

ANALISIS KANDUNGAN VITAMIN C DAN KALIUM PADA SARI KACANG HIJAU DAN YOGHURT KACANG HIJAU

Zahra Parisya Shafa¹, Fatma Zurotun Nisa², Nurina Umy Habibah²

INTISARI

Latar Belakang : Kacang hijau merupakan bahan pangan lokal yang marak dikonsumsi oleh masyarakat. Pengolahan produk berbahan dasar kacang hijau dapat memberikan pengaruh terhadap kandungan zat gizi. Sari kacang hijau dan yoghurt kacang hijau merupakan salah satu olahan produk kacang hijau yang telah terbukti memberikan manfaat bagi kesehatan.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kadar vitamin C dan kalium pada sari kacang hijau dan yoghurt kacang hijau.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional* dengan melakukan pengukuran kadar vitamin c dan kalium pada sari kacang hijau dan yoghurt kacang hijau.

Hasil : Pada 100 gr sari kacang hijau mengandung vitamin C sebesar 16,71 mg dan kalium sebesar 170,3 mg serta pada 100 gr yoghurt kacang hijau mengandung vitamin C sebesar 6,77 mg dan kalium sebesar 310,3 mg. Hasil analisis dengan *Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kandungan vitamin C dan kalium pada sari kacang hijau dan yoghurt kacang hijau.

Kesimpulan : Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kadar vitamin c dan kalium pada sari kacang hijau dan yoghurt kacang hijau yang disebabkan oleh proses pengolahan dan bahan yang digunakan.

Kata Kunci: Yoghurt; Kacang Hijau; Sari Kacang Hijau; Vitamin C; Kalium.

¹ Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan FKKMK UGM Yogyakarta

² Dosen Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan FKKMK UGM Yogyakarta

ANALYSIS OF VITAMIN C AND POTASSIUM CONTENT IN MUNG BEAN EXTRACT AND MUNG BEANS YOGHURT

Zahra Parisya Shafa¹, Fatma Zurotun Nisa², Nurina Umy Habibah²

ABSTRACT

Background : Mung bean is a local food that is widely consumed by the community. Processing of mung bean-based products can affect on the nutrient content. Mung bean extract and mung bean yoghurt are processed mung bean products that have been proven to provide health benefits.

Objectives : This study aims to determine the levels of vitamin C and potassium in mung bean extract and mung bean yoghurt.

Methods : This study was an observational study with a cross-sectional design by measuring the levels of vitamin C and potassium in mung bean extract and mung bean yoghurt.

Results : 100 grams of mung bean extract contains 16.71 mg of vitamin C and 170.3 mg of potassium and 100 grams of mung bean yoghurt contains 6.77 mg of vitamin C and 310.3 mg of potassium. The results of the analysis with Paired Sample T-test showed that there were significant differences in the content of vitamin C and potassium in mung bean extract and mung bean yoghurt.

Conclusion: There is a significant difference in the levels of vitamin C and potassium in mung bean extract and mung bean yoghurt caused by the processing and ingredients used.

Key Word: Yoghurt; Mung bean; Extract mung beans; Vitamin C; Potassium.

¹ Student of Health and Nutrition Department, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing UGM.

² Lecturer of Health and Nutrition Department, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing UGM.