



## ARTIKEL RISET

**DAYA TERIMA DAN KANDUNGAN GIZI *DIM SUM* BERBAHAN DASAR IKAN TERI DAN LABU SIAM SEBAGAI MAKANAN SELINGAN TINGGI KALSIMUM**Irfa Arfiani<sup>1</sup>, Nurdiana<sup>2\*</sup>, Masfufah<sup>3</sup><sup>1, 2, 3</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya NusantaraCorrespondensi: [nurdiana@stikeswnpalu.ac.id](mailto:nurdiana@stikeswnpalu.ac.id)**Abstrak**

Kalsium merupakan salah satu nutrisi esensial yang sangat dibutuhkan untuk berbagai fungsi tubuh diantaranya yaitu pembentukan tulang dan gigi, menunjang perkembangan fungsi motorik agar lebih optimal, dan berkembang dengan baik. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis kandungan gizi dan uji daya terima *dim sum* yang berbahan dasar ikan teri dan labu siam. Desain penelitian ini yaitu eksperimen dengan menggunakan metode rancangan acak lengkap (RAL). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa formulasi *dim sum* terpilih berdasarkan uji organoleptik terhadap 30 orang panelis yaitu dengan penambahan ikan teri 85 gram dan labu siam 15 gram. *Dim sum* tersebut mengandung zat gizi per 100 gram yaitu kadar air 51,785%, kadar abu 2,997%, kadar protein 8,002%, kadar lemak 1,207%, kadar karbohidrat 36,009% dan kalsium 14,349%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *dim sum* dengan penambahan ikan teri dan labu siam telah memenuhi syarat mutu SNI. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk mengonsumsi sebanyak 100 gram atau setara dengan 6-7 buah *dim sum* dengan ukuran kecil dengan penambahan ikan teri dan labu siam agar dapat memenuhi kontribusi dua kali makanan selingan. Saran dalam penelitian ini yaitu diharapkan masyarakat dapat menjadikan produk *dim sum* ikan teri dan labu siam ini sebagai cemilan yang tinggi kadar kalsium.

Kata kunci: *Dim Sum*, Ikan Teri, Kalsium, Labu Siam**Abstract**

Calcium is a necessary nutrient for many body functions. These include the production of bones and teeth, the facilitation of proper motor function development, and the promotion of overall growth. This research examined the acceptability and nutrient contents of anchovy and chayote *dim sum*. The research employed an experimental design utilizing the completely randomized (CRD) method. This research was carried out in August 2023. The findings revealed that the chosen *dim sum* formulation had 85 grams of anchovies and 15 grams of chayote, based on organoleptic testing with 30 panellists. The nutritional composition of this *dim sum*, per 100 grams, includes a water content of 51.785%, ash content of 2.997%, protein content of 8.002%, fat content of 1.207%, carbohydrate content of 36.009%, and calcium content of 14.349%. Hence, the anchovy and chayote *dim sum* have successfully met the quality criteria outlined in the Indonesian National Standard (SNI). According to the findings of this research, it is advised to consume around 100 grams, comparable to 6-7 small servings of anchovy and chayote dumplings, to fulfil the dietary requirements for two snacks. The findings recommended that anchovy and chayote *dim sum* be considered as a calcium-rich snack alternative.

Keywords: *dim sum*, anchovies, calcium, chayot

## PENDAHULUAN

Kalsium merupakan zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan banyak hal, seperti membentuk tulang dan gigi, dan membantu perkembangan fungsi motorik agar berkembang dengan lebih baik dan lebih efisien. Osteoporosis, osteomalacia, dan penurunan pertumbuhan tulang dapat terjadi akibat kekurangan kalsium selama masa pertumbuhan (Yalita, 2022). Ikan, kerang, susu dan produk susu, kuning telur, kismis, daging sapi, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan makanan lain adalah sumber kalsium (Swamilaksana et al., 2020).

Ikan teri adalah salah satu contoh makanan yang mengandung sumber kalsium karena mudah didapat, murah, dan mengandung banyak protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan, dan kecerdasan manusia. Makanan kaya kalsium lainnya adalah labu siam dan ikan teri. Labu siam memiliki rasa yang enak dan dapat dimakan mentah sebagai lauk atau setelah dikukus atau direbus (Haq dkk, 2021).

Labu siam biasanya diolah menjadi sayuran, sehingga perlu kreatif dalam mengolah labu siam. Dim sum adalah makanan ringan yang berasal dari Tiongkok dan biasanya disajikan sebagai makanan ringan dengan bahan-bahan seperti daging sapi, udang, ayam, atau ikan. Dim sum biasanya disajikan dengan cabai untuk menambah cita rasa (Haq, dkk. 2021).

Penelitian sebelumnya mengenai pemanfaatan ikan, yaitu penerimaan dim sum yang dibuat dari sarden dan bayam yang dimodifikasi sebagai makanan yang mengandung banyak kalsium (Rotua et al., 2022), dan penelitian tambahan mengenai pengganti tepung ikan teri dan isolat protein kedelai terhadap daya terima dan nilai gizi cookies PMT-P (Ratnasari & Wahyuni, 2021).

Beberapa penelitian tentang manfaat labu siam termasuk analisis nutrisi makro, mikro, dan sensoris labu siam pada ikan tuna dan tabor food yang dibuat dengan labu siam sebagai

terapi diet pradiabetes (Sudargo dkk, 2020), dan penelitian tambahan tentang bagaimana jus labu siam dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi (Yanti, E., 2020).

Penelitian sebelumnya terkait pembuatan dim sum telah dilakukan dengan beberapa judul penelitian antara lain pengaruh substitusi ikan lele (*Pangasius sp*) dan *puree* daun kelor (*Moringa oleifera*) terhadap daya terima dan nilai gizi (energi dan protein) dim sum. Jajanan sehat untuk masyarakat, anak kecil (Ardhanareswari, 2019) dan berbagai penelitian yaitu penentuan formulasi dim sum tepung daun kelor terhadap akseptabilitas dan kandungan zat besi dim sum sebagai makanan sumber Fe pada remaja putri (Latifah, 2021). Berdasarkan penelitian sebelumnya, produk dim sum berbahan dasar ikan teri dan labu siam belum ada. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik membuat suatu produk *dim sum* yang berbahan dasar pangan lokal yang berada di Sulawesi Tengah khususnya yang berada di kota Palu yaitu ikan teri nasi dan labu siam dan mengkaji lebih dalam terkait dim sum berbahan dasar ikan teri dan labu siam sebagai salah satu makanan selingan yang tinggi kalsium.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan metode rancangan acak lengkap (RAL). RAL memiliki desain yang sepenuhnya acak atau pengacakan tidak terbatas. Metode RAL lebih berguna bila digunakan dalam pengujian laboratorium atau pengujian dengan beberapa bahan uji lain yang karakteristiknya relatif homogen (Rahmawati, 2020).

Pembuatan *dim sum* ikan teri dan labu siam dilakukan di Laboratorium Gizi Universitas Widya Nusantara. Uji daya terima *dim sum* dilakukan di Laboratorium Organoleptik Universitas Widya Nusantara. Uji kandungan zat gizi dilakukan di Laboratorium kimia Universitas Tadulako.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini

dibagi menjadi tiga kelompok:

1. Alat pembuatan *Dim Sum*
  - a. kompor gas
  - b. Blender
  - c. Pisau
  - d. Timbangan digital
  - e. Talenan
  - f. Baskom
  - g. Panci dengan saringan pengukus
  - h. Cobek
  - i. Sendok
2. Alat uji organoleptik (penilaian warna, rasa, aroma, tekstur dari pancake)
  - a. Piring
  - b. Sendok
  - c. Pulpen
3. Alat untuk analisis kandungan zat gizi (kadar air, kadar abu, protein, lemak, karbohidrat dan kalsium).
  - a. Timbangan analitik
  - b. Oven
  - c. Desikator
  - d. Cawan
  - e. Labu kjedal
  - f. Gelas destilasi
  - g. Saringan thimbel
  - h. Kapas
  - i. Kertas saring
  - j. Soxhlet
  - k. Labu leak
  - l. Lumpang
  - m. Labu erlenmeyer
  - n. Pelat pemanas
  - o. Kertas wathman

Bahan baku utama pada penelitian ini adalah ikan teri dan labu siam. Bahan pembantunya adalah Kerak Dim sum, tepung tapioka, telur, gula pasir, merica, saus tiram, minyak wijen, bawang putih dan garam. Bahan kimia yang digunakan untuk analisa nilai gizi (kadar air, kadar abu, protein, lemak, karbohidrat, serat dan kalsium) adalah aquades, NaOH, reagen biuret, dan pelarut aquaregia.

## HASIL

### 1. Pembuatan dimsum

Pembuatan dimsum memakan waktu 1 hari, dimulai dari proses pembuatan isian

dimsum, ikan teri dan labu siam. Dengan memilih ikan teri dan labu siam sebagai bahan utama isian dim sum, Anda bisa menyiapkan hidangan bergizi dan lezat yang menawarkan kombinasi nutrisi serbaguna. Ikan teri bekas dibersihkan lalu dibersihkan dengan labu siam yang sudah dibersihkan dan dikupas. Kulit dimsum yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kulit instan atau siap pakai, sehingga memudahkan dalam pembuatan dimsum dalam waktu yang singkat.

### 2. Formulasi dimsum dengan penambahan ikan teri dan labu siam

Untuk pembuatan dimsum setiap perlakuan ditambahkan ikan teri dan labu siam yang terbagi dalam tiga formula sebagai bahan tambahan yaitu telur 60 gram, tepung tapioka 30 gram, gula pasir 3 gram, merica 2 gram. , saus tiram dan 5 g minyak wijen, 7 g bawang putih dan 3 g garam. Setiap formula menerima jumlah bahan yang sama. Namun yang membedakannya adalah adanya penambahan ikan teri dan labu siam pada setiap komposisinya yang berbeda. Komposisi 1 menggunakan ikan teri sebanyak 100 gram tanpa penambahan labu siam, Komposisi 2 menggunakan ikan teri sebanyak 90 gram dengan penambahan sebanyak 10 gram, dan Komposisi 3 menggunakan ikan teri sebanyak 85 gram. menambahkan labu siam sebanyak 15 gram.

### 3. Uji organoleptik dan penentuan formulasi terpilih

Uji sensorik adalah pengujian dengan menggunakan indra perasa yang tujuannya untuk mengetahui mutu suatu pangan berdasarkan apakah seseorang (konsumen) menyetujui atau tidak terhadap pangan tersebut. Uji hedonik merupakan pengujian yang secara langsung memilih suatu produk dari antara produk sejenis. Hasil pengujian ini dapat dilihat memperoleh nilai rata-rata tingkat preferensi menambahkan ikan teri dan labu siam ke dim sum.

Tabel 1. Nilai rata-rata dan signifikan sifat organoleptik dimsum

Formu la	Parameter uji organoleptik			
	Warna	Aroma	Rasa	Tekstur

F1	4,00±1,017	3,87±1,167	4,10±0,995	4,33±1,028
F2	4,07±0,828	4,17±0,986	4,63±1,033	4,83±0,950
F3	4,27±0,980	4,47±1,042	5,10±0,923	5,07±1,172
<b>Sig. (c)</b>	<b>0,526*</b>	<b>0,099*</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,026**</b>

Keterangan: \* = Tidak ada pengaruh  
 \*\* = Ada pengaruh

Hasil uji hedonik pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa atribut rasa dan tekstur dilihat berdasarkan signifikan  $P < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Pada aroma dan rasa menunjukkan bahwa nilai signifikan  $P > 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima artinya varian dalam kelompok homogen (sama).

**4. Kandungan gizi formulasi terpilih**

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis mendalam dan analisis kandungan kalsium formula terpilih (F3). Alasan terpilihnya F3 dikarenakan hasil uji organoleptic menunjukkan bahwa F3 lebih banyak disukai dari segi warna, tekstur, aroma, dan rasa. Berikut hasil analisis kandungan proksimat dan kandungan kalsium dimsum dengan penambahan ikan teri dan labu siam sesuai formula (F3) yang dipilih.

Tabel 2. Kandungan gizi dimsum per 100 gram

Parameter uji	Kandungan gizi
Kadar air (%)	51,785
Kadar abu (%)	2,997
Kadar protein (%)	8,002
Kadar lemak (%)	1,207
Kadar karbohidrat (%)	36,009
Kadar kalsium (%)	14,349

Sumber: Laboratorium Kimia Untad

Hasil analisis proksimat dan kalsium terhadap dimsum, yaitu memiliki kadar air 51,785%, kadar abu 2,997%, kadar protein 8,002%, kadar lemak 1,207%, kadar karbohidrat 36,009% dan kalsium 14,349%.

**PEMBAHASAN**

Dimsum merupakan hidangan tradisional Kanton yang populer di banyak negara Asia.

Makanan ini biasanya terdiri dari beberapa masakan kecil yang berbeda seperti siomay, siomay dan jajanan lainnya. Pada pembahasan kali ini kami akan menjelaskan nilai gizi dan daya terima dim sum ikan teri dan labu siam serta betapa pentingnya makanan ini untuk kecukupan asupan kalsium.

**1. Uji organoleptik dan formulasi terpilih**

Tes sensorik adalah tes yang didasarkan pada evaluasi sensorik terhadap makanan. Pada tahap evaluasi, rasa, warna, bau dan tekstur dipertimbangkan ketika mengevaluasi daya terima suatu makanan.

**a. Warna**

Warna merupakan atribut yang dipertimbangkan ketika mengevaluasi penerimaan produk oleh responden dan menentukan kepuasan konsumen terhadap suatu penawaran. Evaluasi warna melibatkan alat sensorik yang pertama kali dilihat panelis secara langsung. Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata kesukaan warna dim sum dengan variasi penambahan ikan teri dan labu siam paling tinggi pada Formula 3 yaitu 85 gram ikan teri dan 15 gram labu siam. Berdasarkan hasil uji Anova diketahui tidak terdapat pengaruh atau perbedaan kesukaan terhadap warna. Hasil pengujian Duncan menunjukkan panel warna dim sum paling menyukai Formula 3.

Perbedaan warna pada masing-masing formula disebabkan oleh persentase bahan yang ditambahkan pada ikan teri dan labu siam. Warna dimsum yang dihasilkan adalah abu-abu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumen lebih menyukai makanan yang berwarna terang dan cerah dibandingkan makanan yang berwarna gelap atau pudar (Falah S, Aryani dan Ratnasari I, 2023). Namun hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan warna pada masing-masing formula. Hal ini dikarenakan daging buah labu siam pada dasarnya tidak memiliki pigmen warna.

**b. Aroma**

Bau suatu makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi mutu suatu produk, yang dibedakan melalui indra penciumannya. Bau makanan dapat melemahkan daya terimanya jika terdapat anomali pada makanan tersebut. Pada Tabel 1 terlihat rata-rata uji sensoris aroma dim sum dengan penambahan 85 gram ikan teri dan 15 gram labu siam, diperoleh formula terpilih yaitu formula 3.

Berdasarkan hasil uji Anova diketahui terdapat perbedaan preferensi aromatik dimsum dengan variasi penambahan ikan teri dan Lanu Siam. Hasil pengujian Duncan menunjukkan Formula 3 berbeda dengan Formula 1 dan Formula 2. Rasa dimsum yang paling disukai panelis adalah formula 3. Pemilihan dimsum formula 3 dikarenakan aroma sedap yang dihasilkan dari aroma khas ikan teri yang ditutupi dengan penambahan labu siam, sehingga aroma yang dihasilkan memberikan rasa segar. . untuk merasakan sensasi dan dapat meningkatkan nafsu makan. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa penambahan puree labu siam pada sediaan dimsum dan somai berpengaruh terhadap karakteristik aroma ikan. Aroma juga memiliki daya tarik tersendiri dalam mendefinisikan kelezatan rasa dari makanan itu sendiri (Baetillah et al, 2020).

**c. Rasa**

Rasa merupakan faktor yang sangat penting yang menentukan tingkat penerimaan konsumen terhadap suatu produk, dan juga sangat menentukan selera panelis atau konsumen. Sambil menilai rasa makanan, panelis diajak untuk mencicipi makanan yang disajikan. Pada Tabel 1 terlihat rata-rata uji organoleptik rasa pangan yang diperoleh dengan formula terpilih yaitu. rumus 3.

Berdasarkan hasil uji Anova diketahui terdapat perbedaan rasa dimsum dengan variasi penambahan ikan teri dan Labu Siam. Hasil pengujian Duncan menunjukkan Formula 3 berbeda dengan Formula 1 dan Formula 2. Rasa dim sum yang paling disukai panelis adalah formulanya, karena formula 3 memiliki kandungan labu siam dan ikan teri yang lebih banyak dibandingkan dengan formulasi 1 yang tidak menggunakan labu siam, sedangkan formulasi 2 memiliki kandungan ikan teri dan teri yang lebih sedikit. seperti pada formulasi 3.

Pemilihan Formula 3 untuk dim sum karena rasa yang lebih asin akibat penambahan persentase ikan teri pada Formula 3. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa asam glutamat alami menghasilkan rasa asin. pada makanan kaya protein seperti ikan (Ardhanawati N.P., 2019).

**d. Tekstur**

Pada Tabel 1 terlihat nilai rata-rata tes sensorik dim sum majemuk diperoleh yaitu senyawa 3 yang merupakan formulasi terpilih. Pasalnya, Formula 3 menambahkan labu siam pada dimsum ikan terinya. Penambahan bahan utama membuat komposisi yang dihasilkan lebih padat dan kenyal dibandingkan F1 dan F2. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tekstur makanan kebanyakan ditentukan oleh kandungan air yang terdapat pada produk tersebut (Manik. A, 2020).

**2. Kandungan gizi dimsum**

Nilai gizi yang dianalisis pada penelitian ini adalah nilai gizi formula yang dipilih. Formula terpilih (F3) diuji kandungan proksimatnya (kadar air, kadar abu, protein, lemak dan karbohidrat) dan analisis kalsium. Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai gizi dimsum menurut formula yang dipilih memenuhi persyaratan Standar

Nasional Indonesia (SNI) (Manik A, Dewita dan Desmelati, 2020).

**a. Air**

Kadar air dimsum formula terpilih adalah 51,785%, hal ini dikarenakan daging ikan teri segar banyak mengandung air. Berdasarkan TKPI, kadar air ikan teri adalah 34,5 gram per 100 gram. Namun penambahan labu siam pada dim sum mengakibatkan kadar airnya meningkat. Hal ini dikarenakan labu siam biasanya memiliki kandungan air sebesar 92,3 gram per 100 gram labu siam.

Sesuai persyaratan mutu dimsum SNI, syarat kadar air maksimal 60% (Manik A, Dewita dan Desmelati, 2020). Berdasarkan hasil analisis kadar air formula terpilih (F3), kadar air ikan teri dan dimsum labu siam dapat memenuhi SNI yang ada.

**b. Abu**

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh formula terpilih yaitu formula 3 dengan hasil analisis kadar abu sebesar 2,997%. Kadar abu pangan tergantung pada kandungan mineral bahan yang digunakan. Jika kandungan mineralnya tinggi maka kadar abu yang dihasilkan juga tinggi (Manik A, Dewita dan Desmelati, 2020) Mineral yang terdapat pada labu siam adalah kalsium, zat besi, natrium dan kalium. Dengan kata lain semakin banyak labu siam yang ditambahkan maka semakin tinggi pula kadar abu pada dim sum (Nessianti, 2020). Sesuai SNI persyaratan mutu Dimsum, kadar abu maksimal 2,5%. Dari hasil analisis kadar abu dapat disimpulkan bahwa dimsum yang dihasilkan dengan penambahan ikan teri dan labu siam memenuhi syarat.

**c. Protein**

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh formula terpilih yaitu formula 3 dengan hasil analisis kandungan protein sebesar 8,002. Berdasarkan persyaratan kandungan protein dim sum SNI minimal 5,0%. Namun berdasarkan

hasil analisis ditemukan bahwa jika ditambahkan ikan teri dan labu siam, kandungan proteinnya lebih tinggi dibandingkan dim sum (Khotimah DF dan Faizah UN, 2021).

Dengan membuat dimsum dengan tambahan ikan teri dan labu siam, Anda mendapatkan dimsum yang kaya akan nutrisi terutama protein. Hasil penelitian lain yang menambahkan ikan teri ke dalam silase menunjukkan bahwa ikan teri merupakan sumber protein yang berperan penting bagi tubuh, karena berperan sebagai pembentuk dan pengatur tubuh (Jumardin D.R., 2022).

**d. Lemak**

Pada formula terpilih, kandungan lemak dim sum dengan penambahan ikan teri dan labu siam sebesar 1,207%. Sesuai SNI, syarat kadar lemak maksimal dim sum adalah 20%. Terlihat kandungan lemak dim sum memenuhi syarat mutu SNI. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kandungan lemak dan air pada makanan dapat mempengaruhi kandungan protein. Semakin rendah kandungan lemak pada makanan maka semakin tinggi kandungan proteinnya (Nessianti, 2020) Menambahkan ikan teri dan labu siam pada dim sum akan mengurangi kandungan lemaknya.

**e. Karbohidrat**

Karbohidrat dikenal sebagai sumber energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Karbohidrat dimsum dihitung dengan menggunakan metode *by difference* sehingga kadarnya dipengaruhi oleh keberadaan zat gizi lainnya seperti air, abu, protein dan lemak. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa pada analisis karbohidrat formula terpilih memperoleh sebanyak 36,009%.

**f. Kalsium**

Kalsium merupakan unsur yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia. Sumber

kalsium dapat ditemukan pada makanan dan minuman tertentu, salah satunya ikan yang menjadi bahan utama pembuatan dim sum.

Hasil analisis menunjukkan kandungan kalsium dim sum sebesar 14,348%. Peningkatan tersebut disebabkan adanya penambahan ikan teri dan labu siam pada sediaan dimsum. Ikan teri mengandung 1000 mg kalsium pada 100 gram ikan teri dan 14 mg pada labu siam. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa salah satu unsur yang terdapat pada labu siam adalah kalsium (Daulay A dan Wahyuni S, 2020).

Dimsum dengan tambahan ikan teri dan labu siam umumnya memiliki kandungan kalsium yang tinggi dibandingkan dimsum biasa. Hal ini sesuai dengan penelitian silase penambah ikan teri, dimana ikan teri merupakan salah satu sumber kalsium yang berperan penting dalam pembentukan massa tulang dan gigi tubuh pada masa dewasa (Jumardin D.R., 2022).

#### SIMPULAN

1. Dari 3 formulasi dim sum dengan penambahan ikan teri dan labu siam formula yang memiliki daya terima paling baik adalah F3 dengan penambahan ikan teri sebanyak 85 gram dan labu siam sebanyak 15 gram.
2. Formula F3 mengandung kadar kalsium 14,349%, protein 8,002%, lemak 1,207%, dan karbohidrat 36,009%.

#### DAFTAR PUSTAKA

Ardhanawati, N. P. 2019. Daya terima dan kandungan gizi *dim sum* yang disubstitusi ikan patin (*Pangasius SP*) dan *pure* kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai *snack* balita'. *Media Gizi Indonesia*. Vol. 14. No. 2.

Baetillah, Dkk, 2020, 'Dimsum Ikan Bandeng Dan Tepung Kacang Hijau Sebagai Makanan Selingan Tinggi Protein Dan

Zat Besi Bagi Remaja Putri' *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, Vol. 1, No.2, Hlm. 94-102.

Daulay A dan Wahyuni S. 2020. 'Eksplorasi Kandungan Mineral Pada Labu Siam Menggunakan Metode Atomic Absorption Spectrophotometry'. *Seminar Hasil Penelitian*. Hlm. 455-461.

Falah S, Aryani dan Ratnasari I, 2023 'Pengaruh penambahan labu siam dan bayam hijau terhadap kualitas gizi dimsum ikan patin', *Journal Juvenil*, Vol. 4, No.1, Hlm. 51-56.

Haq, M. T., Santoso, S. & Anantayu, S. 2019. 'Substitusi tepung ikan teri (*Stolephorus SP*) dalam pembuatan kue semprong sebagai sumber kalsium untuk anak sekolah'. *JPHPI*. Vol. 24. No. 3. hlm. 293.

Jumardin D.R., 2022, 'Daya terima dan kandungan zat gizi CITEBU (Cireng Ikan Teri dan Ubi Jalar Ungu)'. *Politeknik Kesehatan Kendari*.

Khotimah DF, Faizah UN, Sayekti T. 2021. 'Protein sebagai zat penyusun dalam tubuh manusia: tinjauan sumber protein menuju sel'. *Jurnal Annual Virtual Conference of Education and Science*. Vol. 1., No. 1., Hlm.27-33.

Latifah, D. I. 2021. 'Formulasi *dim sum* dengan penambahan tepung daun kelor (*dimdanlor*) terhadap kadar besi dan daya terima *dim sum* sebagai makanan sumber Fe bagi remaja putri'. *Karya Tulis Ilmiah*.

Manik A, Dewita dan Desmelatu. 2020. 'Studi penerimaan konsumen terhadap *dim sum* ikan patin yang difortifikasi dengan alga hijau biru'. *Karya Tulis Ilmiah*. Hlm. 1-14.

Manik. A. 2020. Studi penerimaan konsumen terhadap *dim sum* ikan patin (*Pangasius hypophthalmus*) yang difortifikasi dengan alga hijau biru (*Spirulina*). *Jurnal Online Mahasiswa Bidang Perikanan dan Ilmu Kelautan*. Vol. 3. No. 1.

Nessianti A. . 2020 'Pengaruh penambahan puree labu siam (*Sechium Edule*) terhadap sifat organoleptik siomay ikan tenggiri (*Scomberomorus Commersoni*)

- Apiela'. *Jurnal Boga*. Vol. 4, No. 3, Hlm 79-84.
- Rahmawati, A. S. 2019. 'Rancangan acak lengkap (RAL) dengan uji anova dua jalu'r'. *OPTIK: Jurnal Pendidikan Fisika*. Vol. 4. No. 1. hlm. 54-62.
- Ratnasari, D. & Wahyuni, A. D. 2021. Analisis Kandungan Protein dan Daya Terima Pada Biskuit Tepung Ikan Teri (*stolephorus sp*) dan isolat protein kedelai ( glycine mix) unuk PMT-P balita gizi kurang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 8. No. 2.
- Rotua. M., Putri. S.K., Podejoyo, & Sriejjayanti. 2022. Daya Terima Modifikasi Ikan Sarden dan Sayur Bayam Pada Dim Sum Sebagai Makanan Tambahan Tinggi Kalsium. *Jurnal Complementary of Healt*. Vol. 2. No. 1.
- Sudargo, T., Prameswari, A. A., Aulia, B., Aristasya, T. & Isnansetyo, A. 2020. 'Analisis zat gizi makro, gizi mikro, dan organoleptic makanan tabor berbasis tuna dan labu siam untuk terapi diet pradiabetes'. *MGMI*. Vol. 12. No. 1.
- Swamilaksita, P. D., Cidi, Y. S. & Saputri, Y. 2020. 'Pengembangan *pocket stick* dengan penambahan ikan teri (*Stolephorus sp*) dan kacang merah (*Phaseolus Rulgaris L*) sebagai *snack* untuk anak sekolah'. *Jurnal Ilmiah*, Vol. 17. No. 3. hlm. 376.
- Yalita, R. 2022. 'Kajian pembuatan corn dog sosis dengan subtitusi tepung ikan teri nasi sebagai makanan tinggi kalsium'. *Karya Tulis Ilmiah*. hlm. 9-10.
- Yanti, E. 2020. 'Pengaruh pemberian perasan labu siam (*sochium edule*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi'. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*. Vol. 8. No. 1.