

ABSTRAK

Rahman, Ananda Nuraeni. 2020. Gambaran Sifat Organoleptik dan Nilai Gizi Es Krim Pisang (*Musa paradisiaca* var. *sapientum*) dan Brokoli (*Brassica oleracea* var. *italica*) Sebagai Alternatif Makanan Antidepresi Untuk Remaja. Tugas Akhir. Program Diploma 3. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

Pembimbing : Widi Hastuti, SKM, M.Kes

Kejadian depresi pada remaja terus meningkat. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa transisi dan ketidaksiapan remaja dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan potensi risiko remaja mengalami depresi semakin tinggi. Es krim pisang dan brokoli dapat dijadikan sebagai alternatif produk makanan antidepresi karena mengandung triptofan, vitamin B6, asam folat dan kalsium yang berperan penting dalam regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh produk es krim dengan kandungan nilai gizi yang baik serta dapat diterima di masyarakat. Desain yang digunakan bersifat eksperimental dengan

3 jenis perlakuan (70%:30%, 50%:50%, dan 30%:70%). Analisis data meliputi uji organoleptik, uji hedonic, analisis nilai gizi, dan analisis harga. Hasil analisis data menunjukkan formula es krim pisang dan brokoli yang lebih baik yang dapat diberikan untuk remaja yang mengalami depresi ringan yaitu formula 1 dengan perbandingan pisang dan brokoli 70%:30% karena unggul dari segi aroma, rasa, tekstur, nilai gizi dan harga. Sementara dari segi warna formula 3 lebih unggul.

Kata kunci: Es krim, pisang, brokoli, serotonin, tryptophan