ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, FEBRUARI 2018

KRISTIFANTI GRES

PEMBUATAN MIE BASAH DAUN TORBANGUN (*Coleus amboinicus* Lour) SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT *Premenstrual syndrome* (PMS) PADA WANITA

XII, VI BAB, 60 Halaman, 10 Tabel, 3 Gambar, 4 Lampiran

Latar Belakang: Sebagian besar wanita akan merasakan sakit atau rasa tidak enak saat akan mendekati menstruasi. Mereka biasanya merasakan suatu gejala yang disebut sebagai kumpulan gejala sebelum menstruasi atau biasa disebut Premenstrual Syndrome (PMS). Daun torbangun dapat mengurangi keluhan sindrom pramenstruasi karena daun torbangun kaya akan serat juga kaya akan kandungan zat gizi mikro seperti magnesium, besi, kalsium.
Tujuan: Menganalisis kandungan gizi serta penilaian organoleptik mie basah dengan penambahan daun torbangun.
Metode: Penelitian eksperimen dengan empat formulasi mie basah dengan penambahan daun torbangun yaitu 0 g, 60 g, 80 g, dan 100 g. Parameter yang diuji adalah kadar air, kadar abu, kadar lemak, kadar protein, kadar karbohidrat, kadar besi, kadar kalsium, kadar magnesium. Penilaian organoleptik yaitu uji hedonik dan uji mutu hedonik meliputi warna, aroma, rasa dan tekstur menggunakan instrumen *Visual Analog Scale* (VAS). Data dianalisis menggunakan sidik ragam (ANOVA) dan dilanjutkan dengan uji *Duncan's New Multiple Range* (DNMRT) pada taraf 5%.
Hasil Penelitian: Penelitian ini menunjukkan mie basah dengan penambahan daun torbangun berpengaruh pada kandungan gizi, serta berpengaruh nyata pada penilaian mutu hedonik warna.
Kesimpulan: Dari hasil penelitian produk terpilih untuk mie basah dengan penambahan daun torbangun adalah formulasi F1 (340 g : 60 g) dengan penilaian organoleptik disukai dan memiliki karakteristik yang diinginkan. Kandungan gizi formulasi F1 kadar air 59,75±1,14 kadar abu 0,87±0,01 kadar protein 5,37±0,16 kadar lemak 1,13±0,02 kadar karbohidrat 32,88±1,27 kadar besi 19,80 mg kadar kalsium 49,57 mg dan kadar magnesium 21,39 mg.
Kata Kunci: Mie basah**,** daun torbangun, mineral, PMS, Kandungan Gizi, Penilaian Organoleptik,
Daftar Bacaan: 41 (1987 – 2017)