

DAYA TERIMA DAN KANDUNGAN KALIUM BOLU KUKUS DENGAN PENAMBAHAN REBUNG DAN TEPUNG KACANG KEDELAI SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN BAGI PENDERITA HIPERTENSI

Oleh :

Rieska Cyntia Agustin

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi ditandai dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi dapat terjadi karena salah satu faktor risiko pola makan yang salah, salah satunya yaitu kelebihan asupan natrium. Kandungan zat gizi mikro seperti kalium dapat menurunkan tekanan darah. Zat gizi kalium banyak ditemukan dalam makanan, baik nabati maupun hewani. Rebung dan tepung kacang kedelai merupakan bahan makanan yang termasuk tinggi kalium, maka bahan makanan tersebut dapat dikembangkan menjadi olahan bolu kukus yang sehat dan tinggi zat gizi kalium. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya terima dan kandungan kalium pada bolu kukus dengan penambahan rebung dan tepung kacang kedelai sebagai alternatif kudapan bagi penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *True Experimental*. Hasil penelitian menunjukkan sifat organoleptik, formulasi yang paling disukai adalah formulasi 2 (BK2) dengan perbandingan tepung terigu : rebung : tepung kedelai 50% : 13% : 37%, sedangkan kandungan kalium tertinggi terdapat pada formulasi 2 (BK2) sebesar 1859,15 mg/kg. Bolu kukus dengan formulasi 2 (BK2) dapat memenuhi kebutuhan kalium kudapan sekali per hari, dengan mengkonsumsi 4 porsi bolu kukus.

Kata Kunci : Hipertensi, Rebung, Tepung Kacang Kedelai, Bolu Kukus

ACCEPTANCE AND POTASSIUM CONTENT OF STEAMED SPONGE WITH THE ADDITION OF BAMBOO SHOOTS AND SOYBEAN FLOUR AS AN ALTERNATIVE SNACK FOR HYPERTENSION PATIENTS

By:

Rieska Cyntia Agustin

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases found in Indonesia. Hypertension or high blood pressure is characterized by a systolic greater than 140 mmHg and a diastolic blood pressure greater than 90 mmHg. Hypertension can occur due to one of the risk factors for a wrong diet, one of which is excess sodium intake. The content of micronutrients such as potassium can lower blood pressure. Potassium is found in many foods, both vegetable and animal. Bamboo shoots and soybean flour are food ingredients that are high in potassium, so these food ingredients can be developed into healthy processed steamed sponge cakes and high in potassium nutrients. This study aims to determine the acceptability and content of potassium in steamed sponge with the addition of bamboo shoots and soybean flour as an alternative snack for people with hypertension. This research uses research *True Experimental*. The results showed organoleptic properties, the most preferred formulation was formulation 2 (BK2) with a ratio of wheat flour: bamboo shoots: soybean flour 50%: 13%: 37%, while the highest potassium content was formulation 2 (BK2) of 1859.15 mg/kg. steamed sponge with formulation 2 (BK2) can meet the need for potassium snacks once a day, by consuming 4 servings of steamed sponge.

Keywords: Hypertension, Bamboo Shoots, Soybean Flour, Steamed Bolu