

## ABSTRAK

**Nararia, Aina Bintara. 2024. *Gambaran Sifat Organoleptik dan Nilai Gizi Ekado Berbahan Dasar Ikan Mas dan Bayam Merah sebagai Alternatif Makanan Selingan Tinggi Zat Besi untuk Remaja Putri Anemia*. Tugas Akhir, Program Studi Gizi Program Diploma Tiga, Jurusan Gizi, Kemenkes Politeknik Kesehatan Bandung. Pembimbing: Mulus Gumilar, DFSN., M.Kes**

Anemia merupakan keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hemoglobin) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh. Remaja putri dikatakan anemia bila kadar Hb dalam darah <12 gr/dl. Gejala anemia ditandai dengan 5L yaitu lemah, letih, lesu, lemah dan lunglai. Salah satu pencegahan anemia yaitu dengan meningkatkan asupan zat besi dari makanan. Bayam merah mengandung zat besi sebesar 7 mg per 100 g dan ikan mas mengandung zat besi sebesar 2 mg per 100 g. Bayam Merah dan Ikan Mas dapat diolah menjadi ekado yang tinggi akan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi ekado berbahan dasar ikan mas dan bayam merah sebagai alternatif makanan selingan tinggi zat besi untuk remaja putri anemia. Desain penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian eksperimental dengan 3 jenis imbangan yaitu 50%:50%, 55%:45%, 60%:40%. Sifat organoleptik ekado dianalisis menggunakan uji hedonic oleh 30 orang panelis agak terlatih. Tingkat kesukaan panelis tertinggi pada formula 2. Setiap 1 porsi ekado formula 2 mengandung energi 216,08 kkal, protein 11,49 gram, lemak 12,53 gram, karbohidrat 13,96 gram, zat besi 4,36 gram dan vitamin c 18,72 gram. Disarankan perlu adanya upaya untuk menganalisis nilai gizi di laboratorium, memperbaiki atau memodifikasi bahan untuk meningkatkan nilai energi dan karbohidrat dan bagi yang akan mengembangkan produk disarankan menggunakan formula 2 (55%:45%).

**Kata kunci: Ekado, Anemia, Bayam Merah, Ikan Mas, Zat Besi**