

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A.A.A.M., Sine, J.G.L., Loaloka, M.S. and Boro, R.M. (2022), “Pengaruh Tepung Komposit Ubi Jalar Kuning, Kacang Turi dan Kulit Buah Naga Merah Terhadap Kandungan Gizi dan Daya Terima Flake”, *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 1 No. 12, pp. 4200–4205.
- Adzra, S. (2022), “Gambaran Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Pasien Penderita Hipertensi: Studi Literature Review”, *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, Vol. 1 No. 2, pp. 53–64.
- Agustia, F.C., Subardjo, Y.P., Ramadhan, G.R. and Betaditya, D. (2019), “Formulasi flake mohiro dari MOCAF-beras hitam dengan penambahan kacang koro pedang sebagai alternatif sarapan tinggi protein dan serat”, *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, Faculty of Animal and Agricultural Sciences, Diponegoro University, Vol. 8 No. 4, pp. 130–136.
- Ambarsari, I., Endrasari, R. and Hidayah, R. (2020), “Kandungan Nutrisi dan Kualitas Sensoris Produk Minuman Sereal Sarapan Berbasis Flakes Jagung, Jali, dan Sorgum Nutritional and Sensory Quality of Breakfast Cereal”, *Jurnal Penelitian Pascapanen Pertanian| Volume*, Vol. 17 No. 2, pp. 108–116.
- Anam, C., Amiroh, A., Qibtiyah, M., Karina, A.G., Masahid, A.D. and Witono, Y. (2023), “Formulasi nugget ikan curah berdasarkan karakteristik organoleptik dan fisik”, *Agrointek: Jurnal Teknologi Industri Pertanian*, Vol. 17 No. 3, pp. 537–548.
- Anjani, E.P., Oktarlina, R.Z. and Morfi, C.W. (2018), “Zat antosianin pada ubi jalar ungu terhadap diabetes melitus”, *Jurnal Majority*, Vol. 7 No. 2, pp. 257–262.
- Aprilia, N., Yusa, N.M. and Pratiwi, I. (2019), “Perbandingan modified cassava flour (MOCAF) dengan tepung kacang hijau (*Vigna radiate*. L) terhadap karakteristik sponge cake”, *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pangan*, Vol. 8 No. 2, pp. 171–180.
- Arraniri, M., Desmawati, D. and Aprilia, D. (2017), “Hubungan kebiasaan sarapan dan asupan kalori dengan persentase lemak tubuh pada mahasiswa prodi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2013-2015”, *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 6 No. 2, pp. 265–270.
- Arysanti, R.D., Sulistiyani, S. and Rohmawati, N. (2019), “Indeks glikemik, kandungan gizi, dan daya terima puding ubi jalar putih (*Ipomoea batatas*)

- dengan penambahan buah naga merah (*hylocereus polyrhizus*)”, *Amerta Nutrition*, Universitas Airlangga, Vol. 3 No. 2, p. 107.
- Ashfiyah, V.N. (2019), “Substitusi sorgum dan ubi jalar putih pada roti bagel sebagai alternatif selingan untuk penderita diabetes”, *Media Gizi Indonesia*, Vol. 14 No. 1, pp. 75–86.
- Astuti, S.D. and Astuti, J. (2023), “Pelatihan Pembuatan Tepung Ubi Jalar dan Tepung Komposit di Desa Sambueja Kecamatan Simbang Kabupaten Maros”, *Jurnal Pengabdian Mandiri*, Vol. 2 No. 6, pp. 1347–1352.
- Ayuningrum, R.I. and Palupi, S. (2021), “Sweet Rainbow Mooncake Substitusi Tepung Ubi Jalar Kuning dan Ungu”, *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana*, Vol. 16 No. 1.
- Cholifah, N. and Sokhiatun, S. (2022), “Pengaruh Diet Tinggi Serat terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi”, *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, Vol. 13 No. 2, pp. 412–420.
- Damayati, D.S. and Rusmin, M. (2018), “Analisis Kandungan Zat Gizi Muffin Ubi Jalar Kuning (*Ipomoea batatas* L.) Sebagai Alternative Perbaikan Gizi Masyarakat”, *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*.
- Dari, D.W., Ramadani, D.T. and Aisah, A. (2020), “Kandungan gizi dan aktivitas antioksidan permen jelly buah pedada (*Sonneratia caseolaris*) dengan penambahan karagenan”, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol. 9 No. 2, pp. 154–165.
- Dewanti, D., Syauqy, A., Noer, E.R. and Pramono, A. (2022), “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Sentral Pada Usia Lanjut di Indonesia: Data Riset Kesehatan Dasar”, *Gizi Indonesia*, Vol. 45 No. 2, pp. 79–90.
- Dwi, M. and Pratiwi, Y.S. (2024), “KARAKTERISTIK SEREAL FLAKES TEPUNG PRA-MASAK JEWAWUT, TAPIOKA, KACANG TUNGGAK, DAN IKAN LELE SEBAGAI SARAPAN SEHAT”, *Jurnal Sains Dan Teknologi Pangan*, Vol. 9 No. 5.
- Fauzi, M. (2019), “Karakteristik Fisikokimia dan Organoleptik Flake Berbahan Tepung Jagung (*Zea mays* L.), Tepung Kacang Hijau (*Phaseolus radiatus*) dan Labu Kuning LA3 (*Cucurbita moschata*)”, *Jurnal Penelitian Pascapanen Pertanian| Volume*, Vol. 16 No. 1, pp. 31–43.
- Fauziyah, M.N. and Santosa, D. (2022), “Scoping Review: Perbandingan Pengaruh Diet Rendah Lemak dan Diet Rendah Karbohidrat (Diet Keto) terhadap Penurunan Berat Badan pada Obesitas Dewasa”, *Bandung Conference Series: Medical Science*, Vol. 2, pp. 1–7.

- Febi, R.A., Eliza, E., Yuniarti, H., Sriwiyanti, S. and Sartono, S. (2021), “Daya Terima Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning sebagai Snack Rendah Kalori dan Penambah Serat”, *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, Vol. 1 No. 2, pp. 62–70.
- Fridawanti, A.P. (2016), “Hubungan antara asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak terhadap obesitas sentral pada orang dewasa di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta”, *Univeristas Sanata Dharma*.
- De Garmo, E.G., Sullivan, W.G. and Cerook, J.R. (1984), “Engineering Economy (7th edition)”, *Macmilland Publ.Co*, Vol. 7th.
- Handari, S.D., Rahmasari, M. and Adhela, Y.D. (2023), “Hubungan Diabetes Melitus, Kolesterol dengan Skor Kalsium pada Pasien Hipertensi dengan Status Gizi Obesitas”, *Amerta Nutrition*, Vol. 7 No. 1, pp. 7–13.
- Hardinsyah, Prasetyo, T.J. and Harfika, A. (2017), *Sarapan Sehat Bagi Semua*, University Publishing Network Publishing.
- Herryani, H. and Santi, F.D. (2019), “Uji kesukaan terhadap kualitas kue putu ayu dengan substitusi tepung ubi jalar kuning”, *Culinaria*, Vol. 1 No. 1.
- Insania, K., Mulyo, G.P.E., Judiono, J., Rosmana, D. and Fitria, M. (2024), “Bean Flakes Berbahan dasar Dasar Tepung Kacang Hijau dan Tepung Kacang Kedelai sebagai Alternatif Sarapan Sumber Protein dan Tinggi Serat”, *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, Vol. 3 No. 1, pp. 12–20.
- Jagat, A.N., Pramono, Y.B. and Nurwantoro, N. (2017), “Pengkayaan serat pada pembuatan biskuit dengan substitusi tepung ubi jalar kuning (*Ipomea batatas L.*)”, *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, Vol. 6 No. 2.
- Jeser, T.A. and 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*, Vol. 3 No. 2, pp. 383–390.
- Johannes, J., Lalujan, L.E. and Djarkasi, G.S.S. (2021), “Pengaruh Gelatin terhadap karakteristik kimia dan sensori permen jelly pisang kepok (Musa paradisiaca Formatypical) dan buah naga merah (*Hylocereus polirhyzus*)”, *Sam Ratulangi Journal of Food Research*, Vol. 1 No. 1, pp. 1–9.
- Kandinasti, S. (2018), “Obesitas: Pentingkah Memperhatikan Konsumsi Makanan Di Akhir Pekan?”, *Amerta Nutrition*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Vol. 2 No. 4, pp. 307–316.
- Karimah, F.N., Bintoro, V.P. and Hintono, A. (2019), “Karakteristik fisikokimia dan mutu hedonik bubur bayi instan dengan variasi proporsi

- tepung ubi jalar ungu dan kacang hijau”, *Jurnal Teknologi Pangan*, Program Studi Teknologi Pangan, Vol. 3 No. 2, pp. 309–314.
- Kemenkes RI. (2014), “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014”.
- Kemenkes RI. (2017), *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*, Jakarta.
- Ketra, A.R. and Wulandra, O. (2015), “Substitusi tepung ubi jalar dalam pembuatan bolu gulung”, *AGRITEPA: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pertanian*, Vol. 2 No. 1.
- Khairunnisa, K., Harun, N. and Rahmayuni, R. (2018), “Pemanfaatan tepung talas dan tepung kacang hijau dalam pembuatan flakes”, *Sagu*, Vol. 17 No. 1, pp. 19–28.
- Kinteki, G.A., Rizqiati, H. and Hintono, A. (2019), “Pengaruh lama fermentasi kefir susu kambing terhadap mutu hedonik, total bakteri asam laktat (BAL), total khamir dan pH”, *Jurnal Teknologi Pangan*, Program Studi Teknologi Pangan, Vol. 3 No. 1, pp. 42–50.
- Lamusu, D. (2018), “Uji organoleptik jalangkote ubi jalar ungu (ipomoea batatas l) sebagai upaya diversifikasi pangan”, *Jurnal Pengolahan Pangan*, Vol. 3 No. 1, pp. 9–15.
- Lestari, E., Kiptiah, M. and Apifah, A. (2017), “Karakterisasi Tepung Kacang Hijau Dan Optimasi Penambahan Tepung Kacang Hijau Sebagai Pengganti Tepung Terigu Dalam Pembuatan Kue Bingka”, *Jurnal Teknologi Agro-Industri*, Vol. 4 No. 1, pp. 20–34.
- Lin, X. and Li, H. (2021), “Obesity: epidemiology, pathophysiology, and therapeutics”, *Frontiers in Endocrinology*, Frontiers, Vol. 12, p. 706978.
- Maghfiroh, J., Asyari, R.P. and Sayekti, T. (2022), “Pemanfaatan Limbah Tongkol Jagung Sebagai Bahan Pembuatan Sereal untuk Alternatif Menu Sarapan”, *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, Vol. 2 No. 3, pp. 283–292.
- Maharani, A.I., Riskierdi, F., Febriani, I., Kurnia, K.A., Rahman, N.A., Ilahi, N.F. and Farma, S.A. (2021), “Peran antioksidan alami berbahan dasar pangan lokal dalam mencegah efek radikal bebas”, *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, Vol. 1, pp. 390–399.
- Mahirdini, S. and Afifah, D.N. (2016), “Pengaruh substitusi tepung terigu dengan tepung porang (*amorphophallus oncophyllus*) terhadap kadar protein, serat pangan, lemak, dan tingkat penerimaan biskuit”, *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Vol. 5 No. 1, pp. 42–49.

- Manna, P. and Jain, S.K. (2015), "Obesity, oxidative stress, adipose tissue dysfunction, and the associated health risks: causes and therapeutic strategies", *Metabolic Syndrome and Related Disorders*, Mary Ann Liebert, Inc. 140 Huguenot Street, 3rd Floor New Rochelle, NY 10801 USA, Vol. 13 No. 10, pp. 423–444.
- Mariyona, K. (2019), "Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus* L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Serum Pada Penderita Anemia Remaja Putri", *Menara Medika*, Vol. 2 No. 1.
- Martianingsih, N., Sudrajat, H.W. and Darlian, L. (2016), "Analisis kandungan protein kecambah kacang hijau (*Phaseolus radiatus* L.) Terhadap Variasi Waktu Perkecambahan", *J. Ampibi*, Vol. 1 No. 2, pp. 38–42.
- Masrul, M. (2018), "Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa", *Majalah Kedokteran Andalas*, Vol. 41 No. 3, pp. 152–162.
- Ma'sumah, D. (2020), "Pengaruh Proporsi Bekatul dan Jambu Biji Terhadap Kadar Gizi Makro, Serat, Daya Terima, dan Nilai Ekonomi Produk Es Krim", Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Munandar, W. (2023), "Sosialisasi Pengaruh Stres Oksidatif Terhadap Penderita Obesitas Usia Remaja di Desa Balangtanaya Kab. Takalar", *ABDI SAMULANG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2 No. 1, pp. 29–36.
- Nabila, M.T., Fahmy, A., Tsani, A., Rahadiyanti, A. and Fithra Dieny, F. (2021), "Pengaruh Pemberian Diet Isokalori Tinggi Serat terhadap Tingkat Satiety pada Kelompok Usia Dewasa Awal Effect of Isocaloric High Fiber Diet on Satiety Profile in Early Adult", *Amerta Nutr*, pp. 237–244, doi: 10.20473/amnt.v5i3.2021.
- Nafiah, A.N., Wijayanti, F. and Rahayu, P. (2023), "Pemanfaatan Kacang Hijau sebagai Penganti Kacang Kedelai dalam Pembuatan Tempe", *SIGNIFICANT: Journal Of Research And Multidisciplinary*, Vol. 2 No. 02 Desember, pp. 273–278.
- Pricilya, V., Wirjatmadi, B. and Andriani, M. (2015), "Daya terima proporsi kacang hijau (*phaseolus radiata* l) dan bekatul (rice bran) terhadap kandungan serat pada snack bar", *Media Gizi Indonesia*, Airlangga University, Vol. 10 No. 2, pp. 136–140.
- Putri, R.A.N., Rahmi, A. and Nugroho, A. (2020), "Karakteristik kimia, mikrobiologi, sensori sereal flakes berbahan dasar tepung ubi nagara (*Ipomoea batatas* L.) dan tepung jewawut (*Setaria italica*)", *Jurnal Teknologi Agro-Industri*, Vol. 7 No. 1, pp. 1–11.

- Rahmah, A.L., Ayu, D.F. and Fitriani, S. (2024), “Karakteristik Kimia dan Sensori Brownies Ubi Jalar Putih dengan Penambahan Tepung Kacang Hijau”, *AGRITEKNO: Jurnal Teknologi Pertanian*, Vol. 13 No. 1, pp. 24–30.
- Ratnasari, D., Yuniarta, Y. and Maligan, J.M. (2015), “Pengaruh tepung kacang hijau, tepung labu kuning, margarin terhadap fisikokimia dan organoleptik biskuit [in press september 2015]”, *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, Vol. 3 No. 4.
- Ratnawati, L., Ekafitri, R. and Desnilasari, D. (2019), “Karakterisasi Tepung Komposit Berbasis Mocaf Dan Kacang-kacangan Sebagai Bahan Baku Biskuit MP-ASI (Characterization of Composite Flour Based on Mocaf and Beans Flour as Ingredient for Weaning Food)”, *Biopropal Industri*, Vol. 10 No. 2, pp. 65–81.
- Riantiningtyas, R.R. and Marliyati, S.A.M. (2017), “Formulation of flakes with red kidney bean and red palm oil as a potential instant breakfast for type 2 diabetes”, *Jurnal Sains Kesehatan Malaysia*, Vol. 15 No. 2, pp. 91–96.
- Saraswati, S.K., Rahmaningrum, F.D., Pahsya, M.N.Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A.R., Sinabutar, B.M., *et al.* (2021), “Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas”.
- Sari, D.M. and Panunggal, B. (2013), “Hubungan Asupan serat, natrium dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas dengan hipertensi pada anak sekolah dasar”, *Journal of Nutrition College*, Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Vol. 2 No. 4, pp. 467–473.
- Setiowati, K. (2014), “Pengaruh Pemberian Diet Rendah Indeks Glikemik dan Diet Tinggi Kalsium terhadap Penurunan Berat Badan Penderita Obesitas (Studi Kasus pada Klub Jantung Sehat RS. Militer Kota Malang)”, *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, Vol. 2 No. 4, pp. 290–293.
- Sidik, A.J. (2014), ““Perbedaan Indeks Glikemik dan Beban Glikemik Dua Varian Biskuit”.
- Simbolon, M.W., Rusmarilin, H. and Julianti, E. (2017), “Karakteristik fisik, kimia, dan organoleptik flakes dari bekatul beras, tepung kacang hijau, dan tepung ubi jalar kuning dan penambahan kuning telur”, *Jurnal Rekayasa Pangan Dan Pertanian*, Vol. 5 No. 2, pp. 310–317.
- Simpati, R. and Sugesti, R. (2021), “Pengaruh Konsumsi Fast Food, Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri: The Influence of Fast Food Consumption, Breakfast Intake and Physical Activity on the Incidence of Obesity in Young Women”, *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol. 1 No. 1, pp. 1–12.

- Siregar, A.P., Tannady, H., Jusman, I.A., Cakranegara, P.A. and Arifin, M.S. (2022), “Peran Harga Produk Dan Brand Image Terhadap Purchase Decision Produk Cold Pressed Juice Re. Juve”, *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, Vol. 3 No. 5, pp. 2657–2665.
- Soedwiwahjono, W.K., Widajanti, L. and Lisnawati, N. (2021), “Hubungan Asupan Sarapan dan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Jawa Tengah”, *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Vol. 20 No. 3, pp. 185–192.
- Sukma, F., SYAKUR, S. and KESUMAWATI, E. (2021), “Uji Daya Adaptasi Beberapa Varietas Ubi Jalar (*Ipomoea batatas* L.) Dan Produktivitas Akibat Pembeian Pupuk Organik Pada Tanah Andisol di Saree”, *Jurnal Agrista*, Vol. 25 No. 1, pp. 10–23.
- Sulastris, S., Purnamasari, D.K. and Sumiati, S. (2023), “Pemanfaatan Kompor Listrik Rumah Tangga Sebagai Pengganti Penangas Air Pada Analisis Kadar Lemak Metode Soxhlet: Use Of Household Electric Stoves As Substitute For Water Baths In The Soxhlet Method Of Crude Fat Content”, *JURNAL SAINS TEKNOLOGI & LINGKUNGAN*, Vol. 9 No. 1, pp. 105–112.
- Sulistyo, H. and Harmayani, E. (2021), “Pengaruh pemberian jelly mengandung glukomanan porang (*Amorphophallus oncophyllus*) dan inulin sebagai makanan selingan terhadap berat badan, IMT, lemak tubuh, kadar kolesterol total, dan trigliserida pada orang dewasa obesitas”, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 17 No. 4, pp. 166–183.
- Sumardana, G., Syam, H. and Sukainah, A. (2017), “Substitusi tepung bonggol pisang pada mie basah dengan penambahan kulit buah naga (*Hylocereus undatus*)”, *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, Program Studi Pendidikan Teknologi Pertanian, Vol. 3, pp. 145–157.
- Surya, A. (2017), “Uji Aktivitas Antioksidan Pada Ubi Jalar Kuning (*Ipomea Batatas*) Dengan Metode Dpph (1, 1-Difenil-2-Pikrilhidrazil)”, *Klinikal Sains: Jurnal Analisis Kesehatan*, Vol. 5 No. 1, pp. 2–9.
- Susanti, I., Loebis, E.H. and Meilidayani, S. (2017), “Modifikasi flakes sarapan pagi berbasis mocaf dan tepung jagung”, *Indonesian Journal of Industrial Research*, Indonesian Ministry of Industry, Vol. 34 No. 1, pp. 44–52.
- Susantiningsih, T. (2015), “Obesitas dan stres oksidatif”, *JuKe Unila*, Vol. 5 No. 9, pp. 89–93.
- Susanty, A., Yustini, P.E. and Nurlina, S. (2019), “PPengaruh Metode Penggorengan dan Konsentrasi Jamur Tiram Putih (*Pleurotus streatus*)

- Terhadap Karakteristik Kimia dan Mikrobiologi Abon Udang (*Panaeus indicus*)”, *Jurnal Riset Teknologi Industri*, Vol. 13 No. 1, pp. 80–87.
- Tifauzah, N. and Oktasari, R. (2018), “Variasi Campuran Tepung Terigu Dan Tepung Kacang Hijau Pada Pembuatan Nastar Kacang Hijau (*Phaseolus radiates*) Memperbaiki Sifat Fisik dan Organoleptik”, *Jurnal Nutrisia*, Vol. 20 No. 2, pp. 77–82.
- Triyanti, T. and Ardila, P. (2020), “Asupan Lemak Sebagai Faktor Dominan Terhadap Obesitas Sentral Pada Wanita Dewasa”, *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, Vol. 3 No. 2, pp. 133–143.
- Wanti, Tusi., Herawati, N. and Fitriani, S. (2019), “Pemanfaatan Pure Ubi Jalar Kuning dan Ampas Kelapa Kering dalam Pembuatan Kukis”, *Sagu*, Vol. 18 No. 2, pp. 19–26.
- WHO. (2024), “Obesity and Overweight”, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, 1 March.
- Wiliana, T., Panjaitan, S., Rosida, D.A., Vokasi, F. and Agroindustri, P.S. (2021), “Tekstur, Kadar β -Karoten dan Kalsium Flakes dengan Formulasi Tepung Labu Kuning dan Daun Kelor Effect Of Formulation Of Pumpkin Flour (*Cucurbita Moschata*) And Moringa Oleifera Flour On Texture, B-Carotene Levels, And Calcium Flakes Levels Pendahuluan”, *Stigma*, Vol. 14 No. 1, pp. 28–33.
- Wulandari, F.K., Setiani, B.E. and Susanti, S. (2016), “Analisis kandungan gizi, nilai energi, dan uji organoleptik cookies tepung beras dengan substitusi tepung sukun”, *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, Vol. 5 No. 4.
- Yanti, S., Wahyuni, N. and Hastuti, H.P. (2019), “Pengaruh Penambahan Tepung Kacang Hijau Terhadap Karakteristik Bolu Kukus Berbahan Dasar Tepung Ubi Kayu (*Manihot esculenta*)”, *Jurnal Tambora*, Vol. 3 No. 3, pp. 1–10.
- Yulianti, N.D.W.I. (2016), “Pengaruh Tepung Komposit Jagung (*Zea mays* l), Kacang Hijau dan Ubi Jalar Kuning terhadap Tingkat Pengembangan dan Daya Terima Bolu Kukus”.
- Zafar, M.I., Mills, K.E., Zheng, J., Regmi, A., Hu, S.Q., Gou, L. and Chen, L.-L. (2019), “Low-glycemic index diets as an intervention for diabetes: a systematic review and meta-analysis”, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Elsevier, Vol. 110 No. 4, pp. 891–902.
- Zaki, I., Tri, W.W., Tion, F.K., Windi, P.P., Isna, K.S. and Adetya, S. (2022), “Diet tinggi serat menurunkan berat badan pada obesitas”, *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal Of Nutrition And Culinary)*, Vol. 2 No. 2, pp. 1–9.