

ABSTRAK

Rismayanti, Mia. 2020. Gambaran Sifat Organoleptik Bolu Kukus Puree Bayam Hijau (*Amaranthus tricolor* L.) dan Puree pepaya (*Carica papaya*) Kaya Zat Besi Untuk Remaja Putri Usia 12 – 16 Tahun. Tugas Akhir. Program Studi Diploma III. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Bandung.

Pembimbing : Mulus Gumilar, DFSN, M,Kes.

Latar Belakang : Kurangnya asupan zat gizi besi berpengaruh terhadap terjadinya anemia. Penderita anemia pada remaja putri mengalami keadaan dimana kadar Hb lebih rendah dari kadar normal yaitu < 12 g/dL. Untuk mendapatkan Hb normal dibutuhkan makanan yang mengandung zat besi tinggi salah satunya bayam. Bayam termasuk zat besi golongan non hem, sehingga membutuhkan vitamin c untuk meningkatkan absorpsi. Salah satu bahan pangan yang mengandung vitamin c tinggi adalah pepaya. Maka dari itu dibuat produk bolu kukus puree bayam dan puree pepaya

Tujuan : Mengetahui pengaruh imbangan puree bayam dan puree pepaya terhadap sifat organoleptik dan nilai gizi bolu kukus puree bayam dan puree pepaya

Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan jumlah sampel 30 orang panelis agak terlatih. Dilakukan uji sifat organoleptik bolu kukus. Data primer yang didapat dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan aplikasi SPSS

Hasil : Dari ketiga formula bolu kukus menunjukkan imbangan 2 unggul dalam aspek warna, rasa, aroma dan tekstur. Hasil analisis zat gizi menunjukkan zat besi paling tinggi yaitu pada imbangan 1 sebesar 6,51 mg sedangkan kadar vitamin C paling tinggi yaitu pada imbangan 3 sebesar 34,05 mg.

Kata kunci : Anemia, Puree Bayam, Puree pepaya, Zat Besi