

NAMA : DEWI MEGA ANGGRENI PUTRI
NIM : 19120801005
PRODI : ILMU GIZI

ABSTRAK

Kandungan Kalium, Natrium dan Zat Gizi Makro Pada Loloh Bligo Sebagai Minuman Fungsional Antihipertensi.

Buah bligo (*Benincasa Hispida*) yang dikenal juga dengan buah kundur adalah buah yang memiliki banyak manfaat, salah satunya untuk mencegah penyakit hipertensi. Buah bligo memiliki kandungan kalium tinggi dan masih jarang dimanfaatkan oleh masyarakat. Kadar kalium pada buah bligo cukup tinggi, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai minuman fungsional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kandungan kalium, natrium, dan zat gizi makro pada loloh bligo sebagai minuman fungsional antihipertensi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Rancangan Acak Lengkap (RAL). Penelitian ini dilakukan dalam 4 kelompok perlakuan dan 2 kali pengulangan. Kandungan kalium dan natrium diuji dengan menggunakan spektrofotometri serapan atom (AAS), kandungan zat gizi makro yang terdiri dari protein menggunakan metode *titrimetri*, lemak menggunakan metode *weibull*, dan karbohidrat menggunakan metode *by difference*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kandungan kalium pada loloh bligo tertinggi berada pada perlakuan F4 dengan hasil 41,59 ppm, sedangkan kandungan natrium terendah berada pada perlakuan F1 dengan hasil 11,50 ppm. Pada zat gizi makro yaitu kandungan protein sebesar 0,040% pada perlakuan F4, kandungan lemak sebesar 0,020% pada perlakuan F3, kandungan karbohidrat sebesar 0,43% pada perlakuan F4. Pada penelitian ini terdapat kandungan kalium yang tinggi dalam loloh bligo sehingga berpotensi dapat digunakan sebagai minuman fungsional antihipertensi.

Kata Kunci: Kalium, Natrium, Zat Gizi Makro, Buah Bligo, Minuman Fungsional, Hipertensi.

ABSTRACT

Content Of Potassium, Sodium And Macronutrients In Loloh Bligo As An Antihypertensive Functional Drink.

Bligo fruit (*Benincasa Hispida*) also known as kundur fruit is a fruit that has many benefits, one of which is to prevent hypertension. Bligo fruit has a high potassium content and is still rarely used by the community. Potassium levels in bligo fruit are quite high, so it can be used as a functional drink. This study aims to determine the content of potassium, sodium, and macronutrients in loloh bligo as an antihypertensive functional drink. This study used a Complete Randomized Design (RAL) research design. This study was conducted in 4 treatment groups and 2 repetitions, namely the ratio of bligo skin and bligo meat by 100%: 0%; 75% : 25%; 50% : 50%; 0% : 100%. The potassium and sodium content in loloh bligo was tested using atomic absorption spectrophotometry (AAS), macronutrient content consisting of protein using the titrimetric method, fat using the weibull method, and carbohydrates using the by difference method.

The results of this study showed that the highest potassium content in loloh bligo was in the F4 treatment with a result of 41.59 ppm, while the lowest sodium content was in the F1 treatment with a result of 11.50 ppm. In macronutrients, the protein content is 0.040% in F4 treatment, fat content is 0.020% in F3 treatment, carbohydrate content is 0.43% in F4 treatment. In this study there was a high potassium content in loloh bligo so that it could potentially be used as an antihypertensive functional drink.

Keywords: Potassium, Sodium, Macronutrients, Bligo fruit, Functional Drinks, Hypertension.