

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kandungan asam fitat pada berbagai jenis kacang berbeda signifikan ($P < 0.05$). Kacang gude, kacang tunggak, kacang hijau, kacang beras, kacang azuki berada termasuk kedalam kacang dengan kandungan asam fitat rendah dengan kandungan asam fitat kurang 0,165 mg/100g. Kacang lurik, kacang borlotti, kacang panjang hitam, kacang buncis putih, kacang komak, dan kacang merah memiliki kandungan asam fitat yang sedang yaitu 0,166-0,217 mg/100g. Sedangkan kacang koro benguk dan kacang kecipir termasuk kacang dengan asam fitat yang tinggi dengan kandungan lebih dari 0,218 mg/100g.
2. Kacang yang berkerabat dekat pada genus yang sama memiliki kandungan asam fitat yang hampir sama. Kacang-kacangan dari genus *Phaseolus* memiliki kandungan asam fitat pada rentang 0,1938-0,2118 mg/100g dan kacang-kacangan pada genus *Vigna* yang berbeda memiliki kandungan asam fitat yang mirip pada rentang 0,1468-0,1773 mg/100g.

5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah perlu dilakukan analisis kandungan protein dan mineral dalam kacang untuk melihat pengaruh kandungan asam fitat terhadap protein dan mineral sehingga nantinya dapat direkomendasikan sebagai bahan pangan pencegah stunting.