

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Mugiono, T. Arlianti, dan C. Azmi. (2011). *Panduan Lengkap Jamur*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Adiningsih, N.R. (2012). Evaluasi Kualitas Nugget Tempe dari Berbagai Varietas Kedelai. *Skripsi*. Fakultas Teknologi Pertanian, Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andarwulan, N., Kusnandar, F., dan Herawati, D. (2011). *Analisa Pangan*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Angelia, I. O. (2016). Analisis Kadar Lemak Pada Tepung Ampas Kelapa. *Jurnal Technopreneur (JTech)*, 4(1), 19-23.
- Anggraini, D., Syarif, W., dan Holinesti, R. (2015). Pengaruh Substitusi Tepung Kacang Merah Terhadap Kualitas Bolu Gulung. *Journal of Home Economics and Tourism*, 8(1).
- Ardiansyah, A., & Astuti, S. (2014). Pengaruh Perlakuan Awal terhadap Karakteristik Kimia dan Organoleptik Tepung Jamur Tiram (*Pleurotus oestreatus*). *Jurnal Teknologi & Industri Hasil Pertanian*, 19(2), 117-126.
- Ariyanti, D. (2019). Uji Organoleptik dan Kolesterol Cup Cake Jamur Tiram Putih (*Pleurotus ostreatus*) serta Implementasinya Sebagai Bahan Informasi dan Edukasi Bagi Masyarakat. *PEDAGO BIOLOGI*, 6(2), 10-21.
- Arozi, E. Z. A. (2018). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Pasien Hiperkolesterolemia di Klinik Pengobatan Islami Refleksi dan Bekam Samarinda. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Aprilia, W.A. (2017). Pengaruh Substitusi Bubuk Jamur Tiram (*Pleurotus Ostreatus*) Terhadap Kualitas Muffin. *Laporan Tugas Akhir*. Jember: Politeknik Negeri Jember.
- Astawan, M. (2009). *Sehat dengan Hidangan Kacang & Biji-bijian*. Jakarta: Penebar Swadaya.

- Astuti, S., Suharyono, A. S., & Fitra, N. (2017). Pengaruh formulasi jamur tiram putih (*pleurotus oestreatus*) dan tapioka terhadap sifat fisik, organoleptik, dan kimia kerupuk. *Jurnal Penelitian Pertanian Terapan*, 16(3).
- Ayu, P. (2016). Budidaya Jamur Tiram. [https://books.google.co.id/books?id=DZVqCwAAQBAJ&dq=jamur+tiram+adalah&hl=id&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=DZVqCwAAQBAJ&dq=jamur+tiram+adalah&hl=id&source=gbs_navlinks_s). Diakses 22 Juni 2020.
- Azizah, I., Yusa, N. M., & Wiadnyani, A. S. (2020). Pengaruh Perbandingan Tepung Ketan Putih Dengan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L.*) Terhadap Karakteristik Temerodok. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan*.
- Cahyanti, N. K. I. (2018). *Studi Pembuatan Tempe Kacang Merah* (Doctoral dissertation, Jurusan Gizi).
- Chandra, F. (2010). Formulasi Snack Bar Tinggi Serat Berbasis Tepung Sorgum (*Sorghum Bicolor L.*), Tepung Maizena, Dan Tepung Ampas Tahu. *Skripsi*. Jurusan Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Damat, I., Ta'in, A., Saati, E.A., Sudibyoy, R.P., Wijaya, R., dan Putri, D.N. (2018). Teknik Pembuatan Roti Manis Fungsional. Malang: UMM Press.
- Dwijayanti, D. M. (2016). Karakterisasi Snack Bar Campuran Tepung Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) dan Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dengan Variasi Bahan Pengikat. *Skripsi*. Universitas Jember.
- Fajrilah, B. R., Indrayani, U. D., dan Djam'an, Q. (2013). Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Kadar Malondialdehyde (MDA) Plasma Darah Pada Tikus yang Diinduksi Alloxan Studi Experimental Pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar. *Sains Medika*, 5, (2), 98-100.
- Falahudin, A. (2013). Kajian Kekenyalan dan Kandungan Protein Bakso Menggunakan Campuran Daging Sapi Dengan Tepung Jamur Tiram Putih (*Pleurotus ostreatus*). *AGRIVET JOURNAL*, 1(2).
- Hartoyo. (2014). *Komponen Pangan yang Menurunkan Kolesterol-I (Serat Pangan)*. Bogor: Institusi Pertanian Bogor.
- Hanastiti, W.K. (2013). Pengaruh Substitusi Tepung Singkong Terfermentasi dan Tepung Kacang Merah terhadap Kadar Protein, Kadar serat dan Daya Terima Cake. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Herminingsih, A. (2010). *Manfaat Serat dalam Menu Makanan*. Jakarta: Universitas Mercu Buana.
- Inayah, F. N. (2017). *Uji Kadar Serat Dan Daya Terima Kue Pukis Dengan Substitusi Tepung Kacang Merah (Phaseolus vulgaris L)*. Doctoral dissertation, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Indrawan, I., Seveline, S., & Ningrum, R. I. K. (2018). Pembuatan Snack Bar Tinggi Serat Berbahan Dasar Tepung Ampas Kelapa dan Tepung Kedelai. *Jurnal Ilmiah Respati*, 9(2).
- Indriani, D. (2012). Kajian Formulasi Tepung Pisang Batu (*Musa babisiana Colla*) dan Tepung Terigu dalam Pembuatan Biskuit Coklat. *Skripsi*. Fakultas Pertanian. Universitas Lampung. Lampung.
- Institute of Medicine. (2006). *Dietary Reference Intake (DRI) The Essential Guide to Nutrient Requirements*. Washington, DC : The National Academies Press.
- Kalbe. (2020). Fitbar. <https://www.kalbe.co.id/products/ArtMID/456/ArticleID/461/FITBAR>. Diakses pada 08 September 2020.
- Kementerian Kesehatan. (2019). Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_\\_28\\_Th\\_2019\\_ttg\\_Angka\\_Kecukupan\\_Gizi\\_Yang\\_Dianjurkan\\_Untuk\\_Masyarakat\\_Indonesia.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf). Diakses pada 23 Juni 2020.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan. [http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf). Diakses pada 08 Mei 2020.
- Khusna, L., Widyaningsih, E.N., dan Purwani, E. (2018). Gambaran Rasa, Warna, Tekstur, Variasi Makanan Dan Kepuasan Menu Mahasantri Di Pesantren Mahasiswa KH. Mas Mansur UMS. *Doctoral Dissertation*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kurniawati, K. dan Ayustaningwarno, F. (2012). Pengaruh Substitusi Tepung Terigu Dengan Tepung Tempe dan Tepung Ubi Jalar Kuning Terhadap Kadar Protein,

- Kadar B-Karoten, dan Mutu Organoleptik Roti Manis. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 344-351.
- Jempormase, F., Bodhi, W., dan Kepel, B. J. (2016). Prevalensi Hiperkolesterolemia Pada Remaja Obes di Kabupaten Minahasa. *eBiomedik*, 4(1).
- Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. (2015). *Meningkatkan Selenium Pada Jamur Tiram Putih*. <http://lipi.go.id/lipimedia/meningkatkan-kadar-selenium-pada-jamur-tiram-putih/10738>. Diakses pada 08 September 2020.
- Lisa, M., Lutfi, M., & Susilo, B. (2015). Pengaruh Suhu dan Lama Pengeringan Terhadap Mutu Tepung Jamur Tiram Putih (*Plaeotus Ostreatus*). *Jurnal Keteknikan Pertanian Tropis dan Biosistem*, 3(3), 270-279.
- Maghfiroh, A. (2018). *Status Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik, Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Pada Remaja di Panti Asuhan Baitul Falah* (Doctoral dissertation. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Marbun, O. Z. (2018). Pengaruh Penambahan Tepung Jamur Tiram Putih dan Ubi Jalar Oranye Terhadap Nilai Gizi Cookies dan Daya Terimanya. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Maulana, E. (2012). *Panen Jamur Tiap Musim : Panduan Lengkap Bisnis dan Budi Daya Jamur Tiram*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Mayasari, R. (2016). Kajian Karakteristik Biskuit yang Dipengaruhi Perbandingan Tepung Ubi Jalar (*Ipomea batatas L.*) dan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*). *Tugas Akhir*. Fakultas Teknik. Universitas Pasundan.
- Meliasari, D., Suryaningsih, L., dan Soetardjo, D.S. (2016). Pengaruh Imbangan Susu Skim dan Tepung Jamur Tiram Putih (*Pleurotus ostreatus*) Terhadap Komposisi Kimia Sosis Ayam. *Students e-Journal*, 5(4).
- Mervina, K. C., dan Marliyati, S. A. (2012). Formulasi Biskuit dengan Substitusi Tepung Ikan Lele Dumbo (*Clarias gariepinus*) dan Isolat Protein Kedelai (*Glycine max*) sebagai Makanan Potensial untuk Anak Balita Gizi Kurang. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 23(1), 9-16.
- Mursito, B., Jenie, U.A., Mubarika, S., dan Kardono. (2011). Lowering Cholesterol Effect of  $\beta$ -glucans of Isolated *Termitomyces eurhizus* Extract by Oral Administration to Rats. *Journal of Pharmacology and Toxicology*. 90-96.

- Mybest. (2020). *10 Rekomendasi Snack Bars Terbaik (Terbaru Tahun 2020)*. <https://my-best.id/118761>. Diakses pada 08 September 2020.
- Novianti. (2017). Pengaruh Penambahan Bubuk Jamur Tiram Putih Terhadap Kualitas Mie Basah. *Laporan Akhir*. Jember: Politeknik Negeri Jember.
- Novita, R.S. (2014). Pengaruh Proporsi Gluten dan Jamur Putih terhadap Mutu Organoleptik Bakso Nabati. *Ejournal Boga*. Vol. 3, No. 1 : 111-119.
- Nurhayati, A., Lasmanawati, E. dan Yulia, C. (2012). Pengaruh Mata Kuliah Berbasis Gizi Pada Pemilihan Makanan Jajanan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 13 No. 1*. Jurusan PKK FPTK. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurmalia, N. (2012). *Nugget Jamur Tiram (Pleurotus ostreatus) Sebagai Alternatif Makanan Siap Saji Rendah Lemak dan Protein serta Tinggi Serat*. Doctoral dissertation, Diponegoro University.
- Pertiwi, A. D., Widanti, Y. A., & Mustofa, A. (2017). Substitusi Tepung Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L.*) Pada Mie Kering Dengan Penambahan Ekstrak Bit (*Beta Vilgaris L.*). *JITIPARI (Jurnal Ilmiah Teknologi dan Industri Pangan UNISRI)*, 2(1).
- Poke, L. C. (2017). Kombinasi Jagung (*Zea Mays L.*) dan Tepung Jamur Tiram Putih (*Pleurotus Ostreatus Jacq.*) terhadap Kualitas Tortilla Chips (Keripik Jagung). *Skripsi*. Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Pratama, R. I., Rostini, I., dan Liviawaty, E. (2014). Karakteristik Biskuit Dengan Penambahan Tepung Tulang Ikan Jangilus (*Istiophorus SP.*). *Jurnal Akuatika*, 5(1).
- Pratiwi, N. L. (2017). *Analisa Kadar Protein dan Kadar Serat pada Snack bar Berbahan Campuran Tepung Cassava dan Tepung Kacang Merah*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Pratiwi, R. (2014). Manfaat Kitin dan Kitosan Bagi Kehidupan Manusia. *Oseana*, 39(1), 35-43.
- Rahardjo, L. J., Bahar, A., & Adi, A. C. (2019). Pengaruh Kombinasi Kacang Kedelai (*Glycine Max*) dan Kacang Tunggak (*Vigna Unguiculata (L) Walp.*) yang Diperkaya Biji Nangka (*Artocarpus Heterophyllus*) Terhadap Daya Terima dan Kadar Protein Snack Bar. *Amerta Nutrition*, 3(1), 71-77.

- Rahmah, A. D. (2017). Perilaku Konsumsi Serat pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2(6).
- Ramadhani, Gian Aprilia., Munifatul Izzati dan Sarjana Parman. 2012. Analisis Proximat, Antioksidan dan Kesukaan Sereal Makanan dari Bahan Dasar Tepung Jagung (*Zea mays L.*) dan Tepung Labu Kuning (*Cucurbita moschata Durch*). *Buletin Anatomi dan Fisiologi*. Vol. 20 (2).
- Rauf, R. (2015). *Kimia Pangan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Riskesdas. (2013). Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Data%20Riskesdas%202013.pdf>. Diakses pada 08 Mei 2020.
- Santoso, A. (2011). Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Jurnal Magistra No.75 Th.XXIII*. Jurusan Teknologi Hasil Pertanian. Fakultas Teknologi Pertanian. Unwidha Klaten.
- Saputri, L. O., Satriyasa, B. K., dan Yasa, W. P. S. (2017). Ekstrak Air Biji Pepaya (*Carica Papaya*) dapat Menurunkan Kadar Kolesterol Total dan Kadar Serumglutamat Piruvat Transaminase (Sgpt) pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar yang Hiperkolesterolemia. *WMJ (Warmadewa Medical Journal)*, 2(1), 1-10.
- Sari, Y. D., Prihatini, S., dan Bantas, K. (2014). Asupan Serat Makanan dan Kadar Kolesterol-LDL Penduduk Berusia 25-65 Tahun di Kelurahan Kebon Kalapa, Bogor. *Nutrition and Food Research*, 37(1), 51-58.
- Siregar, N. S. (2014). Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(02), 38-44.
- Soyjoy. (2020). *Berat Badan Naik Karena Ngunyah Terus Saat New Normal? Coba Camilan Ini!!*. <https://www.soyjoy.id/berat-badan-naik-karena-ngunyah-terus-saat-new-normal-coba-camilan-ini/>. Diakses pada 08 September 2020.
- Steviani, S. (2011). Pengaruh Substitusi Molase Dalam Berbagai Media Pada Jamur Tiram Putih (*Pleurotus Ostreatus*). *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. UGM Press.

- Sunarti. (2018). *Serat Pangan dalam Penanganan Sindrom Metabolik*. Yogyakarta: UGM Press.
- Tatang, N. (2013). *Buku Panduan Budidaya Jamur Tiram*. Bandung: CV. Rama Widya.
- Triasmika, M. (2018). Pembuatan Bakso dengan Substitusi Jamur Tiram Putih (*Pleurotus Ostreatus*) Sebagai Makanan Selingan Tinggi Serat Bagi Penderita Hiperkolesterolemia. *Skripsi*. Jember: Politeknik Negeri Jember.
- Towil, A. S. (2015). *Pengaruh Pemberian Yoghurt Sinbiotik Tanpa Lemak Ditambah Tepung Gembili Terhadap Kadar Kolesterol LDL Tikus Hiperkolesterolemia*. Artikel Penelitian. Universitas Diponegoro.
- Wardani, N. A. K., & Widjanarko, S. B. (2013). Potensi jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) dan gluten dalam pembuatan daging tiruan tinggi serat. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 14(3), 151-164.
- Wibowo, R. A. dan Handayani, S. (2014). *Koleksi Resep Kue Kering*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Wiranata, I. G. A. G., Puspaningrum, D. H. D., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Formulasi dan Karakteristik Nutrimat Bar Berbasis Tepung Kacang Kedelai (*Glycine Max. L*) Dan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris. L*) Sebagai Makanan Pasien Kemoterapi. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(2), 133-139.
- Wulandari, D. D. (2017). Analisa Kualitas Madu (Keasaman, Kadar Air, dan Kadar Gula Pereduksi) Berdasarkan Perbedaan Suhu Penyimpanan. *Jurnal Kimia Riset*, 2(1), 16-22.
- Yani, M. (2015). Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Yudasri, D., Ali, A., dan Ayu, D. F. (2017). Pemanfaatan Tepung Ampas Tahu Dengan Penambahan Pisang Ambon Sale Dalam Pembuatan Snack Bars. *Doctoral dissertation*. Universitas Riau.