

KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH PROSES PEMASAKAN PADA CABAI BESAR
(*CAPSICUM ANUNUM L*) TERHADAP KADAR VITAMIN C
DAN PROVITAMIN A (β -KAROTEN)



Tugas Karya Tulis Ilmiah ini Disusun Untuk Memenuhi Salah
Satu Syarat Memperoleh Ijasah Gizi DIII

Disusun Oleh

HUDZAIFAH
J 300 101 016

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014

**PROGRAM STUDI GIZI DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
KARYA TULIS ILMIAH**

ABSTRAK

HUDZAIFAH J300101016

PENGARUH PROSES PEMASAKAN PADA CABAI BESAR (*Capsicum Anunum L*) TERHADAP KADAR VITAMIN C DAN PROVITAMIN A (β -karoten)

Pendahuluan: Cabai adalah sayuran sekaligus rempah dapur yang hampir selalu hadir pada setiap hidangan. Sayur dari keluarga terong-terongan ini sangat populer di berbagai belahan bumi, termasuk Indonesia. Vitamin yang terkandung dalam cabai dan berguna bagi tubuh, salah satunya adalah vitamin C dan provitamin A (β -karoten). Provitamin A dan vitamin C memiliki sifat yang mudah rusak terhadap panas, namun sifat larut yang berbeda yaitu vitamin C larut pada air sedangkan provitamin A larut pada minyak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh proses pemasakan pada cabai besar hijau dan merah terhadap kadar vitamin C dan Provitamin A.

Tujuan : untuk mengetahui pengaruh proses pemasakan pada cabai besar hijau dan merah terhadap kadar vitamin C dan Provitamin A.

Metode penelitian: penelitian ini menggunakan rancangan acak lengkap dengan 2 perlakuan, dengan 2 sampel beda, 2 ulangan kadar vitamin C dan 3 ulangan Provitamin A. Jenis sampel yang di gunakan cabai merah besar merah dan hijau. Kadar Vitamin C di tentukan dengan metode iodimetri dan Provitamin A ditentukan dengan metode spektrofotometri. Hasilnya di analisis dengan metode Anova satu arah.

Hasil : rata-rata hasil Kadar Vitamin C yaitu cabai merah goreng 1,23%, cabai hijau goreng 1,42%, cabai merah rebus 1,49% dan cabai hijau rebus 1,52%. Rata-rata hasil kadar provitamin A yaitu cabai merah goreng 0,25 $\mu\text{g/g}$ dan cabai hijau goreng 0,23 $\mu\text{g/g}$ dan cabai merah rebus 0,39 $\mu\text{g/g}$ dan cabai hijau rebus 0,55 $\mu\text{g/g}$

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh proses pemasakan (digoreng dan direbus) pada cabai besar terhadap vitamin C sedangkan pada uji hubungan proses pemasakan (digoreng dan direbus) pada cabai besar terhadap provitamin A.

Kata kunci : Proses pemasakan (digoreng dan direbus), cabai besar provitamin A dan Vitamin C

Kepustakaan: 16 : 1995-2012

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Pengaruh Proses Pemasakan pada Cabai besar
(Capsicum Anunum L) terhadap Kadar Vitamin C
dan Provitamin A (β -karoten)
Nama Mahasiswa : Hudzaifah
Nomor Induk Mahasiswa : J300101016


Telah disetujui dan dinilai oleh tim penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Surakarta pada tanggal 23 Juli 2014

Surakarta, 23 Juli 2014

Menyetujui

Pembimbing I

pembimbing II


Pramudya Kurnia, S.T.P, M.Agr


Agung Setya Wardana, S.T.P

NIK.959

NIDN. 0606127701

Mengetahui,

Ilmu
Ketua Program Studi Gizi

Falkutas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta


Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes, Ph.D

NIK. 744

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Pengaruh Proses Pemasakan pada Cabai besar
(Capsicum Anunum L) terhadap Kadar Vitamin C
dan Provitamin A (β -karoten)

Nama Mahasiswa : Hudzaifah

Nomor Indik Mahasiswa : J 300 101 016

Telah diuji didepan tim penguji KTI

Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada tanggal Juli 2014

Surakarta, Juli 2014

Penguji I	Pramudya Kurnia, STP., M.Agr	()
Penguji II	Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes	()
Penguji III	Dyah Widowati, SKM	()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dr. Suwadi Suryananta, M.Kes

NIP 195311231983031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar ahli madya disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum diiterbitkan sumber dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 22 Juli 2014



Hudzaifah

MOTO

Berjuang untuk menuju kesuksesan dunia dan akhirat, selalu berdoa dan berusaha.

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri

(Q.S. Ar-Ra'd : 13 :11)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan sebagai ungkapan rasa trimakasih kepada :

1. Allah SWT, atas rahmat dan izin-Nya, saya dapat menyusun karyatulis ini
2. Ibu dan bapak saya yang telah membiayai, mendoakan dan menjadi penyemangat saya sampai saat ini.
3. Kakak saya yang telah membantu dan mendukung saya dari segi pembiayaan dan penyemangat semangat saya.
4. Dosen pembimbing bapak Pramudiya Kurnia, STP.M.Ag dan bapak Agung Setya Wardana, STP yang telah membimbing dan mengarahkan saya selama ini.
5. Teman-teman Diploma Gizi angkatan 2010 terimakasih atas dukungan dan semangat yang telah teman-teman berikan.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Hudzaifah
Tempat tanggal lahir : Surakarta 19-02-1991
Jenis kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat : Gang Jambu, Jajar RT 02/V Laweyan Surakarta
Riwayat pendidikan : 1. SD Muhammadiyah 16 Surakarta
2. SMP Batik Surakarta
3. SMK Bhinneka Karya Surakarta
4. Universitas Muhammadiyah Surakarta

KATA PENGANTAR

Assalamu allaikum wr. Wb

Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang saya beri judul “PENGARUH PROSES PEMASAKAN PADA CABAI BESAR (*CAPSICUM ANUNUM L*) TERHADAP KADAR VITAMIN C DAN PROVITAMIN A (β -Karoten)” dapat selesai dengan baik dan tepat waktu. Adapun maksud dari penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat guna menyelesaikan pendidikan Gizi DIII

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

- Allah SWT. Yang telah memberikan kemudahan kekuatan dan petunjukmu.
- Prof. Drs Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dr. Suwadi Suryananta, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Surakarta yang telah memberi kebijaka dalam Penyusunan Tugas Akhir
- Ibu Setyaningrum Rahmawati A, M.kes., Ph.D selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Muhammadiyah Surakarta.

- Bapak Pramudiya Kurnia, STP. M.Agr sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan nasehat selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
- Bapak Agung Setya Wardana, STP sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan nasehat selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
- Kepada ke dua orang tua saya yang telah memberi semangat agar dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
- Teman-teman Gizi D3 angkatan 2010 yang telah memberi semangat agar dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan khususnya pada bidang gizi dan masyarakat pada umumnya.

Wassalamu allaikum. Wr. Wb

Surakarta, 22 Juli 2014

penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERYATAAN KEASLIAN	v
MOTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Perumusan masalah	3
C. Tujuan penelitian	3
D. Manfaat penelituian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan teori	5
1. Cabai.....	5
2. Vitamin C.....	7
3. Provitamin A	9
4. Proses pemasakan.....	10
B. Kerangka teori.....	10
C. Kerangka konsep	11
D. Hipotesis	11
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis penelitian.....	12
B. Lokasi dan waktu penelitian.....	12
C. Rancangan penelitia.....	12
D. Jenis variabel	14
E. Definisi oprasional	14

F. Bahan dan alat penelitian	15
G. Prosedur penelitian	17
H. Pengumpulan, Analisis dan Penyajian data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran umum objek penelitian	24
B. Hasil penelitian	24
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	30
B. SARAN.....	30
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur kimia vitamin C	7
Gambar 2. Reaksi perubahan Vitamin C.....	8
Gambar 3. Struktur kimia β –karoten	9
Gambar 4. Kerangka Teori	11
Gambar 5. Kerangka Konsep	12
Gambar 6 Bagan Rancangan	14
Gambar 7. Diagram alir proses perebusan cabai.....	19
Gambar 8. Diagram alir proses penggorengan cabai.....	20
Gambar 9. Diagram alir vitamin C pada cabai rawit	21
Gambar 10. Diagram alir kadar β -karoten dengan pada cabai rawit	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan zat gizi pada cabai besar	7
Tabel 2. Kadar vitamin C	26
Tabel 3. Kadar provitamin A	29