

INTISARI

Cahyani, Dwi. 2014. *Perbandingan Kandungan Vitamin C Pada Brokoli (Brassica oleracea) Dengan Perlakuan Perebusan dan Pengukusan*. Program D-III Analisis Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Setia Budi Surakarta. Pembimbing : Reny Pratiwi, S.Si.,M.Si.

Brokoli merupakan sumber vitamin yang cukup penting dalam system ketahanan tubuh. Brokoli mempunyai banyak keistimewaan salah satunya mengandung Vitamin C. Selain dikonsumsi langsung brokoli juga dapat diolah dengan cara dikukus dan direbus. Pada pengolahan brokoli dikukus dan direbus ada kemungkinan vitamin C pada brokoli hilang pada saat proses tersebut. Penelitian terhadap kandungan vitamin C pada brokoli perlu dilakukan untuk mengetahui kadar vitamin C pada sayuran brokoli yang diolah dengan perebusan dan pengukusan.

Penelitian ini menggunakan brokoli segar, brokoli kukus dan brokoli rebus. Semua sampel brokoli diblender terlebih dahulu seperti dibuat jus kemudian disaring sampai mendapatkan filtrat yang jernih, yang akan diteliti kadar vitamin C pada brokoli, yang diuji dengan metode Iodimetri.

Analisis kadar vitamin C pada brokoli segar sebagai kontrol, dengan perlakuan dikukus, dan direbus, dilakukan dengan metode Iodimetri. Hasil penelitian diperoleh kadar vitamin C brokoli control sebesar 62,73 mg/100g bahan, brokoli dikukus sebesar 53,74 mg/100g bahan, brokoli direbus sebesar 32,83 mg/100g bahan.

Kata Kunci : Brokoli, vitamin C, kukus, rebus.