

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari sampel minyak goreng dengan berbagai pengulangan berbeda yang diambil secara acak sistematis pada pengulangan 1, 3 dan 5, diperoleh kadar asam lemak bebas yang berkisar antara 0,114% - 0,294%. Hal ini menunjukkan bahwa kadar asam lemak bebas pada seluruh sampel minyak goreng pada pengulangan ke 1, 3 dan 5 kali penggorengan masih memenuhi batas yang telah ditetapkan oleh Standar Nasional Indonesia 01-3741-2002 yaitu 0,30% dan minyak yang digunakan sebanyak 5 kali penggorengan masih layak untuk dikonsumsi. Jadi semakin banyak penggunaan minyak goreng yang dilakukan berulang-ulang maka semakin tinggi kadar asam lemak bebas yang ada dalam minyak goreng.

5.2. Saran

Adapun saran yang dapat dilakukan setelah penelitian ini, yaitu masyarakat agar lebih bijak dalam menggunakan minyak goreng dengan mengurangi penggunaan minyak goreng secara berulang karena akan mempengaruhi kualitas minyak goreng dan akan menimbulkan beberapa penyakit jika dikonsumsi dalam jangka waktu panjang dan jumlah yang besar.