

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D.R. & Puspitasari, D. 2020. Profil Sensori Deskriptif Produk Pemanis Tunggal dan Campuran. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 31(1): 9–20.
- Adawiyah, D.R., & Patricia, K., Wefiani, F.P. 2021. Karakterisasi Serat Pangan , Kapasitas Pengikatan Air dan Kemampuan Emulsifikasi Biji Selasih dan *Chia Seed*. *Jurnal Mutu Pangan* 8(2): 63–69.
- Adelina, N.M., Aziz, L., Fauziah, A., Mevera, K., & Salmatyanti, N.O. 2025. Karakteristik Kimia, Sifat Fungsional, dan Prediksi Indeks Glikemik Tepung Komposit Berbasis Hanjeli (*Coix lacryma-Jobi*) Termodifikasi. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi* 10(1): 97–109.
- Afriansyah, M., Ardhana, V.Y.P., & Sa'adati, Y., Saputra, J. 2024. Algoritma Bayes yang Efisien untuk Klasifikasi Pisang Raja Berdasarkan Fitur Warna. *Journal of Information System Management and Digital Business* 1(2):236–248.
- Adhayanti, I., Abdullah, T. & Romantika, R. 2018. Uji Kandungan Total Polifenol dan Flavonoid Ekstrak Etil Asetat Kulit Pisang Raja. *Media Farmasi* 141(1): 146–152.
- Agustin, A.T., Handito, D. & Zaini, M.A. 2020. Pengaruh Metode dan Suhu *Blanching* terhadap Persenyawaan Serat Batang Pisang sebagai Bahan Baku Pembuatan Ares. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan* 6(1): 609–622.
- Alifianita, N. & Sofyan, A. 2022. Kadar air, Kadar protein, dan Kadar Serat Pangan pada *Cookies* dengan Substitusi Tepung Ubi Jalar Ungu dan Tepung Rebung. *Jurnal Pangan dan Gizi* 12(2): 37–45.
- Anggraeni, R. 2019. Karakterisasi Sifat kimia dan Organoleptik *Cookies* Substitusi Tepung Pisang Nangka Mentah (*Musa sp . L*). *Jurnal Agribisnis Perikanan* 12(2): 248–257
- Apriliani, N. & Yusfarani, D. 2023. Kajian Etnobotani Daun Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius*) di Desa Sedang Kecamatan Suak Tapeh Kabupaten Banyuasin. *Prosiding Semnas Bio*: 402–411.
- Ariani, F., Nursofia, B.I., Rohani, S., Sukanty, N.M.W., Solehah, N.Z. & Yunita, L. 2024. Penentuan Kadar Lemak pada Tepung Terigu dan Tepung Maizena Menggunakan Metode Soxhlet. *Jurnal Ganec Swara*, 18(1): 172–176.
- Arifani, S. & Setiyaningrum, Z. 2021. Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan* 14(2): 157–165.
- Atika & Nur, A. 2024. Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pegawai Pesantren Dar El Hikmah. *Journal Of Social Science Research* 4(1): 3952–3962.
- Astutu, N., Ansharullah., & Mariani, L. 2024. Pengaruh Substitusi Sari Wortel (*Daucus carrota L*) terhadap Nilai Organoleptik, Sifat Fisikokimia dan Kandungan B-Karoten Susu Kedelai. *Jurnal Riset Pangan* 2(2):135–146.

- Augusta, D.I., Munawaroh, A.N., & Sitanggang, A.B. 2022. Pengembangan Sereal Sarapan Tersubstitusi Bekatul dan Tepung Pisang. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia* 27(1): 76-84.
- Awaliya, H.B.P., Nugraheni, S.A., & Pradigdo, S.F. 2020. Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur sebagai Faktor Risiko Kejadian *Overweight* pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 10(2): 34-38.
- Ays, N.A., Sui, M., & Sumaryati, E. 2025. Pemanfaatan Kacang Tunggak Untuk Pembuatan Nugget Nabati. *Jurnal Teknologi Pangan dan Produk Pertanian* 01(2): 24–34
- Ayustaningwarno, F., Afifah, D.N., & Rustanti, N.2020. *Teori dan Aplikasi Teknologi Pangan*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2019. *Pedoman Implementasi Peraturan di Bidang Pangan Olahan Tertentu*.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2022. *Tentang Pengawasan Klaim pada Label dan Iklan Pangan Olahan*.
- Badan Standar Nasional Indonesia. 2006. *Petunjuk Pengujian Organoleptik dan atau Sensori*.
- Barbosa, P.A.V., Ayres, F.M., & Freitas, J.G.A. 2025. Association Of Fat Mass And Obesity-Associated (Fto) Gene Polymorphism With Obesity Risk : A Systematic Review Protocol. *Journal Revista De Gestao Social E Ambiental* 19(9): 1-10.
- Bashmil, Y.M., Ali, A., Amrit, B.K., Dunshea, F.R., & Suleria, H.A.R. 2021. Screening and Characterization of Phenolic Compounds from Australian Grown Bananas and Their Antioxidant Capacity. *Antioxidants* 10(11): 1-20.
- Bork, L. V., Clemens, K., Sascha, R., & Tobias, S., 2024. Reaksi Pencoklatan Asam Hidroksisinamat dan Zat antara Reaksi Maillard Heterosiklik – Pembentukan Zat Pewarna yang Mengandung Fenol. *Kimia Pangan* 449: 1–15.
- Bororing, C.E., Ludong, M.M. & Oessoe, Y.Y.E. 2024. Penggunaan Susu Kedelai sebagai Substitusi Susu Sapi pada Pengolahan Es Krim Kelapa (*Cocos nucifera L.*). *Jurnal Teknologi Pertanian* 14(2): 136-141
- Bua, T.S.L., Linden, S. & Leswana, N.F. 2025. Penetapan Kadar Flavonoid pada Ekstrak Etanol Daun Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius Roxb.*) dengan Metode Spektrofotometri UV-Vis. *Jurnal Kefarmasian Akfarindo* 2(1): 45-53.
- Budiman, M.A., Novidahlia, N. & Rifqi, M. 2024. Profil Sensori Hard Candy Ekstrak Wortel (*Daucus carota L.*) Menggunakan Metode CATA (*Chek-All-That-Apply*) Sensory. *Jurnal Ilmiah Pangan Halal* 6(2): 115-124.
- Çakmak, S., Gokmen, V. Mogol, B.A., & Ucaner, I. 2026. Monitoring of Maillard Reaction Products In Soy-Based Milk Alternatives During Storage. *European Food Research and Technology* 252(180): 1–11.
- Chong, W.-K., Azhar, M.E., Sook-Yun, M., & Thuan, C.T. 2019. Inaktivasi Termal Lipoksigenase pada Kedelai Menggunakan Uap Superpanas untuk Menghasilkan Susu Kedelai dengan Rasa Kedelai Rendah. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan* 56(9): 4371–4379.

- Danuwarsa & Amalia, R. 2019. Penetapan Komposisi Asam Lemak Kacang Kedelai Secara Kromatografi Gas. *Prosiding Temu Teknis Jabatan Fungsional Non Peneliti*. 269–272.
- Dhafiningtia, R. & Sudiarti, T. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Protein, Makanan Berisiko terhadap Prevalensi Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa Tingkat Kabupaten/Kota. *Journal of Health Promotion* 6(6): 1117-1126.
- Dita, D.A.A., Melati, P., Ocktaviani, R.D., & Yunita, E. 2023. Kajian Pustaka : Polimorfisme Genetik sebagai Faktor Risiko Obesitas. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* 10(7): 2267-2280.
- Djaali, N.A., Prahastuti, B.S. & Supriyanto. 2024. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Obesitas pada Pekerja Perusahaan Minyak dan Gas di Bojonegoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan* 4(2): 57-68.
- Dou, N., Huo, J., Sun, R., Su, C., Ma, Y., Wu, M., & Zhang, X. 2022. Soybean Oil Bodies as a Milk Fat Substitute Improves Quality, Antioxidant and Digestive Properties of Yogurt. *Journal of Food* 11(14):1-16.
- Fadlina, A. & Anwar, K. 2023. Hubungan antara Konsumsi Jenis Camilan Malam dan Kenaikan Berat Badan pada Populasi Dewasa di Indonesia. *Jurnal Teknologi Pangan dan Kesehatan* 5(1): 9-15.
- Fathonah, S. & Sarwi. 2020. *Literasi Zat Gizi Makro dan Pemecahan Masalahnya*. Yogyakarta: Deep Publish. 1-176.
- Fatmala, L.N. 2021. Literature Review: Pengaruh Suplementasi Serat Terhadap Berat Badan Orang Dewasa pada Status Gizi Lebih. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fauziah, L.F., Chodoijah, R.W.A.S., Mulyani, C.N.S., Nazar, A.D., Purbowati., & Rahmawati., 2025. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta. <https://isbn.perpusnas.go.id/bopenerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1071540>.
- Febrianti, S.W. & Yusfarani, D. 2024. Pemanfaatan Tumbuhan Pisang Raja (*Musa paradisiaca L.*) di Desa Sidomulyo Jalur 20 Kecamatan Muara Padang Kabupaten Banyuasin. *Prosiding Seminar Nasional Bio*: 168-177.
- Fernando, M.L. 2019. Gambaran Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 07(01): 101-118.
- Grela, E.R., Kiczorowska, B., Klebaniuk, R., Kiczorowski, P., & Samolinska, W. 2017. Content of Minerals and Fatty Acids and Their Correlation with Phytochemical Compounds and Antioxidant Activity of Leguminous Seeds. *Biol Tace Elem Res* 180: 338-348.
- Guo, Y., Chao, M., Lianxin, D., Yan, X., & Xin, Y. 2024. Gel Makanan Berbasis Polisakarida dan Protein: Persiapan, Mekanisme Pembentukan, dan Pengiriman Zat Bioaktif. *Gels*. 10(11): 735.
- Hapsari, L. & Lestari, D.A. 2016. Fruit characteristic and nutrient values of four Indonesian banana cultivars (*Musa spp.*). *Agrivita* 38(3): 303-311.
- Harianto, I., Aprilia, D., Ruhiya, F., & Rohmayanti, T. 2025. Peran Senyawa Bioaktif Kedelai dalam Pangan Fungsional dan Kesehatan. *Jurnal Karimah Tauhid* 4(6): 3403-3413.
- Helmiyati. 2025. Benarkah Memanaskan Santan Berulang Kali Berbahaya? Simak

- Temuan Penelitiannya Terkini. *Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia Universitas Gajah Mada*. <https://pkgm.fk.ugm.ac.id/2025/02/06/benarkah-memanaskan-santan-berulang-kali-berbahaya-simak-temuan-penelitiannya-terkini/>.
- Harefa, W., & Pato, U. 2017. Evaluasi Tingkat Kematangan Buah terhadap Mutu Tepung Pisang Kepok yang Dihasilkan. *Jom FAPERTA* 4(2): 1–12.
- Herdiansyah, W. 2022. Identifikasi Senyawa Kimia dan Penetapan Kadar Flavonid Ekstrak Daun Pandan Wangi (*Pandanus maryllifolius* Roxb.) dengan Metode LC-MS/MS dan Spektrofotometri UV-Vis. *Skripsi*. Universitas Pakuan Bogor.
- Heri, M., Astriani, N.M.D.Y., Purwantara, K.G.T., & Rismayanti, I.D.A. 2021. Sikap Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Journal of Telenursing* 3(1): 95-102.
- Hermawan, D., Adam, F.A., Lubis, M., Lulu, U., Nova, M., Nurhalina, S., Syafik, A., Slamet, W., Tanti, K., & Lulu, U. 2020. *Mengenal Obesitas*. Buku Edisi 1. Yogyakarta.
- Husna, H. 2021. Kue Lumpur Surga : A Dish, Or A Set of Dishes Served Together, Forming One of The Successive Parts of A Meal. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Banjarmasin.
- Ismanto, H. 2023. Uji Organoleptik Keripik Udang (*L. vannamei*) Hasil Penggorengan Vakum. *Jurnal AgroSainTa : Widyaiswara Mandiri Membangun Bangsa* 6(2): 53-58.
- Janah, S.I. Dotulong, V., Mongi, E.L., Pongoh, J., Makapedua, D.M., Sanger, G., & Wonggo, D. 2020. Kadar Serat Buah Mangrove Sonneratia Alba Asal Pesisir Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Media Teknologi Hasil Perikanan* 8(2): 50-57.
- Jeser, T.A. & Santoso, A.H. 2021. Hubungan Asupan Serat dalam Buah dan Sayur dengan Obesitas pada Usia 20-45 Tahun di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal* 3(2): 383-390.
- Jhunaedy, R., Putra, B.A., Setiawan., R.D. & Sukma, A. 2025. Perbandingan Karakteristik Fisik dan Sensoris Es Krim Berbasis Susu Rendah Laktosa, Susu UHT, dan Susu Kedelai. *Jurnal Peternakan Indonesia* 27(3): 216–223.
- Kaputri, Y. 2017. Pengaruh Substitusi Tepung Pisang Kepok terhadap Kualitas Putu Ayu. *Skripsi*. Universitas Negeri Padang.
- Karim, M.C 2012. Analisis Kandungan Karbohidrat pada Susu Kedelai Essoy yang Beredar di Gorontalo. *Skripsi*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Kartolo, M.S. & Santoso, A.H. 2022. Hubungan Frekuensi Konsumsi, Asupan Energi, Lemak, Gula, dan Garam dalam *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada Siswa/I Smp X Yogyakarta. *Ebers Papyrus*, 28(1): 38-50.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020a. *Peraturan Menteri Kesehatan Reublik Indonesia tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020b. *Tabel Komposisi pangan*: 1-135.
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Kategori Usia*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia>.

- Kementerian Kesehatan RI. 2022a. *Obesitas*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/429/obesitas.
- Kementerian Kesehatan RI. 2022b. *Pengaruh Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/777/pengaruh-serat-pangan-dietary-fiber-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia dalam Angka*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2024. *Kenali Berbagai Manfaat Asam Linoleat*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3845/kenali-berbagai-manfaat-asam-linoleat.
- Khohir, D.S., Almurhan & Sulastri. 2024. Skrining Faktor Risiko Obesitas Usia Produktif. *Jurnal Wacana Kesehatan* 9(2): 97-104.
- Kholisah, N., A'yuni, N.R.L. & Munambar, S. 2025. Pengaruh Variasi Formulasi Terhadap Karakteristik Organoleptik Produk *Cookies* Ampas Minuman Herbal di Perusahaan X. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 4(1): 462-471.
- Kosnayani, A.S., Rizal, M.E.A., & Yunianto, A.E. 2022. Metode Penyeduhan Terhadap Nilai Kesukaan dan Aktivitas Antioksidan Seduhan Teh Meniran (*Phyllanthus niruri Linn.*). *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 7(1): 1-7.
- Krisnawati, A. 2017. Kedelai Sebagai Sumber Pangan Fungsional. *Jurnal Iptek Tanaman Pangan* 12(1): 57-65.
- Kumalasari, I.D. & Budiati, R. 2024. Sifat Fisiko-Kimia, Mikrobiologi, dan Organoleptik Flakes Berbahan Dasar Tepung Sorgum (*Sorghum bicolor L. Moench*) dan Tepung Kacang Kedelai (*Glycine max L.*). *Jurnal Sains dan Teknologi* 13(1): 99-109.
- Kurniawati, Y.M., Aramadianto, H., Sabtu, B., & Sihombing, D. E. 2025. Kualitas Fisik dan Uji Organoleptik Keripik Sosis Daging Ayam dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa oleifera*). *Jurnal Ilmiah Perternakan Halu Oleo* 7(4).
- Kusnandar, F., Danniswara, H. & Sutriyono, A. 2022. Pengaruh Komposisi Kimia dan Sifat Reologi Tepung Terigu terhadap Mutu Roti Manis. *Jurnal Mutu Pangan* 9(2): 67-75.
- Kusumah, S.H. 2024. Daya Terima Kesukaan terhadap *Brownies* Kukus Hasil Substitusi Tepung Pisang Raja. *Jurnal fakultas Teknik* 5(1): 1-50.
- Kusumastuti, S. & Adriani, M. 2017. Pengaruh Substitusi Susu Kedelai dan Mocaf (*Modified Cassava Flour*) terhadap Daya Terima, Kandungan Serat dan Nilai Ekonomi Produk Es Krim Naga Merah. *Amerta Nutrition* 1(3): 252-260.
- Lie, V. 2018. Kualitas Selai Lembran dengan Kombinasi Daging Buah Pisang Raja (*Musa paradisiaca L.*) dan Albedo Pisang Raja (*Musa paradisiaca L.*). *Skripsi*. Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Lindriati, T., Herlina., & Nafi, A. 2013. Interaksi Makromolekul Gel Campuran Pati Tapioka dengan Protein Kedelai atau Protein Susu pada Sistem dengan Variasi pH dan Pengadukan. *Skripsi*. Universitas Jember.
- Loaloka, M.S., Adi, A. & Niron, M. 2023. Kajian Karakteristik Sensoris Mutu Fisik, Uji Organoleptik dan Kandungan Gizi Kerupuk Subtitusi Tepung

- Ikan Tenggiri dan Tepung Kulit Buah Manggis Bagi Ibu Hamil KEK di Kota Kupang. *Journal Of Social Science Research* 3(4): 6294-6301.
- Lubis, M.Y. Farich, A., Febriani, U., & Hermawan, D. 2020. Hubungan antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Malahayati Tahun 2022. *Jurnal Human Care* 5(4): 891-900.
- Lusiana, E.D. & Mahmudi, M. 2021. Anova untuk Penelitian Eksperimen. Malang: UB Press. <http://www.ubpress.ub.ac.id>
- Ma, Y. & Huang, H. 2014. Karakterisasi dan Perbandingan Fenol, Flavonoid, dan Isoflavon dalam Susu Kedelai serta Korelasinya dengan Aktivitas Antioksidan. *Jurnal Internasional Ilmu dan Teknologi Pangan* 49(10): 2290–2298.
- Margareta, M. & Maryani. 2021. Pengaruh Lama Perendaman Biji Kedelai (*Glycine max L . Merr*) terhadap Karakteristik Organoleptik Susu Kedelai. *Journal of Agriculture and Human Resource Development Studies* 2(1): 9–14.
- Martadjaja, I. 2022. Gulai Kambing Menggunakan *Fibercreme* sebagai Pengganti Santan. *Jurnal Gastronomi* 10(2): 69-78.
- Maryusman, T., Imtihanah, S. & Firfausa, N.I. 2020. Kombinasi Diet Tinggi Serat dan Senam Aerobik terhadap Profil Lipid Darah pada Pasien Dislipidemia. *Journal of The Indonesian Nutrition Association* 43(2): 67-76.
- Masawoe, D.S., Kusuma, T.S. & Widyanto, R.M. 2024. Analisis Kadar Serat Pangan Tartlet Modifikasi Tepung Kacang Merah dan Tepung Pisang Raja sebagai Makanan Selingan Balita Gizi Kurang. *Skripsi*. Universitas Brawijaya.
- Masrul. 2018. Epidemi Obesitas dan Dampaknya terhadap Status Kesehatan Masyarakat serta Sosial Ekonomi Bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas* 41(3): 152-162.
- Maulana, Z. 2024. *Teknologi Budidaya Tanaman Kedelai*. Makassar: Chakti Pustaka Indonesia.
- Maulidiah, N. 2023. Proporsi Susu Kedelai dan Sari Buah Delima Merah pada Pembuatan Silky Pudding untuk Penderita Hiperkolesterolemia. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya* 3(3): 343–350.
- Megawati., Haniarti., Ramlan., Umar., F. 2022. Konsumsi Kopi dan *Screen-Time* dengan Lama Tidur dan Status Gizi pada Masyarakat Usia 20-45 Tahun. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang* 17(2): 192-200.
- Melani, V. Dewanti, L.P., Hayatunnufus, F., Sitoayu, L., & Swamilaksita, P.D. 2022. Konsumsi Makan Siang dan Jajanan Kaitannya dengan Produktivitas Kerja dan Status Gizi Guru. *Journal of Nutrition College* 11(2): 126-134.
- Mohamad, A. 2021. Karakteristik Fisik Santan Kelapa dengan Penambahan Emulsifier Biji Ketapang. *Jurnal Pangan dan Gizi* 11(01): 1-14.
- Mukti, Z.H., Rusilanti, R. & Yulianti, Y. 2022. Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Animasi 3 Dimensi Tentang Makanan Berserat untuk Meningkatkan Konsumsi Serat pada Remaja. *Jurnal Syntax Admiration* 3(3): 593-606.

- Mursyida, F., Febriani, H. & Rasyidah, R. 2021. Uji Efektivitas Antibakteri Ekstrak Daun Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius* Roxb.) terhadap Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus* Eepidermidis. *Jurnal Ilmu Biologi dan Terapan* 5(2): 102-110.
- Murtane, N.M. 2021. Literature Review Obesitas dan Depresi pada Orang Dewasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10(1): 88-93.
- Musita, N. 2009. Kajian Kandungan dan Karakteristik Pati Resisten dari Berbagai Varietas Pisang. *Jurnal Teknologi Industri dan Hasil Pertanian* 14(1): 68-79
- Musita, N. 2012. Kajian Kandungan dan Karakteristik Pati Resisten dari Berbagai Varietas Pisang. *Jurnal Dinamika Penelitian Industri* 23(1): 57-65
- Naila, F.A. 2025. Kue Lumpur Surga: Camilan Tradisional Lembut dan Legit yang Wajib Kamu Coba. *Radar Madura* id. <https://radarmadura.jawapos.com/food-travel/746027564/kue-lumpur-surga-camilan-tradisional-lembut-dan-legit-yang-wajib-kamu-coba>.
- Nawal, H., Ashna, T., & Rahela, S. 2022. Pengaruh Penambahan Susu Kedelai terhadap Sifat Kimia, Fisik, dan Sensorik Yogurt Susu Sapi. *Jurnal Politeknik* 12(1):30-39.
- Ngurah. I.G. & Putra, E. 2020. Konsumsi Zat Gizi dan Parameter Lemak Tubuh pada Wanita Umur Lebih dari 40 Tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 16(3): 114-121.
- Nill, K. 2016. Kedelai : Sifat dan Analisis. *Encyclopedia of Food and Health* : 54-55.
- Noor, T., Febriana, A. & Lusiana, V. 2024. Klasifikasi Tingkat Kematangan Buah Pisang Raja Menggunakan Metode CNN Berbasis Android. *Jurnal Teknologi Sistem Informasi dan Aplikasi* 7(1): 176-184.
- Noviyanti, P. 2023. Pembuatan Kue Lumpur dengan Substitusi Tepung Pisang Raja sebagai Makanan Selingan Tinggi Kalium untuk Penderita Hipertensi. *Health Media* 4(2): 1-17.
- Nowak, K., Rohn, S. & Halagarda, M. 2025. Dampak Teknik Memasak terhadap Profil Serat Pangan pada Beberapa Sayuran Cruciferae Pilihan. *Molecules* 30(3).
- Nugroho, L.Z.P., Waryana & Setyowati. 2025. Efektivitas Media Edukasi Gizi Vititas dan Etitas terhadap Pengetahuan dan Sikap Cegah Obesitas pada Orang Dewasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(3): 195-204.
- Nurbaya, S. & Supartiningsih. 2020. Penentuan Kadar Protein pada Susu Kedelai (*Glycinemax L . Merril*) dengan Menggunakan Metode Kjeldahl. *Jurnal Farmanesia* 7(2): 109-113.
- Nugraha, F. B., Rizki, A., & Hidayat, S. 2025. Analisis Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Ringan. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen* 3(3): 255-265.
- Nujrhidayati, D. 2024. Pengukuran Kadar Air pada Gelatin : Perbandingan Metode Gravimetri Menggunakan Moisture Analyzer. *Berkala Penelitian Teknologi Kulit, Sepatu, dan Produk Kulit* 23(Edisi 1): 62-71. Politeknik ATK Yogyakarta.
- Nuriannisa. F., Asdaq, N.A., Dwijayanti, I., Raharjeng, S.H., Setiarsih, D., & Sunaryo, M. 2024. Peningkatan Pengetahuan Mengenai Masalah Gizi pada

- Mahasiswa Indonesia dan Malaysia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(3): 1993-1999.
- Nurrahman, A.I., Anugrah, R., Aulia, D., Permadi, A.N., Putra, S. M., Ridwan, H., Safanah, A.N., & Setiadi, K. 2024. Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Stevia dalam Menjaga Kestabilan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 12(1): 121–141.
- Octavella, D.K. & Rosanto, S. 2024. Analisis Daya Terima Konsumen terhadap Kandungan Nutrisi Susu Kacang Kedelai sebagai Substitusi Santan dalam Pembuatan Lempeng Ayam. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7(28): 6625-6631.
- Oktaviani, A.Q. 2023. Analisis Nilai Kalori, Kadar Serat Pangan, Gluten, dan Daya Terima pada Mi Basah dengan Substitusi Tepung Porang (*Amorphophallus oncophyllus*) sebagai Pangan Alternatif Rendah Kalori. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Oyeyinka, B.O. & Afolayan, A.J. 2019. Comparative Evaluation of The Nutritive, Mineral, and Antinutritive Composition of *Musa Sinensis L.* (Banana) and *Musa Paradisiaca L.* (Plantain) Fruit Compartments. *Medicinal Plants and Economic Development* 8(12).
- Pakpahan, S.B., Anjani, G. & Pramono, A. 2024. Peran Kandungan Zat Gizi dan Senyawa Bioaktif Pisang terhadap Tingkat Nafsu Makan : A Literature Review. *Journal of Nutrition College* 13(4): 382-394.
- Pangestuti, E.K. & Darmawan, P. 2021. Analisis Kadar Abu dalam Tepung Terigu dengan Metode Gravimetri. *Jurnal Kimia dan Rekayasa* 2(1): 16–21.
- Patmala, R. 2023. Kejadian Obesitas pada Wanita Usia 30-65 Tahun. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pawestri, S., Gendis, M., Perdhana, F.F. & Pertiwi, P. 2025. Kajian Literatur : Senyawa Volatil Pembentuk Flavor Terasi Literature. *Jurnal Kolaboratif Sains* 8(6): 3234–3245.
- Perdana, S.W. 2021. Efek Pemberian Kandungan Isoflavon pada Kedelai dalam Menurunkan Berat Badan. *Jurnal Medika Utama* 2(3): 1067-1072.
- Praditasari, J.A. & Sumarmi, S. 2018. Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Kegemukan pada Remaja Putri di SMP Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia* 13(2): 117-122.
- Puspasari, K., Dalimunthe, N.K., Widiani, D.R., & Zukryandry. 2025. Analisis Kandungan Zat Gizi Tepung Pisang pada Pengolahan Kulit Pie. *Journal of Health Sciences* 3(2): 276-281.
- Putrawan, I.G.A.P., Ariani, R.P. & Ekayani, I.A.P.H. 2025. Uji Hedonik Kerupuk Beras dengan Penambahan Pure Mengkudu. *Jurnal Bosaparis : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga* 16(2): 11-18.
- Putri, A.Z. Istiana., Juhairina., Setyohadi, D., & Triawanti. 2023. Hubungan Asupan Energi dan Serat dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022. *Homeostasis* 6(1): 1-10.
- Qatrunnada, R.D. 2022. Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak-anak dan Dewasa. *Jurnal Media Gizi Kesmas* 11(1): 318-326.
- Quyen, N.T.C., Nhan, L.T.H., & Toan, T.Q. 2020. Antioxidant Activity, Total

- Phenolics and Flavonoids Contents of *Pandanus amaryllifolius* (Roxb.). *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* 991(1): 1-8.
- Rachma, Y.A., Andila, R. & Ardianto, C. 2022. Karakter Organoleptik Buah Pisang Raja (*Musa paradisiaca* L.) pada Kondisi Penyimpanan yang Berbeda. *Jurnal Agrifoodtech* 1(2): 54–60
- Rahardjo, M., Sihombing, M., Carouline, B., Budi, R.N., & Asri, E.S., 2025. Sourdough Bread Innovation With Green Banana Flour Seen From Its Physical and Sensory Characteristics. *Journal Agromix* 16(2):285-291.
- Rah, J.H., Boonstra, A.M., Agustina, R., Kraemer, K., & Zutphen, K.G.V. 2021. The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Journal Food and Nutrition Bulletin* 42(15): 54-58.
- Ramadan, Pratama, M.D. & Purbawati. 2025. Tingkat Kesukaan Konsumen terhadap Flavor Alami Daun Pandan. *Journal of Mister* 2(2): 3051-3059.
- Rahmawati, S., Sofyan, A. & Kunci, K. 2026. Pengaruh Substitusi Tepung Tempe Edamame (*Glycine max* (L .) Merrill) terhadap Kadar Abu dan Gula Reduksi Crackers. *Journal of Food Engineering* 5(2): 50–61.
- Ratnaduhita, A., Aruan, D.G., Condro, N., Hardianti., Harvinda, Y., Ndapamuri, M.H., Pinati, H.F. & Roza, F.N. 2025. Analisis Pangan: Metode, Prinsip, dan Aplikasi dalam Industri. *Get Press Indonesia: Padang*.
- Refliana, R., Pertiwi, S.R.R. & Kusumaningrum, I. 2024. Stik Mocaf dan Tepung Kacang Merah dengan Penambahan Ekstrak Daun Pandan. *Karimah Tauhid* 3(7): 7298-7307.
- Rivan, A., Dzikri, M. & Mardhotillah, H. 2025. Tinjauan Literatur : Potensi Kacang Kedelai sebagai Intervensi Gizi dalam Pencegahan dan Pengelolaan Penyakit Tidak Menular. *Journal of Therapeutic* 1(3).
- Riyanto, A., Aulia, M., Asni, N., Rukmana, M.D., & Putri, S.D.S., 2024. Eksplorasi Potensi Pigmen dalam Daun Pandan (*Pandanus odoratissimus*) Melalui Kromatografi Kolom. *Journal of Polymer Chemical Engineering and Technology* 2(1): 37–42.
- Rizki, P.R., Abdi, Y.F.R., Afif, B.F., Rochmah, A.N., Nadhilah, D., & Zulfah, F. 2025. Analisis Karakteristik *Snack Bar* Substitusi Tepung Pisang Raja Nangka (*Musa paradisiaca*) dan Mocaf. *Journal of Food and Agricultural Product* 5(1): 135–143.
- Rohmah, H.N.F., 2024. Pelatihan Pembuatan Susu Kedelai Kurma pada Kader Kesehatan di Desa Bantarjaya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(2): 884–891.
- Romain, K., Webb, T. & Kumar, M. 2018. Depression and Obesity : Can The Cycle Be Broken?. *BJPsych Advances* 24: 132–140.
- Rosalina, Y., Setiawan, R., Silsia, D., & Susanti, L., 2018. Karakteristik Tepung Pisang dari Bahan Baku Pisang Lokal Bengkulu. *Jurnal Teknologi dan Manajemen Agroindustri* 7(3): 153–160.
- Safitri, D.E. & Rahayu, N.S. 2024. Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan : Tinjauan Sistematis. *Arsip Kesehatan Masyarakat* 5(1): 1–15.
- Saras, T. 2023. *Karbohidrat: Sumber Energi Utama Tubuh*. Semarang: Unwahas Press.

- Saraswati, S.K., Rahmaningrum, F.D., Pahsya, M.N.Z., Paramitha, N., Ristantya, A.R., Sinabutar, B.M., Pakpahan, V.E., & Nandini, N. 2021. Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20(1): 70-74.
- Sari, K.I. & Yohana, W. 2018. Tekstur Makanan: Suatu Bagian dari Sifat Makanan yang Terlupakan dalam Memelihara Fungsi Kognisi. *Dental Journal* 4(5).
- Sari, S.D.P., Nurwati, I. & Febrinasari, R.P. 2024. Potensi Pisang Raja sebagai Pangan Fungsional dalam Menurunkan Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia* 12(3): 210–216
- Sembiring, B.B. & Fanani, M.Z. 2024. Glikosida Steviol sebagai Pemanis Rendah Kalori Berbasis Ekstrak Stevia. *Jurnal Ilmiah Pangan Halal* 6(2): 154-160.
- Septiyanti & Seniwati. 2020. Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2(3): 118-127.
- Sijabat, M.S. & Komariah, K. 2022. Pemanfaatan Tepung Pisang dalam Pembuatan Dessert Cake dengan Kandungan Serat yang Tinggi. *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana*. 1-8.
- Sinaga, J., Sinambela, J.L., Purba., B.C., & Pelawi., S. 2024. Gula dan Kesehatan: Kajian terhadap Dampak Kesehatan Akibat Konsumsi Gula Berlebih. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 2(1): 54–68.
- Sinaga, R.U.Y.G. & Moentamaria, D. 2024. Pengaruh Kadar Air terhadap Masa Simpan Olahan Pangan dengan Teknologi Sterilisasi Suhu Tinggi. *Jurnal Teknologi Separasi* 10(9): 849-858.
- Singh, K., Chandra, R., Tripathi, S. 2021. Produk Reaksi Maillard dan Kompleksasinya dengan Polutan Lingkungan: Tinjauan Komprehensif Tentang Sintesis dan Dampaknya. *Science Direct* 15.
- Suryadinata, R.V. & Lorensia, A. 2024. Pengaruh Pola Konsumsi terhadap Dewasa Obesitas dan Non Obesitas. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 12(2): 144-149.
- Suryadinata, R.V. & Sukarno, D.A. 2019. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Risiko Obesitas pada Usia Dewasa. *The Indonesian Journal of Public Health* 14(1): 104-114.
- Suwaibah, Syaifiatul H. & Alrosyidi, A.F. 2021. Pengaruh Air Rebusan Daun Pandan Wangi terhadap Penurunan Kadar Kolesterol pada Mencit Jantan yang di Induksi Propiltiourasil. *Jurnal Ilmiah Farmasi Attamru* 22(2): 6-13.
- Syafitri, K., Ali, A. & Ayu, D.F. 2018. Pemanfaatan Tepung Pisang Raja sebagai Bahan Baku Pembuatan Kerupuk Non-Flaky. *Jurnal Agroindustri Halal* 4(2).
- Syahfitri, D., Harahap, D.A. & Ningsih, N.F. 2024. Hubungan Mengonsumsi Minuman Manis dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMAN 2 Tambang Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Paripurna* 1(2): 83-89.
- Syukriani, L., Herawati, N., Asben, A., Suliansyah, I., & Jamsari. 2021. Physicochemical and Morphological Characteristics of Starch and Flour Obtained from Green Banana cv . Raja (*Musa paradisiaca* cv. Raja) in West Sumatra, Indonesia. *Pakistan Journal of Biological Sciences* 24(11): 1175–1182.

- Tarissshania, R. 2024. Hubungan Konsumsi Pangan Tinggi Indeks Glikemik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Dewasa Muda. *Skripsi*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Ulfa, M. & Bahar, A. 2024. Daya Terima Puding dengan Substitusi Susu Kedelai dan Penambahan Wortel sebagai Alternatif Makanan Selingan untuk Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran* 2(4): 303-317.
- Untari., Devi, C.P., Ramadhani, A.N., & Nikmah, U.L. 2025. Gambaran Pola Konsumsi Makanan Selingan dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 7(1): 1-5.
- Wahyudi., Andreansyah, R., Wulandari, S., & Arianti, T. 2023. Study Literatur: Kacang Kedelai sebagai Obat Herbal Indonesia Penurun Kadar Kolesterol. *Herbal Medicine Journal* 6(2): 19-25.
- Wahyuni, S., Astuti, L. & Tari, B.A. 2025. Identifikasi Tentang Uji Protein pada Nugget Pisang. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia* 3(2): 95-102.
- Waruwu, M., Pu'at, S.N., Rusydiana, M., Utami, P.R., & Yanti, E. 2025. Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 10(1): 917-732.
- WHO. 2025. *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Wicaksono, A., Virmando, E. & Febrianti, R. 2023. Pemanfaatan Limbah Umum Bahan Praktikum Tulang Ikan Parang-Parang (*Chirocentrus Dorab*) sebagai *Snack* Kerupuk Berdasarkan Sifat Fisik dan Organoleptik: Alternatif *Snack* Pencegah *Stunting*. *Jurnal Ners* 7(2): 1455-1458.
- Widyastuti, E., Amelia, R. & Putri, Andisetyana, H. 2022. Efektifitas Susu Kedelai terhadap Tekanan Darah dan Kolesterol pada Wanita *Menopause*. *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 13(1): 100-106.
- Wijayanti, R. 2024. *Potensi Daun Pandan Wangi (Pandanus amaryllifolius Roxb) Sebagai Antioksidan Beserta Identifikasi Struktur Senyawa Aktifnya*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Wijayanti, R.A., Nuraini, N., Perdanasari, L., & Sjamsijah, N. 2022. Pendampingan Pengelolaan Kadar Gula Darah Kelompok Penderita Diabetes Mellitus Usia Produktif Melalui Budidaya dan Olahan Tanaman Stevia di Desa Kemuning Lor. *Journal National Conference for Community Service*. 159–165.
- Wulandari., Andayani, D.D., Agung, A.S., Kaswar, A.B., Mulia, M.R., & Sasmita., 2024. Klasifikasi Kandungan Nutrisi Buah Pisang Berdasarkan Fitur Tekstur dan Warna Lab Menggunakan Jaringan Syaraf Tiruan Berbasis Pengolahan Citra Digital. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer* 11(3): 507-518.
- Yasinta, U.N.A., Dwiloka, B. & Nurwantoro. 2017. Pengaruh Substitusi Tepung Terigu dengan Tepung Pisang terhadap Sifat Fisikokimia dan Organoleptik *Cookies*. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan* 6(3).
- Zaki, I., Kurniawati, T.F., Putri, W.P., Shafira, I.K., & Setianingrum, A. 2022. Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan pada Obesitas. *Journal of Nutrition and Culinary* 2(2): 1-9.
- Zavala, G.A., Bosmans, J.E., Chiarrotto, A., Garcia, O.P., Kolovos, S., Ponce, M.C.

2018. Association Between Obesity and Depressive Symptoms In Mexican Population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 53(6): 639-646.
- Zhafira. A.S. & Farida, E. 2023. Pengaruh Tepung Umbi Garut (*Maranta arundinacea*) terhadap Kandungan Gizi dan Sifat Organoleptik Mi Kering. *Indonesia Journal of Public Health and Nutrition* 3(3): 296-305.