

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang analisis kandungan zat gizi meliputi protein, lemak, karbohidrat dan kalium pada petai (*Parkia speciosa* Hassk.) segar dan olahan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kandungan zat gizi dalam 100 gram petai (*Parkia speciosa* Hassk.) segar yaitu sebanyak 8,42 g protein; 0,15 g lemak; 63,92 g karbohidrat; dan 140 mg kalium.
2. Kandungan zat gizi dalam 100 gram petai (*Parkia speciosa* Hassk.) yang diolah dengan metode merebus (*boiling*) yaitu sebanyak 11,59 g protein; 0,54 g lemak; 63,7 g karbohidrat; dan 143 mg kalium.
3. Kandungan zat gizi dalam 100 gram petai (*Parkia speciosa* Hassk.) yang diolah dengan metode menggoreng (*frying*) yaitu sebanyak 4,96 g protein; 0,75 g lemak; 80 g karbohidrat; dan 106 mg kalium.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Petai (*Parkia speciosa* Hassk.) merupakan pangan fungsional yang biasa dikonsumsi masyarakat sebagai lalap dan sebagai bahan campuran masakan yang dapat dijadikan sebagai tambahan energi untuk mendukung berbagai aktivitas. Petai juga memiliki kandungan kalium

kategori sedang sehingga petai dapat dijadikan sebagai alternatif makanan sumber mineral kalium.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Pada penelitian ini petai (*Parkia speciosa* Hassk.) memiliki kandungan kalium kategori sedang. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai manfaat kandungan kalium petai bagi kesehatan.