

**DAYA TERIMA DAN KADAR Fe COOKIES SUBSTITUSI TEPUNG  
BAYAM DAN TEPUNG KACANG HIJAU  
SEBAGAI KUDAPAN REMAJA PUTRI PENCEGAH ANEMIA**

**ABSTRAK**

**Latar belakang** Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Prevalensi anemia meningkat menjadi 48,9% pada Risesdas 2018 (Kemenkes,2018). Salah satu pencegahan anemia adalah mengkonsumsi makanan sumber Fe, diantaranya adalah bayam dan kacang hijau. Bayam (*Amaranthus sp*) memiliki kandungan Fe yang termasuk tinggi, yakni 3,50 mg per100 gram bayam, kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau (Depkes,2017, Astawan,2009,). *Cookies* merupakan jenis biskuit yang dibuat dari adonan lunak, berkadar lemak tinggi, relatif renyah bila dipatahkan, dan penampang potongannya bertekstur kurang padat. **Manfaat** cookies yaitu sebagai kudapan remaja. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk menganalisis daya terima dan kadar Fe pada *cookies* dengan substitusi tepung bayam dan tepung kacang hijau untuk pencegahan anemia pada remaja putri **Metode** penelitian ini merupakan metode penelitian eksperimental dan pengumpulan data hasil uji organoleptik meliputi warna,rasa,aroma,tekstur serta menganalisis kandungan Fe yang terkandung dalam *cookies* menggunakan alat spektrofotometer. **Analisis** statistik ini menggunakan *Kruskall Wallis* dan *Uji Mann Whithney* **Hasil Penelitian** terhadap *cookies* bakau secara organoleptik menunjukkan yang paling disukai panelis adalah *cookies* formulasi 3 dengan nilai rerata 3.91, dan yang paling rendah adalah *cookies* bakau formulasi 1 dengan nilai rerata 3.17. Hasil kadar Fe menunjukkan bahwa kadar Fe tertinggi pada formulasi 2 yaitu sebanyak 127,7mg/kg, dan yang terendah adalah *cookies* formulasi 3 sebanyak 29.9mg/kg *Cookies* dengan penambahan tepung bayam dan kacang hijau terbukti dapat digunakan sebagai kudapan remaja putri pencegah anemia. Dan diharapkan para remaja mencoba membuat *cookies* ini sebagai kudapan sehat untuk remaja

Kata kunci : Anemia, Tepung Bayam, Tepung Kacang Hijau, *Cookies*

# ACCEPTABILITY AND LEVELS OF IRON COOKIES SUBSTITUTION OF SPINACH FLOUR AND GREEN BEAN FLOUR AS A SNACK FOR PREVENTED WOMEN FROM ANEMIA

## ABSTRACT

Background Anemia often occurs in society, especially in adolescents and pregnant women. The prevalence of anemia increases to 48.9% in Risesdas 2018 (Ministry of Health, 2018). One of the prevention of anemia is consuming food sources of Fe, including spinach and green beans. Spinach (*Amaranthus sp*) has a high content of Fe, which is 3.50 mg per 100 grams of spinach, green beans as much as 6.7 mg per 100 grams of green beans (Depkes, 2017, Astawan, 2009.). **Cookies** are a type of biscuits made from soft dough, high fat content, relatively crispy when broken, and the cross section of the texture is less dense. The benefits of cookies are as a snack for adolescents. The purpose of this study is to analyze the acceptability and levels of Fe in cookies by substituting spinach flour and mung bean flour for prevention of anemia in adolescent girls. This research **method** is an experimental research method and the collection of organoleptic test results including color, taste, aroma, texture and analyze the Fe content contained in cookies using a spectrometer. **The statistical** analysis uses Kruskal Wallis and Mann Whithney Test. The results of research on mangrove cookies organoleptically showed that the panelists preferred the most is formulation cookies 3 with a mean value of 3.91, and the lowest is formulation 1 mangrove cookies with a mean value of 3.17. **The results** of Fe content showed that the highest Fe content in formulation 2 was 127.7 mg / kg, and the lowest was formulation cookies 3, which was 29.9 mg / kg Cookies with the addition of spinach flour and green beans proved to be used as a snack for preventing anemia. And it is expected that teens try to make these cookies as a healthy snack for teens

*Keywords: Anemia, Spinach Flour, Green Bean Flour, Cookies*