

ABSTRAK

Oryza Lustyana Putri. 2025. Substitusi Puree Bayam Merah (*Blitum rubrum*) dan Tepung Kecambah Kedelai (*Glycine max*) pada Mie Basah sebagai Alternatif Pangan Untuk Penderita Hiperkolesterolemia. SKRIPSI. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Malang.

Pembimbing : Ir. Astutik Pudjirahaju, M.Si dan Theresia Puspita, S. TP., MP., RD.

Prevalensi hiperkolesterolemia pada tahun 2022 (Kemenkes, 2022) mencapai 28,8% kemudian meningkat hingga 39,5% pada tahun 2023 (SKI, 2023). Kolesterol tinggi dapat memicu aterosklerosis melalui penumpukan lemak pada dinding arteri dan menghambat aliran darah sehingga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Pola makan tinggi serat dan antioksidan dapat menurunkan kadar kolesterol melalui peningkatan ekskresi serta pencegahan oksidasi lemak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan puree bayam merah dan tepung kecambah kedelai terhadap mutu gizi, mutu fisik, dan mutu organoleptik mie basah sebagai alternatif pangan untuk penderita hiperkolesterolemia. Penelitian ini menggunakan rancangan acak lengkap (RAL) dengan empat taraf perlakuan dengan perbandingan tepung terigu, puree bayam merah, dan tepung kecambah kedelai pada P₀ (100 : 0 : 0), P₁ (70 : 15 : 15), P₂ (70 : 10 : 20), dan P₃ (70 : 5 : 25) dan tiga kali replikasi. Hasil menunjukkan bahwa substitusi puree bayam merah dan tepung kecambah kedelai berpengaruh signifikan terhadap kadar protein, lemak, serat, karbohidrat, nilai energi, nilai IC50, daya putus, serta tingkat kesukaan terhadap warna dan rasa. Semakin tinggi peningkatan tepung kecambah kedelai yang diiringi dengan penurunan substitusi puree bayam merah, maka semakin tinggi pula kadar protein, lemak, serat, nilai IC50, serta mutu organoleptik. Taraf perlakuan terbaik diperoleh P₃ yang mampu meningkatkan mutu fungsional tanpa mengurangi sensoris produk secara signifikan. Maka dari itu, produk ini berpotensi menjadi alternatif pangan bagi penderita hiperkolesterolemia.

Kata kunci : Bayam merah, tepung kecambah kedelai, mie basah, hiperkolesterolemia.