

ABSTRAK

Lestari, Febiyani. 2024. Gambaran Sifat Organoleptik dan Nilai Gizi Cookies Berbasis Bayam Hijau (*Amaranthus Hybridus L.*) dan Hati Sapi Sebagai Alternatif Makanan Selingan Pada Remaja Putri Anemia. Tugas Akhir. Program Studi Diploma 3. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

Pembimbing : Widi Hastuti, S.KM, M.Kes

Anemia merupakan kondisi di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin berada di bawah batas wajar atau di bawah normal. Biasanya hal ini disebabkan kurangnya Fe atau zat besi yang ada di dalam tubuh yang artinya asupan zat besi dalam tubuh tidak adekuat. Salah satu cara untuk meningkatkan zat besi dalam tubuh adalah dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Salah satunya Bayam hijau dan hati sapi dengan kandungan zat besi tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sifat organoleptik dan nilai gizi Cookies dari bayam hijau dan hati sapi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimental, dengan jumlah panelis agak terlatih 30 orang untuk menguji sifat organoleptic Cookies diantara 3 formula yang berbeda antara bayam hijau dan hati sapi, yaitu 75% : 25%, 50% : 50%, dan 25% : 75%. Secara keseluruhan dari segi overall telah dipilih formula 3 dengan imbang 25% : 75% dengan penambahan bayam hijau 25 gram dan hati sapi sebanyak 75 gram sebagai formula terbaik yang dapat diterima panelis. Dengan mengonsumsi satu porsi Cookies Bayam Hijau dan Hati Sapi imbang 25% : 75% sudah cukup berkontribusi sebagai alternatif selingan bagi remaja perempuan yang mengalami anemia dengan energi 286,24 kkal, protein 6,99765 gram, lemak 16,4125 gram, karbohidrat 27,0934 gram dan zat besi 2,08135 mg. Disarankan untuk melakukan pengujian secara langsung untuk mengetahui nilai gizi Kekian yang sebenarnya.

Kata Kunci : Anemia, Cookies, Bayam Hijau, Hati Sapi, Nilai Gizi

