

Analisis Kandungan Gizi Makronutrien & Antioksidan pada Yoghurt Kacang Merah dengan Penambahan Ekstrak Buah Bit sebagai Makanan Alternatif untuk Penderita Diabetes

Ruth Ayu Adityaputri¹, Nurmasari Widyastuti¹, Dewi Marfu'ah Kurniawati¹, Fitriyono Ayustaningwarno¹

ABSTRAK

Latar Belakang : Dislipidemia dapat menyebabkan terjadinya oksidasi pada tubuh dan stress oksidatif. Kacang merah yang difermentasi menggunakan bakteri asam laktat akan meningkatkan nilai gizi dan memiliki aktivitas antioksidan yang lebih tinggi. Penambahan ekstrak buah bit akan meningkatkan aktivitas antioksidan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kandungan gizi karbohidrat, protein, lemak, dan aktivitas antioksidan pada yoghurt kacang merah dengan penambahan ekstrak buah bit sebagai makanan alternatif untuk penderita dislipidemia.

Metode : Penelitian eksperimental dengan rancangan acak lengkap satu faktor yaitu penambahan sari buah bit (0%, 5%, 10%, dan 15%). Uji karbohidrat dianalisis dengan metode *by difference*, protein dengan metode kjeldahl, lemak dengan metode sokhlet, dan aktivitas antioksidan dengan metode DPPH IC50.

Hasil : Kandungan gizi yoghurt kacang merah dengan penambahan sari buah bit pada kelompok formulasi F1, F2, F3, dan F4 secara berurutan yaitu karbohidrat sebesar 10,05%, 10,04%, 9,85%, 9,21%; protein sebesar 2,81%, 2,74%, 2,69%, 2,58%; lemak sebesar 0,47%, 0,48%, 0,19%, 0,18%; dan antioksidan memiliki nilai IC50 sebesar 152711,77 ppm, 138566,44 ppm, 129785,56 ppm, dan 128246,67 ppm.

Simpulan : Penambahan sari buah bit berpengaruh signifikan pada kadar protein, lemak, dan antioksidan. Namun pada kadar karbohidrat tidak berpengaruh signifikan. Perlu adanya penelitian lanjut untuk mempertimbangkan formulasi dan penambahan bahan lain.

Kata Kunci : aktivitas antioksidan, kacang merah, kandungan gizi, sari buah bit, yoghurt

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang