

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018. *Ris Kesehatan Dasar*, Badan Penelit dan Pengemb Kesehat. 2018;
2. Uccioli L, Monticone G, Russo F, Mormile F, Durola L, Mennuni G, et al. Diabetologia Autonomic Neuropathy and Transcutaneous Oxymetry in Diabetic Lower Extremities. *Diabetologia*. 2019;37:1051–5.
3. Andayani N. Hubungan Obesitas Terhadap Asma. *Pulmonologi dan Kedokt Respirasi Fak Kedokt Unsyiah*. 2017;54–9.
4. Rahmawati A, Biologi J, Sains F. Mekanisme Terjadinya Inflamasi dan Stres Oksidatif pada Obesitas. *El-Hayah : Maknisme Terjadinya Inflamasi*. 2014;5(1):1–8.
5. Ali R, Nuryani. Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food dan Riwayat Obesitas sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja. *Media Gizi Indones*. (2018):123–32.
6. Yosika GF, Sukoco P, Pranoto A, Purwoto SP. Penurunan Malondialdehyde Serum Setelah Latihan Interval dan Continuous di Pagi Hari pada Perempuan Obesitas. *Sport J Penelit Pembelajaran*. 2020;6(2):288–303.
7. H Z. *Terapi Farmakologis dan Non Farmakologis pada Obesitas*. J Kedokt Syiah Kuala. 2013;
8. Santoso A. Serat Pangan (Diatery Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. 2011;(75):35–40.
9. Kusumawati I, Purwanti R, Afifah DN. Analisis Kandungan Gizi dan Aktivitas Antioksidan pada Yoghurt dengan Penambahan Nanas Madu (*Ananas comosus Mer.*) dan Ekstrak Kayu Manis (*Cinnamomum burmanni*). *J Nutr Coll*. 2019;8(4):196–206.
10. Damayanthi E, Anwar F. Status Antioksidan dan Oksidatif Laki-laki yang Mengalami Kegemukan dengan Pemberian Minuman Rosela Ungu. *J Gizi Indones*. 2019;7(2):76–85.
11. Hendrayati, Fatmawaty Suaib, Abdullah T, Nur Y. Daya Terima dan Kandungan Protein Serta Zat Besi pada Cookies dengan Substitusi Tepung Jewawut(*Setaria italica*) dan Tepung Ikan Kembung (*Rastrelliger kanagurta L.*). *Media Gizi Pangan*. 2022;29:1–9.
12. Husna N EI, Novita M, Rohaya S. Anthocyanins Content and Antioxidant Activity of Fresh Purple Fleshed Sweet Potato and Selected Products. *AGRITECH*. 2013;33(3):296–302.
13. Shaliha LA, Budi S, Abduh M, Hintono A. Aktivitas Antioksidan, Tekstur, dan Kecerahan Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea batatas*) yang Dikukus pada Berbagai Lama Waktu Pemanasan. *J Apl Teknol Pangan*. 2017;6(4):141–4.

14. Iqbal A, KT P, R L. Manfaat Tanaman Kacang merah dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah. 2015;9:149–52.
15. Mieke W, Dewi DRS, Maukar AL. Studi Alternatif Pembuatan Bakpao dengan Menggunakan Tepung Suweg sebagai Pengganti Tepung Terigu. WIDYA Tek. 2018;9(2):193–202.
16. Nurcahyo F. Kaitan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik. MEDIKORA. 7(1):87–96.
17. Kementerian Kesehatan RI. Tabel Ambang Batas Indeks Massa Tubuh (IMT). 2019. p. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesi>.
18. Munajjah F. The Relationship of Obesity with Blood Pressure Study Literature Riview. :0–1.
19. Kristanti AJ, Savira SI. Gambaran Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Acne Vulgaris. J Penelit Psikol. 2021;8(3).
20. Dini MAR, Widianti IGA, Wardana ING. Prevalensi Obesitas dengan Menggunakan Metode Waist-Hip Ratio pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2014. Bali Anat J. 2018;1(1):9–11.
21. Sugiarmi, Handayani DR. Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. J Kedokt dan Kesehat. :1–10.
22. Masrul. Epidemi Obesitas dan Dampaknya Terhadap Status Kesehatan Masyarakat serta Sosial Ekonomi Bangsa. Maj Kedokt Andalas. 2018;41(3):152–62.
23. Banudi L, Ischak WI, Koro S, Leksono P. Faktr Stres dan Pola Makan pada Guru Obesitas di SMA Kota Kediri. J Kesehat Manarang. 2018;4(1):05–10.
24. Busran F. Peran Hormon Ghrelin dalam Meningkatkan Nafsu Makan ditinjau dari Kedokteran dan Islam.
25. Utami N, Seno K, Nugroho H, Panunggal B. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight dan Obesitas pada Remaja. 2017;(2):7–25.
26. Cahyaningrum A. Leptin sebagai Indikator Obesitas. J Kesehat Prima. 2015;l(1):1364–71.
27. Fitria DA, Berawi KN. Hubunga Obesitas Terhadap Keseimbangan Postural. JIMKI. 2019;7(2):76–89.
28. Kartika J, Purwaningsih E. Hubungan Obesitas pada Pra Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2017-2018. J Kedokt dan Kesehat. 2018;16(1):35–40.

29. Budiarmo F, Budiarmo N, Ottay R, Pontoh W. Penyuluhan Tentang Obesitas dan Pengukuran Indeks Massa Tubuh pada Masyarakat Kelurahan Malendeng Kecamatan Paal 2 Kota Manado. IPTEKS. :281–3.
30. Makmun A. Hubungan Obesitas dan Stress Oksidatif. 2021;6(1):62–9.
31. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. 2013;
32. Persatuan Ahli Gizi Indonesia dan Asosiasi Dietisien Indonesia. Penuntun Diet dan Terapi Gizi. Edisi 4. Buku Kedokt EGC. 2019;
33. Asngad A, Suparti, Laksono PB. Uji Kadar Serat, Karbohidrat, dan Sifat Organoleptik pada Pembuatan Tempe dari Bahan Dasar Kacang Merah (*Vigna umbellate*) dengan Penambahan Bekatul. J Penelit Sains Teknol. 12(1):23–36.
34. Haliza W, Kailaku SI, Yuliani S. Penggunaan Mixture Response Surface Methodology pada Optimasi Formula Brownies Berbasis Tepung Talas Banten. Balai Besar Penelit dan Pengemb Pascapanen Pertan. 2012;9(2):96–106.
35. Veronese N, Solmi M, Caruso MG, Giannelli G, Osella AR. Dietary Fiber and Health Outcomes: an Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-analyses. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2018;107(3):436–44. Available from: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqx082>
36. Dewi DP. Substitusi Tepung Daun Kelor (*Moringa oleifera* L.) pada Cookies Terhadap Sifat Fisik, Sifat Organoleptik, Kadar Proksimat, dan Kadar Fe. *J Ilmu Gizi Indones*. 2018;01(02):104–12.
37. Hanifah NID. Hubungan Total Asupan Serat, Serat Larut Air (Soluble), dan Serat Tidak Larut Air (Insoluble) dengan Kejadian Sindrom. 2016;
38. CM K. Serat Makanan dan Peranannya Bagi Kesehatan (Dietary Fiber and Its Role for Health). *J Gizi dan Pangan*. 2016;1:45–54.
39. Sunarti. Serat Pangan dalam Penanganan Sistem Metabolik. Gajah Mada Univ Press. 2017;16–7.
40. Arif DZ, Cahyadi W, Firdhausia AS. Kajian Perbandingan Tepung Terigu (*Triticum Aestivum*) dengan Tepung Jewawut (*Setaria Italica*) Terhadap Karakteristik Roti. 2018;5(3):180–9.
41. Aeni S, Puspaningtyas DE, Putriningtyas ND. Susu Kacang Tanah Efektif Menurunkan Berat Badan dan Kadar Glukosa Darah Remaja Putri Overweight. *Sport Nutr J*. 2019;1(1):33–9.
42. Maryusman T, Fauziyah A, Fatmawati I, Firdausia NI. Pengaruh Kombinasi Diet Tinggi Serat dan Senam Aerobik terhadap Penurunan

Berat Badan The Influence of High Fiber Diet and Aerobic Gym Combination on Weight Loss.

43. Sami FJ, Rahimah S. Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrakmetanol Bunga Brokoli (*Brassica oleracea* L. var. *Italica*) dengan Metode DPPH (2,2 diphenyl-1-picrylhydrazyl) dan Metode ABTS (2,2 azinobis (3-etilbenzotiazolin)-6-asam sulfonat). *J Fitofarmaka Indones.* 2(2):107–10.
44. Tukirana, Mirantib MG, Dianawatia I, Sabilaa FI. Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) dan Buah Bit (*Beta vulgaris* L.) sebagai Bahan Tambahan Minuman Suplemen. *J Kim Ris.* 2020;5(2).
45. Sanger G, Kaseger BE, Rarung LK, Damongilala L. Potensi Beberapa Jenis Rumput Laut sebagai Bahan Pangan Fungsional, Sumber Pigmen, dan Antioksidan Alami. 2018;21(2):208–17.
46. Rosiana NM, Khoiriyah T, Studi P, Klinik G, Jember PN, Timur J. Antioxidant and Low Sugar Yogurt Produce from Rome Beauty Apples Extract and Honey. 2018;13(2):81–90.
47. Arnold A, Karundeng M. Total Kandungan Antioksidan Ekstrak Etanol Buah Beringin (*Ficus benjamina* Linn.). 2019;4(1):1–4.
48. Kurniati D, Arifin HR, Ciptaningtyas D, Windarningsih F. Kajian Pengaruh Pemanasan terhadap Aktivitas Antioksidan Buah Mengkudu (*Morinda Citrifolia*) sebagai Alternatif Sumber Pangan Fungsional. 2007;3(1):20–5.
49. Syenni O, Sari J, Juliana E. Efek Pemberian Ekstrak Buah Salak (*Salacca zalacca*) dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Tikus Model Diabetes MelitusL.). 2022;12(1):30–3.
50. Salim M, Dharma A, Mardiah E, Oktoriza G. Pengaruh Kandungan Antosiani dan Aktioksidan pada Proses Pengolahan Ubi Ungu. *J Zarah.* 2017;5(2):7–12.
51. Cahyanti RE, Wandira A, Jannah M, Yusuf N. Budidaya dan Karakterisasi Hama Penyakit pada Tanaman Jawawut (*Setaria italica*). 2021.
52. B S, HS G. Influence of Nutritional and Antinutritional Components on Dough Rheology and In Vitro Protein & Starch Digestibility of Minor Millets. *Food Chem.* 2019;
53. Nurmala T. Prospek Jawawut (*Pennisetum spp.*) sebagai Tanaman Pangan Serealia Alternatif. *J Binatura.* 5(1):11–20.
54. Aini H, Salam A, Syam A, Amir S, Virani D, Studi P, et al. Kandungan Fitokimia dan Aktivitas Antioksidan Cookies Berbasis Tepung Jewawut (*Foxtail millet*). *JGMI J Indones Community Nutr.* 2021;10(2):186–93.

55. K B. Millets. <https://kitchenkathukutty.wordpress.com/2015/04/06/millets>.
56. Aykroyd WR. The Nutritive Value of Indian Foods and The Planning of Satisfactory Diets.
57. Longvah T, Ananthan R, Bhaskarachary K, Venkaiah K. Indian Food Composition Tables. 2017;
58. Kaltari BI, Setyowati, Dewi DP. Pengaruh Variasi Pencampuran Tepung Talas Bogor (*Colocasia esculenta* L. schott) dan Kacang Merah (*Phaseolus Vulganis* L.) Terhadap Sifat Fisik, Tingkat Kesukaan, Kadar Protein, dan Kadar Serat pada Cookies Talas Rendah Protein. *J Nutr*. 2016;18(1):51–7.
59. Sulistyaningrum A, Rahmawati, Aqil M. Karakteristik Tepung Jewawut (Foxtail millet) Varietas Lokal Majene dengan Perlakuan Perendaman. *J Penelit Pascapanen Pertan*. 2017;14(1):11–21.
60. Yonata D. Pengaruh Waktu Fermentasi terhadap Serat Pangan dan Daya Cerna Protein Tepung Jewawut (*Setaria italica*) Menggunakan Ekstrak Kubis Terfermentasi. 2022;39(1):1–8.
61. Tina Apriliyanti. Kajian Sifat Fisikokimia dan Sensoris Tepung Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea batatas blackie*) dengan Varietas Proses Pengeringan. 2010. p. 1–91.
62. Badan Standardisasi Nasional. Standar Nasional Indonesia : Ubi Jalar. SNI 01-4493-1998. 1988;
63. Anggriawan IPJ. Penggunaan Kacang Gude dan Kacang Merah sebagai Pengganti Kacang Hijau dalam Pembuatan Isian Bakpao. *Junal Mhs Pariwisata dan Bisnis*. 2022;01(04):922–53.
64. Rukmawati E. Aktivitas Antioksidan Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L.) yang Difermentasi oleh Ragi Tempe. 2017.
65. Fauziah A, Marliyati² SA, Kustiyah L. Substitusi Tepung Kacang Merah Meningkatkan Kandungan Gizi, Serat Pangan, dan Kapasitas Antioksidan Beras Analog Sorgum. *J Gizi Pangan*. 2017;12(2):147–52.
66. Semakin Y, Mini R. Potensi Pangan Fungsional dan Perannya dalam Meningkatkan Kesehatan Manusia yang Semakin Rentan - Mini Review. *J Teknosains*. 2020;14(2):176–86.
67. Suter IK. Pangan Fungsional dan Prospek Pengembangannya. 2013;1–17.
68. Krisnawati A. Kedelai sebagai Sumber Pangan Fungsional. *J IPTEK Tanam Pangan*. 2017;12(1):57–65.
69. Kompas.com. Resep Adonan Bakpao, Mengembang Sempurna. <https://www.kompas.com/food/read/2023/01/22/221128175/resep->

- adonan-dasar-bakpao-mengembang-sempurna?page=2. 2023.
70. Badan Standardisasi Nasional. Standar Nasional Indonesia : Tepung Terigu sebagai Bahan Makanan. SNI 37512009. 2009;
 71. Tejaningrum N, Prarudiyanto A, Yasa IWS. Pengaruh Proporsi Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea batatas* L.) dan Tepung Bekatul (Rice polish) Terhadap Beberapa Sifat Mutu Fisik dan Sensoris Bakpao. *Pro Food (Jurnal Ilmu dan Teknol Pangan)*. 2018;4(2):363–75.
 72. Triandini IGAAH, Wangiyana IGAS. Mini-Review Uji Hedonik pada Produk Teh Herbal Hutan. *J Silva Samalas*. 2022;5(1):12–9.
 73. Midayanto D, Yuwono S. Penetapan Atribut Mutu Tekstur Tahu yang Direkomendasikan Sebagai Persyaratan Tambahan dalam Standar Nasional Indonesia. *J Pangan dan Agroindustri*. 2019;2(4):259–67.
 74. Badan Standardisasi Nasional. Standar Nasional Indonesia : Petunjuk Pengujian Organoleptik dan atau Sensori. SNI 01-2346-2006. 2006;
 75. YP NN, H RA, Ulfah A. Analisis Kandungan Serat dan Uji Hednik pada Produk Snack Bar Tepung Beras Merah (*Oryza nivara* L.) dan Kacang Hijau (*Phaseolus radiatus* L.). *J Holist Heal Sci*. 2020;4(2):129–36.
 76. Kusumastuty I, Harti LB, Misrina SA. Perbedaan Kandungan Serat Pangan pada Makanan Siap Saji Khas Indonesia yang Dianalisis dengan Menggunakan Nutrisurvey dan Enzimatik Gravimetri. *J Kesehat FKUB*. 2016;3(4).
 77. Nurjanah, Jacob AM, Hidayat T, Chrystiawan R. Perubahan Komponen Serat Rumput Laut *Caulerpa* sp. (dari Tual, Maluku) Akibat Proses Perebusan. *J Ilmu dan Teknol Kelaut Trop*. 2023;15(3).
 78. Pratama DM, Yulawati KM, Kodir RA, Farmasi P, Ujung P, Pratama D. Identifikasi Senyawa Antioksidan dalam Rumput Laut *Sargassum duplicatum* J. G. Agardh dari Pantai Ujung Genteng. *SPeSIA*. 2015;
 79. Salamah N, Widyasari E. Aktivitas Antioksidan Ekstrak Metanol Daun Kelengkeng (*Euphoria longan* (L) Steud .) dengan Metode Penangkapan Radikal. *J Pharm*. 2015;5(1):25–34.
 80. Ayu YC, Ina PT, Ayu IGE. Mempelajari Pengaruh Perbandingan Terigu dan Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea batatas* var *ayamurasaki*) Terhadap Karakteristik Bakpao. *ITEPA*. 2021;2(1):1–10.
 81. Saefulhadjar D, Rusmana D, Setiyatwan H, Tarmidi AR. Pengaruh Lama Pengukusan terhadap Suhu Gelatinisasi, Retensi Bahan Kering dan Energi Metabolis Tepung Ubi Jalar (*Ipomoea batatas* L.) pada Ayam Broiler. *J Ilmu Ternak*. 2020;20(1):76–80.
 82. Verdini L, Suyatno S, Murtado AD. Uji Organoleptik Pembuatan Bakpao dengan Campuran Tepung Ubi Jalar Ungu dan Tepung Terigu. *J Penelit Ilmu-ilmu Teknol Pangan*. 2022;11(2):31–7.

83. Ticoalu GD, Maligan JM. The Utilization of Purple Sweet Potato (*Ipomoea batatas*) as an Anthocyanin Contained Beverage Using Enzymatic Hydrolysis Process. 2016;4(1):46–55.
84. Rismaya R, Syamsir E, Nurtama B. Pengaruh Penambahan Tepung Labu Kuning Terhadap Serat Pangan, Karakteristik Fisikokimia Dan Sensori Muffin. 2018;29(1):58–68.
85. Seftiadi T, Sari NI, Sukmiwati M. Kajian Mutu Bakpao yang Difortifikasi dengan Konsentrat Protein Ika Patin (*Pangasius hypophthalmus*).
86. Susanti AM, Purnamasari W. Analisis Kadar Glukosa pada Ibu Hamil di Rumah Sakit ST. Khadijah Kota Makassar. 2020;3:33–7.
87. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. 2019.
88. Sundari D, Almasyhuri, Lamid A. Pengaruh Proses Pemasakan Terhadap Komposisi Zat Gizi Bahan Pangan Sumber Protein. *J Media Litbangkes*. 2015;25(4):235–42.
89. Farida S, Kusumawardani ND, Hariyani N, Purwanti GA. Karakteristik Kimia dan Aktifitas Antioksidan Tepung Ubi Jalar Ungu Varietas Antin 2 dan Varietas Antin 3. 2022;1:7–18.
90. Fitriana MN, Romadhan MF, Basriman I. Pengaruh Substitusi Tepung Terigu dengan Tepung Beras Hitam Terhadap Mutu Bolu Kukus. 2021;109–17.
91. Badan K, Obat P, Makanan DAN. Badan pengawas obat dan makanan republik indonesia. 2022;
92. Zaki I, Wati TW, Kurniawati TF, Putri WP, Khansa I, Setianingrum A, et al. Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan pada Obesitas. *J Nutr Culin*. 2(2):1–9.
93. Yudiono K. kstraksi Antosianin dari Ubijalar Ungu (*Ipomoea batatas* cv. Ayamurasaki) dengan Teknik Ekstraksi Subcritical Water. *J Teknol Pangan*. 2011;2(1).
94. Putri AM, Studi P, Kimia P, Riau UI. Perbandingan Aktivitas Antioksidan Terhadap Biji Bunga Matahari (*Helianthus annuus* L.) dengan Tumbuhan. *J Res Educ Chem*. 2020;2(2):85–91.
95. Farrah SD, Emilia E, Mutiara E, Purba R, Ingtyas FT. Analisis Kandungan Gizi dan Aktivitas Antioksidan pada Cookies Substitusi Tepung Sorgum (*Sorghum bicolor* L.). *Sport Nutr J*. 2022;4(1):20–8.
96. Hidayat R, Sugitha I, Wiadnyani. Pengaruh Perbandingan Tepug Beras Hitam (*Oryza sativa* L. *Indica*) dengan Terigu Terhadap Karakteristik Bakpao. *J Ilmu dan Teknol Pangan*. 2019;
97. Bakri B, Intiyati A, Widartika. Sistem Penyelenggaraan Makanan

Institusi. 2018. 224 p.