

**DAYA TERIMA BOLU LAPIS KOJO UBI JALAR KUNING SEBAGAI SNACK
RENDAH KALORI DAN PENAMBAH SERAT**

**ACCEPTANCE OF YELLOW SWEET POTATO CAKE WITH KOJO LAYER
AS A LOW CALORIC SNACK AND FIBER ADDITION**

RA. Febi¹, Eliza^{2*}, Hana Yuniarti³, Sriwiyanti⁴, Sartono⁵
¹²³⁴⁵ Poltekkes Kemenkes Palembang
eliza_limar@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Salah satu strategi untuk mengatasi masalah obesitas yaitu dengan memberikan makanan yang rendah kalori. Salah satu makanan lokal yang dapat dijadikan sebagai makan rendah kalori dan penambah serat adalah bolu lapis kojo ubi jalar kuning. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui formulasi terbaik pada bolu lapis kojo ubi jalar kuning. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL) Non Faktorial. Bahan yang digunakan adalah ubi jalar kuning, tepung terigu, telur, gula stevia, garam, margarin, dan susu rendah lemak. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa bolu lapis kojo terpilih yaitu bolu lapis kojo dengan perlakuan F2 (penambahan 60% ubi jalar kuning) dengan kandungan energi total 197,39 Kkal, protein 13,55%, lemak 2,11%, karbohidrat 31,05% (per 100 gram). **Simpulan:** Bolu lapis kojo ubi jalar kuning dapat dijadikan sebagai alternatif makanan rendah kalori.

Kata kunci : bolu lapis kojo, ubi jalar kuning, obesitas

ABSTRACT

Background: Obesity was defined as abnormal or excessive fat accumulation that can impair health. One strategy to overcome the problem of obesity was to provide low-calorie foods. One of the local foods that can be used as a low-calorie meal and fiber enhancers was the yellow sweet potato cake with kojo layer. **The purpose:** This study aims to determine the best formulation of yellow sweet potato cake with kojo layer.

Methods: This study used an experimental design with a non-factorial completely randomized design (CRD). The ingredients used were yellow sweet potato, wheat flour, eggs, stevia sugar, salt, margarine, and low-fat milk

Results: The results showed that the selected yellow sweet potato cake with kojo layer with F2 treatment (60% addition of yellow sweet potato) with a total energy content of 197.39 Kcal, 13.55% protein, 2.11% fat, 31.05% carbohydrate (per 100 grams).

Conclusion: Yellow sweet potato kojo layer sponge can be used as a low -calorie food alternative and fiber enhancers.

Key words: cake with kojo layer, yellow sweet potato, obesity

PENDAHULUAN

Obesitas adalah salah satu bagian masalah kesehatan gizi utama di Indonesia didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Peningkatan asupan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks dan kaya polisakarida bukan pati (serat makanan) akan membuat rasa kenyang dan peningkatan setiap zat gizi tersebut dalam makanan dapat membantu menurunkan berat badan. Seseorang dapat dikatakan obesitas yaitu dengan mengukur indeks masa tubuh (IMT). Prevalensi obesitas dewasa usia >18 tahun dengan $IMT \geq 27$ sebesar 21,8 %, meningkat dari tahun 2013 yaitu 14,8 % sementara dengan $IMT \geq 25$ sebesar 13,6 %, meningkat dari 2013 yaitu 8,6 % (Badan Litbang Kesehatan, 2018). Prevalensi obesitas di Sumatera Selatan dewasa usia >18 tahun berdasarkan kategori IMT dan jenis kelamin untuk laki-laki terdapat 10,79% dan perempuan sebesar 24,50% .

Rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia secara umum yaitu 10,5 gram/hari. Padahal kecukupan serat dianjurkan berdasarkan golongan usia remaja dan dewasa, yakni sebesar 30-38 gram untuk laki-laki dan 28-32 gram untuk perempuan.

Statistik Konsumsi Pangan tahun 2018 berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional menunjukkan bahwa konsumsi kue basah per kapita di Indonesia terdapat sebesar 6.006 unit per tahun dengan rata-rata pertumbuhan dari tahun 2014 - 2018 sebesar 23,38% (Statistik Konsumsi Pangan, 2018). Kue basah merupakan kekayaan makanan tradisional yang berlimpah. Salah satu kue basah yang cukup dikenal dan digemari oleh masyarakat adalah bolu lapis kojo.

Keunggulan dari ubi jalar kuning ini adalah mengandung serat (Juanda,2000). Warna kuning yang berasal dari ubi jalar ini dapat berfungsi sebagai pewarna alami yang berasal dari umbi-umbian. Produksi ubi jalar kuning di Indonesia melimpah yaitu sekitar 1.886 ton per tahun, tetapi tingkat konsumsinya masih tergolong rendah 1,4-17,8% hampir di seluruh provinsi Indonesia .

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran substitusi ubi jalar kuning terhadap daya terima bolu lapis kojo sebagai snack atau cemilan yang perlu memperhatikan nilai gizi sebagai pangan alternatif rendah kalori dan penambah serat dalam penanganan masalah obesitas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan acak lengkap. Penentuan formulasi dan pembuatan bolu lapis kojo ubi jalar kuning dilakukan di Laboratorium Ilmu Teknologi Pangan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang dan analisa prokismat dan analisis kadar serat dilakukan di Laboratorium Kimia dan Mikrobiologi Hasil Pertanian, Universitas Sriwijaya Palembang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2021.

Bahan-bahan yang digunakan dalam proses pembuatan bolu lapis kojo meliputi: tepung terigu, ubi jalar kuning, telur, gula stevia, garam, margarin, dan susu rendah lemak.

Uji daya terima berupa formulir uji organoleptik yang diberikan kepada panelis. agak terlatih sebanyak 30 orang. Penilaian ini menggunakan skala hedonik. Aspek yang dinilai yaitu aspek warna, tekstur, aroma dan rasa. Penentuan

kandungan gizi dengan analisis proksimat yaitu kadarair total (*Termogravimetri*), kadar abu (*Muffle Furnace*), kadar lemak total (*Soxhetasi*), kadar protein total (*Kjeldahl*), serta karbohidrat (*ByDifference*) dan analisis serat.

Data dikelompokkan dan diolah dengan menggunakan komputer. Data hasil uji organoleptik yaitu uji hedonik (uji kesukaan) ditabulasi dalam bentuk tabel kemudian dianalisis menggunakan Uji *Friedman-test*. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik disertai narasi.

HASIL

Uji Organoleptik Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning

Hasil uji organoleptik daya terima bolu lapis kojo ubi jalar kuning dilakukan oleh 30 panelis. Uji organoleptik terhadap suatu produk meliputi warna, rasa, aroma, dan tekstur.

Tabel 1. Hasil Uji Organoleptik Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning Berdasarkan Kategori Warna, Aroma, Rasa dan Tekstur

Kategori	Skala	F1		F2		F3	
		n	%	n	%	n	%
Warna	Sangat Suka	8	26,7	13	43,3	10	33,3
	Suka	12	40,0	10	33,3	9	30,0
	Agak Suka	7	23,3	7	23,3	9	30,0
	Tidak Suka	3	10,0	0	0	2	6,7
Aroma	Sangat Suka	6	20,0	12	40,0	7	23,3
	Suka	18	60,0	15	50,0	15	50,0
	Agak Suka	6	20,0	3	10,0	8	26,7
	Tidak Suka	0	0	0	0	0	0
Rasa	Sangat Suka	5	16,7	11	36,7	0	0
	Suka	14	46,7	13	43,3	5	16,7
	Agak Suka	11	36,7	5	16,7	13	43,3
	Tidak Suka	0	0	1	3,3	12	30,0
Tekstur	Sangat Suka	2	6,7	6	20,0	2	6,7
	Suka	15	50,0	12	40,0	12	40,0
	Agak Suka	10	33,3	10	33,3	12	40,0
	Tidak Suka	3	10,0	2	6,7	4	13,3

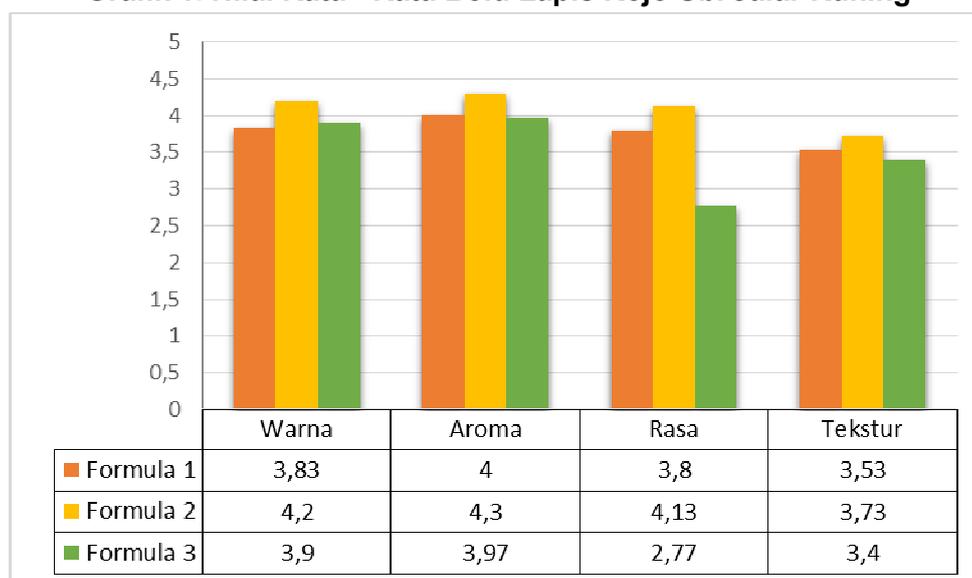
Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa hasil persentase tertinggi dalam uji organoleptik terhadap warna bolu lapis kojo ubi jalar kuning yaitu 43,3% dengan kriteria sangat suka pada perlakuan F2, sedangkan bolu lapis kojo yang memiliki total persentase terendah yaitu 6,7% dengan kriteria tidak suka pada perlakuan F3.

Persentase tertinggi terhadap aroma bolu lapis kojo ubi jalar kuning yaitu 60,0% dengan kriteria suka pada perlakuan F1, sedangkan bolu lapis kojo ubi jalar kuning yang memiliki total persentase terendah yaitu 10,0% dengan kriteria agak suka pada perlakuan F2. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar panelis lebih menyukai warna bolu lapis kojo ubi jalar kuning pada perlakuan F1.

Persentase tertinggi terhadap rasa bolu lapis kojo ubi jalar yaitu 46,7% dengan kriteria suka pada perlakuan F1, sedangkan bolu lapis kojo ubi jalar kuning yang memiliki total persentase terendah yaitu 3,3% dengan kriteria tidak suka pada perlakuan F2. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar panelis lebih menyukai rasa bolu lapis kojo ubi jalar kuning pada perlakuan F1.

Persentase tertinggi terhadap tekstur bolu lapis kojo ubi jalar kuning yaitu 50,0% dengan kriteria suka pada perlakuan F1, sedangkan bolu Lapis Kojo yang memiliki total persentase terendah yaitu 6,7% dengan kriteria tidak suka pada perlakuan F2. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar panelis lebih menyukai tekstur bolu lapis kojo ubi jalar kuning pada perlakuan F1.

Grafik 1. Nilai Rata - Rata Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning



Hasil dari grafik 1 menunjukkan bahwa jenis formula yang paling disukai oleh panelis dari semua aspek penilaian adalah F2.

Hubungan Daya Terima Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning

Hubungan daya terima bolu lapis kojo ubi jalar kuning meliputi warna, rasa, aroma, dan tekstur di analisis menggunakan uji statistik *Friedman Test*.

Tabel 2. Hubungan Daya Terima Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning

Kategori	p-Value
Warna	0,252
Aroma	0,163
Rasa	0,000
Tekstur	0,479

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa terdapat hubungan antara daya terima bolu lapis kojo ubi jalar kuning dari segi rasa ($p < 0,05$) sedangkan dari segi warna, aroma, dan tekstur tidak ada hubungan dengan daya terima bolu lapis kojo ubi jalar kuning ($p > 0,05$).

Analisis Proksimat dan Serat

Analisis proksimat atau pengujian kimia dilakukan untuk mengetahui komposisi zat gizi makro dari produk bolu lapis kojo ubi jalar kuning. Hasil daya terima terbaik yaitu pada formulasi F2 dengan perbandingan 40% tepung terigu dan 60% ubi jalar kuning.

Analisis yang dilakukan meliputi pemeriksaan kandungan zat gizi makro (karbohidrat, kadar lemak, kadar protein, kadar air, kadar abu) dan serat. Hasil penelitian terhadap kandungan zat gizi pada bolu lapis kojo ubi jalar kuning dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Analisis Proksimat Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning Per 100 gram

Parameter	Unit	Hasil
Energi total	Kkal	197,39
Protein	%	13,55
Lemak	%	2,11
Karbohidrat	%	31,05
Serat	%	7,25
Kadar air	%	52,12
Kadar abu	%	1,17

Sumber: Laboratorium Universitas Sriwijaya Palembang

Perbandingan Perhitungan TKPI Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning dengan Bolu Lapis Kojo Tanpa Ubi Jalar Kuning Per 100 Gram

Tabel 4. Perbandingan Perhitungan TKPI Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning dengan Bolu Lapis Kojo tanpa Ubi Jalar Kuning Per 100 Gram

Parameter	Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning (F2)	Bolu Lapis Kojo tanpa Ubi Jalar Kuning (F0)
Energi total (Kkal)	152,4	230,8
Protein (%)	3,95	5,6
Lemak (%)	7,2	12,4
Karbohidrat (%)	18,4	23,8
Serat (%)	1,8	0,4

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2018

Hasil dari Tabel 4 yaitu perbandingan perhitungan bahan dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) yaitu antara bolu lapis kojo ubi jalar kuning dari hasil formula terbaik yaitu F2 dengan bolu lapis kojo tanpa ubi jalar kuning atau resep asli yaitu F0.

Tabel 5. Kontribusi Kadar Serat Bolu Lapis Kojo

Jenis Kelamin	Usia (tahun)	AKG (gram)	Kandungan Serat (gram)	Kontribusi AKG
Laki-laki	16-18 tahun	37	7,25	19,6%
	19-29 tahun	37	7,25	19,6%
Perempuan	16-18 tahun	29	7,25	25%
	19-29 tahun	32	7,25	22,6%

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa dalam satu porsi bolu lapis kojo ubi jalar kuning mengandung serat yaitu 7,25 gram dan menyumbang 19,6% terhadap AKG usia dewasa yaitu >18 tahun pada laki-laki. Sedangkan usia 16-18 tahun menyumbang 25% dan usia 19-29 tahun menyumbang 22,6% kadar serat pada perempuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar panelis lebih menyukai warna bolu lapis kojo ubi jalar kuning pada perlakuan F2. Warna yang dihasilkan pada bolu lapis kojo ubi jalar kuning memiliki warna yang kuning kecoklatan. Warna tersebut dikarenakan penambahan ubi jalar kuning yang terdapat warna alami beta karoten yang berwarna kuning dalam bolu lapis kojo ubi jalar kuning. Selain itu, warna bolu lapis kojo ubi jalar kuning juga disebabkan karena adanya proses karamelisasi selama pemanggangan yang menjadikan bolu lapis kojo ubi jalar kuning berwarna kecoklatan. Reaksi tersebut merupakan reaksi karamelisasi yang disebabkan oleh pemanasan gula melampaui titik leburnya.

Berdasarkan aroma terlihat bahwa sebagian besar panelis lebih menyukai aroma bolu lapis kojo ubi jalar kuning pada perlakuan F1. Aroma mempunyai peranan yang sangat penting dalam penentuan .Aroma juga merupakan bau yang sukar diukur sehingga biasanya menimbulkan pendapat yang berlainan dalam menilai kualitas aromanya. Perbedaan pendapat ini disebabkan karena setiap orang memiliki perbedaan penciuman, meskipun mereka dapat membedakan aroma namun setiap orang mempunyai kesukaan yang berlainan.

Berdasarkan rasa menunjukkan bahwa sebagian besar panelis lebih menyukai rasa bolu lapis kojo ubi jalar kuning pada perlakuan F1. Rasa merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan keputusan dalam menerima atau menolak suatu produk makanan adalah parameter rasa. Rasa dimulai melalui tanggapan rangsangan kimiawi oleh indera pencicip (lidah), sampai akhirnya terjadi keseluruhan interaksi antara sifat-sifat aroma, rasa, dan tekstur sebagai keseluruhan rasa makanan.

Berdasarkan tekstur menunjukkan bahwa sebagian besar panelis lebih menyukai tekstur bolu lapis kojo ubi jalar kuning pada perlakuan F1. Tekstur merupakan faktor yang mempengaruhi pilihan konsumen terhadap suatu produk

pangan. Penilaian tekstur suatu produk makanan merupakan penilaian berdasarkan indera peraba. Tekstur makanan berkaitan dengan sensasi sentuhan. Memandang suatu produk dapat memberi gagasan apakah suatu produk tersebut kasar, halus, keras, atau lembek.

Hasil Grafik 1 menunjukkan bahwa penambahan ubi jalar kuning yang masih dapat diterima oleh panelis berada pada formulasi kedua (F2), sedangkan untuk penggunaan penambahan ubi jalar kuning lebih banyak dari kedua formula F1 dan F2, yaitu pada F3 masih terdapat beberapa panelis yang kurang menyukai, hal tersebut bisa dilihat dari penilaian warna, rasa, aroma dan tekstur yang dilakukan panelis.

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara daya terima bolu lapis kojo ubi jalar kuning dari segi rasa sedangkan dari segi warna, aroma, dan tekstur tidak ada hubungan dengan daya terimabolu lapis kojoubi jalar kuning. Pada uji statistik terhadap warna, aroma dan tekstur bolu lapis kojo ubi jalar kuning tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan daya terima ini disebabkan oleh pada pemakaian bahan pada ketiga perlakuan tersebut hampir sama yang membedakan hanya komposisi jumlah bahan yang digunakan.

Kadar protein yang terdapat dalam bolu lapis kojo ubi jalar kuning dilihat dari analisis proksimat menunjukkan hasil sebesar 3,95% per 100 gram. Hasil analisis proksimat tersebut jika dibandingkan dengan perbandingan bolu lapis kojo resep asli yaitu sebesar 5,6% per 100 gram. Hal tersebut dikarenakan penggunaan telur, margarin dan susu kental manis pada pembuatan bolu lapis kojo sehingga menghasilkan kadar protein yang lebih tinggi.

Bolu lapis kojo ubi jalar kuning memiliki kandungan lemak sebesar 7,2% per 100 gram. Hal ini menunjukkan hasil analisis proksimat tersebut lebih rendah jika dibandingkan dengan hasil perhitungan terhadap bolu lapis kojo tanpa ubi jalar atau resep asli yaitu sebesar 12,4% per 100 gram. Kadar lemak yang tinggi pada bolu lapis kojo resep asli disebabkan karena komposisi bahan penyusun bolu lapis kojo yang memiliki kandungan lemak yang tinggi.

Nilai kadar karbohidrat dihitung menggunakan metode *by difference*, yaitu dengan memperhitungkan jumlah karbohidrat dari pengurangan komponen total (100%) terhadap kadar air, lemak, protein dan abu. Kadar karbohidrat pada bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning sebesar 18,4% per 100 gram dan untuk kadar karbohidrat dari bolu Lapis Kojo yaitu 23,8% per 100 gram.

Kandungan energi total pada bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning sebesar 189,06 kkal dan untuk bolu Lapis Kojo lebih besar yaitu 969,3 kkal per 100 gram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan perlakuan formulasi pengurangan terhadap telur, margarin, tepung terigu dan penggantian susu kental manis dan santan menjadi susu skim dan gula pasir menjadi gula stevia serta juga penambahan menggunakan ubi jalar kuning mempengaruhi kandungan kalori atau energitau energi pada bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning dan memiliki nilai kalori lebih rendah jika dibandingkan dengan bolu Lapis Kojo yang biasa sering ditemui. Karena semakin banyak jumlah telur dan gula maka kalori pada bolu Lapis Kojoakansemakin meningkat.

Kecukupan nilai gizi serat bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning dihitung untuk mengetahui kontribusi pemenuhan zat gizi bolu Lapis Kojo terhadap AKG usia

dewasa yaitu >18 tahun. Kontribusi zat gizi bolu Lapis Kojo terhadap AKG dibandingkan dengan membandingkan kandungan gizi per 100 gram dari hasil analisis proksimat yaitu kandungan serat 7,25 gram dengan AKG usia dewasa yaitu >18 tahun. Makanan yang mengandung serat relatif tinggi akan memberikan rasa kenyang sehingga menurunkan konsumsi makanan. Makanan dengan kandungan serat kasar tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa Formulasi Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning terbaik menurut penilaian dari uji organoleptik adalah perlakuan F2 dengan penambahan ubi jalar kuning 60% yaitu 240 gram. Hasil penelitian hubungan antara daya terima Bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning hanya dari segi rasa ($p < 0,05$) sedangkan dari segi warna, aroma, dan tekstur tidak ada hubungan antara daya terimabolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning ($p > 0,05$). Hasil analisis proksimat dari formulasi bolu Lapis Kojo Ubi Jalar Kuning terbaik yaitu energi total 197,39 Kkal, protein 13,55%, lemak 2,11%, karbohidrat 31,05% per 100 gram. Hasil analisis kadar serat didapatkan sebesar 7,25% per 100 gram.

SARAN

Perlu dilakukan uji analisis proksimat pada resep asli agar dapat membandingkan hasil antara resep asli (F0) dengan formula terbaik. Perlu meningkatkan lagi kandungan serat pada bolu Lapis Kojo dengan meningkatkan penambahan bahan makanan sumber serat seperti ubi jalar kuning.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Shobaki, dkk.2010. *Jordan Journal of Mechanical and Industrial Engineering. The Implementation of Total Quality Management (TQM) for The Banking Sector in Jordan*,4(2),304-313.
- Arsa, Made. 2016. *Proses Pencoklatan (Browning Process) pada Bahan Pangan*. Denpasar: Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Udayana. (E-Skripsi). Available at :<https://repository.unud.ac.id/protected/storage/upload/repository/39d25529666391a5efb308dbdc412214.pdf> (Diakses 23 April 2021).
- Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI, 2018. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) per Provinsi*. Available at: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/> (Diakses: 04 Februari 2021).
- Depkes RI., 2001. *Komposisi Zat Gizi Makanan Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi, Bogor.
- Fatimah, N. 2013. Karakteristik Fisik, Kimia dan Sensoris Kue Bolu Kojo dengan Substitusi Mocaf sebagai Pengganti Tepung Terigu (Skripsi). Palembang: Fakultas Pertanian, Universitas Sriwijaya. Available at: <file:///C:/Users/Asus/Downloads/511-1004-3-PB.pdf> (Didownload: 12 Januari 2021)

- Harfiyanti, M, ST. 2018. *Analisis Kandungan Zat Gizi Muffin Ubi Jalar Kuning (Ipomoea Batatas L.) Sebagai Alternatif Perbaikan Gizi Masyarakat*. Makassar: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin. (*E-Skripsi*). Available at: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Sihah/article/view/5424> (Diakses 24 April 2021).
- Kemkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <file:///C:/Users/Asus/Downloads/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>(Didownload: 12 Januari 2021)
- Kurniawatati.2012. Pengaruh Substitusi Tepung Terigu dengan Tepung Tempe dan Tepung Ubi Jalar Kuning terhadap Kadar Protein. Semarang: Ilmu Gizi. Universitas Diponegoro. Available at: Sari, F.D.N., dan Eka Nenni Jairani. 2019.
- Uji Daya Terima Bolu Kukus dari Tepung Kulit Singkong*. Dalam: Jurnal Dunia Gizi, Vol. 2, No. 1, Juni 2019: 01-11 (*E-Journal*). Available at: Shewfelt, R.L. 2014.
- Pengantar Ilmu Pangan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.Truswell, A.Stewart dan Jim Mann, S. T. (2012).
- Buku Ajar Ilmu Gizi* alih bahasa Andry Hartono Editor edisi Bahasa Indonesia Mochamad Rachmad editor penelaras Cahya Ayu Agustin Etika Rezkina Ed-4 . Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- World Health Organization. 2015. *Obesity and Overweight*. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>(Diakses : 04 Februari 2021)

Filename: 4c0b-1e5a-1cf3-2b25
Directory: C:\Users\ASUS\AppData\Local\Temp
Template: C:\Users\ASUS\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dot
m
Title:
Subject:
Author: Asus
Keywords:
Comments:
Creation Date: 14/12/2021 10:32:00
Change Number: 12
Last Saved On: 21/12/2021 10:40:00
Last Saved By: ASUS
Total Editing Time: 38 Minutes
Last Printed On: 21/12/2021 10:53:00
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 9
Number of Words: 3.079 (approx.)
Number of Characters: 18.110 (approx.)