

ABSTRAK

Royani, Rita. 2024. "Gambaran Sifat Organoleptik Waffle Labay (Nila & Bayam) Yang Diformulasikan Dengan Tepung Ikan Nila (*Oreochromis Niloticus*) Dan Bayam Hijau (*Asmatanthus Viridia*) Sebagai Makanan Selingan Tinggi Protein dan Tinggi Zat Besi Untuk Remaja Putri Anemia" Tugas Akhir. Program Studi Gizi program Diploma Tiga. Jurusan Gizi. Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Bandung.

Pembimbing : Nitta Isdiany, M.Kes., RD

Anemia gizi besi merupakan masalah gizi mikro yang banyak ditemukan di Indonesia. Anemia dapat terjadi akibat produksi sel darah merah pada jaringan pembentuk tidak dapat bekerja dengan baik untuk mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Salah satu makanan yang tinggi protein dan zat besi adalah ikan nila dan bayam hijau. Kedua bahan tersebut mampu mengatasi masalah anemia dengan asupan makanan bergizi. *Waffle* merupakan kue khas yang banyak digemari di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi *waffle* berbasis tepung Ikan Nilai (*Oreochromis Niloticus*) dan Bayam Hijau (*Asmatanthus Viridia*) sebagai Alternatif makanan selingan Tinggi Protein dan Tinggi Zat Besi untuk Remaja Putri Anemia. Desain penelitian yang digunakan yaitu terdiri dari 3 jenis perlakuan formula yaitu formula 1 (30%:70%), formula 2 (50%:50%), formula 3 (70%:30%). Berdasarkan *overall* formula *waffle* denganimbangan tepung ikan nila dan bayam hijau yang paling banyak disukai oleh panelis yaitu formula 1 (30%:70%). Hasil analisis gizi *waffle* tepung ikan nila dan bayam hijau per porsi pada formula 1 (30%:70%) yaitu 300.53 kkal energi, 6.2 gram protein, 15.35 gram lemak, 37.6 gram karbohidrat, dan 3.02 mg zat besi. Dengan harga Rp. 4.385, terdapat 4 potong *waffle* dengan berat seluruh potong sebanyak 98 gram. Formula tepung ikan nila dan bayam hijau yang terbaik disarankan untuk membuat denganimbangan antara tepung ikan nila dan bayam hijau formula 1 (30%:70%).

Kata Kunci : *Waffle*, Ikan Nila, Bayam Hijau, Zat Besi (Fe), Anemia Remaja Putri