

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2023). pengaruh pemberian dangke terhadap kadar glukosa dan profil lipid tikus yang diinduksi diet tinggi lemak dan fruktosa= Effect of Dangke Administration on Glucose Levels and Lipid Profile of Rats Induced by High Fat and Fructose Diet.
- Ahmed, B., Sultana, R. dan Greene, M. W. (2021) 'Adipose tissue and insulin resistance in obese', *Biomedicine and Pharmacotherapy*, 137, pp. 111315. doi: 10.1016/j.biopha.2021.111315.
- Akter, H., Jahan, N. dan Sultana, N. (2023) 'Effect of Peanut (*Arachis hypogaea* L.) on Dyslipidemia in Young Adult', *Journal of Bangladesh Society of Physiologist*, 10(1), pp. 11-16.
- ANRI, A. (2022). Pengaruh Indeks Massa Tubuh, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 7-13.
- Asriati, Z. T. (2017). Analisis faktor risiko asupan zat gizi dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa di kecamatan nanggalo kota padang tahun 2017. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 11(77).
- Carr, A. C., Lunt, H., Wareham, N. J., & Myint, P. K. (2023). Estimating Vitamin C Intake Requirements in Diabetes Mellitus: Analysis of NHANES 2017–2018 and EPIC-Norfolk Cohorts. *Antioxidants*, 12(10), 1863.
- Cheema, S., Maisonneuve, P., Zirie, M., Jayyousi, A., Alrouh, H., Abraham, A., ... & Mamtani, R. (2018). Risk factors for microvascular complications of diabetes in a high-risk middle east population. *Journal of diabetes research*, 2018(1), 8964027
- Daryabor, G., Atashzar, M. R., Kabelitz, D., Meri, S. dan Kalantar, K. (2020) 'The Effects of Type 2 Diabetes Mellitus on Organ Metabolism and the Immune System', *Frontiers in Immunology*, 11, pp. 546198. doi: 10.3389/fimmu.2020.01582.
- De Paoli, M., Zakharia, A., & Werstuck, G. H. (2021). The role of estrogen in insulin resistance: a review of clinical and preclinical data. *The American journal of pathology*, 191(9), 1490-1498.
- Dinas Kesehatan Banyumas (2023) Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2023. Tersedia di: <https://dinkes.banyumaskab.go.id/page/40157/profil-kesehatan> (diakses 1 Juli 2024)
- El Gayar, M. H., Aboromia, M. M., Ibrahim, N. A. dan Hafiz, M. H. A. (2019) 'Effects of ginger powder supplementation on glycemic status and lipid profile in newly diagnosed obese patients with type 2 diabetes mellitus', *Obesity Medicine*, 14, pp. 100094. doi: 10.1016/j.obmed.2019.100094.

- Elsi, E., Setyawati, I., Manampiring, N., Mokosuli, Y. S., Tengker, A. C. C., & Lawalata, H. J. (2024). 'Efektivitas Serbuk Daun Kersen (*Muntingia calabura L.*) dan Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Kadar Glukosa Darah Tikus Putih (*Rattus norvegicus L.*) Hiperglikemia'. *Metamorfosa: Journal of Biological Sciences*, 11(01), 63–72. <https://doi.org/10.24843/metamorfosa.2024.v11.i01.p6>
- Estuti, W., Kunaepah, U., dan Nurcahyani, L. (2023) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh, Lingkar Pinggang, Dan Lemak Tubuh dengan Stress Oksidatif Remaja Obesitas'. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, pp. 399-409.
- Fabiyi-Edebor, T. D. (2020). Anti-obesity and anti-lipidemic properties of ascorbic acid in fructose induced obese Wistar rats. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 2(5).
- Fitria, D., Kusudaryati, D. P. D., & Noviyanti, R. D. (2023). 'Hubungan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) dan Asupan Niasin dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta'. In *Prosiding University Research Colloquium*, pp. 323-331.
- Furukawa, S., Fujita, T., Shimabukuro, M., Iwaki, M., Yamada, Y., Nakajima, Y., ... & Shimomura, I. (2017). Increased oxidative stress in obesity and its impact on metabolic syndrome. *The Journal of clinical investigation*, 114(12), 1752-1761.
- Gadekar T, Dudeja P, Basu I, Vashisht S, Mukherji S (2018). Correlation of visceral body fat with waist–hip Ratio, waist circumference and body mass index in Healthy adults: a cross sectional study. *Med J Armed Forces India*. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2017.12.001>.
- Garba, H. A., Mohammed, A., Ibrahim, M. A., & Shuaibu, M. N. (2020). Effect of Lemongrass (*Cymbopogon citratus Stapf*) Tea in a Type 2 Diabetes Rat Model. *Clinical Phytoscience*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40816-020-00167-y>
- Garcia, D., & Shaw, R. J. (2017). AMPK: mechanisms of cellular energy sensing and restoration of metabolic balance. *Molecular cell*, 66(6), 789-800.
- H Rad, A., Abbasalizadeh, S., Vazifekhah, S., Abbasalizadeh, F., Hassanililou, T., Bastani, P., ... & Khalili, L. (2017). The future of diabetes management by healthy probiotic microorganisms. *Current diabetes reviews*, 13(6), 582-589.
- Ha, A. W., Kim, W. K., Kim, J. H., & Kang, N. E. (2015). The supplementation effects of peanut sprout on reduction of abdominal fat and health indices in overweight and obese women. *Nutrition Research and Practice*, 9(3), 249-255.

- Harahap, A. L., Pasaribu, S. R., Ismail, W. M., Yusria, A., & Siregar, N. P. (2024). 'Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Muda', *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(1), pp. 1-10.
- Harahap, A. M., Ariati, A., & Siregar, Z. A. (2020). Hubungan indeks massa tubuh dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di desa sisumut, kecamatan kotapinang. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 19(2), pp. 81-86.
- Harijono, H., Mualimin, L., Estiasih, T., Wulan, S. N., & Pramita, H. S. (2021). Potensi minuman fungsional wedang uwuh sebagai kontrol berat badan dan kontrol kadar glukosa darah. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 9(3), 155-164.
- Hendarto, D. R., Handayani, A. P., Esterelita, E., & Handoko, Y. A. (2019). Mekanisme biokimiawi dan optimalisasi *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus* dalam pengolahan yoghurt yang berkualitas. *J. Sains Dasar*, 8(1), pp. 13-19.
- Hendriyani, F., Prameswari, E. S., & Suharto, A. (2018). Peran Vitamin C, Vitamin E, dan tumbuhan sebagai antioksidan untuk mengurangi penyakit Diabetes Melitus. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 36-40.
- Herawati, I. E. dan Saptarini, N. M. (2020) 'Studi Fitokimia pada Jahe Merah (*Zingiber officinale Roscoe Var. Sunti Val*)', *Majalah Farmasetika.*, 4(1), pp. 22–27. doi: 10.24198/mfarmasetika.v4i0.25850.
- Ilmi, A. F. dan Utari, D. M. (2020) 'Hubungan Lingkar Pinggang Dan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP) Terhadap Kadar Gula Puasa pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKes Kharisma Persada', *Journal of Nutrition College*, 9(3), pp. 222–227. doi: 10.14710/jnc.v9i3.27658.
- International Diabetes Federation. 2021, 'IDF Diabetes Atlas 10th Edition'. Brussels : International Diabetes Federation.
- Jainata, D., Utama, B. I., & Desmawati, D. (2021). Pengaruh Probiotik Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), pp. 312-320.
- Kaban, A. N., Daniel dan Saleh, C. (2016) 'Uji Fitokimia, Toksisitas dan Aktivitas Antioksidan Fraksi n-Heksana dan Etil Asetat Terhadap Ekstrak Jahe Merah', *Jurnal Kimia Mulawarman*, 14(1), pp. 24–28.
- Karimah, M. (2018) 'Rasio Lingkar Pinggang Panggul Memiliki Hubungan Paling Kuat Dengan Kadar Glukosa Darah', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6 (3), pp 219-229.

- Kemenkes RI (2018). Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT. Tersedia di: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt> (diakses: 28 April 2024)
- Kemenkes RI (2023) Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Tersedia di : <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/> (diakses 1 Juli 2024)
- Khalili, L., Alipour, B., Asghari Jafarabadi, M., Hassanlilou, T., Mesgari Abbasi, M., & Faraji, I. (2019). Probiotic assisted weight management as a main factor for glycemic control in patients with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Diabetology & metabolic syndrome*, 11, 1-9.
- Kobyliak, N., Conte, C., Cammarota, G., Haley, A. P., Styriak, I., Gaspar, L., ... & Kruzliak, P. (2016). Probiotics in prevention and treatment of obesity: a critical view. *Nutrition & metabolism*, 13, 1-13.
- Kumalaningsih S., Pulungan M.H. dan Raisyah, R. (2016) ‘Substitusi sari kacang merah dengan susu sapi dalam pembuatan yogurt’, *Industria: Jurnal Teknologi dan Manajemen Agroindustri*, 5(2), pp. 54–60. doi: 10.21776/ub.industria.2016.005.02.1
- Lambert, J. E., Parnell, J. A., Tunnicliffe, J. M., Han, J., Sturzenegger, T., & Reimer, R. A. (2017). Consuming yellow pea fiber reduces voluntary energy intake and body fat in overweight/obese adults in a 12-week randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*, 36(1), 126-133.
- Larasati, S., & Alvina, A. (2018). Rasio lingkar pinggang panggul berhubungan dengan kadar kolesterol total pada dewasa. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 1(2), 126-132.
- Lee, H., Ahn, J., Shin, S. S., & Yoon, M. (2019). Ascorbic acid inhibits visceral obesity and nonalcoholic fatty liver disease by activating peroxisome proliferator-activated receptor α in high-fat-diet-fed C57BL/6J mice. *International journal of obesity*, 43(8), 1620-1630.
- Lee, S. H., Park, S. Y. dan Choi, C. S. (2022) ‘Insulin Resistance: From Mechanisms to Therapeutic Strategies’, *Diabetes and Metabolism Journal*, 46(1), pp. 15–37. doi: 10.4093/DMJ.2021.0280.
- Leidy, H. J., Clifton, P. M., Astrup, A., Wycherley, T. P., Westerterp-Plantenga, M. S., Luscombe-Marsh, N. D., ... & Mattes, R. D. (2015). The role of protein in weight loss and maintenance. *The American journal of clinical nutrition*, 101(6), 1320S-1329S.
- Lestari, L., Zulkarnain, Z., & Sijid (2021). Diabetes Melitus: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 237-241).

- Ley S. H., Zheng Y dan Hu F. (2017) Global aetiology and epidemiology of type 2 diabetes mellitus and its complications. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(2), pp. 88 - 98. doi:10.1038/nrendo.2017.151
- Lutz, M. dan Luna, L. (2016) 'Nuts and Body Weight - An Overview', *Journal of Nutrition and Health Sciences*, 3(1), pp. 1–7. doi: 10.15744/2393-9060.3.104.
- Mahayutha, I. P. B. Y., Al Husnah, S. I., Sofyana, N. M., Anggraini, D. E. N., & Sahadewa, S. (2024). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Puskesmas Modopuro Kabupaten Mojokerto pada Bulan Januari-Maret 2024. *Journal of Mandalika Literature*, 5(3), 251-256.
- Mahboob, A., Samuel, S. M., Mohamed, A., Wani, M. Y., Ghorbel, S., Miled, N., ... & Chaari, A. (2023). Role of flavonoids in controlling obesity: molecular targets and mechanisms. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1177897.
- Martina, S., Erminawati, E. dan Naufalin, R. (2022) 'Effect of Tempe Yeast Concentration and Fermentation Time on the Functional Charaktersitics of Fermented Peanut Flour', *Indonesian Journal of Food Technology*, 1(2), pp 122-137. doi: 10.20884/1.ijft.2022.1.2.6268
- Mason, S. A., Della Gatta, P. A., Snow, R. J., Russell, A. P., & Wadley, G. D. (2016). Ascorbic acid supplementation improves skeletal muscle oxidative stress and insulin sensitivity in people with type 2 diabetes: Findings of a randomized controlled study. *Free Radical Biology and Medicine*, 93, 227-238.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian diabetes mellitus tipe II pada lanjut usia di Indonesia (analisis riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9-20.
- Novita, T. R. dan Efrarianti, Y. (2023) 'Faktor – faktor yang Berhubungan Diabetes Mellitus pada Pralansia (45-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Keloyang', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), pp. 204-214. doi: 10.33143/jhtm.v9i1.2802.
- Nurmalasari, Y., & Hayatuddini, I. L. (2018). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Lemak Visceral pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 5(2).
- Pangestika, H., Ekawati, D. dan Murni, N. S. (2022). 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2'. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 7(1), pp. 27-31
- Ryan, P. M., Cryan, J. F., Dinan, T. G., Ross, R. P., Fitzgerald, G. F., & Stanton, C. (2016). Gut microbiota, obesity and diabetes. *Postgraduate medical journal*, 92(1087), 286-300.

Peraturan Menteri Kesehatan No 25 Tahun 2016 Tentang RENCANA AKSI NASIONAL KESEHATAN LANJUT USIA TAHUN 2016-2019. Tersedia di: https://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum (diakses: 5 Januari 2025)

Pérez-Torres, I., Castrejón-Téllez, V., Soto, M. E., Rubio-Ruiz, M. E., Manzano-Pech, L., dan Guarner-Lans, V. (2021) 'Oxidative Stress, Plant Natural Antioxidants, and Obesity', *International Journal of Molecular Sciences*, 22(1786), pp. 1–26.

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). (2015). Konsensus Pengendalian dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta : PB. PERKENI.

PERKENI (2021) Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta : PB. PERKENI.

Pertiwi, M. G. P., & Perdhana, F. F. (2023). Peranan Senyawa Fenolik Dalam Menurunkan Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Food and Agro-industry Journal*, 4(1), 42-56.

Porchia, L. M., Vazquez-Marroquin, G., Ochoa-Précoma, R., Pérez-Fuentes, R., & Gonzalez-Mejia, M. E. (2022). Probiotics' effect on visceral and subcutaneous adipose tissue: a systematic review of randomized controlled trials. *European Journal of Clinical Nutrition*, 76(12), 1646-1656.

Prasetyani, D., & Sodikin, S. (2017). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dm Melitus (Dm) Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 1-9.

Pratiwi, I. S. E., Darusman, F., Shalannandia, W. A., & Lantika, U. A. (2020). Peranan Probiotik dalam Yogurt sebagai Pangan Fungsional terhadap Kesehatan Manusia. *Prosiding Farmasi*, 6(2), pp. 1119-1124.

Putriningtyas, N. D. dan Wahyuningsih, S. (2017) 'Potensi yogurt kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L) ditinjau dari sifat organoleptik, kandungan protein, lemak dan flavonoid', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), pp. 37–43. doi: 10.14710/jgi.6.1.37-43.

Qiu, M., Zhang, Y., Long, Z., & He, Y. (2021). Effect of protein-rich breakfast on subsequent energy intake and subjective appetite in children and adolescents: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*, 13(8), 2840.

Rimbun, Sari, D. R., Yuliawati, T. H., Purwantari, K. E., Saleh, T. A., & Susanto, J. (2023). 'Abdominal Skinfold Merupakan Penanda Antropometri Yang Berkorelasi Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Individu Dengan Resistensi Insulin Di Surabaya'. In *Lambung Mangkurat Medical Seminar*, 4 (1), pp. 539-548.

- Rokhmah, F. D., Handayani, D. dan Al-Rasyid, H. (2015) 'Korelasi lingkaran pinggang dan rasio lingkaran pinggang-panggul terhadap kadar glukosa plasma menggunakan tes toleransi glukosa oral', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1), pp. 28. doi: 10.22146/ijcn.22425.
- Rudi, A. And Kwureh, H. N. (2017) 'Faktor risiko yang mempengaruhi Kadar gula darah puasa pada Pengguna layanan laboratorium', *Wawasan Kesehatan: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(1).
- Sajjad, M., Farooq, A. A., Kanwal, S., Ahmad, M., Iqbal, A., Junaid, Z., & Chaudhry, R. (2025). The Science of Satiety: A Review of How Nutrition Influences Appetite and Weight Control. *Journal of Medical & Health Sciences Review*, 2(2).
- Samson, S. L., & Garber, A. J. (2016). Prevention of type 2 diabetes mellitus: potential of pharmacological agents. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 30(3), 357-371.
- Siddiquee, T., Bhowmik, B., Karmaker, R. K., Chowdhury, A., Mahtab, H., Khan, A. A., & Hussain, A. (2015) 'Association of general and central obesity with diabetes and prediabetes in rural Bangladeshi population', *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*. Diabetes India, 9(4), pp. 247–251. doi: 10.1016/j.dsx.2015.02.002.
- Somparn, N., Saenthaweeuk, S., Naowaboot, J., Thaeomor, A., dan Kukongviriyapan, V. (2018) 'Effect of lemongrass water extract supplementation on atherogenic index and antioxidant status in rats', *Acta Pharmaceutica*, 68(2), pp. 185–197. doi: 10.2478/acph-2018-0015.
- Suharto, I. P. S., Lutfi, E. I., & Rahayu, M. D. (2019). Pengaruh Pemberian Jahe (*Zingiber officinale*) Terhadap Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(3), p.76.
- Tacazily, I. V, Sakul, S. E. dan Rumondor, D. B. J. (2024) 'Karakteristik pH , total padatan dan sifat sensoris yogurt dengan penambahan serai (*Cymbopogon citratus*)', 1, pp. 95–107.
- Tangvarasittichai, S. (2015). 'Oxidative stress, insulin resistance, dyslipidemia and type 2 diabetes mellitus'. *World journal of diabetes*, 6(3), pp. 456. doi: 10.4239/wjd.v6.i3.456.
- Thompson, S. V., Hannon, B. A., An, R., & Holscher, H. D. (2017). Effects of isolated soluble fiber supplementation on body weight, glycemia, and insulinemia in adults with overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The American journal of clinical nutrition*, 106(6), 1514-1528.
- Utomo, D., & Ariska, S. B. (2020) 'Kualitas minuman serbuk instan sereh (*Cymbopogon citratus*) dengan metode foam mat drying', *Teknologi*

- Pangan : Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 11(1), pp. 42–51. doi: 10.35891/tp.v11i1.1903.
- Valentin, G. F., Suhaidi, I. dan Yusraini, E. (2018) ‘Pengaruh penambahan sari jahe merah dan sari jeruk nipis terhadap mutu minuman sari melon’, *Rekayasa Pangan dan Peternakan*, 6(3), pp. 426–433.
- Wajs, J., Brodziak, A. dan Król, J. (2023) ‘Shaping the Physicochemical, Functional, Microbiological and Sensory Properties of Yoghurts Using Plant Additives’, *Foods*, 12(6). pp. 1275. doi: 10.3390/foods12061275.
- Wang, S., Ma, W., Yuan, Z., Wang, S. M., Yi, X., Jia, H., dan Xue, F. (2016) ‘Association between obesity indices and type 2 diabetes mellitus among middle-aged and elderly people in Jinan, China: A cross-sectional study’, *BMJ Open*, 6(11), pp. 1–9. doi: 10.1136/bmjopen-2016-012742.
- Wari, A. T., Muhlishoh, A. and Nurzihan, N. C. (2023) ‘Indeks Glikemik Dan Beban Glikemik Makanan Kaitannya Dengan Kadar Ldl Dan Rlpp Pasien Diabetes Mellitus Tipe-2’, *Journal of Nutrition College*, 12(1), pp. 61–69. doi: 10.14710/jnc.v12i1.36164.
- Widiasari, K. R., Wijaya, I. M. K. dan Suputra, P. A. (2021) ‘Diabetes Melitus Tipe 2: Faktor Risiko, Diagnosis, Dan Tatalaksana’, *Ganesha Medicine*, 1(2), pp. 114–120. doi: 10.23887/gm.v1i2.40006.
- Widjaja, A., Syaify, A. dan Hendrawati (2023) ‘Tumor Necrosis Factor-Alpha a Potential Therapeutic Target for Periodontitis and Diabetes Mellitus’, *Interdental Jurnal Kedokteran Gigi (IJKG)*, 19(2), pp. 148–157. doi: 10.46862/interdental.v19i2.7706.
- Winarsi, H. (2019) ‘Fermentasi Bakteri Asam Laktat Meningkatkan Kandungan Fenolik Dan Serat Yogurt Susu Kecambah Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L.), Minuman Fungsional Untuk Obesitas’, *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 3(1), pp 64–75. doi: 10.20884/1.jgps.2019.3.1.1526.
- Winarsi, H., Erminawat, E., Andreas, A. dan Nuraeni, I. (2022) ‘Mung bean sprouts yoghurt rich in antioxidants as a functional drink during pandemic’, *Food Research*, 6(1), pp. 287–295. doi: 10.26656/fr.2017.6(1).176.
- Winarsi, H., Ratna Ramadhan, G. dan Anggita Dewi, I. (2022) ‘Penurunan Kadar Gula Darah Dan Lingkar Perut Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 Menggunakan Yogurt Kecambah Kacang Tolo (*Vigna unguiculata*)’, *Jurnal Gizi dan Pangan Sudirman*, 6(2), pp. 86–101. Available at: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>.
- Winarsi, H., Septiana, A. T. and Roselina, A. (2020) ‘Perbaikan Lingkar Perut, Tekanan Darah, Dan Body Mass Index Wanita Sindrom Metabolik Menggunakan Yogurt Susu Kecambah Kacang Merah’, *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 4(2), pp. 173–188. doi:

10.20884/1.jgipas.2020.4.2.3020.

- Wondmkun, Y. T. (2020) 'Obesity, insulin resistance, and type 2 diabetes: Associations and therapeutic implications', *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 13, pp. 3611–3616. doi: 10.2147/DMSO.S275898.
- Van Gaal, L., & Scheen, A. (2015). Weight management in type 2 diabetes: current and emerging approaches to treatment. *Diabetes care*, 38(6), 1161-1172.
- Yuliningtyas, A. W., Santoso, H. and Syauqi, A. (2019) 'Uji kandungan senyawa aktif minuman jahe sereh (*Zingiber officinale* dan *Cymbopogon citratus*)', *Jurnal Ilmiah Biosaintropis*, 4(2), pp. 1–6.
- Zaman, K. (2020). Impact of different dietary proteins and amino acid composition on energy intake and key hormonal modulators of appetite (Doctoral dissertation, The University of Sydney Australia 2019).
- Zhou, Z., Fan, Z., Meenu, M., dan Xu, B. (2021) 'Impact of germination time on resveratrol, phenolic acids, and antioxidant capacities of different varieties of peanut (*Arachis hypogaea* linn.) from China', *Antioxidants*, 10(11). doi: 10.3390/antiox10111714.
- Zhu, J., Chen, H., Song, Z., Wang, X., dan Sun, Z. (2018) 'Effects of Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) on Type 2 Diabetes Mellitus and Components of the Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials', *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2018. doi: 10.1155/2018/5692962.
- Zulfahmidah, Z., Fajriansyah, F., Makmun, A., dan Rasfahyana, R. (2021) 'Hubungan Obesitas dan Stress Oksidatif', *UMI Medical Journal*, 6(1), pp. 62–69. doi: 10.33096/umj.v6i1.140.