

**DAYA TERIMA ES KRIM KUNYIT ASAM UNTUK MENGURANGI  
DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Tata Boga



Oleh:

Amalina Zyamziah Ghani      1901926

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**DAYA TERIMA ES KRIM KUNYIT ASAM UNTUK MENGURANGI  
DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI**

Oleh:

Amalina Zyamziah Ghani

1901926

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Tata Boga  
Departemen PKK FPTK UPI

© Amalina Zyamziah Ghani 2023  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

AMALINA ZYAMZIAH GHANI

DAYA TERIMA ES KRIM KUNYIT ASAM UNTUK MENGURANGI  
DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI

**Disetujui dan disahkan oleh Dosen Pembimbing I:**



Dr. Ai Nurhayati, M.Si.

NIP 19671005 199302 2 001

**Disetujui dan disahkan oleh Dosen Pembimbing II:**

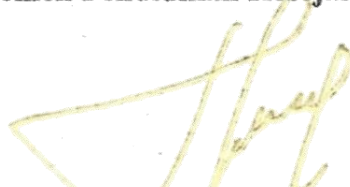


Dr. Ai Mahmudatussa'adah, M.Si.

NIP 19780716 200604 2 004

**Mengetahui,**

**Ketua Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga**



Dr. Hj. Sri Subekti, M.Pd.

NIP 19590928 198503 2 001

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “DAYA TERIMA ES KRIM KUNYIT ASAM UNTUK MENGURANGI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2023

Yang membuat pernyataan

Amalina Zyamziah Ghani

NIM 1901926

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. Berkat rahmat dan kehendak-Nya lah penulis dapat merasakan nikmat sehat, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Daya Terima Es Krim Kunyit Asam untuk Mengurangi Dismenorea Primer Pada Remaja Putri” dengan baik dan tepat waktu, *Alhamdulillah*.

Disusunnya skripsi ini guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Tata Boga. Dalam proses penyusunan skripsi, penulis menjumpai berbagai kendala, baik kendala dari eksternal maupun internal penulis sendiri. Akan tetapi, berkat dukungan dari berbagai pihak, dapat menjadi semangat bagi penulis sehingga bisa menuntaskan skripsi ini. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang terlibat mulai dari penyusunan hingga terselesaikannya karya tulis ini.

Penulis tentu mengusahakan semaksimal mungkin dalam penulisan skripsi. Namun, tentu tidak menutup kemungkinan jika masih ada kekurangan dari skripsi ini, baik dari segi penyusunan, maupun hal lainnya. Maka dari itu, tentu penulis sangat menerima kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Kritik dan saran yang penulis terima akan menjadi catatan bagi penulis dalam membuat karya tulis lainnya di kemudian hari. Semoga di kesempatan lain, penulis dapat menyusun karya tulis yang lebih baik lagi.

Bandung, Januari 2023

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tiada kata seindah doa yang selalu mengiringi setiap langkah menuju akhir yang diharapkan. Segala bentuk kebaikan serta dukungan yang ikhlas, menjadi semangat bagi penulis untuk bisa menuntaskan karya tulis ini. Melalui lembar khusus ini, izinkan penulis sampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi hingga tuntas. Terima kasih kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran selalu bagi penulis dalam melewati setiap prosesnya, serta kedua orang tua yang telah menuangkan rasa kasih sayang dalam banyak bentuk. Besar rasa terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Ai Nurhayati, M.Si. dan Dr. Ai Mahmudatussa'adah, M.Si. selaku dosen pembimbing yang tidak pernah bosan memberi bimbingan, arahan, serta semangat kepada penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
2. Dra. Sudewi Yogha, M.Si., Dr. Sri Subekti, M.Pd., dan Dr. Rita Patriasih, M.Si. selaku dosen partisipan yang selalu memberi masukan demi tersusunnya skripsi yang lebih baik lagi, serta memberi semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini;
3. Dr. Ai Mahmudatussa'adah, M.Si., Dra. Atat Siti Nurani, M.Si., dan Muktiarni, M.Pd. selaku panelis ahli dalam uji QDA penelitian ini yang telah memberi berbagai saran dan masukan guna menghasilkan produk yang lebih baik lagi;
4. Segenap dosen Prodi Pendidikan Tata Boga UPI dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan ilmu, pendidikan, serta fasilitas kepada penulis, yang mana dapat menunjang terselesaikannya skripsi ini;
5. SMKN 1 Cimahi jurusan Produksi Film dan Program Televisi yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian terhadap siswi-siswinya;
6. Siswi-siswi kelas X, XI, dan XIII jurusan Produksi Film dan Program Televisi yang telah terlibat sebagai responden dalam penelitian ini;
7. Serta kepada banyak pihak lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, namun tetap berperan membantu penyelesaian skripsi penulis.

## ABSTRAK

### DAYA TERIMA ES KRIM KUNYIT ASAM UNTUK MENGURANGI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Amalina Zyamziah Ghani<sup>1</sup>, Ai Nurhayati<sup>2</sup>, Ai Mahmudatussa'adah<sup>3</sup>

*Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga,  
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia*

[amalinazyamziah@upi.edu](mailto:amalinazyamziah@upi.edu), [ainurhayati@upi.edu](mailto:ainurhayati@upi.edu), [aim@upi.edu](mailto:aim@upi.edu)

Menstruasi merupakan salah satu tanda kematangan seksual yang dialami remaja putri pada masa pubertas. Kemunculan menstruasi biasanya dibersamai dengan nyeri, yang disebut dengan dismenorea, dan yang paling banyak dialami perempuan adalah jenis dismenorea primer. Kunyit asam merupakan minuman yang dianggap efektif dalam meredakan dismenorea primer, namun tidak semua orang dapat menerima cita rasa kunyit asam. Salah satu inovasi dari kunyit asam agar dapat diterima oleh remaja yaitu dengan dibuat es krim. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui daya terima es krim kunyit asam dalam mengurangi dismenorea primer pada remaja putri. Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen. Uji coba dilakukan sebanyak 3 kali, dan menghasilkan sampel terpilih EK-3 dengan komposisi ekstrak kunyit asam serbuk 60g, dan sari kunyit asam cair 30g. Daya terima es krim kunyit asam dilihat dari beberapa komponen. Dari segi warna, aroma, dan rasa memiliki daya terima dengan kategori “disukai”. Sementara dari segi tekstur memiliki daya terima dengan kategori “sangat disukai”. Hasil penelitian menunjukkan jika secara keseluruhan es krim kunyit asam memiliki daya terima dengan kategori “disukai”. Penelitian ini menghasilkan es krim kunyit asam yang dapat diterima oleh responden, akan tetapi belum adanya perhitungan kandungan zat gizi secara klinis pada produk ini, yang bisa menjadi peluang untuk penelitian selanjutnya terhadap produk es krim kunyit asam.

**Kata Kunci:** Daya Terima, Kunyit Asam, Es krim, Dismenorea Primer

## ABSTRACT

### **RECEPTIVITY OF TURMERIC-TAMARIND ICE CREAM TO DECREASE PRIMARY DYSMENORRHEA IN TEENAGE GIRL**

**Amalina Zyamziah Ghani<sup>1</sup>, Ai Nurhayati<sup>2</sup>, Ai Mahmudatussa'adah<sup>3</sup>**

*Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga,  
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia*

[amalinazyamziah@upi.edu](mailto:amalinazyamziah@upi.edu), [ainurhayati@upi.edu](mailto:ainurhayati@upi.edu), [aim@upi.edu](mailto:aim@upi.edu)

*Menstruation is one of the signs of puberty in teenage girl. Usually, menstrual periods can be painful, which is called dysmenorrhea, and the most girl have primary dysmenorrhea. Tumeric-tamarind is the type of drink, which is effectively to decrease primary dysmenorrhea, but not everyone can accept the taste of tumeric-tamarind. One of the innovation of tumeric-tamarind to be acceptable to teenage girl, is making the product into tumeric-tamarind ice cream. The purpose of the study was to find out receptivity of tumeric-tamarind ice cream product to decrease primary dysmenorrhea in teenage girl. The research was conducted using an experimental method. Product trials were conducted three times, and got EK-3 as a selected sample with 60g extract tumeric-tamarind powder and 30g extract tumeric-tamarind liquid in the composition. Receptivity of tumeric-tamarin ice cream be observed from several components. From color, flavor, and taste components, have a receptivity with the "like" category. While of texture have a receptivity with the "very like" category. The result of the research showed if totality tumeric-tamarind ice cream have a receptivity with the "like" category. The research generate a tumeric-tamarind ice cream which can be accepted, but there is no accounting for nutrient in this product clinically, which can be opportunity for the next research of tumeric-tamarind ice cream.*

**Keywords:** *Receptivity, Tumeric-Tamarind, Ice Cream, Primary Dysmenorrhea*



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PERNYATAAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1 Remaja Putri .....	7
2.2 Dismenorea .....	8
2.2.1 Pengertian dan Jenis Dismenorea .....	8
2.2.2 Penyebab Dismenorea Primer .....	8
2.2.3 Penanganan Dismenorea Primer .....	9
2.3 Kunyit Asam .....	10
2.3.1 Pengertian Kunyit .....	10
2.3.2 Manfaat Kunyit .....	11
2.3.3 Jenis-Jenis Kunyit .....	12
2.3.4 Jenis-Jenis Asam .....	14
2.3.5 Asam Jawa .....	16
2.3.6 Manfaat Asam Jawa .....	17
2.3.7 Minuman Kunyit Asam .....	17
2.4 Es Krim .....	20
2.4.1 Pengertian dan Jenis Es Krim .....	20
2.4.2 Bahan Penyusun Es Krim .....	25
2.4.3 Teknik Pembuatan Es Krim .....	30
2.5 Daya Terima .....	32
2.5.1 Inovasi Produk .....	32
2.5.2 Uji Organoleptik .....	32
2.5.3 <i>Qualitative Descriptive Analysis (QDA)</i> .....	33
2.5.4 Uji Hedonik .....	35
2.5.5 Panelis .....	37
2.6 Penelitian Terdahulu .....	38
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
3.1 Desain Penelitian .....	41
3.2 Partisipan .....	41
3.3 Populasi dan Sampel .....	42
3.4 Instrumen Penelitian .....	42

3.5	Prosedur Penelitian .....	42
3.5.1	Menentukan Formula Es Krim Kunyit Asam.....	42
3.5.2	Uji Coba Es Krim Kunyit Asam.....	43
3.5.3	Uji <i>Qualitative Descriptive Analysis</i> (QDA).....	45
3.5.4	Uji Hedonik .....	45
3.6	Analisis Data .....	46
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....		48
4.1	Hasil Inovasi Produk Es Krim Kunyit Asam .....	48
4.1.1	Resep Acuan .....	48
4.1.2	Hasil Uji Coba .....	49
4.1.3	Hasil QDA .....	52
4.2	Daya Terima Produk Es Krim Kunyit Asam .....	61
4.2.1	Uji Hedonik .....	61
4.2.2	Uji Daya Terima .....	64
4.3	Pembahasan.....	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI .....		68
5.1	Simpulan .....	68
5.2	Implikasi .....	68
5.3	Rekomendasi.....	69
DAFTAR PUSTAKA .....		70
LAMPIRAN.....		76

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Data Komposisi Gizi Kunyit Per 100g .....	11
Tabel 2.2 Produk Kunyit Asam Pereda Nyeri Haid.....	19
Tabel 2.3 Komposisi Umum Es Krim.....	29
Tabel 2.4 Contoh Skala Hedonik .....	35
Tabel 2.5 Contoh Tabel Hasil Uji Organoleptik .....	37
Tabel 2.6 Contoh Tabel Data Panelis.....	37
Tabel 2.7 Penelitian Terdahulu .....	38
Tabel 3.1 Partisipan Penelitian.....	41
Tabel 3.2 Rangkaian Uji Coba .....	44
Tabel 3.3 Rangkaian Uji QDA.....	45
Tabel 3.4 Rentang Kategori Daya Terima .....	47
Tabel 4.1 Resep Acuan Pembuatan Es Krim .....	49
Tabel 4.2 Uji Coba Pembuatan Es Krim.....	50
Tabel 4.3 QDA Uji Coba Pembuatan Es Krim .....	52
Tabel 4.4 Nilai Uji QDA Panelis Ahli .....	56
Tabel 4.5 Resep Pembuatan Es Krim Kunyit Asam .....	60
Tabel 4.6 Perolehan Skor Uji Hedonik .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kunyit Putih .....	12
Gambar 2.2 Kunyit Hitam.....	13
Gambar 2.3 Kunyit Kuning.....	13
Gambar 2.4 Rimpang Kunyit Kering .....	13
Gambar 2.5 Tepung Kunyit .....	14
Gambar 2.6 Asam Gelugur .....	15
Gambar 2.7 Asam Kandis .....	15
Gambar 2.8 Asam Sunti .....	15
Gambar 2.9 Asam Patikala.....	16
Gambar 2.10 Asam Jawa.....	16
Gambar 2.11 Kunyit Asam .....	17
Gambar 2.12 Ice Cream Base.....	21
Gambar 2.13 Modern Ice Cream.....	21
Gambar 2.14 Soft Ice Cream.....	22
Gambar 2.15 Gelato .....	22
Gambar 2.16 Frozen Yoghurt .....	23
Gambar 2.17 Milk Ice .....	23
Gambar 2.18 Sorbet .....	24
Gambar 2.19 Sherbet.....	24
Gambar 2.20 Water Ice .....	24
Gambar 2.21 Fruit Ice .....	25
Gambar 2.22 CMC .....	26
Gambar 2.23 Sodium Alginate.....	27
Gambar 2.24 Gelatin .....	27
Gambar 2.25 Guar Gum.....	27
Gambar 2.26 Gum Arab.....	27
Gambar 2.27 Karagen .....	28
Gambar 2.28 Ice Cream Maker (kiri) dan Mesin Es Putar (kanan) .....	31
Gambar 2.29 Format QDA.....	34
Gambar 2.30 Format Spider Web .....	34
Gambar 2.31 Format Uji Kesukaan .....	36
Gambar 2.32 Lembar Uji Hedonik.....	36
Gambar 4.1 Sampel EKA.....	50
Gambar 4.2 Sampel EKA-M.....	51
Gambar 4.3 Sampel EK.....	53
Gambar 4.4 Sampel EK-1 .....	54
Gambar 4.5 Sampel EK-2 .....	54
Gambar 4.6 Sampel EK-3 .....	55
Gambar 4.7 Spider Web Uji QDA Sampel EK.....	57
Gambar 4.8 Spider Web Uji QDA Sampel EK-1 .....	58
Gambar 4.9 Spider Web Uji QDA Sampel EK-2 .....	58
Gambar 4.10 Spider Web Uji QDA Sampel EK-3 .....	58
Gambar 4.11 Spider Web Uji QDA .....	59
Gambar 4.12 Hasil Uji Hedonik Atribut Warna .....	61
Gambar 4.13 Hasil Uji Hedonik Atribut Aroma.....	62

Gambar 4.14 Hasil Uji Hedonik Atribut Tekstur.....	63
Gambar 4.15 Hasil Uji Hedonik Atribut Rasa .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing.....	76
Lampiran 2. Form Uji <i>Qualitative Descriptive Analysis</i> (QDA).....	78
Lampiran 3. Form Uji Hedonik.....	79
Lampiran 4. Form Rekap Uji <i>Qualitative Descriptive Analysis</i> (QDA).....	80
Lampiran 5. Form Rekap Uji Hedonik .....	81
Lampiran 6. Analisis Resep Dasar .....	82
Lampiran 7. Rekap Hasil Uji <i>Qualitative Descriptive Analysis</i> (QDA) .....	86
Lampiran 8. Surat Pengantar Penelitian.....	88
Lampiran 9. Surat Balasan Perizinan Penelitian di Sekolah.....	89
Lampiran 10. Tabulasi Data Uji Hedonik .....	90
Lampiran 11. Dokumentasi.....	92
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup Penulis.....	94

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, A.A. (2017). *Laporan Praktikum Teknik Penguian Mutu Hasil Perikanan Uji Quantity Descriptive Analysis*. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Agustin, L.K. (2017). *Inovasi Produk dan Analisis Daya Terima Konsumen Jajanan Pasar Bolu Kukus dengan Substitusi Tepung Kacang Kedelai*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Amadea, A. (2018). *Jenis-Jenis Buah Asam Asli Tanah Air*. Tersedia di: m.kumparan.com.
- Amalia, R. 2020. *Peran Kurkumin Pada PGF2a dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer*. (Tesis). Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Amelia, S., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(2), 143-150. DOI: <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>.
- Amu, F.H. 2021. *Uji Daya Terima Es Krim Mengandung Asam Lemak Omega 3 (Alpha-Linolenic Acid) sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Ibu Menyusui*. (Skripsi). Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L.D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174- 188. DOI: <https://doi.org/10.33759/jrki.v3i3.156>.
- Arum, R. (2021). *Penelitian Eksperimen: Pengertian, Karakteristik, Subjek, Prosedur, Kelebihan dan Kekurangannya*. tersedia di: gramedia.com.
- Asnia, M., Ambarwati, N.S.S., & Siregar, J.S. (2019). "Pemanfaatan Rimpang Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) Sebagai Perawatan Kecantikan Kulit". *Prosiding SENDI\_U* (hlm. 697–703). tersedia di: <https://www.unisbank.ac.id/ojs/index.php/sendu/article/view/7315>.
- Asroyo, T., Nugraheni, T.P., & Masfiroh, M.A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 4(1), 24–28.
- Baiti, C.N., Astriana., Evrianasari, N., & Yuliasari, D. (2021). Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 222-228. Doi: 10.33024/jkm.v7i2.1785
- Ballis, S. (2022). *Sorbet vs. Sherbet: What's the Difference?*. Tersedia di: foodandwine.com.
- Chaerunnisa. (2018). *Kajian Etnobotani Tanaman Kunyit Putih (*Kaempferia rotunda* L.) Sebagai Tanaman Obat Masyarakat Desa Pallangga Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa*. (Skripsi). UIN Alauddin, Makassar. Tersedia di: <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/11878>.
- Cheria, H.N.N. (2022). *Inovasi Russian Honey Cake (Medovik) dengan Bahan Dasar Tepung Talas*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Clarke, C. (2004). *The Science of Ice Cream*. Cambridge: RSCPublishing.
- Clarke, C. (2012). *The Science of Ice Cream 2nd Edition*. Cambridge: RSCPublishing.
- Dayu, S.K., Wardhana, M.I., & Sutrisno, A. (2021). Perancangan Animasi 2D

- sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Wawasan Remaja tentang Pembuatan Jamu Kunyit Asam dan Manfaatnya. *Journal of Language, Literature, and Art*, 1(9), 1245-1262. Doi: 10.17977/um064v1i92021p1245-1262.
- Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan. (2022). *Benarkah, Kunyit Hitam (Curcuma caesia Roxb) Punya Khasiat untuk Kesehatan? Simak Yuk!*. Tersedia di: pertanian.sragenkab.go.id.
- Direktorat Standarisasi Produk Pangan. (2012). *Pedoman Penggunaan Bahan Tambahan Pangan Pada Pangan Industri Rumah Tangga dan Pangan Siap Saji Sebagai Pangan Jajanan Anak Sekolah*. Jakarta: Direktorat Standarisasi Produk Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya, Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). Kunyit Asam (*Curcuma Doemstica Val*) Menurunkan Intensitas Nyeri Haid. *Journals of Ners Community*, 11(1), 10–17. DOI: <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v11i1.1002>.
- Garcia, V. (2020). *Manfaat Kunyit Putih yang Baik untuk Kesehatan*. Tersedia di: [klikdokter.com](http://klikdokter.com).
- Hadiati, M.S., & Surbakti, M.M.S. (2021). Terites, Kuliner Ekstrim Khas Karo Sebagai Daya Tarik Wisata Kuliner. *Destinesia: Jurnal Hospitaliti dan Pariwisata*, 3(1), 21-34. Tersedia di: [ojs.stiami.ac.id](http://ojs.stiami.ac.id).
- Hakim, L. (2015). *Rempah dan Herba Kebun-Pekarangan Rumah Masyarakat: Keragaman, Sumber Fitofarmaka dan Wisata Kesehatan-Kebugaran*. Yogyakarta: Diandra Creative.
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka Media.
- Hanifah, R. (2022). *Analisis Kadar Protein, Serat, dan Daya Terima Es Krim dengan Penambahan Tepung Sorgum (Sorghum bicolor L. Moench)*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Walisongo: Semarang.
- Haryanti, I., Munandar, A., Ilham., Yusuf, M., Muhajirin., & Jaenab. 2022. Pemanfaatan Potensi Kunyit di Desa Raba Wawo Menjadi Jamu Kunyit Asam Sebagai Minuman Sehat dan Kekinian. *Jurnal Terapan Abdimas*, 7(1), 114-121. DOI: <http://doi.org/10.25273/jta.v7i1.10953>.
- Hastuti, R. (2021). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P.H. (2020). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Hidayah, N. (2018). Kandungan Fitokimia dan Zat Gizi pada Formulasi Es Krim Jamu Kunyit Asam. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 4(2), 88-187. DOI: <https://doi.org/10.32660/jurnal.v4i2.321>.
- Hidayah, N. (2021). Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenorea Primer. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(3), 666-672. DOI: <http://doi.org/10.22216/endurance.v6i3.670>.
- Inenda, R. (2020). *Pengembangan Produk Pangan Lokal*. Tersedia di: [scribd.com](https://scribd.com).
- Ingsih, I.S., Winaktu, G., & Wirateruna, E.S. (2020). Pembuatan Jamu Tradisional Kunyit Asam Sebagai Minuman Peningkat Daya Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Abdimas Ma Chung*. 328-339. Tersedia di: <https://ocs.machung.ac.id/index.php/senam/article/view/33>.
- Isnawati, T. (2020). *Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian*



- Dismenoreha Pada Siswi Kelas VIII dan IX di MTS Miftakhul Ulum Bulakan Belik Kabupaten Pemalang Tahun 2020*. Diakses di: <http://eprints.poltektegal.ac.id/id/eprint/458>.
- Jhofi, M., Husni, E., & Hamidi, D. (2021). Anticancer and Antioxidant Activity of Asam Kandis (*Garcinia cowa Roxb*) Leaf Extract and Fraction. *2nd International Conference on Contemporary Science and Clinical Pharmacy 2021 (ICCSCP 2021)*, 4, 214-221.
- Jones, J. (2022). *Types of Frozen Dessert*. Tersedia di: [webstaurantstore.com](http://webstaurantstore.com).
- Juwita, F.I., & Jatnika, Y. (2021). Persepsi Pemilihan Jamu Kunyit Asam Sebagai Alternatif Sediaan Halal untuk Memperlancar Haid. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 4(2), 59-65. DOI: 10.29313/jiff.v4i2.8120.
- Khasanah, S.H., Ariani, N., & Argo, J.G. (2021). Analisis Citra Merek, Kepercayaan Merek, dan Kepuasan Merek Terhadap Loyalitas Merek. *Prosiding Konferensi Riset Nasional Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi*, 2(1), 394-411. Tersedia di: <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/korelasi/article/view/1191>.
- Kojo, C., Rogi, M.H., & Lintong, D.C. (2018). PKM Pengembangan Inovasi Produk Makanan dan Minuman yang Dijual di Seputaran Kampus UNSRAT BAHU. *Jurnal LPPM Bidang EkoSosBudKum*, 4(2), 68-76. Tersedia di: <https://ejournal.unsrat.ac.id>.
- Koran Kampus. (2021). *Teknologi Pengolahan Es Krim*. Tersedia di: <https://blog.ipbtraining.com/teknologi-pengolahan-es-krim/>.
- Kurniawan, H. (2021). *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. Sleman: Deepublish.
- Lestami, A., Bayu, E.S., & Kardhinata, E.H. (2017). Identifikasi Karakter Morfologis Asam Gelugur (*Garcinia atroviridis* Griff. ex T. Anders) di Beberapa Kabupaten Sumatera Utara. *Jurnal Agroekoeknologi FP USU*, 5(3), 515-523. Tersedia di: <https://talenta.usu.ac.id/joa/article/view/2216>.
- Luthfiyyah, A. (2017). *Mengenal, Memilih, Mengolah, dan Menyimpan Asam Jawa*. Tersedia di: [resepkoki.id](http://resepkoki.id).
- Mardiah, A. (2019). *Karakteristik Sensori dan Daya Terima Selai Salak Pondoh dengan Penambahan Pektin dan Lime Flavoured Seasoning*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. Tersedia di: [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu).
- Martinez, E.F., Zafra, M.D.O., & Fernandez, M.L.P. (2018). Lifestyle and Prevalence of Dysmenorrhea among Spanish Female University Students. *PloS ONE*, 13(8), 1–11. Tersedia di: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201894>.
- Michelle. (2022). *Creamy Vanilla Ice Milk (Only 4 Ingredients)*. Tersedia di: [siftandsimmer.com](http://siftandsimmer.com).
- Mulyani, S. (2016). *Petunjuk Praktikum Mata Kuliah Pengendalian Mutu*. Universitas Udayana. Tersedia di: <https://simdos.unud.ac.id>.
- Mulyani, Y., Rofiasari, L., & Suherdin. (2021). Perbandingan Efektifitas Kompres Air Hangat dan Makusam (Madu Kunyit Asam) Terhadap Dysmenoreha. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 5(2), 54-59. DOI: <http://dx.doi.org/10.26751/ijb.v5i2.1244>.
- Nafisah, S. (2020). *Perbedaan Frozen Yoghurt dan Es Krim, Mana yang Lebih Baik untuk Dikonsumsi?*. Tersedia di: [bobo.grid.id](http://bobo.grid.id).
- Nilda, C., Muzaiifa, M., Hasbi, I.Y., Hasni, D., & Rahmi, F. (2021). Exploration of

- Aceh Traditional Food: Chemical Quality Characterization of Asam Sunti in Banda Aceh. *3rd International Conference on Agriculture and Bio-Industry (ICAGRI 2021)*, 1-7. DOI: 10.1088/1755-1315/951/1/012040.
- Normasari, R., Fauzi, M.I., & Aziz, A.M. (2021). Efek Proteksi Ekstrak Metanol Biji Asam Jawa Terhadap Kerusakan Jaringan Testis Tikus yang Dilindungi Aluminium Klorida (AlCl<sub>3</sub>). *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 7(1), 16-21. Tersedia di: scholar.archive.org.
- Nurjaman, A., & Abidin, Z. (2019). Analisis Mesin Pemutar Es Krim dengan Sistem *Control Timer*. *Jurnal Media Teknologi*, 6(1), 171-180. Tersedia di: <https://jurnal.unigal.ac.id>.
- Nusa, M.I., Masyhura., & Hakim, F.A. (2019). Identifikasi Mutu Fisik Kimia dan Organoleptik Penambahan Ekstrak Jahe (*Zingiber officinale*) Pada Pembuatan Es Krim Sari Kacang Hijau (*Phaseolus radiatus* L.). *Jurnal Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian*, 2(2), 47-51. DOI: <https://doi.org/10.30596/agritech.v2i2.3433>.
- Osuga, Y., Hayashi, K., & Kanda, S. (2020). Long-Term Use of Dienogest for The Treatment of Primary and Secondary Dysmenorrhea. *The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(4), 606–617. doi:10.1111/jog.14209.
- Parwati, P.A., Bintari, N.W.D., & Prihatiningsih, D. (2022). Penilaian Hasil Pemeriksaan Sedimen Urine dengan Variasi Pengawet. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(3), 5445-5452. DOI: <https://doi.org/10.47492/jip.v3i3.1875>.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014, tentang Upaya Kesehatan Anak.
- Permatasari, D.G., Muslihah, Z.V., Handriyanti, R.P., Saputri, D.K.D., & Trisiana, A. (2020). Analisis Es Krim Herbal Melalui Sifat Kimia (Kadar Air, Kadar Protein Terlarut dan Kadar Gula Total) dan Sifat Fisik (Uji Organoleptik). *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan STIKES Widya Husada*, 11(1), 36–45. DOI: <https://doi.org/10.33666/jitk.v11i1.273>.
- Putri, D. (2021). *Uji Aktivitas Antimikroba Buah Patikala (Etilingera elatior (Jack) R.M Smith) dan Profil Senyawa dengan Metode KLT Bioautografi*. (Skripsi). Fakultas Farmasi, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Putro, K.Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32. Tersedia di: [ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia](http://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia).
- Rahayu, W.P., Pambayun, R., Ardiansyah., Giyatmi., & Santoso, U. (2018). *Ensiklopedia Produk Pangan Indonesia Jilid 2 Kumpulan Berbagai Teknologi Produk Pangan Indonesia*. Bogor: PT Penerbit IPB Press.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 81-95. DOI: <http://dx.doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215–220. Tersedia di: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>.
- Sari, Y.K., & Adi, A.C. (2017). Daya Terima, Kadar Protein dan Zat Besi Cookies Substitusi Tepung Daun Kelor dan Tepung Kecambah Kedelai. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 27-33. DOI: 10.20473/mgi.v12i1.27-33.
- Septiningsih, R.R. (2018). *Tingkat Kesukaan Es Krim dengan Penambahan*

- Brokoli*. KTI. Politeknik Kesehatan, Kendari.
- Setyorini, T. (2021). *Punya Tampilan Mirip, Ini Perbedaan Es Krim, Gelato, dan Sorbet*. Tersedia di: [m.merdeka.com](http://m.merdeka.com).
- Silalahi, M. (2020). Bioaktivitas Asam Jawa (*Tamarindus indica*) dan Pemanfaatannya. *Jurnal Biologi dan Pembelajarannya*, 7(2), 85-91. DOI: 10.25273/florea.v7i2.7323.
- Silalahi, U. (2018). *Metodologi Analisis Data dan Interpretasi Hasil untuk Penelitian Sosial Kuantitatif*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Siska, R.N.A., Ulya, K.H., & Dinnar, N.L. (2021). Inovasi Pangan Fungsional Susu Kedelai dengan Penambahan Bunga Telang dan Kayu Manis untuk Mencegah Insomnia. *Seminar Nasional & Call For Paper*, 2(1), 365-369. Tersedia di: [ojs.udb.ac.id](http://ojs.udb.ac.id)
- Sitoayu, L., & Trisia, N. (2016). Cita Rasa Sebagai Faktor Dominan Terhadap Daya Terima Pasien Bedah di RSUD Cengkareng Tahun 2016. *Nutritive Diaita*, 8(2), 50-57. Tersedia di: <https://digilib.esaunggul.ac.id>.
- Suwahyo, & Khumaedi, M. (2016). Penerapan Mesin Pemutar untuk Meningkatkan Produktivitas dan Kualitas Es Puter. *Rekayasa*, 14(1), 47-54. Diakses di: <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/50210>.
- Swastika, A., Safitri, K., & Wibisono, H.A.Y.G. (2019). Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester II di STIKES Yatsi Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 57-67. DOI: <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.141>.
- Syahria, N., Mulasari, A.D., Inayati, M., & Sari, M.N. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pengolahan Toga Instan Guna Meningkatkan Motivasi dan Konsumtif Masyarakat. *Penamas Adi Buana*, 2(1), 1-6. Tersedia di: <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/penamas/article/view/1816>.
- Syaiful, F., Syafutri, M.I., Lestari, .A., & Sugito, S. (2020). Pengaruh Penambahan Sari Kunyit Terhadap Sifat Fisik dan Kimia Minuman Sari Buah Nanas. *Prosiding Seminar Nasional Lahan Suboptimal*, 373-381. Tersedia di: [conference.unsri.ac.id](http://conference.unsri.ac.id).
- Tiurma, D.R., & Rubiyanti, R.N. (2021). Pengaruh Produk, Harga, Promosi, dan Tempat Terhadap Proses Keputusan Pembelian Aice Es Krim di Kota Bandung. *e-Proceeding of Management*, 8(1), 420-430. Tersedia di: [openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id](http://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id).
- Triastini, M.C. (2018). *Uji Aktivitas Antioksidan dan Kesukaan Panelis Terhadap Es Krim Sari Serai (Cymbopogon citratus (DC.) Stapf)*. (Skripsi). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Penerbit IDEA Press.
- Wagiyono. (2003). *Menguji Kesukaan Secara Organoleptik*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional. Tersedia di: <https://mirror.unpad.ac.id>.
- Wahyuda, S., Rafdina, A., & Ummi, D. (2022). Tingkat Kesadaran Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan Sumatera Barat dengan Analisis Fakta dan Mitos yang Beredar di Masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Biologi 2*, 1(2), 302-313. DOI: <https://doi.org/10.24036/prosemnasbio/vol1/347>.
- Wahyuni, W., & Zulfahmi, U. (2021). Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja. *Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1),

- 1–13. DOI: <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i1.104>.
- Wahyuningsih, E.S., Gunarti, N.S., Fikayuniar, L., Rahmawati, I., & Nuraeni, E. (2022). Inovasi Tanaman Jamu Pembuatan Es Krim Temulawak Sebagai Peningkat Nafsu Makan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 4413-4418. Tersedia di: <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>.
- Warasi, Y.M. (2022). *Kenapa dan Kapan Emulsifier serta Stabilizer Digunakan?*. Tersedia di: [cairofood.id](http://cairofood.id).
- Wiarta, I.K. (2022). Penggunaan Sari Lidah Buaya Dalam Pembuatan Es Krim. *Jurnal Mahasiswa Pariwisata dan Bisnis*, 1(2), 400-426. DOI: <https://doi.org/10.22334/paris.v1i2.29>.
- Winarto., & Tim Lentera. (2004). *Khasiat dan Manfaat Kunyit*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Wishnubrata. (2020). *Ini 5 Perbedaan Es Krim dan Gelato, Mana yang Lebih Sehat?*. Tersedia di: [lifestyle.kompas.com](http://lifestyle.kompas.com).
- WHO. *Adolescent Health in The South-East Asian Region*. Diakses di: [who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health](http://who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health).
- Wulandari, D.P., Fitriyanti, A.R., Isworo, J.T., & Handarsari, E. (2022). Sifat Fisik, Daya Terima dan Kadar Serat Es Krim dengan Penambahan Buah Bit (*Beta Vulgaris L*). *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 5, 1009-1019. Tersedia di: <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semhas/article/view/1269>.