

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**  
**JURUSAN GIZI**  
**Tugas Akhir, Juni 2023**

Azarine Widya Pramesti

Daya Terima *Cookies* dengan Penambahan Tepung Tempe dan Tepung Bayam  
Sebagai Makanan Selingan Tinggi Zat Besi untuk Remaja Putri.

xiv + 85 halaman + 14 tabel, 14 gambar, 7 lampiran

**ABSTRAK**

Pada masa remaja terutama remaja putri sangat penting karena pada masa ini, proses pertumbuhan jika berlangsung secara optimal akan menghasilkan remaja putri yang sehat menghasilkan calon ibu yang sehat pula. Penelitian ini bertujuan mengetahui daya terima *cookies* dengan penambahan tepung tempe dan tepung bayam sebagai makanan selingan tinggi zat besi untuk remaja putri.

Penelitian ini dilakukan dengan rancangan *eksperiment*. Subjek penelitian adalah *cookies* dengan penambahan tepung tempe dan tepung bayam dengan panelis berjumlah 70 orang. Pengumpulan data diperoleh menggunakan formulir uji organoleptik, TKPI 2019 dan uji zat besi metode ICP-MS.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa produk *cookies* dengan penambahan tepung tempe dan tepung bayam yang paling disukai berdasarkan penerimaan keseluruhan yaitu F1 (81%), F2 (75%), F3 (69%), F4 (59%). Kandungan gizi *cookies* paling disukai yaitu energi 132,82 kkal, protein 2,52 gr, lemak 7,1 gr, karbohidrat 22,55 gr, zat besi berdasarkan TKPI 2019 1,1 mg, dan zat besi berdasarkan uji ICP-MS 4,2 mg. Harga jual produk per porsi *cookies* yaitu Rp 4.000/30 gr.

Disimpulkan produk *cookies* dengan penambahan tepung tempe dan tepung bayam paling disukai sebagai makanan selingan tinggi zat besi untuk remaja putri yaitu F1 dengan penambahan tepung bayam dan tepung tempe sebesar 10%. Kandungan zat besi *cookies* formula 1 berdasarkan TKPI 2019 sebesar 1,1 mg dan berdasarkan uji IPC-MS 4,2 mg saran yang diberikan dari penelitian ini yaitu menambahkan bahan yang memiliki aroma harum untuk menutupi aroma bayam yang ditambahkan, *cookies* dapat dicetak menjadi bentuk yang lebih menarik lagi, dan menambahkan atau mengganti bahan yang memiliki zat gizi lain.

Kata kunci : Zat besi, *Cookies*, Tepung Bayam, Tepung Tempe

Daftar bacaan : 60 (2004- 2022)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR**  
**NUTRITION DEPARTMENT**  
**Final Report, June 2023**

Azarine Widya Pramesti

Acceptability of Cookies with the Addition of Tempeh Flour and Spinach Flour as a High-Iron Snack for Young Women.

xiv + 85 pages + 14 tables, 14 pictures, 7 attachments

**ABSTRACT**

In adolescence, especially young girls, it is very important because during this period, the growth process if it takes place optimally will produce healthy young women to produce healthy mothers-to-be. This study aims to determine the acceptability of cookies with the addition of tempe flour and spinach flour as a high iron snack for young women.

This research was conducted with an experimental design. The research subjects were cookies with the addition of tempe flour and spinach flour with 70 panelists. Data collection was obtained using the organoleptic test form, TKPI 2019 and the ICP-MS iron test method.

The results of this study indicate that cookies with the addition of tempe flour and spinach flour are the most preferred based on overall acceptance, namely F1 (81%), F2 (75%), F3 (69%), F4 (59%). The most preferred nutritional content of cookies is energy 132.82 kcal, protein 2.52 gr, fat 7.1 gr, carbohydrates 22.55 gr, iron based on TKPI 2019 1.1 mg, and iron based on the ICP-MS 4 test. 2 mg. The selling price of the product per serving of cookies is IDR 4,000/30 gr.

It was concluded that cookies with the addition of tempeh flour and spinach flour were the most preferred as a high-iron snack for young women, namely F1 with the addition of spinach flour and tempeh flour by 10%. The iron content of formula 1 cookies based on TKPI 2019 is 1.1 mg and based on the IPC-MS test 4.2 mg. The advice given from this study is to add ingredients that have a fragrant aroma to cover the added spinach aroma, cookies can be printed into different shapes. more interesting, and add or replace ingredients that have other nutrients.

Keywords : Iron, *Cookies*, Spinach Flour, Tempeh Flour

Reference : 60 (2004- 2022)