

UJI DAYA TERIMA DAN KADAR FE PUDING KACANG HIJAU DENGAN PENAMBAHAN DAUN KATUK “PUCAHITUK” SEBAGAI KUDAPAN REMAJA UNTUK PENCEGAH ANEMIA

ABSTRAK

Latar Belakang Anemia merupakan salah satu kondisi berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam darah atau kadar hemoglobin (Hb) sehingga tidak bisa memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen ke seluruh jaringan. Pengertian anemia menurut (WHO, 1992) anemia adalah suatu keadaan dimana dengan kadar Hb lebih rendah dari batas normal. **Tujuan Penelitian** ini adalah Mengetahui daya terima dan kadar zat besi pada produk olahan pudding kacang hijau dengan penambahan daun katuk sebagai kudapan sumber fe untuk remaja. **Metode Penelitian** ini berupa eksperimental dan pengumpulam data diperoleh dari uji organoleptik dan uji kada Fe di laboratorium. Anallisis statistik pada penelitian ini menggunakan Kruskall Wallis dan Uji Mann Whithney untuk organoleptik dan uji spektrofometri untuk kadar Fe. **Hasil penelitian** menunjukkan sifat organoleptik, formulasi yang paling disukai oleh panelis yaitu formulasi PKU dengan perbandingan (80:30). Sedangkan kadar Fe tertinggi pada kode kontrol yaitu PKA sebesar 18,91 mg/kg. **Kesimpulan** Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) merekomendasikan asupan 16 mg Fe per hari sebagai upaya diet untuk mencegah anemia. Apabila kudapan diberikan 2 kali dengan porsi 10% dari kebutuhan harian = $10\% \times 16 \text{ mg} = 1,6 \text{ mg}$. Sedangkan kadar Fe Puding PUKAHITUK adalah $<0,028 \text{ mg/kg}$. Jika Puding kacang hijau dan daun katuk mempunyai berat 90 gr/cup, maka mengandung Fe sebanyak $90\text{gr}/1000 \times <0,028 \text{ mg} = 0,0252 \text{ mg/cup}$.

Kata Kunci : Anemia, hemoglobin, Fe, daun katuk, kacang hijau

TEST OF ACCEPTANCE AND Fe PUDING LEVELS OF GREEN BEANS WITH THE ADDITION OF KATUK LEAVES AS A TEENAGER SNACK TO PREVENT ANEMIA

ABSTRACT

Background Anemia is a condition of reduced red blood cells (erythrocytes) in the blood or hemoglobin (Hb) levels so that it cannot fulfill its function as a carrier of oxygen to all tissues. Understanding anemia according to (WHO, 1992) anemia is a condition where the Hb level is lower than the normal limit. **The purpose** of this study was to determine the acceptability and levels of iron in processed mung bean pudding products with the addition of katuk leaves as a source of iron snacks for adolescents. **This research method** is experimental and data collection is obtained from organoleptic tests and Fe levels in the laboratory. Statistical analysis in this study used the Kruskal Wallis and Mann Whithney test for organoleptic and spectrofometric tests for Fe levels. **The results** showed organoleptic properties, the most preferred formulation by the panelists was the PKU formulation with a ratio (80:30). Meanwhile, the highest Fe content in the control code was PKA at 18.91 mg/kg. **Conclusion** According to the Nutritional Adequacy Ratio (RDA) recommends intake of 16 mg of Fe per day as a dietary effort to prevent anemia. If the snack is given 2 times with a portion of 10% of daily needs = $10\% \times 16 \text{ mg} = 1.6 \text{ mg}$. Meanwhile, the Fe content of PUKAHITUK Pudding was $<0.028 \text{ mg/kg}$. If the green bean pudding and katuk leaves weigh 90 g/cup, then they contain $90\text{gr}/1000 \times <0.028 \text{ mg} = 0.0252 \text{ mg/cup}$. It can be concluded that 1 cup of pudding does not meet the snack needs for teenagers.

Keywords : anemia, hemoglobin, Fe, katuk leaves, mung beans