

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2024

Ni Made Devi Angelina

Kajian Pembuatan *Snackbar* Berbahan Dasar Oat Dengan Penambahan Tepung Hati Ayam Dan Kacang Merah Sebagai Alternatif Selingan Tinggi Zat Besi Untuk Remaja Putri

xiv + 75 Halaman + 10 Tabel, 13 Gambar, 12 Lampiran

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri adalah anemia. Kebutuhan remaja perempuan akan lebih banyak meningkat dikarenakan pada remaja perempuan mengalami fase menstruasi. Penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti meningkatkan asupan makanan sumber zat besi. Contoh bahan pangan tinggi zat besi adalah hati ayam dan kacang merah yang dapat diolah menjadi *snackbar* oat.

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan perlakuan penambahan tepung hati ayam dan kacang merah terhadap *snack bar* berbahan dasar oat yang digunakan yaitu : F1 (5:95), F2 (10:90), F3 (15:85), F4 (20:80). Pengujian organoleptik menggunakan metode uji hedonik (warna, aroma, rasa, tekstur, dan penerimaan keseluruhan) dilakukan dengan 75 panelis dengan 1 kali pengulangan. Produk *snack bar* oat yang paling disukai akan dianalisis zat besi dengan metode ICP – MS, zat gizi lainnya akan dihitung dengan perhitungan TKPI, menentukan *food cost*, dan harga jual. Data dianalisis secara univariat menggunakan metode skala likert.

Hasil uji organoleptik didapatkan formula yang paling disukai yaitu F2 (10:90). Hasil nilai gizi pada produk yang paling disukai per porsi (45 g) yaitu energi 117,44 kkal; protein 4,38 g; lemak 2,91 g; karbohidrat 21,42 g; serat 1,9 g; dan zat besi (Fe) 1,8 mg. Harga jual per porsi (45 g/ 1 potong) yaitu sebesar Rp. 7.000. Untuk memenuhi kebutuhan kadar zat besi pada remaja putri dari rentang usia 13-19 tahun, cukup mengonsumsi *snackbar* sebanyak 1 potong.

Kata Kunci : Anemia, *Snackbar*, Zat Besi

Daftar Bacaan : 58 (2008-2023)

**HEALT POLYTECHNIC OF TANJUNGKARANG
NUTRITION DEPARTEMENT
Final Report, June 2024**

Ni Made Devi Angelina

Study on Making Oat-Based Snack Bars with the Addition of Chicken Liver Flour and Red Beans as an Alternative High-Iron Distracton for Teenage Girls

xiv + 75 pages + 10 tables, 13 pictures, 12 attachments

ABSTRACT

A health problem that is often experienced by young women is anemia. The needs of adolescent girls will increase more because adolescent girls experience the menstrual phase. Overcoming and preventing anemia in adolescents can be done in several ways, such as increasing intake of food sources of iron. Examples of foods high in iron are chicken liver and red beans which can be processed into oat snackbars.

This research was carried out using an experimental method with the treatment of adding chicken liver flour and red beans to the oat-based snack bars used, namely: F1 (10:90), F2 (15:85), F3 (20:80), F4 (25:75). Organoleptic testing using the hedonic test method (color, aroma, taste, texture and overall acceptability) was carried out with 75 panelists with 1 repetition. The most popular oat bar snack product will be analyzed for iron using the ICP – MS method, other nutrients will be calculated using TKPI calculations, determining food costs and selling prices. Data were analyzed univariately using the Likert scale method.

The organoleptic test results showed that the most preferred formula was F2 (10:90). The results of the nutritional value of the preferred product per serving (45 grams) are 117.44 kcal of energy; protein 4.38 g; fat 2.91 g; carbohydrates 21.42 g; fiber 1.9 g; iron (fe) 1.8 mg. The selling price per portion (45 grams/1 piece) is IDR. 7,000. To meet the needs of iron levels in young women aged 13-19 years, it is enough to consume 1 snackbar.

Keywords : Anemia, Snackbar, Iron

References : 58 (2008-2023)