

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat perbedaan antara berat mentah dan masak pada sayur, ada yang naik dan hanya ada satu yang turun yaitu sayur wortel.
2. Hidangan olahan sayur dalam berbagai jenis sayuran setelah mengalami proses pemasakan tidak semua mengalami penurunan berat bahan, pada olahan hidangan sayur yang didapatkan kebanyakan mengalami proses penambahan berat bahan. Hidangan yang memiliki susut masak terbesar adalah sayur wortel dengan teknik pemasakan menggunakan santan yang mengalami penurunan berat bahan setelah masak yaitu sebesar 5,2% dengan selisih berat mentah ke masak sebesar 79 gram.
3. Konversi mentah masak tertinggi adalah sayur wortel yaitu sebesar 1,05, sedangkan konversi mentah masak terendah adalah sayur bayam yaitu sebesar 0,57. Semakin tinggi susut masak pada pengolahan sayur maka semakin besar juga faktor konversi berat mentah ke masak. Sebaliknya semakin rendah susut masak pada pengolahan sayur maka semakin rendah juga faktor konversi berat mentah ke masak

#### **B. Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian serupa terhadap jenis sayur dengan pengolahan lainnya yang sering digunakan oleh rumah sakit untuk mengetahui konversi berat mentah ke masak, seperti gambas, sawi daging, sawi putih dan baby corn.
2. Dalam merencanakan kebutuhan makanan pasien di rumah sakit selain memperhatikan standar porsi dan jumlah porsi yang disajikan harus memperhatikan konversi berat mentah masak sehingga untuk memperoleh jumlah porsi penyajian makanan yang sesuai dengan kebutuhan energi maupun zat gizi dapat tercapai dengan baik.