

DAYA TERIMA FORMULASI BOLU KUKUS BAYAM SEBAGAI KUDAPAN UNTUK MENCEGAH REMAJA ANEMIA

ABSTRAK

Latar belakang Anemia yaitu keadaan dimana tubuh kekurangan sel darah merah dengan kadar hemoglobin < 12 gr/dl. Anemia merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja perempuan. Anemia bisa disebabkan karena kekurangan zat besi, status gizi, menstruasi, dan pola makan yang salah. **Tujuan Penelitian** ini yaitu mengetahui perbedaan penambahan daun bayam merah terhadap daya terima dan kadar zat besi pada bolu kukus sebagai kudapan untuk mencegah remaja anemia. **Metode Penelitian** menggunakan jenis penelitian eksperimental dan pengujian yang dilakukan yaitu uji organoleptik dan uji zat besi menggunakan metode AAS. Analisis statistic menggunakan uji Kruskal Wallis dan uji Mann Whitney. **Hasil Penelitian** organoleptik, pada tiga formulasi ada perbedaan pada indikator tekstur dan rasa. Sedangkan pada indicator aroma dan warna tidak ada perbedaan yang signifikan. Formulasi yang paling disukai yaitu formulasi BP1 dengan perbandingan tepung terigu dan bayam merah (140 g : 60g). **Kesimpulan** bolu kukus yang paling disukai panelis adalah formulasi BP1 dengan kandungan zat besi 26.88 mg/kg. Untuk memenuhi kebutuhan zat besi kudapan, remaja putri mengkonsumsi 3 potong bolu popeye.

Kata Kunci : Remaja, Anemia, Zat besi, Bayam Merah, Bolu Kukus

ACCEPTABILITY FOR FORMULATION OF STEAMED BOLU SPINACH AS A SNACK TO PREVENT ANEMIA IN TEENAGERS

ABSTRACT

Background Anemia is a condition in which the body lacks red blood cells to hemoglobin levels <12 gr/dl. Anemia is a problem that is often experienced by teenage girls. Anemia can be caused by iron deficiency, nutritional status, menstruation, and the wrong diet. The **Purpose** of this experiment was to determine the difference in the addition of red spinach leaves to the acceptability and iron content of steamed bolu as snack to prevent anemia in teenagers. **Methods** The research method use an experimental research type and the tests carried out were organoleptic test and iron test using the AAS method. Tasted with the Kruskal Wallis test and Mann Whitney test. **Results** The results of organoleptic research on the three formulations showed differences in the texture and taste indicators. While the indicators of aroma and color there is no significant difference. The most preferred formulation by the panelists was the BP1 formulation with ratio between flour and red spinach are (140 g : 60 g) **Conclusion** The most preferred formulation by the panelists was the BP1 formulation with an iron content of 26.88 mg/kg. to meet the iron needs of snack, teenage girl consume 3 pieces of Bolu Popeye.

Keywords: teenagers, anemia, iron, red spinach, stemed bolu