

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A. C. (2016). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Agriculture, U. S. (2018, April 01). *USDA Food Composition Database*. Dipetik Agustus 08, 2018, dari USDA Nutrient Database: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true>
- Agustia, F. C., Subardjo, Y. P., & Sari, H. P. (2017). Pengembangan Biskuit Mocaf- Garut dengan Substitusi Hati Sebagai Alternatif Biskuit Tinggi Zat Besi untuk Balita. *Jurnal Gizi Pangan*, 129-138, Vol. 12 No. 2.
- Akmal., M. Z., Widhawati, & Sari, S. (2010). *Ensiklopedia Kesehatan Untuk Umum*. Yogyakarta: Ar - ruzz Media.
- ALam, F., Nayyar, S., Richie, W., Archibong, A., & Nayyar, T. (2016). Beta - Arrestin1 Levels in Mononuclear Leukocytes Support Depression Scores for Women with Premenstrual Dysphoric Disorder. *Interbational Journal of Environmental Research and Public Health Vol. 13 No. 43*, 1-8.
- Ambari, D. P., Anwar, F., & Damayanthi, E. (2014). Formulasi Sosis Analog Sumber Protein Berbasis Tempe dan Jamur Tiram Sebagai Pangan fungsional Kaya Serat Pangan Vol. 9 No. 1. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 65 - 72.
- Andriyanto, A., Andriani, M. A., & Widowati, E. (2013). Pengaruh Penambahan Ekstrak Kayu Manis Terhadap Kualitas Sensoris, Aktivitas Antioksidan dan Aktivitas Antibakteri Pada Telur Asin Selama Penyimpanan Dengan Metode Penggaraman Basah. *Jurnal Teknosains Pangan*, 13-20, Vol. 2 No. 2.
- Anggraeni, N., Pangestuti, D. R., & Aruben, R. (2018). Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Asupan Kalsium, Magnesium, Vitamin B6, dan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Pramenstruasi (Studi Pada Mahasiswi Peminatan Gizi KESMAS FKM UNDIP Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 526-536, Vol. 6 No. 1.
- Antarlina, S. S. (2009). Identifikasi Sifat Fisik dan Kimia Buah-buahan Lokal Kalimantan. *Buletin Plasma Nutfah Vol. 15 No. 2*, 80-90.
- Arwin, Tamrin, & Baco, A. R. (2018). Kajian Penilaian Organoleptik dan Nilai Gizi Snack Berbasis Tepung Beras Merah dan Kacang merah (*Phaseolus vulgaris L.*) Sebagai Makanan Selingan yang Berserat Tinggi. *Jurnal Sains dan Teknologi Pangan*, 1152-1162, Vol. 3 No. 2.

- Asngad, A., Suparti, & Laksono, P. B. (2011). Uji Kadar Serat, Karbohidrat, dan Sifat Organoleptik Pada Pembuatan Tempe dari Bahan Dasar Kacang Merah (*Vigna Umbellate*) dengan Penambahan Bekatul. *Vol. 12 No. 1*, 23-36.
- Astawan, M. (2009). *Sehat Dengan Hidangan Kacang dan Biji - bijian*. Depok: Penebar Swadaya.
- Astawan, M., & Kasih, A. L. (2008). *Khasiat Warna - warni Makanan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Astawan, M., Wresdiyati, T., Widowati, S., Bintari, S. H., & Ichsani, N. (2013). Karakteristik Fisikokimia dan Sifat Fungsional Tempe yang Dihasilkan dari Berbagai Varietas Kedelai. *Jurnal Pangan*, 241-252, Vol. 22 No. 3.
- Astuti, R., Aminah, S., & Syamsianah, A. (2014). Komposisi Zat Gizi Tempe yang Difortifikasi Zat Besi dan Vitamin A Pada Tempe Mentah dan Matang. *Agritech Vol. 34 No. 2*, 151-159.
- Atmaka, W., Parnanto, N. H., & Utami, R. (2013). Kajian Fisikokimia dan Sensori Snack bars Tempe Bagi Penderita Autis. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 119-126, Vol. 6 No. 2.
- Auliah, A. (2012). Formulasi Kombinasi Tepung Sagu dan Jagung pada Pembuatan Mie. *Jurnal Chemica Vol. 13 No. 2*, 33-38.
- Ayustaningwarno, F. (2014). *Teknologi Pangan : Teori Praktis dan Aplikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bastian, F., Ishak, E., Tawali, A. B., & Bilang, M. (2013). Daya Terima Dan Kandungan Zat Gizi Formula Tepung Tempe Dengan Penambahan Semi Refined Carrageenan (Src) Dan Bubuk Kakao. *urnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 7-16, Vol. 2 no. 1.
- Beck, M. E. (2011). *Ilmu Gizi dan Diet : Hubungannya dengan Penyakit - penyakit untuk Perawat & Dokter*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Budiana, N. (2013). *Buah Ajaib Tumpas Penyakit*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Cakrawati, D., & NH, M. (2012). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Christian, M. (2016). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Darawati, M. (2016). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.

- Devi, M. (2009). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri. *Teknologi dan Kejuruan Vol. 32*, 197-208.
- Devi, M., Syarief, H., & Damanik, R. (2010). Suplementasi Daun Torbangun (*Coleus Amboinicus* Lour) Untuk Menurunkan Keluhan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal PGM Vol. 33 No. 2*, 180-192.
- Dewi, V. R., Nugroho, A., & Putri, S. (2017). Pengaruh Penambahan Kacang Merah Terhadap Sifat Organoleptik, Kandungan Kalsium dan Protein Pada Produk Sari Kulit Pisang. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 42-52, Vol. 11 No. 1.
- Dewi, Z., & Fascal, A. (2018). Penambahan starter terhadap ketebalan dan kadar serat kasar pada nata de cassava. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 1-8, Vol.1 No. 1.
- F.G.Winarno. (2005). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Febrianto, A., Barsito, & Anam, C. (2014). Kajian Karakteristik Fisikokimia dan Sensoris Tortilla Corn Chips dengan Variasi Larutan Alkali Pada Proses Nikstamalisasi Jagung. *Jurnal Teknosains Pangan*, 22-34, Vol. 3 No. 3.
- Habeych, E., Kogelenbery, V., Sagalowicz, L., Michel, M., & Gallafu, N. (2016). Startegies to Limit Colour Changes When Fortifying Food Products with Iron. *Food Rest Int*, 122-128, Vol. 88.
- Hayat, I., Ahmad, A., Ahmed, A., Khalil, S., & Gulfraz, M. (2014). Exploring The Potential of Red Kidney Beans (*Phaseolus vulgaris* L.) to Develop Protein Based Product for Food Applications. *The Journal of Animal & Plant Sciences*, 860-868, Vol. 24 No. 3.
- Heath, A. L., Taylor, R., & Prentice, A. M. (2012). *Buku Ajar : Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC.
- Heluq, D. Z., & Mundiastuti, L. (2018). Daya Terima Zat Gizi Pancake Substitusi Kacang Merah ((*Phaseolus Vulgaris* L) dan Daun Kelor ((*Moringa Oleifera*) Sebagai Alternatif Jajanan Anak Sekolah. *Media Gizi Indonesia*, 133-140, Vol. 13 No. 2.
- Heridiansyah, N., Nur'aini, H., & Darius. (2014). Pengaruh Jenis Tempe dan Bahan Pengikat Terhadap Karakteristik Nugget Tempe. *AGRITEPA*, 109-118, Vol. 1 No.1.

- Huda, T., & Palupi, H. T. (2015). Mempelajari Pembuatan Nugget Kacang Merah. *Jurnal Teknologi Pangan Vol. 6 No.1*, 36-42.
- Indonesia, K. B. (2016). Peraturan Klaim Pada Label dan Iklan Pangan Olahan. *Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia*, 1-54.
- Indonesia, M. K. (2013). Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, 5-10.
- Indrastati, N., & Anjani, G. (2016). Snack Bar Kacang Merah dan Tepung Umbi Garut Sebagai Alternatif Makanan Selingan Dengan Indeks Glikemik Rendah. *Journal Of Nutrition College Vol. 5 No. 4*, 546-554.
- Ismail, E., Tifauzah, N., & Agtari, N. I. (2017). Variasi Pencampuran Daging Ikan Gabus dengan Tempe Kedelai pada Pembuatan Sosis Ditinjau dari Sifat Fisik, Organoleptik, dan Kadar Protein. *Jurnal Nutrisia*, 25-30, Vol. 19 No. 1.
- Juita, D. (2017). Analisis Daya Terima dan Nilai Gizi Food Bar dengan Campuran Tepung Talas Bogor (*Colocasia esculenta* (L.)Schott), Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L.), dan Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) untuk Pangan Darurat Bencana (Emergency Food). *Universitas Esa Unggul [Skripsi]*.
- Justisia, S. H., & Adi, A. C. (2016). Peningkatan Daya Terima dan Kadar Protein Nugget Substitusi Ikan Lele (*Claris Batrachus*) dan Kacang Merah (*Vigna Angularis*). *Media Gizi Indonesia*, 106-112, Vol. 11 No. 1.
- Kaltari, B. I., Setyowati, & Dewi, D. P. (2016). 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. *Jurnal Nutrisia*, 51-57, Vol. 18 No. 1.
- Khotimah, K., & Kusnadi, J. (2014). Aktivitas Antibakteri Probiotik Sari Kurma (*phoenix dactilyfera* l) Menggunakan *Lactobacillus Plantarum* dan *Lactobacillus Casei*. *Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol.2 No. 3*, 110-120.
- Kusumatutik, W. (2013). Hubungan Antara Asupan Gizi Vitamin B6 dan Kalsium Terhadap Terjadinya Premenstruasi Sindrom Pada Siswi Kelas X SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali. *Universitas Muhammadiyah Surakarta [Skripsi]*.

- Kusumawardani, E. F., & Adi, A. C. (2017). Aktivitas Fisik dan Konsumsi Kedelai Pada Remaja Putri yang Mengalami Premenstrual Syndrome di SMKN 10 Surabaya. *Media Gizi Indonesia Vol. 12 No. 1*, 54-63.
- Kuswardhani, D. S. (2016). *Raja Obat Alami: Manfaat & Khasiat Kacang - Seri Apotik Dapur*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ladamay, N. A., & Yuwono, S. S. (2014). Pemanfaatan Bahan Lokal Dalam Pembuatan Foodbars (Kajian Rasio Tapioka : Tepung Kacang Hijau dan Proporsi CMC). *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 67-78, Vol. 2 No. 1.
- Mahmud, M. K., Zulfianto, N. A., & Apriyanto, R. R. (2009). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Mardiati, S. M., & Sitaswi, A. J. (2008). Korelasi Jumlah Folikel Ovarium dengan Konsentrasi Hormon Estrogen Mencit (*Mus musculus*) setelah Konsumsi Harian Tepung Kedelai selama 40 Hari. *Buletin Anatomi dan Fisiologi Vol. 16 No. 2*, 54-59.
- Martunis. (2012). Pengaruh Suhu dan Lama Pengeringan Terhadap Kuantitas dan Kualitas Pati Kentang Varietas Granola. *Jurnal Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia*, 26-30, Vol. 4 No. 3.
- Masyarakat, D. J., & Masyarakat, D. G. (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Meiliana, Roekistiningsih, & Endang, S. (2014). Pengaruh Proses Pengolahan Daun Singkong (*Manihot Esculenta Crantz*) Dengan Berbagai Perlakuan Terhadap Kadar Beta - Karoten. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 23-23, Vol. 1 No.1.
- Mishartina, Ansarullah, & Asyik, N. (2018). Pengaruh Formulasi Breakfast Flakes Berbahan Baku Ubi Jalar Putih (*Ipomoea Batatas L*) dan Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L*) Terhadap Penilaian Organoleptik dan Fisikokimia. *Jurnal Sains dan Teknologi Pangan*, 1221-1236, Vol. 3 No. 2.
- More, J. (2014). *Gizi Bayi, Anak, dan Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurman, G., Pato, U., & Zalfiatri, Y. (2017). Rasio Tepung Sagu dan Ikan Motan (*Thynnichthys polylepis*) Terhadap Karakteristik Kerupuk. *Jurnal Sagu*, 17-25, Vol. 16 No. 2.
- Nurviana, V. (2016). Skrining Fitokimia dan Uji Aktivitas Akibat Antibakteri Ekstrak Etanol Kernel Biji Buah Bacang (*Mangifera foetida L.*) Terhadap *Escherichia coli*. *Jurnal Sains dan Ilmu Farmasi Vol. 1*, 66-74.

- P, N. H., Utami, R., & Amalia, R. (2011). Kajian Karakteristik Fisikokimia dan Sensoris Snack Bar dengan Bahan Dasar Tepung Tempe dan Buah Nangka Kering Sebagai Alternatif Pangan CFGF (Casein Free Gluten Free). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 50-57, Vol. 4 No. 1.
- Palupi, N. S. (2008). *Fortifikasi Zat Besi*. Jakarta: Food Review Indonesia.
- Palupi, N. S., Zakaria, F. R., & Prangdimurti, E. (2007). *Pengaruh Pengolahan Terhadap Nilai Gizi Pangan*. Bogor: Departemen Ilmu & Teknologi Pangan - Fateta- IPB.
- Pertiwi, S. F., Aminah, S., & Nurhidajah. (2013). Aktivitas Antioksidan, Karakteristik Kimia, dan Sifat Berdasarkan Variasi Waktu Perkecambahan. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 1-8, Vol. 4 No.8.
- Putra, S. R. (2013). *Pengantar Ilmu : Gizi dan Diet*. Yogyakarta: D-Medika.
- Rahmawati, H., & Rustanti, N. (2013). Pengaruh Substitusi Tepung Tempe dan Ikan Teri Nasi (*Stolephorus sp.*) Terhadap Kandungan Protein, Kalsium, dan Organoleptik Cookies. *Journal of Nutrition College*, 382-390, Vol. 2 No. 3.
- Rauf, R. (2015). *Kimia Pangan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Rinda, Ansharullah, & Asyik, N. (2018). Pengaruh Komposisi Snack Bar Berbasis Tepung Tempe dan Biji Lamtoro (*Leucaena Leucocephala (Lam.) de Wit*) Terhadap, Penilaian Organoleptik, Proksimat, dan Kontribusi Angka Kecukupan Gizi. *Jurnal Sains dan Teknologi Pangan*, 1328-1340, Vol. 3 No.3.
- Riyanti, M., Ishartani, D., & Riyadi, N. H. (2013). Pengaruh Penambahan Tulang Ikan Tuna (*Thunnus albacores*) dan Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*) Terhadap Kandungan Kalsium dan Protein Pada Susu Jagung Manis (*Zea mays saccharata*). *Jurnal Teknosains Pangan*, 49-55, Vol. 2 No. 1.
- Rufaizah, U. (2011). Pemanfaatan Tepung Sorghum (*Sorghum bicolor L. Moench*) Pada Pembuatan Snack Bar Tinggi Serat Pangan dan Sumber Zat gizi Untuk Remaja Puteri. *Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor [Skripsi]*.
- Rustam, E. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas Vol. 3 No. 1*, 286-290.

- S, M. F., & Japarianto, E. (2016). Analisis Pengaruh Food Quality dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Roti Kecil Toko Roti Ganep's di Kota Solo. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 1-6 Vol. 1, No. 1.
- Santosa, H., Handayani, N. A., Nuramelia, C., & Sukma, N. Y. (2016). Pemanfaatan Hati Ayam Sebagai Fortifikan Zat Besi Dalam Bubur Bayi Instan Berbahan Dasar Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas L.*). *Inovasi Teknik Kimia Vol. 1 No. 1*, 27-34.
- Sarbini, D., Rahmawaty, S., & Kurnia, P. (2009). Uji Fisik, Organoleptik, dan Kandungan Zat Gizi Biskuit Tempe – Bekatul dengan Fortifikasi Fe dan Zn untuk Anak Kurang Gizi. *Jurnal Penelitian Sains & Teknologi Vol. 10 No. 1*, 18-26.
- Sari, D. Y. (2017). Sifat Hedonik dan Nilai Gizi Modifikasi Fruit and Vegetable Bar untuk Remaja Putri. *Universitas Esa Unggul [Skripsi]*.
- Sari, O. N., Devi, M., & Issutarti. (2018). Pengaruh Rasio Tepung Pisang Raja Nangka (*Musa paradica*) dan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*) Terhadap Sifat Kimia dan Organoleptik Snack Bar. *Teknologi dan Kejuaraan*, 154-163, Vol. 41 No. 2.
- Sarifudin, A., Ekafitri, R., & Surahman, D. N. (2015). Pengaruh Penambahan Telur Pada Kandungan Proksimat, Karakteristik Aktivitas Air Bebas (aw) dan Tekstural Snack Bar Berbasis Pisang (*Musa Paradisiaca*). *Jurna Agritech Vol. 35 No. 1*, 1-8.
- Schroder, L., & Richter, D. U. (2016). Effects of Phytoestrogen Extracts Isolated from Elder Flower on Hormone Production and Receptor Expression of Trophoblast Tumor Cells JEG-3 and BeWo, as well as MCF7 Breast Cancer Cells. *Journal Nutrients Vol. 8 No. 616*, 1-16.
- Shewfelt, R. L. (2013). *Pengantar Ilmu Pangan*. Jakarta: EGC.
- Sholeha, R., Herawati, N., & Efendi, R. (2015). Kandungan Mineral (Fe, Ca, dan P) Kukis Sukun dengan Rasio Tepung Tempe dan Tepung Udang Rebon. *Jurnal Jom Fapetra*, 1-11, Vol. 2 No.1.
- Simbolon, D. O., Masfria, & Sudarmi. (2012). Pemeriksaan Kadar Fe Dalam Hati Ayam Ras dan Ayam Buras Secara Spektrofotometri Serapan Atom. *Journal Of Natural Product and Pharmaceutical Chemistry Vol. 1 No. 1*, 8-13.
- Sinapiar, O., Bunawan, N. C., & Almazini, P. (2009). Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di

Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. *Maj. Kedokteran Indonesia Vol. 59 No. 7*, 308-313.

- SNI. (2015). SNI 2886-2015. *Badan Standardisasi Nasional*, 1-41.
- Soenardi, T. (2013). *Teori Dasar Kuliner : Teori Dasar Memasak untuk Siswa, Peminat, dan Calon Profesional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Suarsana, I. N., Dharmawan, I. S., & Gorda, I. (2011). Tepung Tempe Kaya Isoflavon Meningkatkan Kadar Kalsium, Posfor, dan Estrogen Plasma Tikus Betina Normal. *Jurnal Veteriner Vol. 12 No. 3*, 229-234.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Surahman, D. N. (2014). Stabilitas Zat Gizi Mikro (Iodium dan Fe) Selama Proses Pengolahan Pada Beras Fortifikasi. *[Thesis] Pasundan*.
- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Tanjung, A. S. (2009). Hubungan Antara Zat Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Universitas Sebelas Maret [Skripsi]*.
- Tiencheu, B., Achidi, A. U., Fossi, B. T., Tenyang, N., Ngongang, E. F., & Womeni, H. M. (2016). Formulation and Nutritional Evaluation of Instant Weaning Foods Processed from Maize (*Zea mays*), Pawpaw (*Carica papaya*), Red Beans (*Phaseolus vulgaris*) and Mackerel Fish Meal (*Scomber scombrus*). *American Journal of Food Science and Technology*, 149-159, Vol. 4 No. 5.
- Tsalissavrina, I., Prawirohartono, E. P., & Lestari, L. A. (2012). Efek F100 dan formula tepung tempe terhadap kadar serum Fe dan Hemoglobin Pada Anak Gizi Kurang. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol. 9 No. 1*, 25 - 33.
- Utari, D. M. (2010). Kandungan Asam Lemak, Zink, dan Copper pada Tempe, Bagaimana Potensinya untuk Mencegah Penyakit Degeneratif? *Jurnal Gizi Indonesia Vol. 33 No. 2*, 108-115.
- Utari, D. M., Riyadi, H., Muhilal, & Purwastyastuti. (2010). Pengaruh Pengolahan Kedelai Menjadi Tempe dan Pemasakan Tempe Terhadap Kadar Isoflavon (Effects of Soy Bean Processing Becoming Tempeh and The Cooking of Tempeh on Isoflavones Level). *Jurnal PGM Vol. 9 No. 1*, 25-33.
- Utari, F., Herliany, N. E., Negara, B. F., Kusuma, A. B., & Utami, M. A. (2018). Aplikasi Variasi Lama Maserasi Buah Magrove (*Avicennia marina*)

Sebagai Bahan Pengawet Alami Ikan Nila (*Oreochromis sp.*). *Jurnal Enggano*, 164-177, Vol. 3 No. 2.

Winarno, F. G. (2004). *Keamanan Pangan*. Bogor: Press MBRIO Bogor.

Winarti, S. (2010). *Makanan Fungsional*. Yogyakarta: Graha Ilmu.