

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2021

Vista Citra Sari

Kajian Pembuatan Boba Tepung Kacang Merah dengan Penambahan Jambu Biji sebagai Alternatif Makanan Tinggi Zat Besi dan Vitamin C bagi Remaja Putri

xiii + 64 halaman + 21 tabel + 14 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Boba adalah salah satu toping minuman pada era sekarang, banyak yang gemar menggunakan toping ini diminuman, dikarenakan banyak disukai golongan umur terutama remaja. Boba mengandung zat gizi karbohidrat, dimana sebaiknya toping harus mengandung zat gizi khusus, yaitu zat besi dan vitamin C untuk mencegah anemia di masa remaja. Salah satu sumber zat besi dan vitamin C adalah kacang merah dan jambu biji. Kacang merah dapat dimanfaatkan sebagai tepung dan jambu biji dimanfaatkan sebagai sari yang dapat dijadikan sebagai bahan penambah dalam pembuatan boba.

Metode yang digunakan berupa eksperimen dengan tiga kali pengulangan dalam pembuatan produknya. Dengan perlakuan yang dilakukan formulasi penambahan sari jambu biji dihitung dari total air hangat yang terdiri dari 5 taraf, yaitu F1 = 0%, F2 = 10%, F3 = 20%, F4 = 30%, dan F5 = 40%. Boba tepung kacang merah yang paling disukai yang dilihat dari uji organoleptik menggunakan metode uji hedonic (warna, aroma, rasa, tekstur, dan penerimaan keseluruhan) dengan 30 panelis untuk setiap pengulangan. Kemudian uji kadar zat besi dan vitamin C pada boba tepung kacang merah yang disukai. Menghitung kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan menggunakan TKPI. Menghitung biaya *Food cost* dan harga jual boba tepung kacang merah yang paling disukai.

Hasil uji organoleptik didapatkan formula 5 (jambu biji 40%) lebih disukai oleh panelis dengan indikator terhadap warna, aroma, rasa, tekstur, dan penerimaan keseluruhan. Hasil kadar zat besi pada produk yang disukai per porsi (50 gram) yaitu 1,436 mg, hasil kadar vitamin C pada produk yang disukai yaitu per porsi (50 gram) 10,92 mg. Kandungan zat gizi dalam per porsi (50 gram) yaitu sebesar energi 49,715 kkal, protein 0,9 gr, lemak 0,15 gr, dan karbohidrat 11,07 gr. Analisa biaya yang didapatkan yaitu per porsi (50gram) yaitu sebesar Rp. 2.242.

Penambahan tepung kacang merah dan jambu biji berpengaruh pada peningkatan kadar zat besi dan vitamin C. Pada uji warna diperlukan perlakuan blanching agar warna jambu biji semakin terlihat. Jika dijadikan minuman rendah energi bisa menggunakan susu kedelai dan gula stevia dapat dijadikan sebagai alternatif pemanis dalam minuman.

Kata kunci : Boba tepung kacang merah, sari jambu biji, vitamin C, zat besi,
Daftar bacaan : 76 (1932-2021)

POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGKARANG
NUTRITIONAL DEPARTMENT
Final Project, Mei 2021

Vista Citra Sari

The Study of Red Bean Flour Boba with the Addition of Guava as an Alternative to High-Iron and Vitamin C Foods for Young Women

xiii + 64 pages + 21 tables + 14 pictures + 16 attachments

ABSTRACT

Boba is a drink topping in the present era, many people like to use this topping in drinks, because it is liked by many age groups, especially teenagers. Boba contains carbohydrate nutrients, where the topping should contain special nutrients, namely iron and vitamin C to prevent anemia in adolescence. One source of iron and vitamin C is red beans and guava. Red beans can be used as flour and guava is used as juice which can be used as an additive in making boba.

The method used was an experiment with three repetitions in the making of product. With the treatment, the addition of guava juice is calculated from the total warm water consisting of 5 levels, namely F1 = 0%, F2 = 10%, F3 = 20%, F4 = 30%, and F5 = 40%. Red bean flour boba was test with organoleptic using hedonic method (color, aroma, taste, texture, and overall acceptance) with 30 panelis for each repetition. Then proceed with testing the levels of iron and vitamin C in the preferred red bean flour boba. Calculating the energy, protein, fat and carbohydrate content using TKPI. Calculating the food cost and the selling price of the most preferred red bean flour boba.

The organoleptic test results show that formula 5 (40% guava) was preferred by panelists on color, aroma, taste, texture, and overall acceptance. The result of the iron content in the preferred product per serving (50 g) is 1,436 mg, the result of vitamin C content is the preferred product is 10.92 mg per serving (50 g). The nutrient content per serving (50 g) is 49.715 kcal of energy, 0.9 g of protein, 0.15 g of fat, and 11.07 g of carbohydrates. Cost analysis obtained per serving (50 g) is Rp. 2.242.

The addition of red bean flour and guava has an effect on increasing iron and vitamin C levels of boba. In the color test, blanching treatment is needed so that the color of guava is more visible. To make it as a low-energy drink, soy milk and stevia sugar can be used as an alternative sweetness in drinks.

Key words : Boba red bean flour, guava juice, vitamin C, iron,

References : 76 (1932-2021)