

DAYA TERIMA DAN KADAR ZAT BESI GYOYAM (GYOZA BAYAM)
SEBAGAI KUDAPAN ALTERNATIF PENCEGAH
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

ABSTRAK

Latar belakang, Anemia ialah keadaan kadar hemoglobin (Hb) darah di bawah normal pada kelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hemoglobin ialah pigmen dalam darah yang membawa karbon dioksida dan oksigen ke seluruh tubuh. **Tujuan Penelitian,** Untuk mengkonfirmasi hasil studi tentang daya terima dan kandungan besi Gyo Yam (dumpling bayam) sebagai makanan ringan alternatif untuk mengantisipasi anemia pada remaja putri. **Metode penelitian,** Karena jenis penelitian ini tujuannya mempelajari pengaruh suatu variabel dengan variabel lainnya Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen sejati. Pada penelitian ini dilakukan uji laboratorium untuk menguji formulasi dengan menggunakan metode yang digunakan yaitu ICP-OES (Inductively Coupled Plasma-Omission Spectroscopy) untuk pengukuran kadar besi. **Hasil Penelitian,** setiap pangsit memiliki berat 50 gram dan mengandung 2,2 miligram zat besi. **Kesimpulannya,** Gyoyam (Gyoza Bayam) Formula 3 dapat dijadikan alternatif makanan ringan untuk mencegah anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : Gyoza bayam, anemia, remaja putri, kudapan

**ACCEPTANCE AND IRON CONTENT OF GYOYAM (GYOZA SPINACH) AS
AN ALTERNATIVE TREATMENT TO PREVENT
ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN**

ABSTRACT

Background, Anemia is a condition in which blood hemoglobin (Hb) levels are lower than normal in certain age and gender groups. Hemoglobin is the pigment in the blood that carries carbon dioxide and oxygen around the body. **Research Purpose,** To confirm the results of a study on the acceptability and iron content of Gyo Yam (spinach dumplings) as an alternative snack to anticipate anemia in young women. **Methods,** Because this type of research aims to study the effect of a variable on other variables, or to test whether there is a change between one variable and another. This type of research is true experimental research. In this study, a laboratory test was conducted to test the formulation using the method used, namely ICP-OES (Inductively Coupled Plasma-Omission Spectroscopy) to measure iron levels. **Result,** each dumpling weighs 50 grams and contains 2.2 milligrams of iron. **Conclusion,** Gyoyam (Spinach Gyoza) Formula 3 can be used as an alternative snack to prevent anemia in young women.

Keywords : Spinach gyoza, anemia, young women, snacks