

## DAFTAR PUSTAKA

- Adikhairani. (2012). *Pemanfaatan limbah nangka (biji nangka) sebagai bahan baku pembuatan cookies*. Journal of Agritechology and Food Processing.
- Ali, M., & Nuryani, N. (2018). *Faktor risiko obesitas pada remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Al Rahmad. (2018). *Pengaruh asupan serat terhadap risiko obesitas pada remaja*. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Anderson, G. H., Tecimer, S. N., Shah, D., & Zafar, T. A. (2016). Protein source, quantity, and time of consumption determine the effect of protein on short-term food intake in young men. *The Journal of Nutrition*, 146(2), 360S–365S.
- Anderson, J. W., Baird, P., Davis Jr., R. H., Ferreri, S., Knudtson, M., Koraym, A., Waters, V., & Williams, C. L. (2009). Health benefits of dietary fiber. *Nutrition Reviews*, 67(4), 188–205.
- Anitha, S., Kane-Potaka, J., Tsusaka, T. W., Tripathi, D., & McKeown, P. (2019). Assessing the impact of millets and legumes for improving nutrition and health outcomes in India. *Nutrients*, 11(5), 1091.
- Apolzan, J. W., Carnell, N. S., Mattes, R. D., & Campbell, W. W. (2007). Inadequate dietary protein increases hunger and desire to eat in older men. *The Journal of Nutrition*, 137(6), 1478–1482.
- Arania, F., Pratiwi, D., & Hidayat, R. (2021). *Aktivitas fisik dan risiko obesitas pada remaja*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 13(2), 85–93.
- Astuti, A., & Muniroh, L. (2020). Pengaruh penambahan tepung kacang hijau dan labu kuning terhadap karakteristik organoleptik cookies tinggi serat. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 42–49.
- Atkinson, F. S., Foster-Powell, K., & Brand-Miller, J. C. (2008). International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. *Diabetes Care*, 31(12), 2281–2283.
- Auliannisaa, A., & Wirjatmadi, B. (2023). *Faktor risiko obesitas pada remaja*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Badan Standardisasi Nasional. (2011). *SNI 2973:2011 – Biskuit*. Jakarta: Badan Standardisasi Nasional.
- Bellisle, F., Dalix, A. M., & Slama, G. (2012). *Satiety: The effects of fiber, sugar, and fat on subjective appetite ratings*. Physiology & Behavior, 105(2), 344–350.
- Berthoud, H. R., & Morrison, C. (2008). The brain, appetite, and obesity. *Annual Review of Psychology*, 59, 55–92.
- Blundell, J. E., Lawton, C. L., Hill, A. J., & Halford, J. C. G. (2010). Satiety: Regulatory processes and potential for weight control. *Appetite*, 55(3), 434–
- Briiliannita, A., Marliyati, S. A., & Yuliana, N. D. (2020). Potensi tepung ikan gabus (*Channa striata*) sebagai bahan baku pangan fungsional tinggi protein dan albumin. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(3), 179–188.
- Blundell, J. E., Finlayson, G., Gibbons, C., Caudwell, P., & Hopkins, M. (2013). The biology of appetite control: Do resting metabolic rate and fat-free mass drive energy intake? *Physiology & Behavior*, 121, 132–138.
- Blundell, J. E., et al. (2013). Appetite control: Methodological aspects of the evaluation of foods. *Obesity Reviews*, 11(3), 251–270.
- Burkitt, D. P., & Trowell, H. C. (1972). *Refined carbohydrate foods and disease: Some implications of dietary fibre*. The Lancet, 2(7771), 1408–1411.

- Bygdell, M., Kindblom, J. M., & Lorentzon, M. (2021). Prevalence and trends of adolescent obesity in high-income countries. *International Journal of Obesity*, 45(2), 245–253.
- Charlton, K., et al. (2010). Appetite-regulating hormones and subjective hunger ratings in response to a high-protein versus high-carbohydrate breakfast. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 95(8), 3826–3834.
- Cummings, D. E., & Overduin, J. (2007). Gastrointestinal regulation of food intake. *The Journal of Clinical Investigation*, 117(1), 13–23.
- De Graaf, C., Blom, W. A., Smeets, P. A., Stafleu, A., & Hendriks, H. F. (2004). Biomarkers of satiation and satiety. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 79(6), 946–961.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Malang. (2022). *Profil kesehatan Kabupaten Malang tahun 2022*. Malang: Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.
- Farjiarningsih. (2013). *Pengaruh jumlah gula terhadap tingkat rasa manis pada cookies* [Skripsi, Poltekkes Denpasar]. Repositori Poltekkes Denpasar.
- Febriani, A. (2023). *Gizi dan kesehatan masyarakat: Panduan praktis pencegahan obesitas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Flint, A., Raben, A., Blundell, J. E., & Astrup, A. (2000). Reproducibility, power and validity of visual analogue scales in assessment of appetite sensations in single test meal studies. *International Journal of Obesity*, 24(1), 38–48.
- Fransisca, L. (2004). *Gizi dalam daur kehidupan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Galanakis, C. M. (2019). *Dietary fiber: Properties, recovery, and applications*. Academic Press.
- García, J. A., & Alcalá, R. (2022). Use of visual analogue scale (VAS) to evaluate satiety: A systematic review. *Nutrition Research Reviews*, 35(1), 67–78.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2011). *Textbook of medical physiology* (12th ed.). Saunders Elsevier.
- Hafid, A., & Hanafi, H. (2019). Tren peningkatan obesitas pada remaja di negara berkembang: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 32–41.
- Handayani, I., Fitriani, L., & Rahayu, A. (2020). Hubungan antara protein makanan terhadap pelepasan hormon GLP-1 dan efek kenyang pada manusia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 15–22.
- Hastuti, N. M. (2019). *Genetik sebagai faktor risiko obesitas: Tinjauan literatur*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 42–49.
- Hayati, N., Yuliana, D., & Ramadani, R. (2022). *Gaya hidup sedentari dan pengaruhnya terhadap obesitas pada remaja di Denpasar*. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 33–41.
- Hardinsyah, & Tambunan, V. (2004). *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Himawan, R., & Bulan, P. M. (2022). *Produksi hortikultura di Pulau Jawa tahun 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., Reed, G. W., & Peters, J. C. (2003). Obesity and the environment: Where do we go from here? *Science*, 299(5608), 853–855.
- Hopkins, M., & Blundell, J. E. (2016). Energy balance, body composition and appetite control: evidence for a role of fat-free mass in the regulation of energy intake. *Proceedings of the Nutrition Society*, 75(3), 288–296.

- Istiqomah, E. (2015). *Efek serat terhadap penurunan glukosa darah postprandial dan pengendalian berat badan*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1), 22–30.
- Kardinasti, D., Putri, A. Y., & Nugroho, R. A. (2018). Kandungan serat dan aktivitas antioksidan pada produk pangan fungsional berbasis umbi lokal. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(1), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kalisom. (2021). *Cookies sebagai camilan yang digemari berbagai kalangan*.
- Karalus, M. F. (2011). *Validity of a visual analog scale measurement for satiety* [Master's thesis, University of Minnesota]. University of Minnesota Digital Conservancy.
- Karalus, M. (2011). Validity of appetite ratings to predict energy intake in humans: A systematic review. *Appetite*, 57(3), 749–760. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.08.016>
- Laksana, M. A. (2014). *Ilmu Gizi: Dasar dan Aplikasi dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lestari, D., Permatasari, T. A., & Prasetyo, A. (2018). Konsumsi serat dan kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 87–94.
- Lestari, T. I. (2019). Kadar protein, tekstur, dan sifat organoleptik cookies yang disubstitusi tepung ganyong (*Canna edulis*) dan tepung kacang kedelai (*Glycine max L.*). *Jurnal Pangan dan Gizi*, 8(6), 53–63.
- Maryusman, R., Andriani, A., & Rahmawati, L. (2020). Pengaruh konsumsi serat terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 8(1), 25–32.
- Moviana, A., Rahayu, E. S., & Pratama, H. (2022). Konsumsi cookies sebagai media intervensi gizi pada remaja. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 21(3), 140–150.
- Muhammad, I., Fadhilah, N., & Yuliana, S. (2023). Hubungan konsumsi kalori dan serat dengan kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi*, 11(2), 66–74.
- Mulyani, R. (2019). Serat pangan dan pengaruhnya terhadap sistem pencernaan. *Jurnal Pangan dan Kesehatan*, 7(2), 88–95.
- Mulyati, N. (2020). Efek serat makanan terhadap penurunan berat badan: Tinjauan literatur. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 55–61.
- Mutmainna, N. (2013). *Aneka kue kering paling top*. Jakarta: Dunia Kreasi.
- Martens, M. J. I., Lemmens, S. G. T., & Westerterp-Plantenga, M. S. (2011). Protein leverage affects energy intake of high-protein diets in humans. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(6), 1231–1239.
- Novida, L., Prasetyo, R. A., & Hidayat, T. (2023). *Konsumsi sayuran masyarakat Jawa Timur berdasarkan data BPS 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Nugroho. (2021). Optimalisasi kandungan gizi cookies berbahan dasar ikan gabus dan tepung jagung. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 45–52.
- Ortinou, L. C., Culp, J. M., Hoertel, H. A., & Leidy, H. J. (2014). The effects of high-protein vs high-fat snacks on appetite control, satiety, and eating initiation in healthy women. *Journal of Nutrition*, 144(5), 626–632.

- Ortinou, L. C., Culp, J. M., & Hoertel, H. A. (2014). The effect of high-protein vs high-carbohydrate breakfast on food cravings and stress response in overweight/obese individuals. *Obesity*, 22(1), 252–257.
- Pujiastuti, Y. (2012). *Indeks massa tubuh dan klasifikasinya dalam penentuan status gizi*. Bandung: CV Humaniora.
- Puteri, D. A. (2018). *Peran faktor genetik dalam kejadian obesitas pada anak dan remaja*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 56–62.
- Putra. (2018). *Eksperimen pembuatan cookies tepung kacang hijau sebagai alternatif makanan sehat* [Skripsi, Universitas Negeri Semarang].
- Purwono, T., & Hartono, S. (2005). *Teknologi Pengolahan Kacang-kacangan*. Yogyakarta: UGM Press.
- Prastari, R. C., Nurhartadi, E., & Santoso, U. (2015). Karakteristik hidrolisat protein ikan gabus dengan penambahan enzim papain. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 8(1), 1–10.
- Pan, A., & Hu, F. B. (2011). Effects of carbohydrates on satiety: differences between simple and complex carbohydrates. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 14(4), 385–390.
- Putri, R. A., & Murti, B. (2021). Faktor determinan obesitas pada remaja: Tinjauan dari aspek perilaku dan metabolik. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 45–52.
- Perry, B., & Wang, Y. (2012). Appetite regulation and weight control: the role of gut hormones. *Nutrition & Diabetes*, 2(1), e26.
- Ramdhani. (2021). *Formulasi biskuit spekulas berbahan dasar tepung labu kuning* [Skripsi, Universitas Lampung].
- Rahmawati, A., Pratiwi, R., & Sari, D. P. (2021). Nutritional and microbiological characteristics of snakehead fish flour (*Channa striata*) and its modification as weight enhancing supplements for children with tuberculosis. *Food Science and Technology*, 9(1), 1–8.
- Ranakusuma, H. (1990). Serat makanan dan efeknya pada asupan energi. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(2), 33–37.
- Riskesmas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- RSCM. (1982). *Petunjuk diet RSCM*. Jakarta: Sub Bagian Dietetik RSCM.
- Santawati, D. (n.d.). Peran serat larut air dalam pengendalian nafsu makan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Saraswati, N. P., Wibowo, T., & Mahardika, I. B. (2021). *Hubungan faktor genetik dan lingkungan terhadap kejadian obesitas sentral pada remaja*. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(3), 120–128.
- Septiyani, R. (2020). Faktor risiko obesitas pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 12–18.
- Southgate, D. A. T. (1973). *Determination of food carbohydrates*. Applied Science Publishers
- Southgate, D. A. T. (1975). *Fibre in the diet*. *British Journal of Nutrition*, 33(1), 1–12.
- Speller, V., Trowell, H., & Burkitt, D. (1975). *Effect of dietary fiber on transit time and stool weight*. *The Lancet*, 2(7934), 1405–1409.
- Stasse-Wolthuis, M., Albers, H. F., & Hermus, R. J. J. (1989). *Dietary fiber and health: Significance, recommendations and effects*. *Nutrition Research Review s*, 2(1), 47–73.

- Santoso. (2020). Pengaruh penambahan tepung biji chia terhadap kandungan serat dan antioksidan pada produk cookies. *Jurnal Teknologi Pangan*, 11(1), 25–32.
- Slavin, J. L. (2005). Dietary fiber and body weight. *Nutrition*, 21(3), 411–418.
- Santoso, U. (2009). Ikan gabus: Kandungan gizi dan manfaat kesehatannya. *Jurnal Gizi Indonesia*, 32(2), 45–51.
- Sumadewi, I. (2017). Pengaruh regulasi neuroendokrin terhadap perilaku makan: Peran hipotalamus dalam kontrol lapar dan kenyang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 112–118.
- Speakman, J. R. (2004). The genetics of obesity: Lessons from mouse models. *International Journal of Obesity*, 28(S3), S31–S38.
- Stubbs, R. J., Hughes, D. A., Johnstone, A. M., Rowley, E., Reid, C., Elia, M., & Blundell, J. E. (2000). The use of visual analogue scales to assess motivation to eat in human subjects: A review of their reliability and validity with an evaluation of new hand-held computerized systems for temporal tracking of appetite ratings. *British Journal of Nutrition*, 84(4), 405–415
- Sunarti, T. C., & Rachmawati, F. (2021). Pengaruh formulasi cookies berbasis tepung ikan gabus terhadap kandungan protein dan daya terima. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 89–98.
- Tsani, A. F., Wicaksono, R. M., & Prasetyo, B. (2018). Dampak konsumsi tinggi lemak terhadap gangguan sistem saraf pusat dalam pengaturan rasa lapar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(3), 189–196.
- Tim Penyusun TKPI. (2020). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Tamer, C. E., Incedayi, B., Sinem, K., & Çopur, Ö. U. (2010). Evaluation of several quality criteria of pumpkin (*Cucurbita moschata*) puree enriched with pectin. *Journal of Food Agriculture & Environment*, 8(2), 31–35.
- Telisa, A., Kartinah, N. T., & Firmansyah, F. (2020). *Konsumsi fast food dan risiko obesitas pada remaja di kota besar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 78–85.
- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*.
- World Health Organization. (2022). *Global Health Observatory data: Adolescent obesity trends*.
- World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic* (WHO Technical Report Series 894). Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic* (WHO Technical Report Series 894). Geneva: WHO.
- Waspadji, S. (1989). Serat dan pengaruhnya terhadap metabolisme tubuh. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 39(3), 145–150.
- Waspadji, S. (1990). *Serat makanan dan pengaruhnya terhadap metabolisme glukosa dan lipid*. Jakarta: Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI.

- Wisesa, A., & Soraya, R. N. (2024). Peran fisiologis hormon dalam regulasi rasa lapar dan kenyang terhadap pencegahan obesitas. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik Indonesia*, 13(1), 25–32.
- Wu, Q., Boyle, M. P., & Palmiter, R. D. (2015). Loss of GABAergic signaling by AgRP neurons to the parabrachial nucleus leads to starvation. *Cell*, 137(7), 1225–1234.
- Yadav, V. K., Oury, F., Suda, N., Liu, Z. W., Gao, X. B., Confavreux, C., ... & Karsenty, G. (2009). A serotonin-dependent mechanism explains the leptin regulation of bone mass, appetite, and energy expenditure. *Cell*, 138(5), 976–989.
- Zabel, R., et al. (2009). The reliability of visual analog scales for appetite measurement in humans. *Appetite*, 53(3), 422–425.
- Zhou, L., Zhang, M., Fang, Z., & Liu, Y. (2014). Effects of drying methods on physicochemical properties and antioxidant capacity of pumpkin slices. *Drying Technology*, 32(9), 1020–1028.