

ABSTRAK

Al Islami, Qonita Silmi Kaffi. 2024. Gambaran sifat Organoleptik Puding Berbahan Dasar Air Kelapa Muda (*Cocos nucifera* L) dan Buah Nanas (*Ananas comosus* L) Sebagai Alternatif Makanan Selingan Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri. Tugas Akhir. Program Studi Gizi Program Diploma Tiga. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Bandung. Pembimbing : Dr. Pusparini, SKM, M.Sc

Air kelapa muda mengandung kalsium dan magnesium yang dapat mengurangi ketegangan otot serta buah nanas mengandung vitamin C yang merupakan zat anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi, selain itu nanas terdapat enzim bromelain yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah serta berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Puding dipilih sebagai alternatif olahan dari air kelapa muda dan buah nanas karena selain digemari oleh remaja yaitu praktis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sifat organoleptik, nilai zat gizi, dan tingkat kesukaan panelis dari puding air kelapa muda dan buah nanas. Metode yang digunakan yaitu deskriptif eksperimental dengan jumlah 30 panelis agak terlatih. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer (warna, aroma, rasa, tekstur dan *overall*). Berdasarkan uji hedonik warna dan aroma panelis menyukai formula 3, rasa pada formula 2 dan untuk tekstur pada formula 1, sedangkan *overall* formula 2 (70% air kelapa dan 30% buah nanas). Setiap sajian puding formula 2 mengandung energi 312 kkal, protein 6,6 g, lemak 8,8 g, karbohidrat 52,8 g, kalsium 262,5 mg. Puding air kelapa muda dan buah nanas memiliki kandungan magnesium 83 mg (369%), serta vitamin C 25,6 mg (394%) yang dapat digunakan sebagai alternatif makanan selingan untuk menurunkan dismenore. Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait zat gizi di laboratorium, dan peningkatan warna puding dengan menggunakan jenis nanas lain yaitu nanas madu.

Kata kunci : Dismenore, Air Kelapa Muda, Nanas, Puding.