

ABSTRAK

Cahaya Putri, Annisa. 2024. Karakteristik Mutu Otak-Otak Berbahan Dasar Ikan Kembung (*Ragestriller sp.*) dan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Pangan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri Anemia. Tugas Akhir. Program Studi Diploma 3. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Dr.Judiono, MPS.

Penyebab utama anemia karena rendahnya asupan zat gizi, terutama kekurangan asupan zat besi merupakan faktor yang signifikan di Indonesia. Otak-otak ikan merupakan produk gel dari daging ikan yang ditambahkan bahan-bahan lain, modifikasi otak-otak menggunakan ikan kembung dan daun kelor merupakan upaya untuk meningkatkan kandungan gizi seperti protein dan zat besi untuk mencegah anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui formula, kandungan gizi, daya terima, dan aspek ekonomi dalam pembuatan otak-otak ikan kembung dan daun kelor sebagai pangan sumber zat besi bagi remaja putri anemia. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif eksperimental dengan jumlah panelis 30 panelis agak terlatih. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer (warna, aroma, rasa, tekstur, dan overall) meliputi pengujian sifat organoleptik produk. Formula yang paling disukai adalah formula 2 dengan 50% ikan kembung dan 50% daun kelor. Hasil dari analisis gizi dengan mengkonsumsi 1 porsi produk formula 2 adalah 15,33 g protein, dan 4,97 mg zat besi. Hasil analisis nilai gizi produk ini sudah memenuhi 10- 15% untuk selingan pada remaja. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu perlu dilakukan analisis nilai gizi yang meliputi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan uji analisis proksimat, serta uji kadar zat besi secara langsung untuk mengetahui nilai gizi produk otak-otak ikan kembung dan daun kelor yang sebenarnya.

Kata Kunci : anemia,remaja,protein,zat besi,ikan kembung,daun kelor.