

# **DAYA TERIMA DAN KADAR ZAT BESI NAHUKOL (NAGET TAHU BROKOLI) SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN PENCEGAH ANEMIA**

## **ABSTRAK**

**Latar belakang :** Anemia adalah suatu kondisi dimana masa eritrosit dan/atau massa Hemoglobin (Hb) dibawah normal sehingga tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Selain pemberian tablet tambah darah, salah satu upaya pencegahan dan penanggulangan yaitu dengan mengkonsumsi makanan sumber zat besi. Salah satu pangan lokal yang tinggi zat besi adalah tahu. Brokoli mengandung vitamin C sangat berperan penting dalam membantu penyerapan zat besi. **Tujuan :** Mengetahui karakteristik “NAHUKOL” terhadap hasil uji daya terima dan kadar zat besi kudapan alternatif pencegah anemia. **Metode :** Jenis penelitian eksperimental dengan kelompok subjek yaitu kontrol dan kelompok perlakuan. Uji daya terima dengan skala hedonik pada formulasi NAHUKOL (Naget Tahu dan Brokoli) dengan perbandingan yang berbeda setiap formulasi yaitu perbandingan tahu dengan brokoli pada NHK1 (60:40), NHK2 (70:30), dan NHK3 (100:0). Setelah itu dilanjut dengan uji Kruskal Wallis dan Mann-Whitney untuk melihat adanya perbedaan karakteristik dari masing-masing formulasi. Kemudian dilanjutkan dengan uji zat besi pada formulasi kontrol dan formulasi yang paling banyak disukai menggunakan metode Spektrofotometer Serapan Atom (SSA). **Hasil Penelitian :** hasil uji daya terima formulas NHK1 yaitu 3,49 (biasa/cukup suka), NHK2 yaitu 3,57 (suka), dan NHK3 yaitu 3,96 (suka). Hasil kadar zat besi pada formulasi kontrol yaitu 4,2 mg/100 g dan formulasi yang paling banyak disukai yaitu 4,43 mg/100 g. **Kesimpulan :** Produk NAHUKOL (Naget Tahu dan Brokoli) dapat digunakan sebagai alternatif makanan pencegah anemia, hal tersebut dikarenakan kandungan zat besi pada satu porsi NAHUKOL (Naget Tahu dan Brokoli) memenuhi kebutuhan zat besi dalam satu kali kudapan.

**Kata Kunci :** *Anemia, tahu, brokoli, zat besi, naget*

# ACCEPTANCE AND CONTENT OF IRON OF NAHUEL (BROCOLI TOFU NUGGET) AS AN ALTERNATIVE FOOD TO PREVENT ANEMIA

## ABSTRACT

**Background :** Anemia is a condition in which the mass of red blood cells and/or hemoglobin (Hb) is below normal so that they cannot carry out their functions properly. In addition to giving iron tablets, one of the prevention and control efforts is to consume food sources of iron. One of the local foods that are high in iron is tofu. Broccoli contains vitamin C which plays an important role in helping the absorption of iron. **Purpose :** To know the characteristics of "NAHUKOL" on the results of acceptability tests and iron levels of alternative snacks to prevent anemia. **Methods :** This type of experimental research with a group of subjects, namely the control and treatment groups. Acceptance test with the hedonic scale on the NAHUKOL formulation (Tofu Nuggets and Broccoli) with a different ratio for each formulation, namely the comparison of tofu and broccoli on NHK1 (60:40), NHK2 (70:30), and NHK3 (100:0). After that, it was continued with the Kruskal Wallis and Mann-Whitney tests to see if there were differences in the characteristics of each formulation. Then proceed with the iron test on the control formulation and the most preferred formulation using the Atomic Absorption Spectrophotometer (AAS) method. **Result :** The results of the acceptance test for the formula NHK1 were 3.49 (ordinary/fairly liked), NHK2 was 3.57 (liked), and NHK3 was 3.96 (liked). The results of the iron content in the control formulation were 4.2 mg/100 g and the most preferred formulation was 4.43 mg/100 g. **Conclusion :** NAHUKOL products (Tofu Nuggets and Broccoli) can be used as an alternative food to prevent anemia, this is because the iron content in one serving of NAHUKOL (Tofu Nuggets and Broccoli) fulfills the need for iron in one snack.

**Keywords :** *Anemia, tofu, broccoli, iron, nugget*