

ABSTRAK

Nathaniela, Lerissa. 2024. "Gambaran Sifat Organoleptik Es Krim Berbahan Dasar Tape Ketan Hitam Dan Jambu Biji Merah Sebagai Alternatif Makanan Selingan Tinggi Zat Besi Dan Vitamin C Untuk Mencegah Anemia Pada Anak Remaja". Tugas Akhir Program Studi Gizi Program Diploma Tiga. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung.

Pembimbing : Dr. Rr. Nur Fauziah, SKM, MKM, RD

Anemia adalah suatu kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah atau sel darah merah sudah tidak berfungsi. Anemia dapat menimbulkan beberapa gejala seperti lesu, lelah, letih, lemah dan cepat lelah. Penyebab rendahnya hemoglobin pada remaja putri, salah satunya adalah kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Zat besi adalah zat gizi yang penting untuk kehidupan karena berperan dalam berbagai proses seluler. Zat besi umumnya berasal dari protein hewani, namun ada juga biji-bijian yang mengandung zat besi, yaitu ketan hitam. Salah satu produk yang mengandung zat besi yaitu tape ketan hitam, tape ketan hitam ini mengandung antosianin, serat yang tinggi dan juga memiliki kandungan gula total yang cukup tinggi. Penyerapan zat besi dipengaruhi oleh adanya vitamin C. Dimana vitamin C dapat membantu penyerapan besi dari makanan sehingga dapat diproses menjadi sel darah merah. Salah satu buah yang kaya akan vitamin C adalah jambu biji merah. Desain penelitian yang digunakan adalah desain studi eksperimental. Es krim yang paling disukai terdapat pada formula 3. Hasil analisis gizi es krim tape ketan hitam dan jambu biji merah per satu porsi pada formula 3 formula yang disukai yaitu 163,32 kkal energi, 9,03 gr protein, 1,06 gr lemak, 29,89 gr karbohidrat, 1,26 gr fe, dan 56,37 gr vitamin c. Untuk melakukan penelitian lanjut mengenai penyebab rasa dari produk es krim ini lebih teliti dalam memilih buah jambu. Bagi yang memiliki alergi terhadap susu, sebaiknya tidak mengkonsumsi produk ini, karena sebagian besar komposisinya mengandung banyak susu

Kata kunci: Jambu biji merah, Tape ketan hitam, Vitamin C, Zat Besi.