

## DAFTAR ISI

### Halaman

|                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>          | <b>i</b>    |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>              | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>             | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>           | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>          | <b>ix</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>       | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar belakang .....             | 1           |
| 1.2 Rumusan masalah.....             | 5           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....          | 5           |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....              | 5           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....             | 5           |
| 1.4 Ruang Lingkup Penelitian.....    | 6           |
| 1.5 Manfaat penelitian .....         | 6           |
| 1.5.1 Bagi peneliti .....            | 6           |
| 1.5.2 Bagi institusi .....           | 6           |
| 1.5.3 Bagi masyarakat.....           | 6           |
| 1.6 Keterbatasan .....               | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b> | <b>8</b>    |
| 2.1 Remaja .....                     | 8           |
| 2.1.1 Pengertian Remaja.....         | 8           |
| 2.1.2 Karakteristik Remaja.....      | 9           |
| 2.1.3 Kecukupan Gizi .....           | 10          |

|  |    |
|--|----|
| 2.2 Menstruasi .....   | 11 |
| 2.2.1 Pengertian Menstruasi atau Haid .....                                  | 11 |
| 2.2.2 Siklus Haid.....   | 11 |
| 2.2.3 Sindrom Pra-Menstruasi .....   | 13 |
| 2.3 Nyeri Haid atau Dismenorea.....  | 13 |
| 2.3.1 Definisi Dismenorea .....  | 13 |
| 2.3.2 Klasifikasi Dismenorea .....   | 14 |
| 2.3.3 Faktor Risiko Nyeri Haid (Dismenorea) .....                            | 17 |
| 2.3.4 Skala Nyeri Haid (Dismenorea) .....                                    | 19 |
| 2.3.5 Penatalaksanaan Nyeri Haid .....                                       | 22 |
| 2.4 Air Kelapa .....   | 24 |
| 2.4.1 Pengertian Air kelapa muda.....  | 24 |
| 2.4.2 Komposisi dan Zat Gizi Air Kelapa Muda.....                            | 27 |
| 2.4.3 Manfaat Air Kelapa Muda .....  | 28 |
| 2.4.4. Mekanisme Proses Penurunan Nyeri Haid dengan Air Kelapa<br>Muda ..... | 29 |
| 2.5 Buah Nanas.....  | 30 |
| 2.5.1 Pengertian Buah Nanas.....   | 30 |
| 2.5.2 Komposisi dan Zat Gizi Buah Nanas .....                                | 31 |
| 2.5.3 Manfaat Buah Nanas.....  | 32 |
| 2.5.4. Mekanisme Proses Penurunan Nyeri Haid dengan Buah Nanas<br>.....      | 33 |
| 2.6 Puding .....   | 34 |
| 2.6.1 Pengertian Puding .....  | 34 |
| 2.6.2 Bahan Pembuatan Puding.....  | 35 |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.6.3 Kandungan Zat Gizi Puding.....                                       | 36        |
| 2.6.4 Prosedur Pembuatan Puding.....                                       | 36        |
| 2.6 Sifat Organoleptik.....  | 37        |
| 2.6.1 Uji Hedonik.....   | 37        |
| 2.7 Penelitian Terkait Dependen dan Independen.....                        | 41        |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL .....</b>              | <b>42</b> |
| 3.1 Kerangka Konsep.....   | 42        |
| 3.2 Definisi Operasional.....  | 43        |
| 3.2.1 Imbangan Puding Air kelapa muda dan Buah Nanas .....                 | 43        |
| 3.2.2 Sifat Organoleptik .....   | 43        |
| 3.2.3 Nilai Gizi .....   | 44        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>                                      | <b>45</b> |
| 4.1 Desain Penelitian.....   | 45        |
| 4.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....                                      | 45        |
| 4.3 Alat dan Bahan yang Digunakan Dalam Penelitian .....                   | 46        |
| 4.4 Populasi dan Sampel.....   | 48        |
| 4.4.1 Populasi.....  | 48        |
| 4.4.2 Sampel .....   | 48        |
| 4.5 Rancangan Percobaan.....   | 49        |
| 4.5.1 Perlakuan .....  | 49        |
| 4.5.2 Randomisasi.....   | 49        |
| 4.5.3 Diagram Alir Pembuatan Puding Air Kelapa Muda dan Buah<br>Nanas..... | 49        |
| 4.6 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....                                   | 51        |
| 4.6.1 Jenis Data.....  | 51        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.6.2 Cara Pengumpulan Data .....              | 51        |
| 4.7 Pengolahan dan Analisis Data .....         | 51        |
| <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>        | <b>53</b> |
| 5.1 Penelitian Pendahuluan .....               | 53        |
| 5.2 Penelitian Utama .....                     | 54        |
| 5.3 Deskripsi Produk .....                     | 54        |
| 5.4 Hasil Pengujian Organoleptik .....         | 55        |
| 5.4.1 Penilaian Panelis terhadap Warna .....   | 55        |
| 5.4.2 Penilaian Panelis terhadap Aroma .....   | 57        |
| 5.4.3 Penilaian Panelis terhadap Rasa .....    | 59        |
| 5.4.4 Penilaian Panelis terhadap Tekstur ..... | 61        |
| 5.4.5 Penilaian Panelis terhadap Overall ..... | 63        |
| 5.5 Analisis Zat Gizi .....                    | 65        |
| <b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>         | <b>70</b> |
| 6.1 Simpulan .....                             | 70        |
| 6.2 Saran .....                                | 70        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                    | <b>72</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                          | <b>79</b> |