

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak penyakit degeneratif disebabkan oleh kerusakan radikal bebas. Beberapa penelitian dilakukan untuk menunda atau mencegah timbulnya penyakit degeneratif. Cara untuk melawan penyakit degeneratif adalah meningkatkan status antioksidan tubuh, dengan mengonsumsi sayuran dan buah yang lebih banyak. Makanan dari tumbuhan biasanya mengandung antioksidan alami yang dapat menangkap radikal bebas. Buah-buahan dan sayuran memiliki antioksidan alami yang tinggi, dapat menurunkan risiko penyakit jantung, gangguan pembuluh darah, dan penyakit kanker.

Pare (*Momordica charantia L.*) termasuk famili *Cucurbitaceae*. Jenis-jenis pare yang terkenal ialah pare putih dan pare hijau. Buah pare bentuknya bulat panjang, besar, dan berwarna hijau. Permukaan kulit buahnya terdapat bintil-bintil seperti jerawat. Pare merupakan tanaman tahunan yang bersifat merambat. Tanaman tersebut merambat dengan alat pemegang yang berbentuk pilin. Batang tanaman pare kecil dan panjang, tetapi lebih kuat daripada mentimun. Daunnya bercagak menjari, beraroma spesifik dan tidak sedap. Buah pare setelah tua berwarna kuning dan bijinya merah. Akan tetapi, tidak semua orang gemar buah pare karena rasanya pahit.

Pare merupakan buah yang memiliki rasa pahit sehingga perlu adanya pengolahan lebih lanjut agar enak dikonsumsi dan disukai oleh banyak

kalangan. Salah satu pengolahan buah pare adalah diolah menjadi tepung. Tepung pare juga dapat meningkatkan nilai jual dan daya simpan. Buah pare harus diolah dengan baik dan benar agar tercipta tepung pare sesuai dengan harapan. Salah satu cara pengolahannya adalah dengan *blanching* dengan maksud meningkatkan nilai aktivitas antioksidan dan fenolik total pada produk.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *blanching* mampu meningkatkan palatabilitas dan bioavailabilitas antioksidan alami dalam sayuran (Granado, dkk, 1992; Hart dan Scott, 1995). *Blanching* akan membawa sejumlah perubahan dalam karakteristik fisik dan komposisi kimia sayuran (Turkmen, Sari, dan Velioglu, 2005; Vina dkk., 2007). Oboh (2005) menunjukkan bahwa *blanching* memiliki pengaruh asam askorbat, fenolik total, dan aktivitas antioksidan dari sayuran berdaun hijau secara signifikan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pengolahan *blanching* terhadap kadar air, warna, aktivitas antioksidan dan fenolik total di dalam tepung pare. Buah pare mempunyai rasa pahit karena tinggi akan alkaloid. Aktivitas antioksidan dan fenolik total mengalami perubahan dengan perlakuan *blanching*, ada yang meningkat dan ada juga yang menurun. Penelitian ini dilakukan apakah proses *blanching* dapat meningkatkan atau menurunkan fenolik total dan aktivitas antioksidan pada tepung pare.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum:

Mengetahui pengaruh *blanching* terhadap kadar air, warna, aktivitas antioksidan, dan fenolik total.

2. Tujuan khusus:

Mengetahui waktu *blanching* terbaik terhadap kadar air, warna, aktivitas antioksidan, dan fenolik total tepung pare.