

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kandungan zat besi (Fe) dalam 100 gr bayam dari spesies "*Amaranthus tricolor*" tanpa dimasak sebesar 5,5 mg. Kandungan kalsium (Ca) sebesar 575,6 mg.
2. Dengan adanya penambahan waktu pemasakan akan mengurangi kandungan zat besi (Fe) dan kalsium (Ca) yang terdapat dalam bayam.

#### 5.2. Saran

1. Perlu adanya penelitian lanjutan mengenai penentuan unsur mineral dari berbagai jenis bayam.
2. Perlu adanya penelitian lanjutan dengan membandingkan metode destruksi basah dan metode destruksi kering.