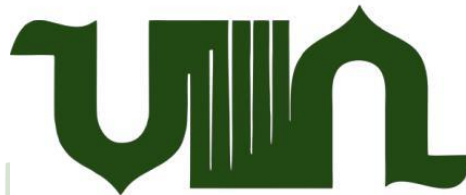


**ANALISIS KANDUNGAN GIZI SELAI PARE (Momordica Charantia L)
DENGAN PENAMBAHAN LEMON**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

OLEH :

NAMIRA ZULAIKA

NIM: 0801182207

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

**ANALISIS KANDUNGAN GIZI SELAI PARE (*Momordica Charantia L*)
DENGAN PENAMBAHAN LEMON**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**

Oleh :

**NAMIRA ZULAIKA
NIM: 0801182207**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

ANALISIS KANDUNGAN GIZI SELAI PARE (*Momordica Charantia L*) DENGAN PENAMBAHAN LEMON

NAMIRA ZULAIKA
NIM: 0801182207

ABSTRAK

Latar Belakang : Pare biasa disajikan sebagai sayur tumisan dan lalapan untuk makan, namun sudah banyak juga sekarang modifikasi dari sayur pare menjadi beberapa jenis makanan seperti kerupuk, keripik dan manisan pare. Sayur pare memiliki berbagai macam manfaat seperti membantu menurunkan berat badan, menurunkan kadar gula darah, mengurangi kolesterol, mengatasi kanker, dan lain-lain. Pare mengandung berbagai macam vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh, namun karena rasa pahit yang terdapat dalam sayur pare tidak semua orang menyukainya. Lemon secara alami memiliki kandungan vitamin c yang sangat baik dan antioksidan yang baik untuk tubuh yang mampu menangkal radikal bebas dari serangan suatu penyakit. **Tujuan Penelitian** : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kandungan gizi terhadap selai pare. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan 2 perlakuan, perlakuan pertama 45% pare dan perlakuan kedua 70% pare dengan tambahan masing-masing 10% lemon. **Hasil Penelitian** : Kandungan gizi tertinggi terdapat pada selai pare perlakuan kedua yaitu dengan hasil 0,71% kandungan protein per 100 gram selai pare dan 22,59% kandungan vitamin c per 100 gram selai pare. Sedangkan kandungan gizi terendah terdapat pada selai pare pada perlakuan pertama yaitu dengan hasil 0,70% kandungan protein dan 11,49% kandungan vitamin c.

Kata kunci : Pare, Lemon, Selai

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**ANALYSIS NUTRITIONAL CONTENT OF PARE (Momordica Charantia L)
JAM WITH THE ADDITION OF LEMON**

NAMIRA ZULAIKA
NIM : 0801182207

ABSTRACT

Background : Bitter gourd is usually served as stir-fried vegetables and fresh vegetables for eating, but now there are many modifications of bitter gourd into several types of food such as crackers, chips and candied bitter gourd. Bitter gourd has various benefits such as helping to lose weight, lowering blood sugar levels, reducing cholesterol, overcoming cancer, and others. Pare contains various kinds of vitamins and minerals that are good for the body, but because of the bitter taste found in bitter melon, not everyone likes it. Lemon naturally contains vitamin C which is very good and antioxidants which are good for the body which are able to ward off free radicals from attacking a disease. **Research Objectives:** The purpose of this study was to determine the nutritional content of bitter gourd jam. This research was an experimental study using 2 treatments, the first treatment was 45% bitter melon and the second treatment was 70% bitter melon with the addition of 10% lemon each. **Results:** The highest nutrient content was found in the second treatment of bitter melon jam, with a yield of 0.71% protein content per 100 grams of bitter melon jam and 22.59% vitamin C content per 100 grams of bitter melon jam. While the lowest nutrient content was found in bitter melon jam in the first treatment, with a yield of 0.70% protein content and 11.49% vitamin c content.

Keywords: *Pare, Lemon, Jam*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Namira Zulaika
Nim : 0801182207
Peminatan : Gizi Masyarakat
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Tempat/Tanggal Lahir: Rantauprapat, 21 Juli 1999
Judul Skripsi : Analisis Kandungan Gizi Selai Pare (*Momordica Charantia*
L) Dengan Penambahan Lemon

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata I pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan. Medan,

Medan, 30 Januari 2023



NAMIRA ZULAIKA
NIM. 0801182207

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Namira Zulaika

NIM : 0801182207

**ANALISIS KANDUNGAN GIZI SELAI PARE (*Momordica Charantia L*)
DENGAN PENAMBAHAN LEMON**

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah disetujui, diperiksa, dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU MEDAN)

Medan, 30 Januari 2023

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Delfriana Ayu A, SST., M.Kes
NIP. 1100000083

**Dosen Pembimbing Integrasi
Keislaman**



Dr. Jufri Naldo, M.A
NIP: 198606262015031007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :
**Analisis Kandungan Gizi Selai Pare (*Mimordica Charantia L*) Dengan
Penambahan Lemon**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

Namira zulaika
NIM. 0801182207

Telah Di Uji Dan Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 30 Januari 2023 Dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji

Ketua Penguji


Zuhrina Aidha, S.Kep., M.Kes
NIP. 1100000084

Penguji I


Delfriana Ayu A, SST., M.Kes
NIP. 1100000083

Penguji II


Nadya Ulfa Tanjung, S.KM., MKM
NIP. 198809132020122012

Penguji III


Dr. Jufri Naldo, M.A
NIP: 198606262015031007

Medan, 30 Januari 2023
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Plt. Dekan,

Mhd. Furgan, S.Si., M.Comp. Sc
NIP. 198008062006041003


KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillah Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa ta'ala atas rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Analisi Kandungan Gizi Selai Pare (*Momordica Charantia* L) Dengan Penambahan Lemon”. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk penelitian lebih lanjut untuk bisa menyelesaikan skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bimbingan, bantuan serta dukungan dari banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abu Rokhmad, M.Ag., selaku Plt. Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Hasan Asari, MA., selaku Wakil Rektor I Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
3. Ibu Dr. Hasnah Nasution, MA., selaku Wakil Rektor II Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
4. Bapak Prof. Dr. Nifsul Khoiri, M.Ag., selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

5. Bapak Dr. Mhd. Furqan S,Si, M. Comp, Sc, selaku Plt Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak Dr. Watni Marpaung, MA., selaku Wakil Dekan II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Bapak Dr. Salamuddin, MA., selaku Wakil Dekan III Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Ibu Susilawati, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Ilmu kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
9. Ibu Dr. Nofi Susanti M.Kes, selaku Sekretaris Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
10. Ibu Delfriana Ayu A, SST, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, dan selalu sabar memberikan bimbingan, saran, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Ibu Nadya Ulfa Tanjung, SKM., MKM selaku Dosen penguji umum yang telah memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Bapak Dr. Jufri Naldo M.A., selaku Dosen Pembimbing integrasi yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada penulis.
13. Ibu Zuhrina Aidha, S.Kep., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Ketua Penguji Sidang Munaqasah yang telah memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Eliska, SKM., M.Kes selaku Koordinator Peminatan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

15. Kepada seluruh Dosen dan Staff Fakultas Kesehatan Masyarakat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
16. Teristimewa penulis ucapkan kepada kedua orang tua tercinta dan tersayang, Ayahanda dan Ibunda yang senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayangnya yang tulus, memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
17. Terimakasih kepada adik-adik penulis dan seluruh keluarga yang telah membantu dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
18. Terimakasih kepada teman-teman dari kelas IKM-10 yang sudah menjadi teman penulis sejak awal penulis berada dibangku perkuliahan. Teman seperjuangan saya (Hafizha, Dea, Cindy, Widya) yang sudah banyak membantu, menemani, dan memberikan semangat kepada saya selama penulisan skripsi ini.
19. Terimakasih kepada teman-teman yang tidak bisa penulis sebutin semuanya yang sudah membantu saya juga dalam pengerjaan skripsi ini.

Semoga Allah SWT. membalas kebaikan di dunia maupun di akhirat kepada semua pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini tentu masih terdapat banyak kekurangan sehingga penulis mengharapkan masukan, kritik maupun saran guna untuk menyempurnakan penelitian ini.

Medan, 30 Januari 2023

NAMIRA ZULAIKA
NIM. 0801182207

RIWAYAT HIDUP

Nama : Namira Zulaika

T.T.L : Rantauprapat, 21 Juli 1999

Umur : 23 Tahun

NIM : 0801182207

Jenis Kelamin : Perempuan

Fak/Jur/Sem : Kesehatan Masyarakat/IKM/VIII

Alamat Rumah : Jl. Sirandorong Gg.Aman No.30, Kecamatan Rantau Utara
Kabupaten Labuhanbatu

No. Hp : 082363879391

Alamat Email : zulaikasiregar07@gmail.com

Latar Belakang Pendidikan

2006-2012 : SD Negeri 112143 Rantau Utara

2012-2015 : SMP Negeri 3 Rantau Utara

2015-2018 : SMA Negeri 2 Rantau Utara

2018-2022 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), Jurusan
Ilmu Kesehatan Masyarakat Peminatan Gizi Masyarakat.

Riwayat Organisasi : -

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
RIWAYAT HIDUP	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Bagi Masyarakat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Pare (<i>Mimordica Charantia</i> L).....	7
2.2 Lemon (<i>Citrus limon</i>).....	10
2.3 Selai.....	13
2.4 Modifikasi Makana.....	15
2.5 Cara Pengolahan Pare.....	18
2.6 Kajian Integrasi Keislaman.....	20
2.7 Kerangka Konsep.....	24
2.8 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis Penelitian.....	26
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	26
3.3 Objek Penelitian.....	27
3.4 Defenisi Operasional.....	27

3.5	Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	28
3.5.1	Bahan	28
3.5.2	Alat	28
3.5.3	Tahapan Pembuatan.....	28
3.5.4	Proses Pembuatan Selai Pare.....	29
3.6	Aspek Pengukuran.....	31
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.8	Rancangan Penelitian	31
3.9	Analisis Data	31
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1	Hasil Penelitian	32
4.1.1	Karakteristik Selai Pare Yang Dihasilkan.....	32
4.1.2	Hasil Uji Laboratorium Nilai Gizi Selai Pare Dengan Penambahan Lemon.....	33
4.2	Pembahasan.....	34
4.2.1	Karakteristik selai pare.....	34
4.2.2	Analisis Kandungan Gizi Protein Selai Pare Dengan Penambahan Lemon	35
4.2.3	Analisis Kandungan Gizi Vitamin C Selai Pare Dengan Penambahan.....	38
	Lemon.....	38
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1	Kesimpulan	41
5.2	Saran.....	42
	DAFTAR PUSTAKA	43
	LAMPIRAN	46

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kandungan gizi tiap 100 gram pare	9
Tabel 2.2	Kandungan zat gizi per 100 gram dari lemon	12
Tabel 3.1	Formulasi yang digunakan pada penelitian.....	31
Tabel 4.1	Perbandingan karakteristik kedua selai pare.....	33
Tabel 4.2	Hasil uji laboratorium nilai gizi selai pare dengan penambahan lemon perlakuan pertama (P1)	34
Tabel 4.3	Hasil uji laboratorium nilai gizi selai pare dengan penambahan lemon perlakuan kedua (P2)	34



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Sayur pare	8
Gambar 2.2	Kerangka Konsep Selai Pare Dengan Penambahan Lemon....	25
Gambar 3.1	Skema proses pengurangan rasa pahit pada pare	28
Gambar 3.2	Skema pembuatan selai pare	30
Gambar 4.1	Perbedaan selai pare 45% dan 70%	32



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN