

Pengenalan Paprika Hijau (*Capsicum annuum* L.) Yang Mengandung Vitamin C Sebagai Antioksidan

Artha Yuliana Sianipar¹, Ferdinand Paulus Ginting², Evarina Sembiring³

^{1,2,3}Prodi S1 Farmasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Email : arthayulianas77@gmail.com

ABSTRAK

Paprika hijau (*Capsicum annuum* L.) banyak mengandung karoten (provitamin A), vitamin E serta vitamin C yang berkhasiat sebagai antioksidan. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk mengetahui daya antioksidan dari buah paprika hijau (*Capsicum annuum* L) yang mengandung Vitamin C. Hasil kegiatan pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan sosialisasi kepada masyarakat untuk mengenalkan paprika hijau yang diketahui mengetahui Vitamin C yang memiliki potensi sebagai Antioksidan. Kesimpulan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah kegiatan sosialisasi pengenalan paprika hijau telah terlaksana sesuai pelaksanaan dan rencana, mendapat sambutan yang baik dari pemerintah setempat dan masyarakat sekitar, sehingga masyarakat sekitar Puskesmas Sibiru-Biru, mendapatkan informasi serta pengetahuan dan menerapkan informasi tersebut bagi keluarga dan masyarakat lainnya.

Kata kunci : **Paprika Hijau, Vitamin C, Antioksidan**

ABSTRACT

*Green peppers (*Capsicum annuum* L.) contain lots of carotene (provitamin A), vitamin E and vitamin C which are efficacious as antioxidants. The purpose of this Community Service is to determine the antioxidant power of green peppers (*Capsicum annuum* L) which contain Vitamin C. The results of the implementation of the Community Service program are in the form of counseling and outreach to the public to introduce green peppers which are known to know about Vitamin C which has potential as Antioxidant. The conclusion of this Community Service is that the outreach activities for the introduction of green peppers have been carried out according to the implementation and plan, received a good response from the local government and the surrounding community, so that the community around the Sibiru-Biru Health Center gets information and knowledge and applies this information to other families and communities.*

Keywords: Green Peppers, Vitamin C, Antioxidants

PENDAHULUAN

Paprika (*Capsicum annuum* var. *grossum* Sendtn.) telah dibudidayakan di banyak negara. Paprika termasuk bahan sayuran yang menyehatkan karena kaya akan vitamin C. Paprika juga banyak di supermarket, dan banyak di konsumsi di Jambi. Paprika di indikasikan banyak mengandung vitamin. Paprika juga banyak mengandung zat gizi dan dapat mencegah kanker, penyakit jantung coroner, stroke, diabetes mellitus, dan mampu

meningkatkan kualitas sperma. Kandungan Vitamin C yang terdapat di Paprika lebih tinggi di bandingkan dengan vitamin C pada jeruk, dapat dilihat dari kadar vitamin C paprika yaitu sebesar 190mg/100gram sedangkan pada jeruk 50mg/100gram. Kandungan vitamin C tersebut jauh lebih tinggi dari pada jeruk yang selama ini dikenal sebagai sumber vitamin C (Kang et al, 2016).

Paprika juga mengandung senyawa bermanfaat sebagai energi, antara lain: mengandung protein, karbohidrat, lemak jenuh dan lemak tidak jenuh. Selain itu, paprika juga mengandung senyawa yang membuat rasa pedas yaitu capsaicin dan Paprika sejenis cabai yang berasa manis dan sedikit pedas. Paprika merupakan sejenis tumbuhan herbal setahun yang batang pokoknya mempunyai dahan-dahan yang padat (Guntarti, 2015).

Antioksidan merupakan senyawa yang mampu menghilangkan, mem- bersihkan, menahan pembentukan, atau- pun meniadakan efek spesies oksigen reaktif (Lautan, 1997). Suatu senyawa dikatakan memiliki sifat antioksidatif bila senyawa tersebut mampu mendonasikan satu atau lebih elektron kepada senyawa prooksidan, kemudian mengubah senyawa oksidan menjadi senyawa yang lebih stabil (Winarsi, 2005).

Fungsi utama antioksidan digunakan sebagai upaya untuk memperkecil terjadinya proses oksidasi dari lemak dan minyak, memperkecil terjadinya proses kerusakan dalam makanan, memper- panjang masa pemakaian dalam industri makanan, meningkatkan stabilitas lemak yang terkandung dalam makanan, serta mencegah hilangnya kualitas sensory dan nutrisi (Hernani & Rahardjo, 2005).

METODE PELAKSANAAN

Sebelum melaksanakan kegiatan ini, terlebih dahulu membuat permohonan tertulis kepada pimpinan lokasi pengabdian masyarakat dalam rangka kegiatan pengenalan paprika hijau yang mengandung vitamin C sebagai antioksidan, yang dilaksanakan pada Tanggal 11 Agustus 2022. Peserta kegiatan ini adalah masyarakat sekitar Puskesmas Sibiru-Biru.

HASIL KEGIATAN

Setelah melaksanakan Edukasi dan pengenalan paprika hijau yang mengandung vitamin C sebagai antioksidan di masyarakat. Kegiatan ini disambut dan direspon dengan baik oleh masyarakat, dan masyarakat banyak tertakrik untuk mengonsumsi paprika hijau setelah tauuu kelebihan dari paprika hijau tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengenalan kepada Masyarakat tentang pengenalan paprika hijau yang mengandung vitamin C sebagai antioksidan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengenalan ini membawa dampak dan pengaruh yang baik terhadap pengetahuan masyarakat dalam mengonsumsi dan pengolahan paprika hijau yang mengandung vitamin C sebagai antioksidan.

DAFTAR PUSTAKA

- Warsi, W., Guntarti, A. (2015). Aktivitas antioksidan ekstrak metanol buah paprika hijau (*Capsicum annum* L.). *Pharma Ciana*. 3(1):9-16.
- Kang, J.H, Kim, S., & Moon, B.K. (2016). Optimization by Response Surface Methodology of Lutein Recovery From Paprika Leaves Using Accelerated Solvent Extraction. 205:140-5.
- Winarsi, H., 2005, Isoflavon Berbagai Sumber, Sifat dan Manfaatnya Pada Penyakit Degeneratif. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press. Hal 36–43.