

UJI ORGANOLEPTIK DAN KADAR ZAT BESI KUE “KU” DENGAN PENAMBAHAN KACANG MERAH (KARA) SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN UNTUK MENCEGAH ANEMIA REMAJA PUTRI

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapat perhatian khusus dikarenakan kerap terjadi pada remaja putri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahan dengan kacang merah memiliki kandungan zat besi yang tinggi sehingga dapat menjadi salah satu upaya untuk menanggulangi anemia, dengan membuat modifikasi makanan alternatif yaitu Kue “Ku” KARA. **Tujuan:** Mengetahui uji organoleptik serta kadar zat besi kue “ku” dengan penambahan kacang merah KARA sebagai alternatif kudapan untuk mencegah Anemia Remaja Perempuan. **Metode:** Dilakukan uji kadar besi menggunakan metode ICP-OES pada Kue “Ku” KARA F1, F2 dan F3. dengan F1 penambahan isi kacang merah sebesar 0 g, F2 sebesar 250 g, dan F3 sebesar 500 g. Selanjutnya dilakukan uji organoleptik. Di lakukan uji Kruskal wallis. **Hasil:** kadar besi yang tertinggi pada Kue “Ku” KARA F3 sebesar 1,87 mg per 100 gram, kadar besi F1 sebesar 0,76 mg/100 g, dan kadar besi F2 sebesar 1,03 mg/100 g. Kadar zat besi dalam satu porsi sudah memenuhi kebutuhan 10% dari kebutuhan gizi sehari. Untuk uji organoleptik Kue “Ku” KARA yang paling disukai formula F3 namun F1 dan F2 masih diterima oleh panelis. **Kesimpulan:** Berdasarkan uji yang telah dilakukan, formulasi yang paling disukai ialah formulasi dengan kode F3 dengan kadar zat besi sebesar 1,87 mg

Kata kunci: Anemia remaja putri, Kacang Merah, Kue “Ku” KARA.

ORGANOLEPTIC TESTING AND IRON CONTENT OF "KU" CAKES WITH THE ADDITION OF RED BEANS (KARA) AS AN ALTERNATIVE SNACK TO PREVENT ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Background: Anemia continues to be a public health issue in Indonesia that requires special attention, particularly because it frequently occurs in adolescent girls. Several studies have shown that red bean-based products have a high iron content, making them one of the efforts to combat anemia. This is achieved by creating an alternative food modification called "Kue 'Ku' KARA." **Objective:** To determine the organoleptic test and iron content of "Kue 'Ku' KARA" with the addition of KARA red beans as an alternative snack to prevent anemia in adolescent girls. **Method:** Iron content was tested using the ICP-OES method in "Kue 'Ku' KARA" F1, F2, and F3. F1 had no added red beans, F2 had 250g of red beans, and F3 had 500g of red beans. Organoleptic tests were also conducted, and a Kruskal-Wallis test was performed. **Results:** The highest iron content in "Kue 'Ku' KARA" was found in F3, at 1.87 mg per 100 grams, F1 had an iron content of 0.76 mg/100 g, and F2 had an iron content of 1.03 mg/100 g. The iron content in one portion already fulfills 10% of the daily nutritional requirements. In the organoleptic test, the most preferred formula was F3, but F1 and F2 were still acceptable to the panelists. **Conclusion:** Based on the conducted tests, the most preferred formulation is F3 with an iron content of 1.87 mg per 100 grams.

Keywords: Anemia in teenage girls, red beans, "Ku" KARA cake.