

RINGKASAN

Maftuhatus Zakiyah Darojah. 2023. Potensi Bubur Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L) Instan untuk Pendamping MP-ASI terhadap Pertumbuhan Bayi. Dibawah Bimbingan Cahyaning Rini Utami, S.Si., M.Sc.

Kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.) merupakan salah satu pangan sumber protein nabati yang kaya nutrisi. Kacang merah mengandung protein (23,1%), karbohidrat (59,5%), kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B1, dan komponen bioaktif, seperti flavonoid dan fitosterol. Bubur instan merupakan makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) yang sangat dibutuhkan untuk mencukupi kebutuhan gizi bayi selama masa pertumbuhan. Kacang merah berpotensi dimanfaatkan sebagai bahan baku pembuatan bubur instan makanan pendamping ASI. Kacang merah tidak baik dikonsumsi mentah, karena masih mengandung beberapa senyawa anti-nutrisi seperti asam fitat, hemaglutinin, antitrypsin, dan goitrogen yang dapat menghambat daya cerna komponen zat gizi. Sehingga diperlukan proses pemasakan terlebih dahulu untuk menghilangkan senyawa anti nutrisi misalnya perendaman, perebusan, fermentasi kapang. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode analisis isi yang merujuk pada naskah jurnal yang dianalisis. Data sekunder yang digunakan dalam literatur review ini didapatkan dari data penelitian terdahulu yang sudah dilakukan. Sumber data yang digunakan yaitu Google Scholar berupa artikel dan jurnal. Hasil dari literatur review ini yaitu mengetahui kandungan gizi yang terdapat dalam bubur kacang merah instan dan potensi bubur kacang merah instan sebagai makanan pendamping ASI. Adapun kandungan nutrisi yang terdapat dalam bubur kacang merah instan adalah karbohidrat (49.95%), protein (18.79%), serat (16.54%), dan lemak (1.20%). Selain itu bubur kacang merah instan juga mengandung beberapa senyawa antioksidan seperti flavonoid, tannin, saponin, triterpenoid, dan kumarin. Sehingga bubur kacang merah instan berpotensi sebagai makanan pendamping ASI yang kaya nutrisi untuk mendukung pertumbuhan bayi.

Kata kunci : Bubur instan, kacang merah, MP-ASI

SUMMARY

Maftuhatus Zakiyah Darojah. 2023. *The Potential of Instant Red Bean (Phaseolus vulgaris L) as Complementary Food for Infant Growth (MP-ASI)*. Supervisor by Cahyaning Rini Utami, S.Si., M.Sc.

Phaseolus vulgaris L. are one of the plant-based food sources rich in nutrients and protein. Red beans contain protein (23.1%), carbohydrates (59.5%), calcium, phosphorus, iron, vitamin A, vitamin B1, and bioactive components such as flavonoids and phytosterols. Instant porridge is a complementary food for breastfeeding infants (known as MP-ASI) that is essential to meet the nutritional needs of babies during their growth phase. Red beans have the potential to be used as a raw material for making instant porridge as a complementary food for breastfeeding. Consuming red beans raw is not advisable, as they still contain several anti-nutritional compounds such as phytic acid, hemagglutinin, antitrypsin, and goitrogens that can hinder the digestion of nutritional components. Therefore, a cooking process is necessary to eliminate these anti-nutritional compounds, which can include soaking, boiling, and mold fermentation. The research design employed in this study is a literature review with a qualitative descriptive approach, utilizing content analysis methodology that references the analyzed journal manuscripts. Secondary data used in this literature review were obtained from previous research studies. The data sources utilized, namely articles and journals, were obtained from Google Scholar. The results of this literature review reveal the nutritional content present in instant red bean porridge and the potential of instant red bean porridge as a complementary food for breastfeeding. The nutritional content found in instant red bean porridge includes carbohydrates (49.95%), protein (18.79%), fiber (16.54%), and fat (1.20%). Furthermore, instant red bean porridge also contains various antioxidants such as flavonoids, tannins, saponins, triterpenoids, and coumarins. Therefore, instant red bean porridge holds potential as a nutrient-rich complementary food for breastfeeding, supporting infant growth.

Keywords : *instant porridge, MP-ASI, red beans*