

Kajian Pembuatan *Cookies* Dari Tepung Talas Dan Tepung Kedelai Sebagai Makanan Tambahan Ibu Hamil

Ahmad Alfian Syahri
Program Studi Gizi Klinik
Jurusan Kesehatan

ABSTRAK

Anemia sering terjadi akibat defisiensi zat besi karena pada ibu hamil terjadi peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat. Salah satu upayanya adalah dengan melakukan PMT pada ibu hamil. Talas merupakan tanaman penghasil karbohidrat yang memiliki peranan cukup strategis, dan memiliki pati yang banyak mengandung amilosa (20- 25%), yang dapat dipecahkan oleh gula ludah manusia. Kedelai mengandung zat besi paling tinggi diantara macam kacang-kacangan lainnya, yaitu sebanyak 8,0mg/100g. Tepung kedelai merupakan salah satu bahan pengikat yang dapat meningkatkan daya ikat air pada bahan makanan. Formulasi kedua bahan tersebut digunakan sebagai dasar pembuatan *cookies*, *cookies* dipilih karena praktis dan tahan lama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kandungan gizi *cookies* yang terbuat dari tepung talas dan tepung kedelai sebagai PMT ibu hamil. Rancangan percobaan yang digunakan adalah Rancangan Acak Lengkap. Penetapan formulasi dalam penelitian ini adalah 8 sampel dan 3 kali ulangan. Perbandingan tepung talas dan tepung kedelai dalam pembuatan *cookies* mempengaruhi kandungan gizi dan organoleptik. Semakin tinggi proporsi tepung kedelai, maka semakin tinggi kandungan Fe yang didapat. Semakin rendah proporsi tepung kedelai, maka semakin rendah kandungan Fe yang didapat. Analisis kimia dan organoleptik Berpengaruh Sangat Nyata (signifikan). Perlakuan terbaik terjadi pada perlakuan A7 dengan formulasi 55% tepung talas + 45% tepung kedelai.

Kata Kunci : Tepung talas dan tepung kedelai dan ibu hamil