

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, D.A., D. Anggita, dan R.T. Al-Hikmah. 2017 “*Pengaruh Konsumsi Harian Susu Kacang Kedelai (Glycine max(L)merr) terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Darah pada Mencit Jantan (Mus musculus) yang Hiperkolesterolemia*” Dalam *Jurnal Faklutas Kedokteran*. Universitas Islam Indonesia. Vol.2(2).
- Adisarwanto, T. 2013. *Kedelai Tropika Produktivitas 3 Ton/Ha*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Agustyanti, P. N., Pradigdo, S. F., dan Aruben, R. 2017. *Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi pada Wanita Keluarga Nelayan Usia 30–40 Tahun di Tambak Lorok, Semarang Tahun 2017)*. Universitas Diponegoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 5. No.4. Hal 737-743.
- Akhfiya, M., A. Syamsianah, dan Muffnaety. 2018. “*Kadar Kolesterol Total Wanita Monopause Hiperkolesterolemia Sesudah Pemberian Teh Buah Tin*”. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Amalia, D. 2013. *Kajian Karakteristik Snack bar Berbahan Baku Tepung Ganyong dan Tepung Kedelai*. Skripsi. Fakultas Teknologi Industri Pertanian. Universitas Padjadjaran, Jatinangor.
- Andi Nurul D. P. U, V. Hadju, dan Masni. 2016. *Pengaruh Pemberian Kapsul Ubi Jalar Ungu Terhadap Kadar Hdl Dan Ldl Guru Obesitas Sentral Di Smpn Kota Makassar*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. *JST Kesehatan*. Volume 6. No 1. Hal 91-96.
- Ariani, S. 2016. *Stop Gagal Ginjal*. Yogyakarta: Istana Media
- Armanzah, R. S., dan Hendrawati, T. Y. 2016. *Pengaruh Waktu Maserasi Zat*

Antosianin sebagai Pewarna Alami dari Ubi Jalar Ungu (Ipomoea batatas L. Poir). Jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta 1 – 10. e-ISSN: 2460 – 8416.

Ayuandira, A. 2012. *Hubungan Pola Konsumsi Makan, Status Gizi, Stress Kerja, dan Faktor Lain dengan Hiperkolesterolemia pada Karyawan PT.Semen Padang Tahun 2012.* Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.

Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian (BKP Pertanian), 2021. *Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan.* Jakarta.

Balitkabi. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian. 2015. *Varietas Unggul Aneka Kacang dan Umbi.* Kementerian Pertanian.

BSN (Badan Standarisasi Nasional). 2014. SNI 01-3541-2014. *Standar Nasional Indonesia untuk Margarin.* BSN. Jakarta.

Baransyah, L. M. S. Rohman, T. Suharsono. 2014. *Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap Kejadian Gagal Jantung pada Pasien Infark Miokard Akut di Rumah Sakit dr. Saiful Anwar Malang.* Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya Malang. *Majalah Keesehatan FKUB.* Vol. 1. No. 1. Hal 209-213.

Barrowclough, R.A. 2015. “*The Effect of Berry Consumption on Cancer Risk*”. *Dalam Journal of Nutritional Health and Food Engineering.* Vol.2(1): 1-9.

Birnadi, S. 2014. *Pengaruh Pengolahan Tanah dan Pupuk Organik Bokashi terhadap Pertumbuhan dan Hasil Tanaman Kedelai (Glycine max L.) Kultivar Wilis.* Edisi Juli 2014 Volume VIII No. 1.

Budiman B, R. Sihombing, P. Pradina. 2016. *Hubungan Dislipidemia, Hipertensi, dan Diabetes Melitus dengan Kejadian Infark Miokard Akut.* Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas.* Volume 10. No 1. Hal 32-37.

Depkes RI. 2009. *Klasifikasi Umur Menurut Kategori*. Jakarta: Ditjen Yankes.

Desrelia., Apriza., Azzahri., Mufti, Iira. (2020). “Efektivitas Jus Buah Pepaya Terhadap Penurunan Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterol Di Puskesmas Kampar Tahun 2020.” *Jurnal Ners* Volume 4 Nomor 2 Tahun 2020 Halaman 11 – 20.

Djaeni, M., Ariani, A., Hidayat, R., dan Utari, F. D. 2017. *Ekstraksi Antosianin dari Kelopak Bunga Rosella (Hibiscus sabdariffa L.) Berbantu Ultrasonik: Tinjauan Aktivitas Antioksidan*. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*. Vol.6, No.3: Hal. 148 – 151.

Du, H., Wu, J., Ji, K. X., Zeng, Q. Y., Bhuiya, M. W., Su, S., Shu, Q. Y., Ren, H. X., Liu, Z. A., & Wang, L. S. 2015. *Methylation Mediated by An Anthocyanin, O-Methyltransferase, Is Involved in Purple Flower Coloration in Paeonia*. *Journal of Experimental Botany* 66 (21): 6563 – 6577.

Dodevska M S, Djordjevic B I, Sobajic S S, Miletic I D, Djordjevic P B, Dimitrijevic-Sreckovic V S. 2013. *Characterisation of dietary fibre components in cereals and legumes used in Serbian diet*. *Food Chemistry*. 141:1624 – 1629.

Faadlilah N., M. Ardiaria. 2016. *Efek Pemberian Seduhan Kulit Buah Naga Merah (Hylocereus Polyrhizus) Terhadap Kadar Hdl Tikus Sprague Dawley Dislipidemia*. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*. Volume 5. No 4. Hal 280-288.

- Fairuz, A dan Nisa K. 2015. *Pengaruh Serat Pangan terhadap Kadar Kolesterol Total Penderita Overweight. Majority*. 4(8) : 121-126.
- Ferry, I.G.P.A., M. Manurung., dan N.M. Puspawati. 2015. “Efektivitas Antosianin Kulit Buah Jamblang (*Syzygium cumini*) sebagai Penurun Low Density Lipoprotein darah Tikus Wistar yang Mengalami Hiperkolesterolemia”. *Dalam E-journal of Applied Chemistry*. Vol. 3(1):9-22.
- Gyuton, A.C., dan J.E.Hall. 2012. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta. EGC.
- Hagiwara. 2010. *Kedelai Hitam Sebagai Susu*. Surakarta: Universitas Negeri Solo.
- Handayani F. 2015. *Pemanfaatan Tepung Ubi Jalar Ungu Pada Produk Brownies Sebagai Makanan Fungsional*. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hanisa. 2014. “Perbedaan Kadar Kolesterol Total Sebelum dan Sesudah Pemberian Sari Bengkuang pada Wanita”. *Dalam Jurnal Nutrision College*. Vol.3(9):673.
- Hasidah, Murkalina, dan Rousdy, D. W. 2017. *Kandungan Pigmen Klorofil, Karotenoid dan Antosianin Daun Caladium. Protobiont*. Vol. 6, No. 2, Hal: 29 – 37.
- Hayudanti, D, Kusumastuty, I, Tritisari, K,P. 2016. *Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium guajava*) dan Jeruk Siam (*Citrus Nobilis*) terhadap Kadar High Density Lipoprotein pada pasien Dislipidemia*. Fakultas Kedokteran. Universitas Brawijaya. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. Vol.3. No.1 : 41-48.
- Hernawati, W. Manalu, A. Suprayogi, D. A. Astuti. 2013. *Suplementasi Serat Pangan Karagenan dalam Diet untuk Memperbaiki Parameter Lipid Darah Mencit Hiperkolesterolemia*. Fakultas Kedokteran Hewan, Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Peternakan.

Institut Pertanian Bogor, Universitas Pendidikan Indonesia. *Makara Seri Kesehatan*, 17(1) *In Press*. DOI: 10.7454.

Iksan, M dan Mulyati, T. 2013. *Pengaruh Pemberian Nata de Coco terhadap Kadar Kolesterol LDL dan HDL pada Wanita Dislipidemia*. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*. Vol.2, No.2, Hal: 242-249.

Inggrid, H. M., dan Santoso, H. 2015. *Aktivitas Antioksidan dan Senyawa Bioaktif dalam Buah Stroberi*. Laporan Penelitian: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. Bandung: Universitas Katolik Parahyangan.

Iriyanti, Y. 2012. *Substitusi Tepung Ubi Ungu Dalam Pembuatan Roti Manis, Donat Dan Cake Bread*. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta. Tugas Akhir.

Jiao, Y., Y. Jiang, W. Zhai, and Z. Yang. 2012. *Studies on Antioxidant Capacity of Anthocyanin Extract From Purple Sweet Potato (Ipomoea Batatas L.)*. *African Journal of Biotechnology* 11(27) : 7046-7054.

Jim, E. L., 2013. "Metabolisme Lipoprotein". *Dalam Jurnal Biomedik (JBM)*. Vol.5(3), pp. 149- 156.

Khairuliani, R. 2019. *Pengaruh Pemberian Ekstrak Ubi Jalar Ungu (Ipomoea batatas L) terhadap Penurunan Kadar Trigliserida Serum Tikus Jantan Galur Wistar (Rattus norvegicus) yang diInduksi Kuning Telur Puyuh*. Fakultas Kedokteran. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Medan.

Kirana, F. A. 2018. "Ternyata ini Fungsi Telur dalam Membuat Kue". *Fimela*. <https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/3722419/ternyata-inifungsi-telur-dalam-membuat-kue>. (28 September 2021).

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. KEMENKES RI.
- Kusumawardhani, D. 2017. *Optimasi formulasi snack bar rendah kalori dan kaya serat berbasis tepung sorgum putih, tepung tenpe dan tepung bekatul dengan menggunakan program linier*. Skripsi. Universitas Pasundan, Bandung.
- Ladamay, N. Arfa., S. S. Yuwono. 2014. *“Pemanfaatan Bahan Lokal Dalam Pembuatan Foodbars (Kajian Rasio Tapioka : Tepung Kacang Hijau Dan Proporsi Cmc)”*. Malang: Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, FTP, Universitas Brawijaya Malang.
- Lattimer, J.M., Haub, M.D. 2010. *Effect of Dietary Fiber and its Componen on Metabolic Helath Nutrient 2*, 1266-1289. Doi: 10.3390/nu2121266.
- Lestari, W. A., dan D.M. Utari. 2017. *“Faktor dominan hiperkolesterolemia pada pra-Lansia di wilayah kerja Puskesmas Rangkapanjaya kota Depok”*. Dalam *Journal of Community Medicine and Public Health*, 33.
- Lim, H. 2019. *Farmakologi Kardiovaskuler. Mekanisme dan Aplikasi Klinis*. Edisi 3. PT Sofmedia.
- Magfirah U, Setyowati, Sumirah. 2014. *Faktorfaktor yang Berhubungan dengan Kadar Kolesterol Darah Pasien Penyakit Jantung Rawat Inap di RSUD Banyumas*. *Jurnal Nutrisia*. Volume 1, No.6, Hal:10-16.
- Martin, J., Navas, M. J., Jimenez-Moreno, A. M., & Asuero, A. G. 2017. *Anthocyanin Pigments: Importance, Sample Preparation and Extraction. Chapter 5: Phenolic Compound – Natural Sources, Importance and Application* 117 - 152. DOI: 10.5772/66892.
- Maryusman, T., M. Siti., I.F. Nur. 2020. *“Kombinasi Diet Tinggi Serat dan Senam Aerobik terhadap Profil Lipid Darah pada Pasien Dislipidemia”* Dalam *Jurnal Of The Indonesian Nutrition Association*. 43(2): 78-82.

- Mouhamed, D. H., Ezzaher, A., Neffati, F., Gaha, L., Douki, W., dan Najjar, M.F. 2013(https://www.researchgate.net/publication/259135452Association_between_cigarette_smoking_and_dyslipidemia) [05 September 2018].
- Mulyani, N. S., Al Rahmad, A. H., dan Jannah, R. 2018. *Faktor resiko kadar kolesterol darah pada pasien rawat jalan penderita jantung koroner di RSUD Meuraxa. Action: Aceh Nutrition Journal*, Volume.3. No.2, Hal. 132-140.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurrahman. 2012. *Potensi Tempe Kedelai Hitam dalam meningkatkan Kadar IgA Sekretori dan Proliferasi Limfosit in vivo*. Disertasi. Fakultas Teknologi Pertanian UGM, Yogyakarta.
- Nurrahmi, U. 2012. *Stop Hipertensi*. Yogyakarta Familia.
- Pantouw, R. S., Wongkar, D dan Ticoalu, S. H. 2014. *Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Kadar Kolesterol High Density Lipoprotein Darah*. Jurnal e Biomedik Volume 2, Nomor 2, (<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/5191/4707>) [05 September 2018].
- PERKI 2017. *Panduan Tata Laksana Dislipidemia*. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. Jakarta.
- Perkeni. 2019. *Pedoman Pemantauan Glukosa Darah Mandiri*. Jakarta: PB Perkeni.
- Purhadi, Nurulistyawan Tri Purnanto, dan Sutrisno. (2017). Efektivitas Pemberian Jus Buah Alpukat Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Di Desa Ngabenrejo Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan. *STIKES An Nur Purwodadi*, 1(1), 39–46.
- Putri, S.R., I.A. Dian. 2015. “*Obesitas sebagai Faktor Resiko Meningkatnya*

Kadar Trigliserida” Dalam Jurnal Majority. Vol.4(9): 78-82.

- Radam, R. R., & Rezekiah, A. A. 2015. *Pengolahan Gula Aren (Arrenga Pinnata Merr) Di Desa Banua Hanyar Kabupaten Hulu Sungai Tengah. Jurnal Hutan Tropis. Volume 3 No.3, Hal. 267-276*
- Rahayu, W.M., dan E. Sulistiawati. 2018. “*Evaluasi Komposisi Gizi dan Sifat Oksidatif Kedelai Hitam Mallika (Glycine soja) Akibat Penyaringan.*” *Dalam Agroindustrial Technology Journal. Vol.2(1):82-90.*
- Rampengan, S.H. 2015. “*Meningkatkan Koelsterol HDL. Paradigma Baru dalam Pengobatan Penyakit Kardiovaskuler*”. *Dalam Jurnal Biomedik. Vol. 7(2):89-98.*
- Rini D. 2015. *Hubungan Asupan Karbohidrat dan Lemak dengan Kadar Profil Lipid pada Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Artikel Penelitian. Hal. 6-7.*
- Rowell, V., D. Bender., K. Bothom., P. Kennelly., and A. Weil. 2015. *Harper’s Illustrated Biochemistry 30th ed*”. Mc Graw hill Education. Pp 212-221.
- Roisa, F. 2013. “*Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Hitam (Glycine soja) terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Total Tikus Putih Jantan (Rattus norvegicus strain wistar) Hiperkolesterolemia*”. Other thesis, University of Muhammadiyah Malang.
- Ruth, S., Joko, S., dan Elza, I. 2019. *Pemanfaatan Tepung Jewawut Dan Tepung Labu Kuning Sebagai Bahan Dasar Snack Bar Tinggi Serat Pangan Ditinjau Dari Sifat Fisik Dan Daya Terima (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.*
- Saati, E. A. 2014. *Eksplorasi Pigmen Antosianin Bahan Hayati Lokal Pengganti Rodhamin B dan Uji Efektivitasnya pada Beberapa Produk Industri/Pangan. Jurnal Gamma Volume 9 No.2: 1 -12.*

- Sabuluntika, N. 2013. *Kadar β -Karoten, Antosianin, Isoflavon, dan Aktifitas Antioksidan pada Snack bar Ubi Jalar Kedelai Hitam sebagai Alternatif Makanan Selingan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.* Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.
- Sadiah, I., dan A. Mushawwir. 2015. "Mortalitas Embrio dan Daya Tetas Itik Lokal (*Anas sp*) Berdasarkan Pola Pengaturan Temperatur Mesin Tetas". *Dalam Jurnal Student e-Journal*. 4:32-39.
- Sangadji, I., Rijal, M., & Kusuma, Y. A. 2017. *Kandungan Antosianin di Dalam Mahkota Bunga Beberapa Tanaman Hias. Jurnal Biology Science & Educatio*. Vol. 6, No.2, Hal: 118 – 128.
- Santoso, A. 2011. *Serat Pangan (Dietary Fiber) Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian, Unwidha Klaten.*
- Santoso, S. 2014. *Statistik Parametrik Edisi Revisi*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Sayuti, K., R. Yenrina. 2015. *Antioksidan Alami dan Sintetik*. Padang: Andalas University Press.
- Setyaji DY, Mulyati T. 2013. *Pengaruh Pemberian Nata de Coco terhadap Kadar Kolesterol LDL dan HDL pada Wanita Dislipidemia*. Skripsi. Semarang (Indonesia): Universitas Diponegoro.
- Setyaningsih A, A. Promono. 2014a. *Pengaruh Pemberian Snack Bar Berbahan Dasar Kombinasi Ubi Jalar Ungu Dan Kedelai (Hitam Dan Kuning) Terhadap Kadar Trigliserida Pada Wanita Dewasa Hipertriglisericidemia*. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*. Vol.3.No.1. hal 106-116.

- Soraya, N. 2018. *Studi Pembuatan Snack Bar Formula Tepung (Oat-Mocaf) Dengan Fortifikasi Tepung Daun Kelor (Moringa Oleifera) (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang.*
- Suarsana, Wresdiyati, dan Suprayogi. 2013. *Respon Stres Oksidatif dan Pemberian Isoflavon terhadap Aktivitas Enzim Superoksida Dismutase dan Peroksidasi Lipid pada Hati Tikus.* Fakultas Kedokteran Hewan, Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Ilmu Ternak dan Veteriner* 18(2): 146-152.
- Sumardi, Pancoro, Yulia, Musfiroh, Prasetyono, Karuniawan, dan Syamsudin. 2016. *Potential of Local Black Soybean as a Source of the Isoflavones Daidzein and Genistein.* *International Food Research Journal* 24(5): 2140-2145.
- Ujiani, S. 2015. "Hubungan antara Usia dan Jenis Kelamin dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung" *Dalam Jurnal Kesehatan.* Vol. 4(1): 43-48.
- USDA. 2019. *Full Report (All Nutrients) 25048 Snacks, nutri-grain fruit and nut bar.* United States Department of Agriculture, United States of America.
- Utami, A., V. Hadju, dan Masni 2016. *Pengaruh Pemberian Kapsul Ubi Jalar Ungu terhadap Kadar HDL dan LDL Guru Obesitas Sentral di SMPN Kota Makassar.* Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *JST Kesehatan.* Vol.6.No.1, hal 91 – 96.
- Utami, S., dan L.Sri. 2020. "Pengaruh Isoflavon Kacang Koro Pedang Fermentasi dan Implikasinya terhadap Antioksidan dan rasio Kolesterol LDL/HDL Darah Puyuh (*Coturnix-coturnix japonica L*)" *Dalam Jurnal Nutrisi Ternak Tropis dan Ilmu Pakan.* 2(4): 190-197.
- Wahidah M.R. 2016. *Efektivitas Ekstrak Antosianin Beras Merah*

(*Oryza sativa L.*) dan Kedelai Hitam (*Glycine max (L) Merr.*) dalam Penanggulangan Hiperglikemia Tikus Induksi STZ – NA. Laporan penelitian S-2. Universitas Gadjah Mada.

- Wahidah M.R dan E. Sulistyawati. 2018. *Evaluasi Komposisi Gizi dan Sifat Antioksidan Kedelai Hitam Malika (Glycine max) Akibat Penyaringan. Jurnal Teknologi Agroindustri*. Universitas Ahmad Dahlan. Volume 2. No.1. Hal. 82-90.
- Wahjuni, S. 2012. *Monograf Malondialdehid Prekursor Stress Oksidatif*. cetakan pertama. Bali: Udayana University Press.
- Wahjuni, S. 2015. *Dislipidemia*. Cetakan pertama. Bali: Udayana University Press
- Wahyuningsih, S., Wulandari, L., Wartono, M. W., Munawaroh, H., dan Ramelan, A. H. 2016. *The Effect of pH and Color Stability of Anthocyanin on Food Colorant. IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering* 193: 1 – 10. DOI: 10.1088/1757- 899X/193/1/012047.
- Wallace, T.C. 2011. *Anthocyanosis in Cardiovascular Disease*. American Society for Nutrition. Adv. Nutr. 2:1-7. DOI : 10.3945/an. 110.000042.
- Watson R.R., and F.D. Meester. 2016. *Handbook of Lipid i Human Fatty Acid*. London:Elsevier Inc., pp 499-503.
- Widiantini, W., dan Z. Tafal. 2012. “Aktivitas Fisik, Stress, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil”. Dalam *Journal FKM*. 39782-ID-aktivitas-fisik-stres-dan-obesitas-pada-pegawai-negeri-sipil.pdf (neliti.com).
- Winata, E. W., dan Yunianta. 2015. *Ekstraksi Antosianin Buah Murbei (Morusalba L.) Metode Ultrasonic Bath (Kajian Waktu dan Rasio Bahan : Pelarut)*. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*. Vol.3, No.2, Hal: 773 – 783.
- Winarti, Sri. 2010. *Makanan Fungsional*. Graha Ilmu. Surabaya.

- Yani, M. 2015. *Mengendalikan Kadar Kolesterol pada Hiperkolesterolemia. Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 11, No.2. Hal: 1-7.
- Yoefantara, A., dan S. Martini. 2017. “*Pengaruh Pola Makan terhadap Kadar Kolesterol Total*”. *Dalam Jurnal MKMI*. Vol. 13(4):304-309.
- Yuliantini, E., A.P.Sari., dan E. Nur. 2015. “*Hubungan Asupan Energi, Lemak, dan Serat dengan Rasio Kadar Kolesterol Total-HDL*” *Dalam Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*. Vol.35(2):139-147.