

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2025

Nava Nitaria Sari

Kajian Pembuatan Es Krim Sari Kedelai Substitusi Ekstrak Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*) dengan Penambahan Kayu Manis (*Cinnamomum Burmannii*) untuk Mengatasi Gangguan Insomnia

xiii + 64 halaman + 16 tabel, 13 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang menyebabkan seseorang sulit tidur, sulit untuk tetap tidur, atau terbangun dengan perasaan bahwa anda tidak cukup tidur. Seseorang yang mengalami kurang tidur biasanya lebih cenderung mudah terserang penyakit, seperti serangan jantung, anemia, dan tekanan darah tinggi. Remaja perempuan (71,3%) mengalami gangguan tidur lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki (66,4%). Adapun tujuan dari penelitian kajian pembuatan es krim sari kedelai dengan ekstrak bunga telang dan kayu manis sebagai alternatif selingan untuk mencegah gangguan insomnia pada remajadengan mengidentifikasi sifat organoleptik menggunakan metode uji hedonik, nilai gizi, dan *food cost*.

Perlakuan yang digunakan terdiri dari faktor penambahan sari kedelai dengan bahan pangan fungsional bunga telang dan kayu manis untuk menghasilkan es krim yang paling disukai. Pengamatan terdapat empat formulasi perbandingan susu kedelai dengan ekstrak bunga telang dan kayu manis meliputi F1 (0,8%), F2 (1%), F3 (1,2%), dan F4 (1,4%).

Dari uji organoleptik yang dilakukan terhadap warna, rasa, aroma, tekstur, dan penerimaan keseluruhan es krim sari kedelai dengan ekstrak bunga telang dan kayu manis didapatkan hasil bahwa formula es krim paling disukai panelis yaitu F1 atau penambahan 920 ml sari kedelai dan 0,8% ekstrak bunga telang dengan hasil perhitungan nilai gizi menggunakan TKPI yaitu energi, protein, lemak, dan karbohidrat. *Food cost* sebesar Rp. 93.062,5 untuk 40 cup es krim dan harga jual per cup es krim Rp. 2.500 per 50 gram. Saran pada penelitian selanjutnya untuk menggunakan sari kedelai murni yang dibuat sendiri agar tidak terdapat kandungan gula. Jika dilakukan penelitian kembali disarankan untuk menambahkan substitusi ekstrak bunga telang lebih banyak dan memunculkan rasa asam yang dapat dihasilkan dari sari buah lemon agar lebih menarik. Untuk mengetahui apakah produk es krim sari kedelai dengan substitusi ekstrak bunga telang dan penambahan kayu manis dapat mengatasi gangguan insomnia disarankan untuk membuat angket/kuisisioner kepada penderita gangguan insomnia.

Kata kunci : Bunga Telang, Es Krim, Insomnia, Kayu Manis, Sari Kedelai
Daftar bacaan : 51 (2004 - 2024)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGKARANG
NUTRITION DEAPRTEMENT
Final Project, May 2025

Nava Nitaria Sari

Study of Soybean Juice Ice Cream Making Substitution of Telang Flower Extract (*Clitoria ternatea L.*) with Addition of Cinnamon (*Cinnamomum Burmanii*) to Overcome Insomnia Disorder

xiii + 64 pages + 16 tables, 13 figures, 9 attachments

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder that causes someone to have difficulty falling asleep, staying asleep, or waking up feeling like they haven't had enough sleep. Someone who experiences sleep deprivation is usually more prone to illnesses, such as heart attacks, anemia, and high blood pressure. Female adolescents (71.3%) experience more sleep disorders than male adolescents (66.4%). The purpose of this study was to study the manufacture of soy ice cream with butterfly pea flower and cinnamon extract as an alternative snack to prevent insomnia in adolescents by identifying organoleptic properties using hedonic test methods, nutritional value, and *food cost*.

The treatment used consisted of the addition of soy milk with functional food ingredients of butterfly pea flower and cinnamon to produce the most preferred ice cream. Observations included four formulations of the comparison of soy milk with butterfly pea flower and cinnamon extract including F1 (0,8%), F2 (1%), F3 (1,2%), and F4 (1,4%).

From the organoleptic test conducted on color, taste, aroma, texture, and overall acceptance of soybean juice ice cream with telang flower extract and cinnamon, it was found that the most preferred ice cream formula by panelists was F1 or the addition of 920 ml of soybean juice and 0.8% telang flower extract with the results of calculating nutritional values using TKPI, namely energy, protein, fat, and carbohydrates. Food cost is Rp. 93.062,5 for 40 cups of ice cream and the selling price per cup of ice cream is Rp. 2,500 per 50 grams. Suggestions for further research are to use pure soybean juice made by yourself so that there is no sugar content. If the research is conducted again, it is recommended to add more substitutions of telang flower extract and to bring out the sour taste that can be produced from lemon juice to make it more attractive. To find out whether soybean ice cream products with the substitution of telang flower extract and the addition of cinnamon can overcome insomnia disorders, it is advisable to make a questionnaire to people with insomnia disorders.

Keyword : Butterfly Pea, Ice Cream, Insomnia, Cinnamon, Soymilk
Reference : 51 (2004 -2024)