

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode pemasakan berpengaruh nyata terhadap kandungan nutrisi (proksimat) tempe koro benguk (G_0F_{48}). Penggorengan menyebabkan peningkatan kadar lemak yang sangat tinggi, sementara pengukusan dan pemanggangan cenderung mempertahankan kadar protein. Perebusan cenderung meningkatkan kadar air namun menurunkan kadar protein dan karbohidrat. Selain itu, penggorengan dan pemanggangan meningkatkan kadar abu, sedangkan perebusan dan pengukusan justru menurunkannya.
2. Metode pemasakan berpengaruh nyata terhadap kandungan nutrisi (proksimat) tempe kecambah koro benguk ($G_{48}F_{48}$). Penggorengan menyebabkan peningkatan kadar lemak yang sangat tinggi, sementara pengukusan dan pemanggangan cenderung mempertahankan kadar protein. Perebusan cenderung meningkatkan kadar air namun menurunkan kadar protein dan karbohidrat. Selain itu, penggorengan dan pemanggangan meningkatkan kadar abu, sedangkan perebusan dan pengukusan justru menurunkannya.
3. Proses germinasi terbukti memberikan pengaruh nyata terhadap kandungan nutrisi (proksimat) tempe koro benguk setelah melalui berbagai metode pemasakan. Germinasi secara umum meningkatkan kadar air dan lemak, namun menurunkan kadar protein, abu, dan karbohidrat dibandingkan dengan tempe tanpa kecambah. Pola ini relatif konsisten pada sebagian besar metode pemasakan, meskipun terdapat variasi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Penelitian

1. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perubahan senyawa antinutrisi (asam fitat dan asam sianida) pada tempe koro benguk

dan tempe kecambah koro benguk dengan metode spektrofotometri, sehingga dapat diketahui dampak pemasakan tidak hanya pada nutrisi tetapi juga pada komponen antinutrisi.

2. Dilakukan penelitian mengenai uji organoleptik (hedonik) pada tempe koro benguk maupun tempe kecambah koro benguk dengan berbagai metode pemasakan, sehingga dapat diketahui tingkat penerimaan konsumen.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi masyarakat umum, disarankan untuk mengonsumsi tempe koro benguk maupun tempe kecambah koro benguk dengan metode pengukusan, karena metode ini mampu mempertahankan kadar protein lebih baik dibandingkan dengan metode pemasakan lainnya.