

**ANALISIS KANDUNGAN ZAT GIZI MAKRO, DAYA
ANTIOKSIDAN DAN DAYA TERIMA *ICE CREAM*
YANG DITAMBAHKAN *ALBEDO* SEMANGKA
DAN LABU KUNING**

SKRIPSI



**MOH AFDAL
202004022**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Analisis Kandungan Zat Gizi Makro, Daya Antioksidan Dan Daya Terima *Ice Cream* Yang Ditambahkan *Albedo* Semangka Dan Labu Kuning adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, 31 Agustus 2024



Moh. Afdal
Nim : 202004022

ANALISIS KANDUNGAN ZAT GIZI MAKRO, DAYA ANTIOKSIDAN DAN DAYA TERIMA *ICE CREAM* YANG DITAMBAHKAN *ALBEDO* SEMANGKA DAN LABU KUNING

Moh Afdal, Nurdiana, Ni Ketut Kariani.
Ilmu Gizi, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar belakang: Masa remaja stres akademik juga menjadi penyakit yang diderita dikalangan remaja hal ini terjadi adanya tekanan saat pelajaran, waktu pelajaran, tugas yang diberikan, nilai yang didapatkan tidak sesuai, harapan orang tua, teman sebaya, dan guru/dosen. *World Health Organization (WHO)* telah memperkirakan kesehatan mental sebagai masalah pada remaja akan menjadi isu kesehatan global pada tahun 2020. Menurut *National Institute of Mental Health (NIMH)* prevalensi depresi pada anak usia 9-17 tahun adalah 6%, masalah gangguan mental emosional di Indonesia usia 15-24 tahun 9,5%.

Tujuan: Untuk menentukan kandungan zat gizi (Protein, Lemak, dan Karbohidrat), kadar flavonoid, daya antioksidan, dan daya terima *ice cream albedo* semangka dan labu kuning.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental atau uji laboratorium dengan metode Rancangan Acak Lengkap (RAL) menggunakan tiga perlakuan dan dua pengulangan.

Hasil penelitian: Pada hasil uji organoleptik formulasi 2 yang menjadi formulasi terpilih dari persentase nilai rata-rata warna 4,07, aroma 4,13, rasa 4,50, dan tekstur 3,73. Hal ini berbanding terbalik dengan hasil analisis zat gizi dimana formulasi 3 yang menjadi formulasi tinggi kadar flavonoid 0,215 dan antioksidan 94,41 (dengan kategori kuat).

Simpulan: pada hasil uji laboratorium dan uji organoleptik didapatkan nilai hasil signifikasi kadar air, abu dan protein, kadar *antioksidan* serta aspek rasa $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh nyata penambahan *albedo* semangka dan labu kuning.

Saran: Diharapkan para peneliti selanjutnya melakukan uji mendalam terhadap jenis daya *antioksidan* apa yang terkandung dalam *ice cream albedo* semangka dan labu kuning.

Kata Kunci: Remaja, *Antioksidan*, *Ice Cream*.

ANALYSIS OF MACRONUTRIENT CONTENT, ANTIOXIDANT POWER AND ACCEPTABILITY OF ICE CREAM ADDED WITH WATERMELON ALBEDO AND YELLOW PUMPKIN

Moh Afdal, Nurdiana, Ni Ketut Kariani.
Nutrition Science, Widya Nusantara University

ABSTRACT

Background: Adolescence academic stress is also a disease suffered among adolescents this occurs due to pressure during lessons, lesson time, assignments given, grades obtained are not appropriate, the expectations of parents, peers, and teachers / lecturers. World Health Organization (WHO) has predicted mental health as a problem in adolescents will become a global health issue by 2020. According to the National Institute of Mental Health (NIMH) the prevalence of depression in children aged 9-17 years is 6%, the problem of mental emotional disorders in Indonesia aged 15-24 years is 9.5%.

Objective: To determine the nutrient content (Protein, Fat, and Carbohydrate), flavonoid content, antioxidant power, and acceptability of watermelon and pumpkin albedo ice cream.

Methods: This type of research is experimental research or laboratory tests with the Complete Randomized Design (CRD) method using three treatments and two repetitions.

Results: In the organoleptic test results, formulation 2 which became the selected formulation from the percentage of the average value of color 4.07, aroma 4.13, taste 4.50, and texture 3.73. This is inversely proportional to the results of nutrient analysis where formulation 3 which is the high formulation of flavonoid levels 0.215 and antioxidants 94.41 (with a strong category).

Conclusion: in the results of laboratory tests and organoleptic tests, the value of the significance of water content, ash and protein, antioxidant levels and aspects of taste $p < 0.05$, which means that there is a significant effect of adding watermelon and pumpkin albedo.

Suggestion: It is expected that further researchers conduct in-depth tests on what type of antioxidant power is contained in watermelon albedo and yellow pumpkin ice cream

Keywords: Adolescent, Antioxidant, Ice Cream.



ANALISIS KANDUNGAN ZAT GIZI MAKRO

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi
Gizi Universitas Widya Nusantara



MOH AFDAL
202004022

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024

**ANALISIS KANDUNGAN ZAT GIZI MAKRO KANDUNGAN
DAYA ANTIOKSIDAN DAN DAYA TERIMA *ICE CREAM*
YANG DITAMBAHKAN *ALBEDO* SEMANGKA
DAN LABU KUNING**

SKRIPSI

MOH AFDAL

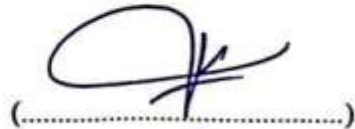
202004022

Skripsi ini telah diujikan tanggal, 1 Agustus 2024

Dr. Drs. I Made Tangkas, M.Kes
NIDN. 0005086608



Nurdiana, S.Gz., M.Gz
NIDN. 0913079401



Ni Ketut Kariani, S.KM., M.Kes
NIDN. 0918129301



Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widyia Nusantara



Arifin SST, Bd, M. Keb
NIK. 20090901010



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang maha esa atas segala karunianya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan izinkanlah penulis menghaturkan sembah sujud sedalam-dalamnya serta terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada orang tua tercinta, Ayahanda **Mas'ud** dan Ibunda **Darna S.Pd.i** atas semua doa, dorongan semangat, inspirasi, serta segala bantuan baik moral maupun materialnya selama penulis menjalankan perkuliahannya.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juli 2024 yang berjudul “Analisis Kandungan Zat Gizi Makro, Daya Antioksidan Dan Daya Terima *Ice Cream* Yang Ditambahkan *Albedo* Semangka Dan Labu Kuning”

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Widya Situmorang, M.Sc. Selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara.
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes. Selaku Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Ibu Arfiah S.ST., M.Keb. Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara.
4. Ibu Adillah Imansari, S.Gz., M.Si. Selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Widya Nusantara.
5. Dr. Drs. I Made Tangkas, M.kes. Selaku penguji utama yang telah memberikan banyak masukan serta arahan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Nurdiana, S.Gz., M.Gz. Selaku Pembimbing I yang telah memberikkan banyak masukan serta arahan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Ni Ketut Kariani, S.KM., M.Kes. Selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan serta arahan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

8. Seluruh staf pengajar Prodi Gizi Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama penulis menempuh perkuliahan.
9. Kepala Labolatorium Agroindustri Fak. Pertanian untad, Labolatorium Kimia undad, Upt Psmb kota palu, Labolatorium Organoleptik yang sudah mengizinkan penulis agar dapat melakukan penelitian skripsi ini hingga selesai.
10. Kedua orang tua penulis tersayang, manusia paling berjasa dalam hidup penulis ayahanda Mas'ud dan Ibunda Darna S.Pd.i yang menjadi ayah dan ibu terhebat bagi penulis. Terima kasih yang tidak terhingga atas limpahan kasi saying dan cinta yang tulus serta doa yang tak pernah putus. Terimakasih atas perhatian, pengorbanan, nasehat, materi, dan motivasi yang diberikan kepada putra sulungnya ini dalam menempuh pendidikan. Terimakasih telah menjadi alasan bisa bertahan dan hidup hingga saat ini. Semoga orang tua penulis selalu berada dalam lindungan Allah SWT.
11. Kepada saudara penulis, Moh Yusri S.K.M, Moh Adrian S.Pd Selaku kaka dari penulis. Terimakasih atas segala doa, dukungan, dan pengorbanan kepada adik lakilaknya ini. Gelar kaka-kaka penulis adalah salah satu alasan penulis untuk tetap semangat menyelesaikan studi.
12. Teman-teman angkatan 2020 prodi Gizi, terimakasih telah membersmai, saling memberikan dukungan dan motivasi untuk sampai ketahap penyusunan skripsi.
13. Teristimewa untuk sahabat sekaligus keluarga bagi penulis di grub "Anti Wacana" Moh danur, Moh Fauzan, Ahdal, Silvana Jelita, Nurul Fauziah, Nurul Febriani, Ummul Hasanah. Terimakasih telah menjadi sahabat sekaligus keluarga bagi penulis dari SMA hingga ditanah rantau sebagai mahasiswa/i. terimakasih atas segala waktu, dukungan, nasehat, semangat, dan motivasi yang diberikan kepada penulis selama ini.
14. Teman-teman sekaligus sahabat penulis grub "Ontheway S.Gz" Moh Farhad amin, Yuni Alda Rinda SL. Taim, Rifka, Meldy Indriani A

Simuru, Raehani, Juliansy Rahmana. Terimakasih atas dukungan, motivasi yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.

15. Teman-teman penulis Moh rendi, Fangki, Kadek, Monik, Dini Nurdin. Terimakasih untuk telinga yang siap mendengar keluh kesah penulis, dan terima kasih atas segala dukungan yang diberikan kepada penulis.
16. Teman-teman penulis Khairun Nisa A Nadjir, Ghinaa Warifdah Sakarupa, Tiara Lestari, Fanda Rahmatika. Terimakasih untuk tangan yang selalu siap membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
17. Yang paling istimewa *My best partner* Dita Amalia Ramadani ABD Rahim. Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, meluangkan baik waktu, tenaga, pikiran dan menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan dukungan motivasi kepada penulis hingga penyusunan skripsi ini selesai.
18. Terakhir, kepada diri sendiri. Moh Afdal. Terimakasih karna suda kuat dan mau bertahan sejauh ini. Terimakasih segala perjuangan, pengorbanan, yang penulis berikan untuk tetap bertahan hingga titik ini dan terimakasih telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Apresiasi yang setinggi-tingginya untuk diri sendiri. Skripsi ini adalah bukti dari perjuangan penulis.

Segala bantuan, dukungan, dan bimbingan yang telah diberikan tidak dapat dibalas semuanya oleh penulis. Semoga segala kebaikan tersebut dibalas oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Sehingga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang Ilmu Gizi.

Palu, 31 Agustus 2024



Moh Afdal

Nim : 202004022

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	iii
ABSTRAK BAHASA IGGRIS	iv
HALAMAN JUDUL	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori	5
B. Kerangka Teori	17
C. Kerangka Konsep	18
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	19
B. Bahan dan Alat Penelitian	19
C. Rancangan Penelitian	20
1. Desain Penelitian	20
2. Variabel dan Parameter	20
D. Prosedur Kerja	21
E. Analisis Kandungan Gizi	24
F. Pengolahan dan Analisis Data	29

G. Jadwal Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil	32
B. Pembahasan	39
C. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kandungan Gizi Labu Kuning 100 gram	9
Tabel 2.2 Analisis POC <i>Albedo</i> Semangka	12
Tabel 2.3 Syarat Mutu <i>Ice Cream</i> (SNI 01-3713-1995)	15
Tabel 3.1 Formulasi <i>Ice Cream</i>	22
Tabel 3.2 Resep Pembuatan Produk	22
Tabel 4.1 Nilai analisis uji daya terima mendapatkan nilai rata-rata serta Signifikasi	33
Tabel 4.2 Penilaian daya terima <i>ice cream</i> terhadap warna	34
Tabel 4.3 Penilaian daya terima <i>ice cream</i> terhadap aroma	34
Tabel 4.4 Penilaian daya terima <i>ice cream</i> terhadap rasa	35
Tabel 4.5 Penilaian daya terima <i>ice cream</i> terhadap tekstur	35
Tabel 4.6 nilai analisis zat gizi makro mendapatkan nilai rata-rata serta Signifikasi	36
Tabel 4.7 Nilai zat gizi makro pada Formulasi 1 <i>ice cream</i>	37
Tabel 4.8 Nilai rata-rata dan signifikasi daya <i>antioksidan ice cream</i>	37
Tabel 4.9 Nilai kadar <i>flavonoid ice cream</i>	38
Tabel 4.1.1 Nilai rata-rata dan signifikasi kadar <i>flavonoid ice cream</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Labu Kuning	9
Gambar 2.2 <i>Albedo</i> Semangka	10
Gambar 2.3 <i>Ice Cream</i>	12
Gambar 2.4 Diagram Alir Kerangka Teori	17
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	18
Gambar 3.1 Alur Penelitian Pembuatan <i>Ice Cream</i> Berbahan Dasar <i>Albedo</i> Semangka Dan Labu Kuning	21
Gambar 3.2 Alur Pembuatan <i>Ice Cream</i>	23
Gambar 3.3 Alur Analisis Kadar Abu	24
Gambar 3.4 Alur Analisis Kadar Air	25
Gambar 3.5 Alur Analisis Kadar Lemak	26
Gambar 3.6 Alur Analisis Kadar Protein	27
Gambar 3.7 Alur Analisis Kandungan Flavonoid	28
Gambar 3.8 Alur Analisis Daya Antioksidan	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Jadwal Penelitian	57
Lampiran 2.	<i>Ethical Clearence</i>	58
Lampiran 3.	Surat Izin Membuat Formulasi Di Laboratorium AgroIndustri Fak. Pertanian	59
Lampiran 4.	Proses Pembuatan Formulasi	60
Lampiran 5.	Surat Balasan Laboratorium AgroIndustri Fak. Pertanian	61
Lampiran 6.	Surat Permohonan Izin Penelitian Di Laboratorium Organoleptik	62
Lampiran 7.	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian	63
Lampiran 8.	Lembar Persetujuan Panelis	65
Lampiran 9.	Formulir Uji Organoleptik	66
Lampiran 10.	Dokumentasi Uji Organoleptik	67
Lampiran 11.	Surat Izin Melakukan Penelitian Di Laboratorium Kimia	68
Lampiran 12.	Hasil Penelitian	69
Lampiran 13.	Surat Balasan Laboratorium Kimia	72
Lampiran 14.	Surat Izin Melakukan Penelitian Di Laboratorium UPT PSMB	73
Lampiran 15.	Hasil Penelitian	74
Lampiran 16.	Riwayat Hidup	75
Lampiran 17.	Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi	76

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah perpindahan dari masa anak-anak ke masa dewasa dengan kisaran usia 11 sampai dengan 21 tahun (Wahyuntari *et al.*, 2020), pada anak yang termasuk ke dalam golongan remaja memiliki ciri-ciri perkembangan seperti tumbuhnya jakun (laki-laki), mengalami menstruasi dan nampaknya bentuk payudara (perempuan) (Dementria *et al.*, 2019). Masa remaja pada umumnya memiliki kesibukan dan kegiatan yang cukup padat sehingga pola makannya tidak teratur akibatnya salah satu penyakit *Gastritis* sering terjadi pada remaja (Monika *et al.*, 2021).

Masa remaja stres akademik juga menjadi situasi yang diderita di kalangan remaja hal ini terjadi adanya tekanan saat pelajaran, waktu pelajaran, tugas yang diberikan, nilai yang didapatkan tidak sesuai, harapan orang tua, teman sebaya, dan guru/dosen (Arista *et al.*, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah menengah atas di Kota Iran Utara, didapatkan anak perempuan lebih cemas dibandingkan dengan anak laki-laki (perempuan 21,8% laki-laki 11,6%), sedangkan anak laki-laki lebih depresi daripada anak perempuan (laki-laki 29,5% perempuan 17,8%) (Khesht-Masjedi *et al.*, 2019).

Depresi merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tekanan yang datang dari segi mental, fisik, emosional, dan spiritual, yang pada suatu titik dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu tersebut. Depresi telah menjadi bagian tak terelakan dari kehidupan dan senantiasa muncul dalam berbagai konteks sehari-hari, termasuk di keluarga, sekolah, tempat kerja, dan dimanapun individu berada (Yelvi *et al.*, 2020). Selain itu, depresi juga merupakan masalah kesehatan mental yang seringkali dialami oleh banyak orang dan ditandai dengan gejala seperti gangguan tidur dan hilangnya nafsu makan. Jika tidak ditangani dengan baik, depresi dapat memberatkan pikiran dan bahkan mengganggu sistem kekebalan tubuh seseorang. Orang yang tidak mampu mengatasi kondisinya dengan

baik dapat mengalami depresi yang berdampak pada penurunan sistem kekebalan tubuh mereka (Haifah *et al.*, 2020).

World Health Organization (WHO) telah memperkirakan kesehatan mental sebagai masalah pada remaja akan menjadi isu kesehatan global pada tahun 2020. Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH) prevalensi depresi pada anak usia 9-17 tahun adalah 6%, masalah gangguan mental emosional di Indonesia usia 15-24 tahun 9,5% (Amalia *et al.*, 2020). Hasil data SKI tahun 2023 data depresi pada remaja 12,7%. Didapatkan persentase depresi pada provinsi Sulawesi Tengah adalah 16,1% Hasil data Dinas Kesehatan Kota Palu tahun 2023 data depresi dari beberapa Puskesmas terdapat 35 orang mengalami depresi. Tingkat stress paling tinggi di wilayah cakupan Dinas Kesehatan Kota Palu yaitu terdapat pada Puskesmas Pantoloan sebanyak 12 orang.

Tingginya persentase depresi remaja di Sulawesi Tengah merupakan masalah yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, perlunya mengonsumsi makanan yang memiliki gizi yang baik, misalnya makanan yang mengandung senyawa *antioksidan* (Nuryadi *et al.*, 2019). *Antioksidan* memiliki sifat yang mampu menstabilkan radikal bebas sebelum menyerang sel (Pratiwi, 2021), *antioksidan* dapat mengontrol autoksidasi dengan cara menghambat pembentukan radikal bebas sehingga dapat mengurangi stres oksidatif (Simanjuntak dan Zulhan, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Dinda *et al.*, 2019) menggunakan tikus jantan sebagai hewan coba didapatkan hasil pemberian ekstrak kulit bagian dalam semangka dapat menurunkan abnormalitas morfologi spermatozoa dan dapat mengembalikan hingga ke dalam keadaan normal, dengan cara mengikat radikal bebas dan mencegah reaksi perluasan cincin radikal sehingga dapat mencegah terjadinya stress oksidatif. Selain itu Penelitian yang dilakukan Junita kemudian dirujuk oleh (Maya *et al.*, 2020) dengan penelitian pemanfaatan minuman berbahan dasar labu kuning didapatkan hasil minuman labu kuning kaya *antioksidan* yang dapat mencegah stres oksidatif.

Melihat kandungan *antioksidan* dari *albedo* semangka dan labu

kuning cukup tinggi, peneliti mempertimbangkan hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan *albedo* semangka dan labu kuning memiliki daya *antioksidan*, maka peneliti tertarik untuk meneliti *albedo* semangka dan labu kuning menjadi *ice cream*.

B. Rumusan Masalah

1. Berapa kandungan zat Gizi makro (Protein, Lemak, dan Karbohidrat) *ice cream* dengan penambahan *albedo* semangka dan labu kuning ?
2. Berapa kadar flavonoid *ice cream albedo* semangka dan labu kuning ?
3. Berapa daya *antioksidan* pada formulasi terpilih ?
4. Bagaimana daya terima panelis terhadap *ice cream* dengan penambahan *albedo* semangka dan labu kuning ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menentukan kandungan zat gizi (Protein, Lemak, dan Karbohidrat), kadar flavonoid, daya antioksidan, dan daya terima *ice cream albedo* semangka dan labu kuning.

2. Tujuan Khusus

1. Menentukan kandungan zat gizi makro (Protein, Lemak, dan Karbohidrat) pada *ice cream*
2. Menentukan kadar flavonoid *ice cream albedo* semangka dan labu kuning
3. Menentukan daya *antioksidan* beberapa formulasi *ice cream*
4. Menganalisis daya terima panalis pada *ice cream* dengan penambahan *albedo* semangka dan labu kuning.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai referensi dan menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa/mahasiswi yang berkaitan dengan pengembangan produk

ice cream dengan penambahan *albedo* semangka dan labu kuning sebagai potensi *antidepressant* food pada remaja.

2. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai pemanfaatan *albedo* semangka dan kandungan labu kuning.

3. Bagi Instansi (Himpunan Universitas Widya Nusantara)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai produk *ice cream* yang dapat diperjualbelikan

DAFTAR PUSTAKA

- Adimarta T, Nopriyanti. 2022. Pembuatan Tepung Labu Kuning (kajian penggunaan suhu dan lama pengeringan). *Jurnal Lipida*. No 2. Vol 2. Hal 142 – 148.
- Arsita D, Prastiwi P. 2023. Dukungan teman sebaya berhubungan dengan tingkat stres belajar siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Informasi dan Promosi Kesehatan*. No 1. Vol 2. Hal 91 – 100.
- Akbar U.S. 2019. Inovasi Pembuatan Es Krim Dengan Substitusi Minuman Kunyit Asam. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga. Universitas Negeri Semarang.
- Allerton, T. D., Proctor, D. N., Stephens, J. M., Dugas, T. R., Spielmann, G., & Irving, B. A. 2018. Supplementation : Impact on Cardiometabolic Health. 1–24. <https://doi.org/10.3390/nu10070921>
- Alza, Y., Novita, L. and Gizi, J. 2023. Identifikasi Nilai Gizi Makro dan Mikro Tepung Labu Kuning Khas Riau. *Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*. No 9. Vol 1. Hal 249–259.
- Amalia Hermanto, R., Istiti Kandarina, B. And Latifah, L. 2020. Hubungan Antara Status Anemia, Tingkat Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, Dan Depresi Pada Remaja Putri Di Kota Yogyakarta. *MGMI*. No 11. Vol 2. Hal 141–152.
- Azhar, S.F., Y, K.M. and Kodir, R.A. 2021. Pengaruh Waktu Aging dan Metode Ekstraksi terhadap Aktivitas Antioksidan Black Garlic yang Dibandingkan dengan Bawang Putih (*Allium sativum* L.). *Jurnal Riset Farmasi*. No 1. Vol 1. Hal 16–23. Available at: <https://doi.org/10.29313/jrf.v1i1.43>.
- Canti, M., Fransiska, I. and Lestari, D. 2020. Karakteristik Mi Kering Substitusi Tepung Terigu dengan Tepung Labu Kuning dan Tepung Ikan Tuna. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*. No 9. Vol 4. Hal 181–187. Available at: <https://doi.org/10.17728/jatp.6801>
- Casacchia, T., Sofo, A., Claudia-Crinatoma, Drăgănescu, D., Tița, B., & Statti, G. A. 2020. Nutraceutical properties and health-promoting biological activities of fruits of watermelon cultivars with different origins. *Farmacia*, 68(4), 679– 686. <https://doi.org/10.31925/farmacia.2020.4.13>
- Cecilia Setiawan. 2022. Kandungan Gizi dan Uji Organoleptik Beras Analog Kedelai Edamame dan Rumput Laut Indonesian. *Journal of Human Nutrition*. No 9. Vol 1. Hal 1–15. Available at: www.ijhn.ub.ac.idArtikelHasilPenelitian.

- Christina, C., Sitinjak, R.R. and Pratomo, B. 2021. Pengaruh Tingkat Kematangan *Poc Albedo* Semangka (*Citrullus Vulgaris* Schard.) Di Pembibitan Kelapa Sawit Pre Nursery. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*. No 2. Vol 7. Hal 1123–1133.
- Dementria J, Fajar M, Gede M, Nyoman G. 2019. Masalah Ginekologi Pasien Remaja di RSUP Sangla Denpasar Pada April 2016 – Maret 2017. *Jurnal Intisari Medis*. No 10. Vol 1. Hal 1-5.
- Daud A. Suriati. Nuzulyanti. 2019. Kajian Penerapan Faktor yang Mempengaruhi Akurasi Penentuan Kadar Air Metode Thermogravimetri. *Jurnal Politeknik Pertanian*.
- Diandini. Kania A. Gumilar. Mulus. Gurid. Agung. Muslimah. Zakiah H. 2019. Analisis Tingkat Kesukaan, Total Plate Count, Betakaroten, Dan Antioksidan Pada Es Krim Kefir Labu Kuning. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung*. Vol 11. No 1. Hal 131-140.
- Dinda R, Widya P, Tatik H, Dewa K, Sri PM, Tri W. 2018. Pengaruh pemberian ekstrak Kulit bagian dalam semangka (*citrullus lanatus*) Terhadap Keutuhan Membran plasma dan abnormalitas morfologi Tikus Jantan (*rattus norvegicus*) Setelah di Papar Suhu Panas. No 2. Vol 7. Hal 137 – 142.
- Giang P, M. Voung G, D. 2018. Cucurbitacin glycosides: Natural sources, chemistry, biological activities, and potential therapeutic applications. *International Journal of Molecular Sciences*. No 19. Vol 10.
- Hanifah M, Atika J, Maulidiyah J, Zainal M, Handono F. 2020. Depresi Pada Komunitas Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. No 4. Vol 2. Hal 519 – 524.
- Hasanah, N. and Novian, D.R. 2020. Analisis Ekstrak Etanol Buah Labu Kuning (*Cucurbita Moschata* D.) Vol 9. No 1. *Dede Rival Novian*. Available at: <http://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/parape>.
- Iga Maharani. 2021. Prosiding Semnas Bio Peran Antioksidan Alami Berbahan Dasar Pangan Lokal dalam Mencegah Efek Radikal Bebas. No 1. Vol 1. Hal 390-399.
- Imnas K, Rachma P, Diana N, A. 2019. Analisis Kandungan Gizi dan Aktivitas Antioksidan Pada Yoghurt dengan Penambahan Nenas Madu (*annas comosus mer*) dan Ekstrak Kayu Manis (*cinnamomum burmanni*). *Jurnal of Nutrition college*. No 4. Vol 8. Hal 196 – 206.
- Indraswari P. I. I, Astin N. Yunita. 2022. Profil Penggunaan Obat Pada Pasien Depresi Rawat Jalan Di Apotek “X” Denpasar periode Januari- April

20220. *Jurnal Pharmactive*, No 1. Vol 2. Hal 38–43.
- Inosenshia I, C. Syam A. Salam A. Jafar M. Amir S. 2024. Analisis Kandungan Vitamin A, Vitamin C, dan Fe Cookies Berbasis Labu Kuning. *The Journal Of Indonesian Community Nutrition*. No 1. Vol 13. Hal 78 – 90.
- Joseph, H. Bimo Kunnaryo B. Wikandari P,R. 2021. *Antosianin dalam Produksi Fermentasi dan Perannya sebagai Antioksidan*, *UNESA Journal of Chemistry*.
- Khesht-Masjedi, M. 2019. The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(3), pp. 799–804. Available at: https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_103_18.
- Kumala I. 2015. Pengaruh Penambahan Puree Labu Kuning Dan Lama Pengocokan (Agitasi) Terhadap Sifat Organoleptik Es Krim Yoghurt. *E-journal Boga*. No 1. Vol 4. Hal 202-210.
- Kristiandi K. Rozana. Journadi. Maryam A. 2021. Analisis Kadar Air, Abu, Serat dan Lemak Pada Minuman Sirop Jeruk Siam (*Citrus nobilis* var. *microcarpa*). *Jurnal Keteknikan Pertanian Tropis dan Biosistem*. No 2. Vol 9. Hal 165 – 171.
- Kurang, R.Y., Lamma Koly, F. V and Kafolapada, D.I. 2020. Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etil Asetat Daun Kelor (*Moringa Oleifera* L), *J-PhAM Journal of Pharmaceutical Care Anwar Medika*.
- Kurniawan A, Ayu D.F, Rossi E. 2021. Karakteristik Sensori dan Fisiko-Kimia Es Krim Kefir dan Ubi Jalar Ungu. *Jurnal of agro-based industry*. No 1. Vol 38. Hal 89-97.
- Lamusu D. 2019. Uji Organoleptik Jalangkote Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas* L) Sebagai Upaya Diversifikasi Pangan. *Jurnal Pengolahan Pangan*. No 3. Vol 1. Hal 9-15.
- Lina, M. 2020. Uji Fitokimia Ekstrak Etanol Daun Kemangi (*Ocimum Basilicum* L), *Indonesian Journal For Health Sciences*. No 4. Vol 1. Hal 39–44.
- Maemunah, S. 2021. Gejala Depresi Tokoh Utama Dalam Novel Represi Karya Fakhrisna Amalia 153 Gejala Depresi Tokoh Utama Dalam Novel Represi Karya Fakhrisna Amalia. *Geram (Gerakan Aktif Menulis)*. No 9. Vol 2. Hal 153–162.
- Mahrta S. Kusumadati W. Faridawaty E. Tianto. 2023. Pengaruh Santan dan Labu Kuning (*cucurbita moshata*) Terhadap Sifat Fisik dan Kimia Es Krim. *Jurnal Inovasi Penelitian*. No 8. Vol 3. Hal 7387-7398.

- Maya I, Sri M, Nanda T, Hilka Y, Lia A. 2020. Karakteristik Sensori Cokkies Mocaf Dengan Subsitusi Tepung Labu Kuning. *Jurnal Teknologi Pengolahan*. No 2. Vol 1. Hal 1 – 7.
- Millati, T. and Wahdah, R. 2020. Pengolahan Labu Kuning Menjadi Berbagai Produk Olahan Pangan. *Jurnal pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. No1. Vol 4. Hal 306 – 310.
- Monika K, Tophan H, Danang T. 2021. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMAN 1 Payungan. No 9. Vol 2. Hal 252 - 256.
- Naknaen P. Itthisoponkul T. Sondee A. Angsombat N. 2016. Utilization of Watermelon Rind Waste as a Potential Source of Dietary Fiber to Improve Health Promoting Properties and Reduce Glycemic Index for Cookie Making. *Jurnal Food Sci. Biotechnology*. No 25. Vol 2.
- Naufalina, M. D., Sari, F. K. Mahmuda. 2020. Pedoman Praktis Analisis Zat Gizi. Muara books. Kediri.
- Neglo, D., Tettey, C. O., Essuman, E. K., Kortei, N. K., Boakye, A. A., Hunkpe, G., Amarh, F., Kwashie, P., & Devi, W. S. 2021. Comparative antioxidant and antimicrobial activities of the peels, rind, pulp and seeds of watermelon (*Citrullus lanatus*) fruit. *Scientific African*, 11, e00582. <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2020.e00582>
- Nurjanah, H., Setiawan, B. and Roosita, K. 2020. Potensi Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) sebagai Makanan Tinggi Serat dalam Bentuk Cair. *Journal of Human Nutrition*. No 7. Vol 1. Hal 54–68. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2020.007.01.6>.
- Nuryadi, A.M. Et Al. 2019. Pemanfaatan Buah Matoa Sebagai Cita Rasa Es Krim Yang Baru Utilization Of Matoa Fruit (*Pometia Pinnata* Frost.) As A New Taste Of Ice Cream', *Jurnal Penelitian Teknologi Industri*. No 11.Vol 2. Hal 55–62.
- Pamolango J, A. 2023. Formulasi Daya Terima Kandungan Gizi Es Krim Berbahan Dasar Tepung Ubi Ungu (*Ipomea Batatas L*) dan Tepung Kentos Kelapa (*Cocos Nucifera L*) Sebagai Potensi *Antidepressant food* Pada Remaja. Skripsi. Program Studi Gizi. Universitas Widya Nusantara.
- Pannu, A., Sharma, P. C., Thakur, V. K. 2021. Emerging role of flavonoid as the treatment of depression. *Biomoleculus*. Vol 11. No 1825. Hal 1 – 49.
- Pasaribu, N. and Damayati, R.P. 2022. Hubungan Konsumsi Sumber Antioksidan dan Aktivitas Fisik dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Dunia Gizi*. No 5. Vol 1. Hal 16–22. Available at: <https://doi.org/10.33085/jdg.v5i1.5284>.

- Prawitasari, D.S. 2019. Diabetes Melitus Dan Antioksidan. Diabetes Melitus Dan Antioksidan. *Jurnal kesehatan dan kedokteran*. No 1. Vol 1. Hal 48–52.
- Pratiwi, I, N. 2021 Kajian Potensi Antioksidan Dari Tanaman Herbal Dan Pengaruhnya Terhadap Penyakit Parkinson. *Skripsi*. Program Strata I Farmasi Bandung. Universitas Bhakti Kencana.
- Ramadhani,R. 2018. Hubungan Antara Vonis Masa Hukuman Kepada Remaja Dengan Tingkat Depresi Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pontianak. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Dokter Pontianak. Universitas Tanjungpura.
- Sari N, Widanti Y.A, Mustofa A. 2017. Karakteristik Es Krim Labu Kuning (*Curcubita moschata*) Dengan Variasi Jenis Susu. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*. No 2. Vol 2. Hal 95 – 102.
- Sary, Y. N. E. 2017. Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 1. No. 1. hlm. 6–12. Dilihat 20 Mei 2023.
- Sauca Sunia Widyantari, A, A.A.A Sauca Sunia Widyantari. 2020. Formulasi Minuman Fungsional Terhadap Aktivitas Antioksidan. *Jurnal Widya Kesehatan*. No 1. Vol 2. Hal 22 – 29.
- Sekararum, T.P. 2021. Pembuatan Keripik Kulit Buah Semangka Dengan Menggunakan Metode Vacuum Frying. *Journal Of Chemical Engineering*. No 2. Vol 1. Hal 7–13.
- Sekartini, E. 2020. Mempelajari Konsentrasi Pure Buah Semangka (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Karakteristik Es Krim. *Jurnal Edufortech*. No 5. Vol 2. Hal 137–146.
- Setiawati, D., Oktavia, R. and Handari Adji, W. 2022 The Effect of Brand Image And Product Quality on Customer Loyalty Ice Cream Wall's at Lotte Grosir Bandung, *Management Studies and Entrepreneurship Journal*. Vol 3. No 1. Available at: <http://journal.yrpiiku.com/index.php/msej>.
- Sitorus, M.S.A., Partha, I.B.B. and Setya, E.A. 2022. Selai Albedo Ku Semangka dengan Penambahan Umbi Bit', Biofoodtech : *Journal Of Bioenergy And Food Technology*, No 1. Vol 1. Hal 48–57.
- Tri S, L., Baharudin H. 2022. Analisis Kadar Senyawa Flavonoid Ekstrak Etanol Buah Pare (*momordica charantia* L). *Jurnal Media Eksakta*. No 2. Vol 18. Hal 96 – 101.

- Wahyuntari, E. and Ismarwati. 2020. Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aipkema (Jpma)*. No1. Vol 1. Hal14–18.
- Winara. Ayu Z. Fitria. Mona. Agus S. Gumilar. Mulus. 2023. Es krim labu kuning dan pisang kepok sebagai alternatif jajanan sehat untuk anak Sd. *Jurnal Inovasi Bahan Lokal dan Pemberdayaan Masyarakat*. Vol 2. No 1. Hal 47-56.
- Winiastri Dinda. 2021. Formulasi Snack Bartepung Sorgum (*Sorghum Bicolor* (L.) Moench) Dan Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*) Ditinjau Dari Uji Organoleptik Dan Uji Aktivitas Antioksidan. *Jurnal Inovasi Penelitian*. No 2.Vol 2. Hal 751–764.
- Yelvi L, Uswatun H, Nur F. 2020. Stres dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Multidiciplinary Perspective* Hal 134 – 144.
- Yoga, W.K. and Komalasari, H. 2022. Potensi Alga Hijau (*Caulerpa Racemosa*) Sebagai Sumber Antioksidan. *Jurnal Teknologi dan Mutu Pangan*. No 1. Vol 1. Hal 16–20.