

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Metode memasak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kandungan proksimat pada tempe koro pedang (*Canavalia ensiformis*). Metode perebusan dan pengukusan membuat kadar air meningkat, sehingga membuat kadar abu, protein, lemak, dan karbohidrat menurun. Metode penggorengan dan pemanggangan membuat penurunan kadar air menurun, sehingga membuat kandungan nutrisi lain menjadi lebih terkonsentrat.
2. Metode memasak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kandungan proksimat pada tempe kecambah koro pedang (*Canavalia ensiformis*), kecuali pada kadar lemak. Metode perebusan dan pengukusan membuat kadar air meningkat, sehingga membuat kadar abu, protein, lemak, dan karbohidrat menurun. Metode penggorengan dan pemanggangan membuat penurunan kadar air menurun, sehingga membuat kandungan nutrisi lain menjadi lebih terkonsentrat.
3. Tempe dari kacang koro pedang yang digerminasi sebelum difermentasi menunjukkan pengaruh nyata terhadap kandungan proksimat tempe setelah proses pemasakan dibandingkan dengan tempe tanpa germinasi. Proses germinasi memberikan dampak signifikan pada kandungan proksimat tempe kecambah koro pedang (G48F48) yang telah dimasak, kecuali pada kadar abu. Secara umum, proses germinasi meningkatkan kadar air tempe, sementara kadar abu, protein, lemak, dan karbohidrat cenderung menurun..

5.2 Saran

5.2.1 Saran Penelitian

Penelitian selanjutnya perlu untuk mengevaluasi pengaruh metode pemasakan terhadap kandungan gizi mikro seperti vitamin dan mineral, serta kandungan senyawa bioaktif pada tempe kecambah koro pedang, sehingga

dapat diperoleh gambaran gizi yang lebih komprehensif. Selain itu, perlu dilakukan juga evaluasi mengenai kandungan antinutrisinya dan dilakukan uji sensori pada tempe koro pedang dan tempe kecambah koro pedang (*Canavalia ensiformis*) yang telah dimasak dengan berbagai metode pemasakan.

5.2.2 Saran Praktis

Metode pengolahan pangan berperan penting dalam mempertahankan kualitas gizi tempe. Di antara berbagai teknik memasak, metode pengukusan dinilai lebih efektif karena secara keseluruhan mampu menjaga kandungan nutrisi tetap stabil. Bagi konsumen dengan kondisi khusus, seperti penderita diabetes atau individu yang sedang menjalani program diet, metode perebusan lebih disarankan, sementara metode penggorengan dan pemanggangan sebaiknya dihindari karena dapat meningkatkan kadar lemak dan karbohidrat. Di sisi lain, apabila tujuan konsumsi lebih difokuskan pada peningkatan asupan protein, metode perebusan maupun penggorengan masih dapat digunakan karena keduanya relatif mempertahankan kandungan protein tempe.