

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINRANG
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2025

Dwi Ristika Derta

**Kajian Pembuatan *Ekado* Dengan Substitusi Hati Ayam Sebagai Alternatif
Cemilan Sumber zat besi Bagi Wanita Usia Subur (WUS)**

xii + 78 halaman + 18 tabel, 11 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Anemia merupakan kondisi dimana kadar haemoglobin dalam sel darah merah kurang dari normal yaitu 12,0 g/dl pada wanita dan 13,0 g/dl pada pria. Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan dunia terutama di negara yang berkembang termasuk Indonesia. Prevalensi anemia yang terjadi di dunia diperkirakan sebesar 9% di negara maju dan 43% di negara berkembang. Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, diketahui bahwa kejadian anemia di seluruh tanah air sebesar 23,7%, dengan 20,3% kasus terjadi pada laki-laki dan 27,2% kasus terjadi pada perempuan. Diperkirakan tiga sampai empat remaja dari total sepuluh remaja mengalami anemia dikarenakan angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32% (Riskesdas, 2018). Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik *ekado* dan kandungan energi, protein, karbohidrat, lemak beserta zat besi dari *ekado* dengan substitusi hati ayam.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pengamatan terdiri dari 3 formulasi meliputi F1 205:45, F2 195:55, F3 185:65. Parameter yang diteliti pada studi ini adalah uji organoleptik menggunakan uji hedonik (warna, aroma, rasa, dan penerimaan keseluruhan produk).

Hasil penelitian *ekado* dengan substitusi hati ayam semua masuk ke dalam katagori disukai karna memiliki persentase diatas 68%. Produk yang paling disukai adalah F1 dengan substitusi hati ayam sebesar 18% dengan berat 45 g. Kandungan gizi dengan perhitungan TKPI, *ekado* F1 60 g (2 buah) berdasarkan TKPI memiliki kandungan zat besi sebanyak 3,25 g, energi 229,44 kkal, protein 14,83 g, lemak 26,45 g, karbohidrat 7,07 g. Harga jual *ekado* dengan substitusi hati ayam yang paling disukai yaitu Rp 4.238/buah dengan berat 30 g (1 buah), sedangkan untuk harga jual *ekado* per porsi 60 g (2 buah) yaitu Rp 8.476 dengan *food cost* Rp 33.905. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu sebaiknya di lakukan uji laboratorium untuk mengetahui kandungan nilai gizi. Aroma khas hati ayam dapat diminimalisirkan dengan penggunaan rempah seperti daun salam dan sereh saat merebus serta jeruk lemon saat mencuci hati ayam. Perlu dilakukan penurunan biaya harga jual *ekado* dengan substitus hati ayam agar tidak terlalu mahal. Perlu di lakukan pembuatan makanan beku (*frozen food*).

Kata kunci : *Ekado*, Hati ayam, Zat besi, Wanita usia subur (WUS)

Daftar bacaan : 43 (2005-2024)

Dwi Ristika Derta

Study of Making *Ekado* with the Addition of Chicken Liver as an Alternative Iron-Rich Snack for Women of Fertile Age (WUS)

xii + 78 pages + 18 tables, 11 figures, 8 attachments

ABSTRACT

Anemia is a condition where haemoglobin levels in red blood cells are less than normal, which is 12.0 g/dl in women and 13.0 g/dl in men. Anemia is still one of the world's health problems, especially in developing countries, and Indonesia is no exception. The prevalence of anemia in the world is estimated at 9% in developed countries and 43% in developing countries. Based on the results of the Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, it is known that the incidence of anemia throughout the country is 23.7%, with 20.3% of cases occurring in men and 27.2% of cases occurring in women. It is estimated that three to four adolescents out of a total of ten adolescents experience anemia because the prevalence rate of anemia in adolescents aged 15-24 years is 32%. The purpose of this study was to determine the characteristics of *Ekado* and the energi, protein, carbohydrate, fat and iron content of *Ekado* with chicken liver substitution.

This study used an experimental method. Observations consisted of 3 formulations including F1 205:45, F2 195:55, F3 185:65. The parameters examined in this study were organoleptic tests using hedonik tests (color, aroma, taste, and overall product acceptance).

The results of the study of ekado with chicken liver substitution all fall into the preferred category because they have a percentage above 68%. The most preferred product is F1 with chicken liver substitution of 18% with a weight of 45 g. Nutritional content with TKPI calculations, ekado F1 60 g (2 pieces) based on TKPI has an iron content of 3.25 g, energy 229.44 kcal, protein 14.83 g, fat 26.45 g, carbohydrates 7.07 g. The selling price of ekado with the most preferred chicken liver substitution is IDR 4,238 / piece with a weight of 30 g (1 piece), while the selling price of ekado per serving of 60 g (2 pieces) is IDR 8,476 with a food cost of IDR 33,905. Suggestions for further research are that laboratory tests should be carried out to determine the nutritional value content. The distinctive aroma of chicken liver can be minimized by using spices such as bay leaves and lemongrass when boiling and lemon when washing the chicken liver. It is necessary to reduce the selling price of ekado by substituting chicken liver so that it is not too expensive. It is necessary to make frozen food

Keywords : *Ekado*, Chicken liver, Iron, Women of childbearing age (WUS)

Reading list : 43 (2005-2024)