

PENGARUH VARIASI CAMPURAN TEPUNG BUAH BIT (*Beta Vulgaris* L.) TERHADAP SIFAT FISIK, SIFAT ORGANOLEPTIK, DAN KADAR ZAT BESI PADA PEMBUATAN COOKIES BUAH BIT (CooBIT)

Charlotte Lusia Larasati Somarwain. Joko Susilo. Rini Wuri Astuti
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : charlotelaras10@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Tubuh tidak memiliki cadangan zat besi yang memadai, sehingga pembentukan hemoglobin terganggu disebut anemia gizi besi. Bagian sel darah merah yang digunakan untuk mengetahui anemia adalah hemoglobin. Anemia dapat ditangani dengan dua cara, secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi menggunakan tablet Fe. Pengobatan non farmakologi juga dapat diberikan, salah satunya adalah buah bit. Buah bit merupakan umbi yang memiliki kadar zat besi yang tinggi dan mengandung vitamin C yang sangat baik untuk membantu penyerapan zat besi dan mengatasi anemia. Adanya modifikasi snack yang mengandung tinggi zat besi dan digemari Masyarakat. Pembuatan cookies dengan campuran tepung buah bit sebagai snack alternatif tinggi zat besi dalam upaya pencegahan penyakit anemia.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh variasi campuran tepung buah bit sifat fisik, sifat organoleptik dan kadar zat besi pada pembuatan cookies buah bit.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuasi eksperimental dengan rancangan penelitian Rancangan Acak Sederhana (RAS) yang terdiri dari 4 variasi dengan 1 kontrol dan 3 perlakuan. Dilakukan 2 kali pengulangan dengan masing-masing 2 unit percobaan yang dikemudian diuji fisik, organoleptik, dan kadar zat besi.

Hasil: Sifat fisik cookies semakin banyak campuran tepung buah bit maka warna semakin merah kecoklatan, aroma semakin khas buah bit (langu), rasa semakin terasa pahit khas buah bit, dan tekstur semakin renyah lembut pada bagian dalam. Kadar zat besi pada cookies buah bit memiliki perbedaan yang signifikan $p < 0,05$

Kesimpulan: Hasil uji fisik cookies menunjukkan semakin banyak variasi tepung buah bit maka warna yang dihasilkan semakin gelap, aroma yang tercium semakin khas buah bit, tekstur semakin renyah lembut, dan rasa yang dihasilkan semakin terasa khas buah bit. Perbedaan yang signifikan antara P0 (kontrol), P1, P2, P3 pada kadar zat besi cookies

Kata Kunci : buah bit, variasi campuran tepung buah bit, kadar zat besi

EFFECT OF BEET FLOUR (*Beta Vulgaris* L.) MIXING VARIATIONS ON PHYSICAL PROPERTIES, ORGANOLEPTIC PROPERTIES, AND IRON CONTENT IN MAKING BEET FLOUR CAKE (CooBIT)

Charlotte Lusia Larasati Somarwain. Joko Susilo. Rini Wuri Astuti
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : charlotelaras10@gmail.com

ABSTRACT

Background: *The body does not have adequate iron reserves, resulting in impaired hemoglobin formation called iron nutritional anemia. The part of red blood cells used to determine anemia is hemoglobin. Anemia can be treated in two ways, pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological treatment uses Fe tablets. Non-pharmacological treatment can also be given, one of which is beetroot. Beetroot is a tuber that has high iron levels and contains vitamin C which is very good for helping iron absorption and overcoming anemia. The existence of snack modifications that contain high iron and are favored by the community. Making cookies with a mixture of beetroot flour as an alternative snack high in iron in an effort to prevent anemia.*

Objective: *To identified the effect of variations in beet fruit flour mixture on physical properties, organoleptic properties and iron content in making beet fruit cookies.*

Methods: *This research was a quasi-experimental with a Simple Randomized Design (RAS) design consisting of 4 variations with 1 control and 3 treatments. There were 2 repetitions with 2 experimental units each which were then tested for physical, organoleptic, and iron content.*

Results: *The physical properties of cookies were the more beetroot flour mixture eats the more brownish red color, the more distinctive aroma of beetroot (langu), the more bitter the taste of beetroot, and the more crispy texture soft on the inside. Iron levels in beetroot fruit cookies had a significant difference ($p < 0.05$).*

Conclusion: *The results of the physical test of cookies showed that the more variations of beetroot flour, the darker the color, the more distinctive the smell of beetroot, the more crispy the texture, and the more distinctive the taste of beetroot. Significant differences between P0 (control), P1, P2, P3 on the iron content of cookies.*

Keywords : *beetroot, variation of beetroot flour mixture, iron content*