

DAFTAR PUSTAKA

- Afia, S., Pangesthi, L. T., Kristiastuti, D., & Soeyono, R. D. (2021). Pengaruh Proporsi Santan terhadap Sifat Organoleptik Rissotto Instan. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 166–174. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Afrityeni, Ritawani, E., & Liwanti, L. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 20 Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1), 57–61.
- Agasya, E. A., et al. (2024). Meningkatkan Pengetahuan Konsumsi Serat Dikalangan Mahasiswa Menggunakan Media Audio dan Visual. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(1), 62–67. <https://doi.org/10.55606/jig.v3i1.3401>
- Akbariansyah, F., Bahar, A., Handajani, S., & Suwardiah, D. K. (2021). Pengaruh Substitusi *Puree* Wortel (*Daucus Carrota l*) dan Jumlah Santan terhadap Sifat Organoleptik Jenang Jubung. *JTB Jurnal Tata Boga*, 10(2), 334–343. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Amrih, D., et al. (2023). Pengaruh Pemanasan terhadap Perubahan Warna pada Bahan Pangan. *JITAP*, 01(01), 1–4. <https://doi.org/10.31316/jitap.vi.5781>
- Andriani, A., Suparthana, P., & Pratiwi, I. D. P. K. (2023). Pengaruh Penambahan *Puree* Wortel (*Daucus Carota L.*) terhadap Karakteristik Manisan Paladang. *Itepa: Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan*, 12(4), 846–859.
- Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 323–330.
- Arifiani, R., & Sulandri, L. (2019). Pengaruh Substitusi *Puree* Umbi Ganyong (*Canna edulis Kerr*) terhadap Sifat Organoleptik Nasi Kuning Instan. *E-Journal Boga*, 5(1), 248–257.
- Astuti, N., Ansharullah, & Mariani. (2024). Pengaruh Substitusi Sari Wortel (*Daucus carrota L*) terhadap Nilai Organoleptik, Sifat Fisikokimia dan Kandungan β -Karatena Susu Kedelai. *JRP Jurnal Riset Pangan*, 2(2), 135–146.
- Ayu, L. S., Seta, B., & Loppies, C. R. M. (2023). Perbandingan Mutu Bakso Tetelan Ikan Tuna (*Thunnus sp*) dan Ikan Layang (*Decapterus russelli*) yang Diperkaya dengan Wortel. *Jurnal Agribisnis Perikanan*, 16(1), 60–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.52046/agrikan.v16i1.60-67>
- Ayyun, N. Q., & Septiani. (2020). Karakteristik Kadar Proksimat Donat dengan Substitusi Tepung Ampas Kelapa (*Cocos nucifera*). *Binawan Student Journal*, 2(1), 211–216.

- Association of Official Analytical Chemists. 1995. *Official Methods of Analysis of the Association of Official Analytical Chemists*. AOAC International. Virginia USA.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Rata-Rata Konsumsi per Kapita Seminggu Beberapa Macam Bahan Makanan Penting*. Tersedia: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/OTUwIzE=/rata-rata-konsumsi-per-kapita-seminggu-beberapa-macam-bahan-makanan-penting--2007-2022.html>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (2019). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 34 Tahun 2019 Tentang Kategori Pangan*.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (2021). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021 Tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan*.
- Banurea, I. R., Sasmitaloka, K. S., Sukasih, E., & Widowati, S. (2020). Karakterisasi Nasi Instan yang Diproduksi dengan Metode *Freeze Drying*. *Warta IHP/Journal of Agro-based Industry*, 37(2), 133–143. <https://doi.org/10.32765/wartaihp.v37i2.5998>
- Barber, T. M., Kabisch, S., Pfei, A. F. H., & Weickert, M. O. (2020). The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients*, 12(3209), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu12103209>
- Baruadi, D. P., Lasim, F., Isima, S., Yusup, H. S., & Moonti, A. (2023). Pemanfaatan Pengolahan Wortel menjadi *Vegetable Chocolate*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Pertanian*, 2(2), 172–178.
- Buyukkurt, O. K., *et al.* (2024). Characterization of Aroma and Aroma-Active Compounds of Black Carrot (*Daucus carota L. ssp. sativus var. atropurpureus Alef.*) Pomace by Aroma Extract Dilution Analysis. *Heliyon*, 10(15), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35013>
- Carruba, M. O., *et al.* (2023). Role of Portion Size in the Context of a Healthy, Balanced Diet: A Case Study of European Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065230>
- Cicilia, S., Juju, T., & Ludong, M. (2021). Pengaruh Substitusi Tepung Wortel (*Daucus carota L*) terhadap Kualitas Sensoris, Fisik, dan Kimia *Chiffon Cake*. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 12(2), 74–79.
- Direktorat Standarisasi Pangan Olahan. (2019). *Pedoman Implementasi Peraturan Di Bidang Pangan Olahan Tertentu*.
- Dou, F. (2020). *Hubungan antara Konsumsi Energi Makan Pagi dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja Wanita di PT. Pupuk Sriwidjaja Palembang*.

- Effendy, W. O. N. A., Nadia, L. M. H., Rejeki, S., & Huli, L. O. (2021). Pengaruh Penambahan Tepung Wortel (*Daucus carota L*) terhadap Karakteristik Kimia Nugget Ikan Nila (*Oreochromis sp.*). *Jurnal Perikanan dan Ilmu Kelautan*, 1(2), 140–153.
- Ernaningtyas, N., Wahjuningsih, S. B., & Haryati, S. (2020). Substitusi Wortel (*Daucus carota L.*) dan Tepung Mocaf (*Modified Cassava Flour*) Terhadap Sifat Fisikokimia dan Organoleptik Mie Kering. *Jurnal Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian*, 15(2), 23–32. <https://doi.org/10.26623/jtphp.v15i2.2662>
- Fahira, D., Putri, D. C., & Taufhan, L. S. (2024). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Konsumsi Mie Instan Dikalangan Mahasiswa UINSU Prodi Akuntansi Syariah Tahun 2023/2024. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen, dan Akuntansi (JEBMAK)*, 3(2), 391–404.
- Fahri, R. A., Wungouw, H. P. P. L., Woda, R. R., & Koamesah, S. M. J. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Berserat dengan Pola Defekasi pada Siswa SMA Negeri 1 Taebenu. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 11(1), 90–100. <https://doi.org/10.35508/cmj.v11i1.10719>
- Fatima, S., Masriani, Abdullah, & Wardatullatifah, I. S. (2024). Optimisasi Waktu Pemanasan Tingkat Kesukaan Kecap Kelapa. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 29(2), 231–235. <https://doi.org/10.18343/jipi.29.2.231>
- Fathonah, S., Sarwi. 2020. *Literasi Zat Gizi Makro dan Pemecahan Masalahnya*. CV Budi Utama. Yogyakarta.
- Gibney, M. J., et al. (2018). Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative. *Nutrients*, 10(5), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu10050559>
- Hananiya, N., & Arifin, M. B. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 Minu Durung Bedug Candi Kabupaten Sidoarjo. *Didaktis: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 152–163.
- Hanim, B., Ingelia, & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Harrison, C. B., Breza, J. M., Sumners, C., Krause, E. G., & Kloet, A. D. (2023). Sodium Intake and Disease: Another Relationship to Consider. *Nutrients*, 15(3), 1–33. <https://doi.org/10.3390/nu15030535>
- Hartanti, L. D., & Kurniawati, E. (2023). Pengaruh Konsentrasi Natrium Sitrat dan Variasi Prapemasakan Terhadap Karakteristik *Multigrain Rice* Instan. *JOFE: Journal of Food Engineering*, 2(3), 103–115. <https://doi.org/10.25047/jofe.v2i3.4075>

- 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.
- Hasanah, M. N., & Tanziha, I. (2023). Pengetahuan Gizi, Konsumsi *Fast Food*, Asupan Serat, dan Status Gizi Siswa SMA Kornita. *Jurnal Gizi Dietetik*, 2(2), 74–82. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.74-82>
- Husain, R., & Musa, F. (2021). Larutan Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) sebagai Pengawet alami pada Ikan Selar Kuning (*Selaroides leptolepis*). *Jambura Fish Processing Journal*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/jfpj.v3i1.7070>
- Indriyani, N. N., Anshori, J. Al, Permadi, N., Nurjanah, S., & Julaeah, E. (2023). Bioactive Components and Their Activities from Different Parts of Citrus aurantifolia (Christm.) Swingle for Food Development. *Foods*, 12(2036), 1–23. doi.org/10.3390/foods12102036
- Janah, S.I., *et al.* 2020. Kadar Serat Buah *Mangrove Sonneratia Alba* Asal Pesisir Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Media Teknologi Hasil Perikanan* 8(2): 50-57.
- Kausar, R. *et al.* (2022). Penyuluhan Zat Pewarna Alami Makanan dan Minuman. *Journal of Public Health Concerns*, 2(3), 174–183.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Tersedia: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Khusun, H., *et al.* (2023). Breakfast Consumption and Quality of Macro- and Micronutrient Intake in Indonesia: A Study from the Indonesian Food Barometer. *Nutrients*, 15(17), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu15173792>
- Lestario, L. N., Indrati, N., & Dewi, L. (2019). Fortifikasi Mie dengan Tepung Wortel. *Jurnal Sains dan Pendidikan*, 2(2), 40–50.
- Lubis, M. S., Yuniarti, R., & Ariandi. (2020). Pemanfaatan Pewarna Alami Kulit Buah Naga Merah serta Aplikasinya pada Makanan. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 110–114.
- Lubis, N., Prasetiawati, R., & Saidah, N. R. (2021). Efektivitas Penggunaan Sari Buah Jeruk Nipis dalam Mempertahankan Kualitas Nasi. *Jurnal Ilmu*

- Pangan dan Hasil Pertanian*, 5(1), 36–48.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jiphp.v5i1.8280>
- Lukman, M. N., Rudini, D., & Subandi, A. (2023). Efektifitas Pembuatan Nasi Instan dengan Membandingkan Metode Rendam-Kukus-Keringkan dan Metode *Freeze Drying* sebagai Alternatif Pangan Darurat Korban Bencana. *Jurnal Ners*, 7(2), 1706–1709.
- Maharani, S., Taufik, Y., & Ikrawan, Y. (2020). Stabilitas Antosianin Nasi Merah Instan Akibat Pengaruh Varietas Beras Merah (*Oryza Nivara. L*) Dan Teknik Pemasakan Menggunakan Metode Pengeringan Beku (*Freeze Drying*). *Pasundan Food Technology Journal*, 7(3), 107–115.
<https://doi.org/10.23969/pftj.v7i3.3031>
- Manurung, I. M., Asbari, M., Putra, A. R., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Unity in Salinity: Bagaimana Hidup Tanpa Garam. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JUPETRA)*, 2(2), 96–102.
- Mardiah, Nurhayati, S., & Amalia, L. (2018). Upaya Mengurangi Bau Khas pada Kunyit (*Curcuma domestica* val.) sebagai Pewarna Alami Makanan. *Jurnal Pertanian*, 9(1), 17–22.
- Marlan, Quddus, A. A., & Mardiana. (2024). Karakteristik Kimia dan Akseptabilitas Kerupuk Beras Merah dengan Penambahan Tepung Wortel Substandar. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 14(2), 32–42.
- Marlina, L., & Meilana, Y. (2023). Pengaruh Kontesntrasi Garam Dapur dan Garam Himalaya terhadap Masa Simpan Tahu. *Pasundan Food Technology Journal*, 10(1), 1–7.
- Maryusman, T., Imtihanah, S., & Firdausa, N. I. (2020). Kombinasi Diet Tinggi Serat dan Senam Aerobik terhadap Profil Lipid Darah pada Pasien Dislipidemia. *Gizi Indonesia*, 43(2), 67–76.
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v43i2.354>
- Melani, V., Ronitawati, P., Swamilaksita, P. D., Sitoayu, L., Dewanti, L. P., & Hayatunnufus, F. (2022). Konsumsi Makan Siang dan Jajanan Kaitannya dengan Produktivitas Kerja dan Status Gizi Guru. *Journal of Nutrition Collage*, 11(2), 126–134.
- Mukti, K. S. A., Rohmawati, N., & Sulistiyan, S. (2018). Analisis Kandungan Karbohidrat, Glukosa, dan Uji Daya Terima pada Nasi Bakar, Nasi Panggang, dan Nasi Biasa. *Jurnal Agroteknologi*, 12(01), 90–99.
<https://doi.org/10.19184/j-agt.v12i1.8333>
- Mustawan, S. A., Nurmamadewi, & Erawan, P. E. M. (2023). Analisis Kandungan *Methanyl Yellow* pada Nasi Kuning di Area Kecamatan Abeli Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 3(4), 32–39.

- Nabila, M. T., Tsani, A. F. A., Rahadiyanti, A., & Dieny, F. F. (2021). Pengaruh Pemberian Diet Isokalori Tinggi Serat terhadap Tingkat *Satiety* pada Kelompok Usia Dewasa Awal. *Amerta Nutrition*, 5(3), 237–244. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021.237-244>
- Ngete, A. F., & Mutiara, R. I. (2020). Penggunaan Pewarna Alami sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes TB)*, 1(2), 130–135.
- Ningrum, F., Susanti, S., & Legowo, A. M. (2021). Pengaruh Waktu Sterilisasi terhadap Mutu Nasi Kuning Kemasan *Retort Pouch*. *Jurnal Teknologi Pangan*, 5(2), 57–63.
- Nista, F., Gatto, F., Albertelli, M., & Musso, N. (2020). Sodium Intake and Target Organ Damage in Hypertension-an Update About the Role of a Real Villain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082811>
- Nurhikmah Wahab, I. R. (2020). Analisa Pemurnian Garam dengan Metode Hidro Ekstraksi Batch dan Kontinue di Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Ilmiah Techno Entrepreneur Acta*, 5(1), 9–14. <file:///C:/Users/muhai/Downloads/189-61-318-1-10-20200801.pdf>
- Nowak, K., Sascha, R., Michal, H. 2025. Impact of Cooking Techniques on the Dietary Fiber Profile in Selected Cruciferous Vegetables. *Molecules Journal* 30(3): 590.
- Pamungkas, P., Bahar, A., Nurlaela, L., & Gita, M. (2021). Keunggulan Penambahan Wortel (*Daucus carota L.*) pada Beberapa Kue Tradisional. *Jurnal Tata Boga*, 10(3), 511–518.
- Permatasari, N. A., & Deofsila, Y. K. (2021). Perubahan Kualitas Bubuk Pewarna Alami Buah Buni (*Antidesma Bunius (L) Spreng*) selama Penyimpanan dengan Menggunakan Metode Akselerasi. *Jurnal Teknologi Industri Pertanian*, 31(2), 176–189.
- Pertiwi, F.G.P. 2020. Karakteristik Fisik, Kimia, dan Sensoris Beras Instan dengan Penambahan Ekstrak Wortel (*Daucus carota L.*). *Skripsi*. Universitas Jember.
- Pranoto, D. S. (2024). Menyelami Makna dan Filosofis Budaya Tumpeng sebagai Simbol Identitas Kearifan Lokal Bagi Masyarakat. *Advances in Social Humanities Research*, 2(3), 415–426.
- Prasetya, W., & Yastanto, A. J. (2023). Evaluasi Waktu Pengeringan pada Metode *Freeze Drying* terhadap Karakteristik Kacang Tanah, Bawang Putih dan Tomat Menggunakan Alat *Labconco FreeZone 2.5 L*. *Indonesian Journal of Laboratory*, 1(2), 100. <https://doi.org/10.22146/ijl.v1i2.87724>

- Pujayatini, S., Elida, Yuliana, & Mustika, S. (2024). Kualitas Empek-Empek Lenjer dengan menggunakan Merek Tepung Tapioka yang Berbeda. *Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi*, 5(2), 182–189. <https://doi.org/10.24036/jptbt.v5i2.12934>
- Purbowati, P., & Kumalasari, I. (2023). Indeks Glikemik Nasi Putih dengan Beberapa Cara Pengolahan. *Jurnal Amerta Nutrition*, 7(2), 224–229. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.224-229>
- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2024). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(186), 577–586.
- Putri, T. D. A., Adilla, D., Hasibuan, S. R., & Usiono. (2025). Analisis Gaya Hidup Sehat dengan Konsumsi Makanan Instan pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2), 282–286.
- Qoimah, J., Bahar, A., Nurlaela, L., & Purwidiani, N. (2021). Pengaruh Substitusi Tepung Pati Garut Dan Puree Wortel Terhadap Sifat Organoleptik Kue Lumpur. *Jurnal Tata Boga*, 10(2), 361–372. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Radiati, A., Sumarto, S., Hafid, F., Kamelia, E., Nurcahyani, L., Mariani, D., & Badriah, S. (2024). Pengembangan Sereal Bar Makanan Tinggi Serat sebagai Produk Makanan Darurat dan Sifat Kimia-Mikrobiologi serta Kandungan Gizi. *Amerta Nutrition*, 8(2), 67–74. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2SP.2024.67-74>
- Radono, P., & Akbar, R. M. (2022). Perbedaan Konsumsi Sarapan Pagi dan Konsumsi Jajan Anak Sekolah Dasar terhadap Rasa Kantuk di SD Negeri 2 Kedungwaru Tulungagung. *Journal of Global Research in Public Health*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/https://10.30994/jgrph.v7i1.357>
- Rahayu, S., Elida, Holinesti, R., & Mustika, S. (2025). Analisis Kualitas Sosis Ikan Barakuda dengan Persentase Penambahan Puree Wortel (*Daucus carota L*) yang Berbeda. *Juvenil*, 6(2), 107–112. <https://doi.org/10.21107/juvenil.v6i2.30077>
- Rahmawaty, U., & Maharani, Y. (2023). Pelestarian Budaya Indonesia Melalui Pembangunan Fasilitas Pusat Jajanan Tradisional Jawa Barat. *Jurnal Tingkat Sarjana bidang Senirupa dan Desain*, 2(1), 1–8.
- Rahmayanti, S., Karimna, L., & Ansarullah. (2023). Pengaruh Penambahan Sari Wortel, Puree Wortel, dan Tepung Wortel (*Daucus Carota L.*) terhadap Kandungan Gizi β -Karoten, Kadar Serat, Aktivitas Antioksidan dan Organoleptik Biskuit Berbasis Wortel. *J. Sains dan Teknologi Pangan*, 8(2), 6121–6133.
- Salfiana, Rukmelia, Nurwidah, A., Muhanniah, & Fitriani. (2024). Pengaruh

- Substitusi Tepung Wortel (*Daucus carota L.*) terhadap Kualitas Roti Tawar. *J. Sains dan Teknologi Pangan*, 9(4), 7643–7651.
- Saputra, A., & Kartika, W. (2023). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Ciomas. *Florona: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 50–54.
- Saputri, N. E., Hidayah, N., & Muttalib, Y. S. (2021). Komposisi Nilai Gizi Pempek Ikan Tenggiri (*Scomberomorus Commersonii*) dengan Penambahan Wortel (*Daucus Carota*). *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 143–149.
- Sari, I. P., Hidayat, R. F. A., Afifah, F. N., Lanjar, Sarbini, Hartati, Y., & Pratiwi, R. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Padukuhan Malangrejo dalam Pemanfaatan Pewarna Alami Makanan. *Jurnal Warta LPM*, 27(1), 102–113.
- Sari, N., Utami, S., Gianovanza, R., Fadhilah, S. M., & Rosyadi, A. F. (2024). Edukasi tentang Pentingnya Sarapan dalam Membangun Generasi Sehat di SDN 122 / VI Sido Makmur I. *Jurnal Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 82–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jppm.v3i2.36750> Received
- Sarwini, Widanti, A. Y., & Karyantina, M. (2021). Karakteristik Fisikokimia dan Organoleptik Flakes Tepung Wortel (*Daucus carota L.*) dan Tepung Kimpul (*Xanthosoma sagittifolium*) dengan Variasi Penambahan Ekstrak Bit (*Beta vulgaris L.*). *JITIPARI*, 6(2), 38–51.
- Sasmitaloka, K. S., Banurea, I. R., & Widowati, S. W. (2019). Kajian Produksi Nasi Kuning Instan dan Karakteristiknya. *Jurnal Agroindustri Halal*, 5(2), 188–195. <https://doi.org/10.30997/jah.v5i2.1936>
- Setiawan, D., *et al.* (2023). Edukasi Zat Pewarna Pangan Berbahaya di SMA Negeri 1 Sukadana. *Daarul Ilmi Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 01(02), 75–84.
- Shaleha, N., & Dauly, A. S. (2023). Uji Stabilitas Warna Berdasarkan Intensitas dan Kadar Kurkumin Ekstrak Kunyit dan Temulawak. *Cross-border*, 6(2), 790–803
- Sholihah, S. M. (2021). Pembuatan Tepung Wortel (*Daucus carota L.*) Ditinjau dari Varietas Wortel dan Konsentrasi Na-Metabisulfit terhadap Kandungan Total Karoten. *Jurnal Ilmiah Respati*, 12(1), 72–81.
- Simamora, A. R. M. B., Suroso, E., Rina, O., Hidayati, S., & Widaputri, S. (2024). Karakteristik Sensori dan Kimia Cookies Berbasis Tepung Mangrove Jenis Lindur (*Bruguiera gymnorizha*). *Jurnal Agroindustri Berkelanjutan*, 3(2), 223–230.
- Sinulingga, B. O. (2020). Pengaruh Konsumsi Serat dalam Menurunkan Kadar Kolesterol. *Jurnal Penelitian Sains*, 22(1), 9–15.

- Slamet, D. S. (2020). Komposisi Zat Gizi Makanan Siap Santap Berbagai Hidangan Nasi/Mie Lengkap dan Panganan Khas Indonesia. *Jurnal Potensi Gizi*, 13(2), 77–92.
- Stribling, P., & Ibrahim, F. (2023). Dietary Fibre Definition Revisited - The Case of Low Molecular Weight Carbohydrates. *Clinical Nutrition ESPEN*, 55(2), 340–356. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2023.04.014>
- Suagiantari, N. L. R., Tamam, B., & Antarini, A. A. N. (2020). Pengaruh Penambahan Tepung Wortel (*Daucus carota L*) terhadap Daya Terima dan Kadar Beta Karoten pada Kue Putu Ayu. *Jurnal Ilmu Gizi*, 12(4), 226–232.
- Subagja, E. P., Bahar, A., Sutiadiningsih, A., & Pangesthi, L. T. (2023). Pengaruh Substitusi Tepung Beras dan Penambahan *Puree* Wortel Terhadap Tingkat Kesukaan Kue Onde-Unde Ketawa. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 2(4), 145–162. <https://doi.org/10.58192/sidu.v2i4.1539>
- Susilowati, M., & Syukur, C. (2022). Karakterisasi Beberapa Aksesori Serai Wangi (*Cymbopogon nardus L.*) Asal Cianjur. *Jurnal Vegetalika*, 11(4), 305–314. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/veg.77033>
- Swari, P., Antarini, A. A. N., & Puryana, I. G. P. S. (2023). Pengaruh Penambahan Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa L.*) Terhadap Karakteristik dan Umur Simpan Minuman Sari Kunyit. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 12(2), 127–133.
- Swari, K. G., Mulyantari, N. K., & Yasa, I. W. S. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan terhadap Kejadian Overweight dan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 116–121. <https://doi.org/10.24843.MU.2022.V11.i3.P17>
- Syaputri, C. D., & Efendi, R. (2020). Pemanfaatan Tepung Wortel dalam Pembuatan Brownies Panggang. *JOM FAPERTA*, 7(2), 1–11.
- Tawakal, J. I., Gama, S. I., & Prasetya, F. (2024). Kajian Indeks Glikemik Nasi Kombinasi Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) dan Sereh Dapur (*Cymbopogon citratus DC*). *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 10(1), 32–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.35311/jmpi.v10 i1.471>
- USDA. (2019). *Kandungan Gizi Pada Wortel Mentah*.
- Wardhani, A. W. K., Muhandri, T., Faridah, D. N., & Andrawulan, N. (2024). Karakteristik Fisik, Kimia, Fungsional, dan Sensori Nasi Gurih Instan Dibandingkan dengan Nasi Putih Instan. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 35(1), 92–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.6066/jtip.2024.35.1.92>
- Widowati, S., Asni, N., & Nuraeni, F. (2020). Formulasi, Karakteristik, dan

Optimasi Waktu Rehidrasi Produk Nasi Kuning Instan. *Jurnal Penelitian Pascapanen Pertanian*, 17(2), 95–107.

Widowati, S., Sasmitaloka, K. S., & Banuera, I. R. (2020). Karakteristik Fisikomia dan Fungsional Nasi Instan. *Jurnal Pertanian Nasional*, 3(12), 87–104.

Yadav, G. P., Kumar, D., Dalbhagat, C. G., & Mishra, H. N. (2024). A Comprehensive Review on Instant Rice: Preparation Methodology, Characterization, and Quality Attributes. *Food Chemistry Advances*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.focha.2023.100581>

Young, L. R., & Nestle, M. (2022). The Contribution of Expanding Portion Sizes to the US Obesity Epidemic. *American Journal of Public Health*, 92(2), 246–249. <https://doi.org/10.2105/AJPH.92.2.246>