

PENGARUH VARIASI PENCAMPURAN ALPUKAT (*PERSEA AMERICANA MILL.*) DENGAN AIR KELAPA MUDA (*COCOS NUCIFERA LINN VAR. VIRIDIS*) PADA PUDING DITINJAU DARI SIFAT FISIK, SIFAT ORGANOLEPTIK, KADAR NATRIUM DAN KADAR KALIUM SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN HIPERTENSI

Sarah Nurhasanah Febriani¹, Setyowati², M. Primiaji Rialihanto³
^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email : sarahfebriani3620@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi terjadi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi. Perawatan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non-farmakologis salah satu bentuknya dengan terapi nutrisi manajemen diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. Diet tersebut difokuskan pada penurunan asupan natrium dan memperbanyak asupan tinggi kalium. Alpukat dan air kelapa muda merupakan bahan makanan rendah natrium dan tinggi kalium. Produk puding dipilih karena merupakan produk yang disukai berbagai kalangan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh variasi pencampuran alpukat dengan air kelapa muda pada puding terhadap sifat fisik, sifat organoleptik, kadar natrium dan kadar kalium sebagai alternatif kudapan hipertensi

Metode: Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu, dengan rancangan acak sederhana dengan 4 perlakuan dan dilakukan 2 kali ulangan dan 2 unit percobaan. Uji sifat fisik dilakukan oleh peneliti dan 2 enumerator. Uji organoleptik dilakukan oleh 20 orang panelis agak terlatih. Pengukuran kadar natrium menggunakan metode titrasi argentometri dan kadar kalium menggunakan metode gravimetri.

Hasil: Semakin banyak variasi alpukat yang digunakan maka warna puding semakin hijau, beraroma dominan alpukat, rasa agak manis, dan tekstur agak kenyal. Hasil uji sifat organoleptik menunjukkan terdapat perbedaan yang nyata terhadap tingkat kesukaan warna dan tekstur puding. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan terhadap natrium dan kalium ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh variasi pencampuran alpukat dengan air kelapa muda terhadap sifat fisik puding. Terdapat pengaruh variasi alpukat dengan air kelapa muda terhadap tingkat kesukaan warna dan tekstur pada puding, sedangkan untuk tingkat kesukaan aroma dan rasa tidak ada pengaruh. Terdapat perbedaan yang signifikan pada keempat perlakuan terhadap kadar natrium dan kalium puding.

Kata Kunci: alpukat, air kelapa muda, sifat fisik dan organoleptik, kalium, natrium

EFFECT OF VARIATIONS IN MIXING AVOCADO (*PERSEA AMERICANA* MILL.) WITH YOUNG COCONUT WATER (*COCOS NUCIFERA* LINN VAR. *VIRIDIS*) IN PUDDING ON PHYSICAL PROPERTIES, ORGANOLEPTIC PROPERTIES, SODIUM CONTENT AND POTASSIUM CONTENT AS AN ALTERNATIVE HYPERTENSION SNACKS

Sarah Nurhasanah Febriani¹, Setyowati², M. Primiaji Rialihanto³
^{1,2,3}Nutrition Department, Health Polytechnic, Ministry of Health, Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email : sarahfebriani3620@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension occurs when the pressure in blood vessels is too high. Hypertension can be managed with non-pharmacological therapy, one form of which is nutritional therapy using the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. This diet focuses on reducing sodium intake and increasing high potassium intake. Avocados and young coconut water are food ingredients low in sodium and high in potassium. Pudding products were chosen because they are popular across various age groups.

Objective: determine the effect of mixing avocado with young coconut water mixtures in pudding on physical properties, organoleptic properties, sodium content, and potassium content as an alternative hypertension snack.

Method: This research is a quasi-experimental study, utilizing a completely randomized design with 4 treatments and 2 replications, involving 2 experimental units. Physical property tests were conducted by the researcher and 2 enumerators. Organoleptic tests were performed by 20 semi-trained panelists. Sodium content was measured using the argentometric titration method, and potassium content was determined using the gravimetric method.

Result: The more avocado variation used, the greener the pudding's color became, with a dominant avocado aroma, a slightly sweet taste, and a somewhat chewy texture. Organoleptic test results showed a significant difference in the level of preference for the pudding's color and texture. The study findings indicated a significant difference in sodium and potassium ($p > 0.05$).

Conclusion: There is an effect of varying the mixture of avocado and young coconut water on the physical properties of the pudding. There is an effect of varying avocado and young coconut water on the preference level for the pudding's color and texture, while there is no effect on the preference level for aroma and taste. There is a significant difference across the four treatments regarding the sodium and potassium content of the pudding.

Keywords: Avocado, young coconut water, physical and organoleptic properties, potassium, and sodium