
3. Pengaruh pengolahan antara brokoli rebus dan kukus yang didapatkan adalah kadar β -karoten tertinggi terdapat pada perlakuan pengolahan dengan cara pengukusan dan kadar β -karoten terendah terdapat pada perlakuan pengolahan dengan cara perebusan.

7.2 Saran

Saran yang didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebelum brokoli dipotong sebaiknya brokoli dicuci pada air mengalir terlebih dahulu, kerana apabila brokoli dipotong terlebih dahulu lalu dicuci akan mengakibatkan hilangnya kandungan vitamin yang terdapat dalam brokoli, selain itu yang perlu diperhatikan adalah waktu pengolahan, suhu, dan pH lingkungan sehingga tidak menyebabkan rusaknya β -karoten.
2. Brokoli (*Brassica Oleracea Varitalica*) mengandung kadar β -karoten sekitar 154,2 RE untuk itu pengolahan yang tidak diperbolehkan yaitu pengolahan dengan pemanasan yang terlalu lama kerana dapat menyebabkan rusaknya kandungan β -karoten dan vitamin-vitamin lainnya, maka sebaiknya brokoli diolah dengan cara pengukusan

karena pengolahan dengan cara pengukusan dapat meminimalisir hilangnya kandungan β -karoten dan vitamin-vitamin lain yang terkandung di dalam brokoli.

3. Brokoli dapat dimanfaatkan sebagai bahan makanan sumber vitamin A untuk mencegah defisiensi vitamin A pada anak-anak.