

ABSTRAK

ADIRA TRISTA MAYA. 2023. Pengaruh Perlakuan Pendahuluan Kacang Merah Terhadap Kandungan Gizi, Serat, dan Aktivitas Antioksidan Sebagai Bahan Substitusi Makanan Selingan Bagi Penderita Penyakit Tidak Menular (PTM). SKRIPSI. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Ir. Astutik Pudjirahaju, M.Si dan Maryam Razak, S.TP., M.Si

Prevalensi penderita penyakit tidak menular di Indonesia mencapai 41 juta orang atau setara dengan 74% dari semua kematian secara global pada tahun 2022. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular salah satunya berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat dan tidak memenuhi gizi seimbang. Pengaturan pola makan dengan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam setiap hari kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi. Tujuan penelitian menganalisis mutu gizi (kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar lemak, kadar karbohidrat, energi, kadar serat, dan aktivitas antioksidan), dan perlakuan terbaik pada perlakuan pendahuluan kacang merah sebagai bahan substitusi makanan selingan bagi penderita penyakit tidak menular. Metode penelitian menggunakan eksperimental dengan jenis penelitian Rancangan Acak Lengkap (RAL) menggunakan 4 taraf perlakuan yaitu P₁ (Perendaman selama 12 jam), P₂ (Perendaman selama 24 jam), P₃ (Blanching uap air), P₄ (Blanching air). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan ($p > 0.05$) terhadap kandungan gizi, serat, dan aktivitas antioksidan. Taraf perlakuan P₄ merupakan taraf perlakuan terbaik dengan kandungan gizi, serat, dan aktivitas antioksidan tertinggi.

Kata Kunci: aktivitas antioksidan, kacang merah, penyakit tidak menular, serat