

FORMULASI PENAMBAHAN KACANG MERAH (*Phaseolus vulgaris* L.) PADA PUDING JAMBU BIJI MERAH (*Psidium guajava* L.) SEBAGAI SUMBER ZAT BESI PENCEGAH ANEMIA WANA USIA SUBUR (WUS)

Mega Saputri Ramadhani

Abstrak

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin yang berada di bawah batas normal terutama pada wanita usia subur. Untuk mencegah anemia dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi sumber zat besi yang diperoleh dari kacang merah. Adapun untuk meningkatkan penyerapan zat besi diperlukan Vitamin C dari jambu biji merah. Tujuan utama penelitian adalah melakukan formulasi makanan sumber zat besi berupa puding menggunakan kacang merah dan jambu biji merah untuk mencegah anemia. Rancangan penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan rancangan acak lengkap (RAL). Adapun perbandingan dari puree jambu biji merah dan puree kacang merah dari tiga level yaitu F1 (100 gr pure : 46 gr), F2 (100 gr : 56 gr), dan F3 (100 gr : 66 gr). Didapatkan formula terpilih pada F3 dengan memiliki kandungan air sebesar 88,36%, kadar abu sebesar 0,20%, kadar protein sebesar 0,80%, kadar lemak sebesar 0,30%, kadar karbohidrat sebesar 10,33% dan kadar zat besi sebesar 5,47 mg.

Kata Kunci: Anemia, zat besi, kacang merah, jambu biji merah, dan puding

IRON RICH PUDDING FORMULATION BASED ON RED KIDNEY BEAN (*Phaseolus vulgaris* L.) AND RED GUAVA (*Psidium guajava* L.) TO PREVENT ANEMIA ON WOMEN OF CHILDBEARING AGE

Mega Saputri Ramadhani

Abstract

Anemia related to a low level of hemoglobin under normal condition especially on woman of childbearing age. To prevent it, iron sources from red kidney beans could be the solution. Besides that, consuming red guava which contains Vitamin C can support to enhancer iron absorption. The main objective of this study was to formulate food sources of iron in the form of pudding using red kidney beans and red guava to prevent anemia. This study used an experimental method with a completely randomized design (CRD). The comparison of red guava puree and red kidney bean puree from three level, that is F1 (100 gr: 46 gr), F2 (100 gr: 56 gr), and F3 (100 gr: 66 gr). The selected formula in F3 has a water content of 88,36%, an ash content of 0,20%, a protein content of 0,80%, a fat content of 0,30%, a carbohydrate content of 10,33% and an iron content amounted to 5,47 mg.

Keywords: anemia, iron, red kidney bean, red guava, and pudding