

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2023

Alyaa Ramadhania Putri

Kajian Pembuatan Bolu Kukus dengan Substitusi Tepung Kacang Merah dan Tepung Bit sebagai Makanan Selingan Tinggi Zat Besi

xiii + 82 halaman + 16 tabel + 13 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Anemia defisiensi besi merupakan kasus anemia yang sering dijumpai dikarenakan kurangnya asupan zat besi. Bolu kukus adalah salah satu jenis kue basah yang disukai oleh masyarakat. Pada perkembangannya, banyak banyak variasi bolu kukus yang menggunakan bahan baku selain tepung, seperti tepung kacang merah dan tepung bit untuk meningkatkan kandungan gizinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik produk bolu kukus dengan substitusi tepung kacang merah dan tepung bit yang paling disukai.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dan pengolahan data secara deskriptif. Perlakuan yang dilakukan dengan formula yang berbeda yaitu tepung bit dengan konsentrasi 25% (F1), 30% (F2), dan 35% (F3), serta tepung kacang merah sebesar 10%. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dengan menampilkan hasil penelitian berupa distribusi frekuensi dari setiap karakteristik organoleptik yang diamati yaitu warna, rasa, aroma, tekstur, dan penerimaan produk secara keseluruhan dan dilanjutkan dengan analisis skala likert. Analisis zat gizi menggunakan TKPI dan analisis zat besi dengan metode ICP-MS.

Berdasarkan uji organoleptik bolu kukus dengan substitusi tepung kacang merah dan tepung bit dari 3 formula yang diberikan, formula yang paling disukai yaitu formula 2 dengan penambahan tepung kacang merah sebanyak 10% dan tepung bit sebanyak 30%. Kandungan gizi pada bolu kukus dengan substitusi tepung kacang merah dan tepung bit per porsi (45 gram) yang paling disukai yaitu energi 116,69 kkal, protein 3,88 gram, lemak 1,30 gram, karbohidrat 23,05 gram, dan zat besi 17,55 mg. *Food cost* bolu kukus dengan substitusi tepung kacang merah dan tepung bit yang paling disukai adalah Rp 8.500 per porsi.

Hal yang disarankan pada penelitian ini yaitu perlu dilakukan penambahan topping seperti keju atau potongan kacang agar lebih bervariasi, membuat tepung kacang merah dan tepung bit sendiri untuk mengurangi biaya produksi, serta mengonsumsi bahan pangan yang mengandung vitamin C ketika mengonsumsi bolu kukus.

Kata Kunci : bit, bolu kukus, kacang merah
Daftar Bacaan : 61 (2013-2022)

TANJUNGKARANG HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NUTRITION
Final Report, June 2023

Alyaa Ramadhania Putri

Study on Making Steamed Sponge Cake with Red Bean Flour and Beet Flour Substitutes as a Snack Food High in Iron

xiii + 82 pages + 16 tables + 13 pictures + 9 attachment

ABSTRACT

Iron deficiency anemia is a case of anemia that is often found due to a lack of iron intake. Steamed sponge is one type of wet cake that is liked by the public. In its development, there are many variations of stemed cakes that use raw materials other than flour, such as red bean flour and beet flour to increase their nutritional content. This study aims to determine the characteristics of stemed sponge cake with red bean flour dan beet flour substitution which are the most preferred.

This research uses experimental research and descriptive data processing. Treatment were carried out with different formulas, namely beet flour with a concentration of 25% (F1), 30% (F2), and 35% (F3), and 10% red bean flour. Data analysis was carried out by univariate analysis by displaying the results of the study in the form of frequency distribution of each observed organoleptic characteristic, namely color, taste, aroma, texture, and overall product acceptance and continued with likert scale analysis. Nutrient content analyzed using TKPI and iron content using the ICP-MS method

Based on the organoleptic test of steamed sponge with the substitution of red bean flour and beet flour from the 3 formulas given, the most preferred formula was formula 2 with the addition of 10% red bean flour and 30% beet flour. The most preferred nutritional content in steamed cakes with red bean flour and beet flour substitution per portion (45 grams) is energy 116,69 kcal, protein 3,88 grams, fat 1,30 grams, carbohydrates 23,05 grams, and iron 17,55 mg. The most preferred food cost for steamed sponge with red bean flour and beet flour substitution is Rp 8.500 per portion.

What is suggested in this study is that it is necessary to add toppings such as cheese or chopped nuts to make the more varied, make red bean flour and beet flour yourself to reduce production costs, and consume foodstuffs that contain vitamin C when consuming steamed cakes.

Kata Kunci : beet, steamed sponge cake, red bean
Daftar Bacaan : 61 (2013-2022)