

**KAJIAN KANDUNGAN GIZI DAN MUTU ORGANOLEPTIK *COOKIES*
IBU HAMIL ANEMIA BERBASIS BAYAM HIJAU (*amaranthus hybridus*
l.) LITERATUR REVIEW**

Tita Anara Endardi

Maryam Razak, STP.,M.Si

Abstrak

Latar Belakang: Kekurangan zat besi atau anemia pada ibu hamil merupakan salah satu faktor risiko yang penting dalam kesehatan. Berdasarkan Riskesdas (2018), terdapat 37,1% ibu hamil anemia pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan sebesar 11,8% pada tahun 2018 menjadi 48,7%, yaitu ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari 11,0 gram/dl. Ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) dan kekurangan zat besi (anemia) perlu diberikan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan suplementasi Fe. Salah satu sayuran hijau yang banyak mengandung zat besi yaitu bayam hijau. Dalam 100 gr bayam mengandung nutrisi sebanyak 0,9 gr protein, 2,9 gram karbohidrat, 3,5 mg zat besi dan 166 mg kalsium. Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji kandungan gizi serta mutu organoleptik *cookies* ibu hamil anemia berbasis bayam hijau (*amaranthus hybridus l.*).

Metode: Pencarian literatur menggunakan metode *Traditional Review* yang sistematis, sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurnal nasional yang terakreditasi.

Hasil: Dari penelitian ini adalah perlakuan terbaik dalam segi kandungan gizi dan mutu organoleptik diperoleh dari *cookies* dengan substitusi tepung sorgum dan bayam hijau.

Kesimpulan: Dari penelitian ini yaitu berdasarkan kandungan gizi yang terkandung dalam *cookies* bayam hijau yang sesuai Syarat Mutu *Cookies* Menurut SNI 01-2973-1992 dan memenuhi kebutuhan tambahan gizi pada ibu hamil trimester 3 adalah *cookies* dengan substitusi tepung sorgum dan bayam hijau dengan kadar protein 10,3 g/100 gram, kadar lemak 17-18 g/100 gram, kadar karbohidrat 70,53

g/100 gram, nilai energi 450 g/100 gram serta kadar zat besi 5,40 mg/100 gram, dan cookies ini dapat diterima dalam segi mutu organoleptik.

Kata Kunci: Kandungan Gizi, Mutu Organoleptik, *Cookies*, Bayam Hijau, PMT