

ABSTRAK

Judul : Pengembangan Produk *Fruit & Nut Bar* untuk Sindrom
Pramenstruasi pada Remaja Putri
Nama : Eka Rahmawati
Program Studi : Ilmu Gizi

Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering terjadi pada wanita khususnya remaja putri yang sedang mengalami menstruasi. Sindrom pramenstruasi dapat terjadi karena pengaruh dari kebiasaan makan seseorang yang mengalaminya. Wanita yang mengonsumsi makanan rendah kandungan mineral besi, kalsium, dan magnesium memiliki risiko terkena sindrom pramenstruasi lebih tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penilaian organoleptik (rasa, warna, aroma, dan tekstur), kandungan zat gizi, dan sifat fisik *Fruit & Nut Bar* tempe, kacang merah, dan hati ayam. Penelitian ini menggunakan Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan tiga faktorial dan lima taraf perlakuan formulasi tempe, kacang merah, dan hati ayam yaitu F0 (50 g : 50 g : 50 g), F1(100 g : 25 g : 30 g), F2 (75 g : 50 g : 40 g), F3 (50 g : 75 g : 50 g), F4 (25 g : 100 g : 60 g). Uji organoleptik dilakukan oleh panelis semi terlatih yang berupa mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul sebanyak 25 orang. Analisis yang digunakan adalah uji *One Way ANOVA* kemudian dilanjutkan oleh uji *Duncan* jika ada perbedaan. Hasil uji organoleptik menunjukkan hasil yang tidak berpengaruh nyata ($p > 0,05$) pada parameter rasa, warna, aroma, dan tekstur. Hasil analisis zat gizi *snack bar* berpengaruh nyata ($p < 0,05$), F4 merupakan formulasi terbaik dengan energi 317 kkal, protein 10,32 g, lemak 9,74 g, karbohidrat 47,01g, zat besi 34,97 mg, kalsium 213,64 mg, magnesium 238,48 mg, kadar air 31 g, dan kadar abu 1,89 g. Hasil uji sifat fisik *snack bar* tidak berpengaruh nyata ($p > 0,05$) pada ketebalan dan densitas kamba. Formulasi F4 merupakan produk terpilih karena F4 merupakan produk yang paling disukai oleh panelis dan kandungan zat gizinya dapat mencukupi zat gizi yang dibutuhkan, sehingga berpotensi sebagai *snack bar* yang dapat mencegah terjadinya sindrom pramenstruasi.

Kata kunci : Sindrom Pramenstruasi, Tempe, Kacang Merah, Hati Ayam, Kalsium, Magnesium, dan Zat Besi.