

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>ABSTRAK</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Kerangka Konsep .....	5
F. Hipotesis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Anemia Defisiensi Zat Besi .....	6
1. Pengertian Anemia .....	6
2. Macam-Macam Anemia .....	7
3. Etiologi .....	7
B. Remaja Putri .....	8
1. Pengertian Remaja .....	8
2. Kebutuhan Gizi Remaja Putri .....	8
3. Anemia pada Remaja Putri .....	8
C. Zat Besi (Fe) .....	10
1. Kebutuhan Zat Besi .....	10
2. Sumber Zat Besi .....	10
3. Absorpsi Zat Besi .....	11
D. Protein .....	12
E. Vitamin C .....	12
F. Makanan Selingan ( <i>Snack</i> ) .....	13
G. Ubi Jalar Kuning .....	14
H. Kacang Kedelai .....	15
I. Bayam Hijau .....	16
J. <i>Cookies</i> .....	17
1. Definisi <i>Cookies</i> .....	17
2. Persyaratan Mutu <i>Cookies</i> .....	18
3. Bahan Penyusun <i>Cookies</i> .....	18
K. Mutu Kimia .....	21
1. Kadar Air .....	21
2. Kadar Abu .....	21
3. Protein .....	21
4. Lemak .....	22

5. Karbohidrat .....	22
6. Zat Besi .....	22
7. Vitamin C .....	23
L. Energi .....	23
M. Mutu Organoleptik .....	23
N. Perlakuan Terbaik .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Desain dan Jenis Penelitian .....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
C. Alat dan Bahan Penelitian .....	26
D. Variabel Penelitian .....	29
E. Definisi Operasional Variabel .....	30
F. Prosedur Penelitian .....	31
G. Metode Analisis .....	32
1. Analisis Kadar Air .....	32
2. Analisis Kadar Abu .....	32
3. Analisis Kadar Protein .....	33
4. Analisis Kadar Lemak .....	33
5. Analisis Kadar Karbohidrat .....	34
6. Nilai Energi .....	34
7. Analisis Kadar Fe .....	34
8. Analisis Kadar Vitamin C .....	35
9. Analisis Mutu Organoleptik .....	35
10. Analisis Taraf Perlakuan Terbaik .....	36
H. Metode Pengolahan, Penyajian, dan Analisis Data .....	37
1. Mutu Kimia dan Nilai Energi .....	37
2. Mutu Organoleptik .....	38
I. Instrumen Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Gambaran Umum Produk .....	39
B. Mutu Kimia .....	40
1. Kadar Air .....	40
2. Kadar Abu .....	42
3. Kadar Protein .....	43
4. Kadar Lemak .....	45
5. Kadar karbohidrat .....	46
C. Nilai Energi .....	47
D. Kadar Zat Besi (Fe) .....	48
E. Kadar Vitamin C .....	49
F. Mutu Organoleptik .....	50
1. Warna .....	50
2. Aroma .....	52
3. Tekstur .....	53
4. Rasa .....	54
G. Penentuan Taraf Perlakuan Terbaik .....	55

<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
	A. Kesimpulan .....	57
	B. Saran .....	57
	DAFTAR PUSTAKA .....	58
	LAMPIRAN LAMPIRAN .....	64

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kadar Normal Hb .....	6
Tabel 2. Kebutuhan Gizi Remaja Putri Menurut Umur .....	8
Tabel 3. Angka Kecukupan Zat Besi yang dianjurkan untuk Wanita .....	10
Tabel 4. Jenis Zat Besi Berdasarkan Sumber Zat Besi .....	10
Tabel 5. Angka Kecukupan Protein Remaja per Hari .....	12
Tabel 6. Angka Kecukupan Vitamin Remaja per Hari .....	13
Tabel 7. Kandungan Gizi Ubi Jalar Kuning per 100 gram .....	15
Tabel 8. Kandungan Gizi Biji Kedelai dalam 100 gram .....	16
Tabel 9. Kandungan Gizi Bayam Hijau per 100 gram .....	17
Tabel 10. Standar Mutu <i>Cookies</i> (SNI 2973-2011) .....	18
Tabel 11. Karakteristik Terigu Merek Kunci Biru .....	19
Tabel 12. Komposisi Gizi Terigu per 100 gram .....	19
Tabel 13. Komposisi Gizi Telur per 100 gram .....	20
Tabel 14. Rancangan Acak Lengkap (RAL) .....	25
Tabel 15. Jumlah Bahan Pembuatan <i>Cookies</i> Masing-Masing Taraf Perlakuan .....	27
Tabel 16. Spesifikasi Bahan-Bahan <i>Cookies</i> .....	28
Tabel 17. Definisi Operasional Variabel .....	30
Tabel 18. Karakteristik <i>Cookies</i> Pengembangan .....	40
Tabel 19. Rata-Rata Kadar Air <i>Cookies</i> tiap Taraf Perlakuan .....	41
Tabel 20. Rata-Rata Kadar Abu <i>Cookies</i> tiap Taraf Perlakuan .....	42
Tabel 21. Rata-Rata Kadar Protein <i>Cookies</i> tiap Taraf Perlakuan ..	44
Tabel 22. Rata-Rata Kadar Lemak <i>Cookies</i> tiap Taraf Perlakuan ..	45
Tabel 23. Rata-Rata Kadar Karbohidrat <i>Cookies</i> tiap Taraf Perlakuan .....	46
Tabel 24. Rata-Rata Nilai Energi <i>Cookies</i> tiap Taraf Perlakuan .....	47
Tabel 25. Rata-Rata Kadar Zat Besi (Fe) <i>Cookies</i> tiap Taraf Perlakuan .....	48
Tabel 26. Rata-Rata Kadar Vitamin C <i>Cookies</i> tiap Taraf Perlakuan .....	49
Tabel 27. Tingkat Penerimaan dan Modus Tingkat Kesukaan Panelis terhadap Warna <i>Cookies</i> .....	51
Tabel 28. Tingkat Penerimaan dan Modus Tingkat Kesukaan Panelis terhadap Aroma <i>Cookies</i> .....	52

Tabel 29.	Tingkat Penerimaan dan Modus Tingkat Kesukaan Panelis terhadap Tekstur <i>Cookies</i> .....	53
Tabel 30.	Tingkat Penerimaan dan Modus Tingkat Kesukaan Panelis terhadap Rasa <i>Cookies</i> .....	54
Tabel 31.	Rata-Rata Ranking Variabel dalam Penentuan Taraf Perlakuan Terbaik .....	55
Tabel 32.	Nilai Energi dan Zat Gizi <i>Cookies</i> per Porsi .....	56

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Absorpsi Zat Besi .....	11
Gambar 2. Ubi Jalar Kuning .....	14
Gambar 3. Kacang Kedelai .....	15
Gambar 4. Bayam Hijau .....	17
Gambar 5. Diagram Alir Pengolahan Bayam .....	31
Gambar 6. Diagram Alir Proses Pembuatan <i>Cookies</i> .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengolahan Tepung Ubi Jalar Kuning dan Tepung Kacang Kedelai .....	63
Lampiran 2. Formulasi Produk <i>Cookies</i> .....	64
Lampiran 3. Langkah Randomisasi dalam Penempatan Unit Penelitian .....	66
Lampiran 4. Formulir Uji Skala Kesukaan ( <i>Hedonic Scale Test</i> ) .....	68
Lampiran 5. Formulir Uji Taraf Perlakuan Terbaik .....	69
Lampiran 6. Rincian Biaya Penelitian .....	70
Lampiran 7. Hasil Uji Mutu Kimia .....	71
Lampiran 8. Hasil Uji Kadar Zat Besi (Fe) dan Kadar Vitamin C .....	72
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Statistik Kadar Air .....	73
Lampiran 10. Hasil Analisis Uji Statistik Kadar Abu .....	74
Lampiran 11. Hasil Analisis Uji Statistik Kadar Portein .....	75
Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Statistik Kadar Lemak .....	76
Lampiran 13. Hasil Analisis Uji Statistik Kadar Karbohidrat .....	77
Lampiran 14. Hasil Analisis Uji Statistik Nilai Energi .....	78
Lampiran 15. Hasil Analisis Uji Statistik Kadar Zat Besi (Fe) .....	79
Lampiran 16. Hasil Analisis Uji Statistik Kadar Vitamin C .....	80
Lampiran 17. Hasil Analisis Mutu Organoleptik Warna <i>Cookies</i> .....	81
Lampiran 18. Hasil Analisis Mutu Organoleptik Aroma <i>Cookies</i> .....	83
Lampiran 19. Hasil Analisis Mutu Organoleptik Tekstur <i>Cookies</i> .....	85
Lampiran 20. Hasil Analisis Mutu Organoleptik Rasa <i>Cookies</i> .....	87
Lampiran 21. Hasil Rekapitulasi Penilaian Mutu Organoleptik .....	89
Lampiran 22. Hasil Rangkang Taraf Perlakuan Terbaik Variabel terhadap Mutu <i>Cookies</i> .....	91
Lampiran 23. Perhitungan Ne dan Nh <i>Cookies</i> .....	92