

## DAFTAR PUSTAKA

- Afkar, M., Nisah, K. dan Sa'diah, H. (2020) "Analisis Kadar Protein pada Tepung Jagung, Tepung Ubi Kayu dan Tepung Labu Kuning dengan Metode Kjeldhal," *Amina*, 1(3), hal. 108–113.
- Alam, R. *et al.* (2022) "PENAMBAHAN TEPUNG KARAGINAN (*Kappaphycus alvarezii*) TERHADAP MUTU BAKSO IKAN BELUT (*Monopterus albus*)," *Jurnal Perikanan dan Kelautan Tropis*, 11(3), hal. 44–54. Tersedia pada: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JPKT/index>.
- Almatsier, S., Soetardjo, S. dan Soekarti, M. (2019) *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?id=B0dODwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>.
- Alyani, F., Ma'ruf, W. dan Anggo, A. (2016) "Pengaruh Lama Perebusan Ikan Bandeng (*chanos chanos* Forsk) Pindang Goreng terhadap Kandungan Lisin dan Protein Terlarut," *J. Peng & Biotek*, 5(1), hal. 88–93.
- Amalia, A., Sulistiyowati dan Rumiati, Y. (2018) "Pemanfaatan Minuman Susu Kedelai Terhadap Penurunan Disminorea Pada Remaja Putri," *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 2(2), hal. 52–61. doi: 10.32536/jrk.
- Amanullah, S., Dewi, E. dan Romadhon (2022) "Kualitas Ikan Keumah Tongkol Khas Aceh dengan Lama Waktu Perebusan yang Berbeda," *Jurnal Ilmu dan Teknologi Perikanan*, 4(1), hal. 40–48.
- Andini, S., Virginia, G. dan Hartini, S. (2015) "Peningkatan Kadar Protein, Lemak dan Asam Lemak Tak Jenuh pada Tempe Akibat Penambahan Tepung Belut (*Monopterus albus* Zuiew) dan Uji Sensoris Tempe Belut," *Jurnal Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian*, 12(1), hal. 32–43.
- Anugrahhayyu, C. A., Darsini, N. dan Sa'adi, A. (2018) "Minuman Kedelai (*Glycine max*) dan Kombinasi Asam Jawa (*Tamarindus indica*) dengan Kunyit (*Curcuma domestica*) dalam Mengurangi Nyeri Haid," *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 5(1), hal. 1–5.
- Aprilianti, C. (2021) "Suplementasi Kalsium dengan Dark Chocolate dan Susu terhadap Dismenore Pada Remaja Putri," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), hal. 149–155. doi: 10.33221/jikm.v10i03.853.

- Arisani, G. (2019) “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Kadar Hemoglobin dan Paparan Asap Rokok dengan Kejadian Dismenore,” *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 5(1), hal. 1–8.
- Astuti, D. dan Kulsum, U. (2020) “Pola Menstruasi dengan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri,” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), hal. 314–327.
- Astuti, E. *et al.* (2022) “Pengaruh Waktu dan Suhu Perebusan pada Umbi Porang Menggunakan Larutan NaHCO<sub>3</sub> terhadap Penurunan Kadar Kalsium Oksalat,” *Jurnal Teknologi Kimia Unimal*, 11(1), hal. 1–10.
- Astuti, R. T., Darmanto, Y. dan Wijayanti, I. (2014) “Pengaruh Penambahan Isolat Protein Kedelai Terhadap Karakteristik Bakso Dari Surimi Ikan Swangi (*Priacanthus tayenus*),” *Jurnal Pengolahan dan Bioteknologi Hasil Perikanan*, 3(3), hal. 47–54.
- Aymulyati *et al.* (2022) “Pengaruh Susu Kedelai terhadap Dismenore Primer pada remaja Putri,” *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(1), hal. 42–48.
- Aziz, A. dan Setyaningrum, Z. (2021) “Hubungan Asupan Zat Besi dengan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK N 4 Surakarta,” *HARENA: Jurnal Gizi*, 2(1), hal. 37–45.
- Badan Standar Nasional (2014) “Bakso Ikan Beku,” *Standar Nasional Indonesia*, hal. 3–12.
- Bakhtra, D., Rusdi dan Mardiah, A. (2016) “Penetapan Kadar Protein dalam Telur Unggas Melalui Analisis Nitrogen Menggunakan Metode Kjeldhal,” *Jurnal Farmasi Higea*, 8(2), hal. 143–150.
- Budiarti, I. Di. S. dan Rianingsih, F. S. (2016) “Pengaruh Perbedaan Lama Perendaman dalam Asap Cair terhadap Perubahan Komposisi Asam Lemak dan Kolesterol Belut (*Monopterus albus*) Asap,” *J.Peng & Biotek*, 5(1), hal. 125–135.
- Candra dan Rahmawati, H. (2018) “Peningkatan Kandungan Protein Mie Basah dengan Penambahan Daging Ikan Belut (*Monopterus albus zuieuw*),” *Jukung Jurnal Teknik Lingkungan*, 4(1), hal. 82–86.
- Dewi, N. L. dan Runiari, N. (2019) “Derajat Dismenorea dengan Upaya Penanganan pada Remaja Putri,” *Jurnal Gema Keperawatan / Desember*,

- 12(2), hal. 114.
- Ekafitri, R. dan Faradilla, R. . (2011) “Pemanfaatan Komoditas Lokal Sebagai Bahan Baku Pangan Darurat,” *Jurnal Pangan*, 20(2), hal. 153–161.
- Elsira, N. (2018) “Hubungan Status gizi Dan Aktivitas terhadap Kejadian Disminorhea pada Remaja Kelas X Di SMA Bina Cipta Palembang Tahun 2017 Noviani Elsira,” *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 8(16), hal. 79–85.
- Farida, N. dan Hartanti, D. (2021) *Teknik Analisis Limbah Cair*. Jombang: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM).
- Fath, H. K., Hanifah, I. dan Putri, W. (2020) “Formulasi Food Bar Grits Kacang Komak dan Kacang Kedelai Hitam Menggunakan Metode Liner Programming,” *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, XIII(1), hal. 29–45.
- Hamdiyah dan Sukarta, A. (2019) “Pengaruh Pemberian Teh Daun Kelor terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri Anemia di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Kabupaten Sidrap,” *Jurnal Antara Kebidanan*, 2(4), hal. 283–292.
- Hamsari, I. N., Sumarni dan Lintin, G. (2019) “Hubungan Asupaan Zat Besi dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Angkatan 2-16 Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Tahun 2017,” *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 6(2), hal. 30–40. Tersedia pada: <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/MedikaTadulako/article/view/13256>.
- Hamzah, F. *et al.* (2022) “Penerapan Aplikasi Yoga serta Pemberian Pil Cantik dan Susu Kedelai pada Remaja Putri,” *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), hal. 3219–3227.
- Herdiana, L. *et al.* (2017) “Keragaman Morfometrik dan Genetik Gen COI Belut Sawah (*Monopterus albus*) Asal Empat Populasi di Jawa Barat,” *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 22(3), hal. 180–190. doi: 10.18343/jipi.22.2.180.
- Hidayati, K. R., Soviana, E. dan Mardiyati, N. L. (2016) “Hubungan Antara Kalsium dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMK Batik 2 Surakarta,” *Jurnal Kesehatan*, 1(2), hal. 15–22.
- Horman, N., Manoppo, J. dan Meo, L. N. (2021) “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Puteri di Kabupaten

- Kepulauan Sangihe,” *Jurnal Keperawatan*, 9(1), hal. 38–47.
- Indraswari, S., Kurniasari, R. dan Fikri, A. M. (2022) “Karakteristik Organoleptik Dan Kandungan Gizi Bakso Ikan Kembung Dengan Substitusi Tepung Daun Kelor,” *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(1), hal. 94–104. doi: 10.22487/ghidza.v6i1.504.
- Jubaidah, S., Nurhasnawati, H. dan Wijaya, H. (2016) “Penetapan Kadar Protein Tempe Jagung (*Zea mays* L.) dengan Kombinasi Kedelai (*Glycine max* (L.) Merrill) secara Spektrofotometri Sinar Tampak,” *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 2(1), hal. 111–119.
- Juliana, I., Rompas, S. dan Onibala, F. (2019) “Hubungan Dismenorea dengan Gangguan Siklus Haid pada Remaja di SMAN 1 Manado,” *Journal Keperawatan (e-Kp)*, 7(1), hal. 1–8.
- Katharina, T., Pebrianti, D. dan Widianty, H. (2022) “Hubungan Pemberian Tablet Fe dan Kalsium dengan Penurunan Myeri Dismenore pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Tahun 2021,” *Jurnal Kebidanan*, 12(1), hal. 771–781.
- Kemenkes (2019) *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kemenkes RI (2017) *Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017*, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. doi: 10.29103/averrous.v2i2.412.
- Kondolele, S. *et al.* (2022) “Effect of Boiling Temperature on Physicochemical Characteristics of Spanish Mackerel (*Scomberomorus commerson*) Bone Flour,” *Media Teknologi Hasil Perikanan*, 10(3), hal. 177–184. doi: 10.35800/mthp.10.3.2022.34938.
- Kurnia, I. T. dan Uswatun, U. N. (2019) “Bisbel Guava (Biskuit Belut Jambu Biji Merah) Sebagai Alternatif Tablet Fe Dalam Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri,” *Seminar Nasional INAHCO (Indonesian Anemia & Health Conference)*, 1(1), hal. 138–145.
- Kusnadi, D. C., Bintoro, V. P. dan Al-Baarri, A. N. (2012) “Daya Ikat Air, Tingkat Kekenyalan dan Kadar Protein pada Daging Sapi dan Daging Kelinci,” *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 1(2), hal. 28–31. doi:

10.21157/j.med.vet..v10i1.4038.

- Kusnaningsih, A. (2020) "Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangkaraya," *Jurnal Surya Medika*, 5(2), hal. 1–8.
- Kusniyanto, R. E. dan Suiyarti, W. (2019) "Pengaruh Menarche dan Lamanya Haid terhadap Peningkatan Kejadian Dismenorea Primer," *Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur*, 1(1), hal. 278–282.
- Lanke, V. dan Vadugu, S. (2015) "Phasic Variation of Serum Calcium and Magnesium in Menstrual Cycle," *Int J Biol Med Res*, 6(1), hal. 4785–4789.
- Larasati, T. A. dan Alatas, F. (2016) "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja," 5(3), hal. 79–84.
- Ligita, L. O. dan Kumala, M. (2020) "Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2015 - 2016," *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), hal. 337–342.
- Linder, M. (2009) *Biokimia Nutrisi dan Metabolisme*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Logo, N. J. B., Zubaidah, S. dan Kuswantoro, H. (2018) "Karakteristik Morfologi Polong Beberapa Genotipe Kedelai (*Glycine max* L.Merill)," *Prosiding Seminar Nasional Hayati V 2017*, hal. 37–45. Tersedia pada: <https://osf.io/preprints/inarxiv/cqe9k/>.
- Logo, N., Zubaidah, S. dan Kuswantoro, H. (2017) "Karakteristik Morfologi Polong Beberapa Genotipe Kedelai (*Glycine max* L.Merill)," *Prosiding Seminar Nasional Hayati V*, hal. 37–45.
- Masitoh, S. dan Chayati, I. (2020) "Pengembangan Eelrolade (Rolade Belut) Berbahan Dasar Belut sebagai Produk Inovasi Olahan Ikan," *Prosiding Penelitian Teknik Boga Busana*, hal. 1–8.
- Masruroh, N. dan Fitri, N. A. (2019a) "Hubungan Asupan Zat Besi dan Vitamin E dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri," *Jurnal Kebidanan*, 9(1), hal. 14–17.
- Masruroh, N. dan Fitri, N. A. (2019b) "Hubungan Kejadian Dismenore dengan Asupan Fe (Zat Besi) pada Remaja Putri," *Jurnal Dunia Gizi*, 2(1), hal. 23–

27. doi: 10.33085/jdg.v2i1.4344.
- Mentari, A. D., Setiawan, B. dan Palupi, E. (2022) “Pengembangan RUTF (Ready To Use Therapeutic Food) Berbahan Serelia dan Kedelai Bagi Balita Malnutrisi Akut Berat,” *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 2022, 17(1), hal. 11–20. doi: 10.204736/mgi.v17i1.11-20.
- Nahra, S., husnah dan Andalas, M. (2019) “Hubungan Asupan Sumber Kalsium dan Magnesium dengan Derajat Dismenore Primer pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017,” *Jurnal Averrous*, 5(1), hal. 1–9.
- Ningsih, F. *et al.* (2020) “Perbedaan Kadar Zat Besi ( Fe ) Pada Belut Yang Dipanggang Dengan Belut Yang Dikukus Menggunakan Metode Spektrofotometri Serapan Atom,” *JIKF*, 8(2), hal. 56–62.
- Novia, I. dan Puspitasari, N. (2018) “Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer,” *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(2), hal. 96–104.
- Nugroho, H. C., Amalia, U. dan Rianingsih, L. (2019) “Karakteristik Fisiko Kimia Bakso Ikan Rucah dengan Penambahan Transglutaminase pada Konsentrasi yang Berbeda,” *Jurnal Ilmu dan Teknologi Perikanan*, 1(2), hal. 47–53.
- Oktaviani, S., Yulianto dan Telisa, I. (2020) “Pemberian Puding Pisang Sari Kedelai terhadap Kadar Haemoglobin (Hb) Remaja Putri Anemia,” 12(2), hal. 72–79.
- Pandiangan, M., Panjaitan, D. dan Bangun, A. (2021) “Analisis Kandungan Asam Lemak pada Minyak Ikan Belut,” *Jurnal Riset Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian (RETIPA)*, 2(1), hal. 102–109.
- Panjaitan, R. (2016) “Penetapan Kadar Kalsium pada Kacang Kedelai (*Glycine max. L*) Secara Kompleksometri,” *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 10(3), hal. 334–337.
- Permata, E. *et al.* (2022) “Introduksi Budidaya Belut Sawah Sebagai Usaha Mandiri Masyarakat Kampung Calembuh, Desa Mekarjaya,” *Jurnal Pengabdian Dinamika*, 9(1), hal. 94–100. Tersedia pada: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/Dinamika/article/download/17352/9565>.

- Permatasari, D. *et al.* (2022) “Literatur Review: Hubungan Asupan Protein terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri,” *Indonesian Journal Of Nutrition Science Food*, 8(2), hal. 8–13. Tersedia pada: <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>.
- Purwaningsih, S. (2021) *Buku Ajar Biokimia Hasil Perairan*. PT. Penerbit IPB Press.
- Purwati, Y. dan Muslikhah, A. (2020) “Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan,” *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), hal. 217–228. doi: 10.31101/jkk.1691.
- Putri, B. R. *et al.* (2022) “Pengaruh Pemberian Biskuit Tepung Belut dan Tepung Mocaf Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Ngulak Kecamatan Sanga Desa,” *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 2(2), hal. 103–114. doi: 10.36086/jgk.v2i2.
- Putriani, K. *et al.* (2023) “Identifikasi Kandungan Formalin pada Bakso dan Mie Kuning yang Beredar di Jalan Soebrantas Kota Pekanbaru Secara Kualitatif,” *Forte Journal*, 3(1), hal. 50–56. Tersedia pada: <https://www.ojs.unhaj.ac.id/index.php/fj>.
- Al Rahmad, A. (2017) “Pengaruh Asupan Protein dan Zat Besi (Fe) terhadap Kadar Hemoglobin pada Wanita Bekerja,” *Jurnal Kesehatan*, VIII(3), hal. 321–325.
- Rahmawati, A. C. (2022) “Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Derajat Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smk N 1 Jenar Kabupaten Sragen.” Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tersedia pada: [http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/103815%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/103815/2/NASKAH\\_PUBLIKASI\\_Asnafia\\_Cindy\\_Rahmawati.pdf](http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/103815%0Ahttp://eprints.ums.ac.id/103815/2/NASKAH_PUBLIKASI_Asnafia_Cindy_Rahmawati.pdf).
- Rahmawati, F. C. (2022) “Hubungan Asupan Zat Besi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri,” *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(3), hal. 469–476. doi: 10.54082/jupin.105.
- Rejeki, S. dan Eldaniati (2018) “Pengaruh Senam Dismenorrea Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang,” *Prodising Seminar Nasional*

- Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1(1), hal. 183–193.
- Rompas, S. dan Gannika, L. (2019) “Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado,” *Journal Keperawatan (e-Kp)*, 7(1), hal. 1–6.
- Rosvita, N. C., Widajanti, L. dan Pangestuti, D. R. (2018) “Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Magnesium, Status Gizi (IMT/U), dan Aktivitas Fisik dengan Kram Perut Saat Menstruasi Primer pada Remaja Putri (Studi di Sekolah Menengah Atas Kesatrian 2 Kota Semarang Tahun 2017),” *Jurnal Kesehatab Masyarakat*, 6(1), hal. 519–526. Tersedia pada: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Sadam, A., Barus, A. dan Mariati (2018) “Karakter Morfologi Tanaman Kedelai (*Glycine max* (L.) Merrill) Tercekam Kekeringan Melalui Aplikasi Antioksidan,” *Jurnal Pertanian Tropik*, 5(1), hal. 94–103.
- Sahlan, M. (2022) *Rekayasa Protein*. Bogor: Guepedia.
- Sakinah, A. (2022) *Analisis Kandungan Gizi Bakso Ikan Kembung Substitusi Rumput Laut Lawi-lawi sebagai Alternatif perbaikan Gizi Masyarakat*.
- Salman, Y., Syainah, E. dan Rezkiah (2018) “Analisis Kandungan Protein, Zat Besi dan Daya Terima Bakso Ikan Gabus dan Daging Sapi,” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1), hal. 63–73. doi: 10.24853/jkk.14.1.63-73.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D. dan Aini, N. (2020) “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer),” *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), hal. 177–182. doi: 10.22146/jkr.55433.
- Saranani, M. *et al.* (2022) “Agroindustri Pengolahan Ikan Belut Menjadi Bakso Belut dan Brownies Belut di Desa Puuhopa Kecamatan Puriala Kabupaten Konawe,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(7), hal. 2453–2459. doi: 10.31604/jpm.v5i7.2453-2459.
- Sari, F., Rachmawanti, D. A. dan Rahadian, D. (2013) “Kajian Karakteristik Sensoris dan Kimia Sala Lauak dengan Bahan Dasar Beberapa Macam Ikan dan Tepung Beras (*Oryza sativa*) Sebagai Pelengkap Makanan pada Anak Autis,” *Jurnal Teknosains Pangan*, 2(3), hal. 61–69. Tersedia pada:



www.ilmupangan.fp.uns.ac.id.

- Seriana, I. dan Yusnaini (2021) “Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Puteri,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), hal. 146–153. Tersedia pada: <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jn>.
- Setiawan, S. A. dan Lestari, L. (2017) “Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung,” *Jurnal Delima Harapan*, 9(8), hal. 24–31.
- Sharma, A. dan Sharma, S. (2022) “Effect of different cooking methods on the levels of iron and ascorbic acid in green vegetables,” *Journal of Emerging Investigators*, 5(1).
- Sholicha, C. A. dan Muniroh, L. (2019) “Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 1 Manyar Gresik,” *Media Gizi Indonesia*, 14(2), hal. 147–153. doi: 10.20473/mgi.v14i2.147-153.
- Suryaningsih, Said, I. dan Rahman, N. (2018) “Analisis Kadar Kalsium (Ca) dan Besi (Fe) dalam Kangkung Air (*Ipomeae Aquatica* Forsk) dan Kangkung Darat (*Ipomeae Reptan* Forsk) Asal Palu,” 7(3), hal. 130–135.
- Susmini dan Rosdiana, Y. (2022) “Konsumsi Susu Kedelai dengan Air Rebusan Kelor terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), hal. 478–485.
- Sutarno (2018) “Penetapan Kadar Protein Ikan Teri Kering (*Stolephorus* sp) yang Dijual di Pasar Tani Kemiling Bandar Lampung dengan Metode Kjeldahl,” *JURNAL ANALIS FARMASI*, 3(4), hal. 273–279.
- Syafruddin, Hasan, H. dan Amin, F. (2016) “Analisis Kadar Protein pada Ikan Lele (*Clarias batrachus*) yang Beredar di Pasar Tradisional di Kabupaten Gowa dengan Menggunakan Metode Kjeldahl,” *The National Journal of Pharmacy*, 13(2), hal. 77–87.
- Tarigan, N. (2020) “Mutu Bakso Ikan Kakap (*Lutjanus Bitaeniatus*) dengan Penambahan Bubur Rumput Laut (*Euchema Cottoni*),” *Jurnal Ilmu-ilmu Pertanian*, 4(2), hal. 128–135.
- Teresa, L. (2019) “Pengaruh Perbedaan Formulasi terhadap Kandungan Kalsium

- dan Zat Besi pada Bakso Ikan Lele Dumbo (*Clarias gariepinus*) dan Tepung Biji Nangka (*Artocapus heterophyllus*),” in *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran. Universitas Brawijaya.
- Tih, F. *et al.* (2017) “Efek Konsumsi Suplemen Kalsium dan Magnesium terhadap Dismenore Primer dan Sindrom Premenstruasi pada Perempuan Usia 19–23 Tahun,” *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 5(3), hal. 159–166. doi: 10.29313/gmhc.v5i3.2161.
- Trisianti, G. dan Setyaningrum, Z. (2021) “Peran Asupan Kalsium Terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri,” *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 02(02), hal. 23–30.
- Tuhenay, W. (2018) “Pengaruh Lama Perebusan Terhadap Kandungan Zat Besi Daun Singkong Varietas Mangi (*Manihot esculenta* Crantz),” *JMP Online*, 2(2), hal. 191–204.
- Umbu, A., Ari, M. dan Qodir, A. (2020) “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore,” *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 1(1), hal. 69–72. doi: 10.33475/mhjns.v1i1.7.
- Utami, P., Lestari, S. dan Lestari, S. D. (2016) “Pengaruh Metode Pemasakan Terhadap Komposisi Kimia dan Asam Amino Ikan Seluang (*Rasbora argyrotaenia*),” *Jurnal Teknologi Hasil Perikanan*, 5(1), hal. 73–84.
- Wahyuni, R. S. dan Oktaviani, W. (2018) “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Dismenore pada Remaja Putri SMP PGRI Pekanbaru,” *Jurnal Endurance*, 3(3), hal. 618–623. doi: 10.22216/jen.v3i3.2723.
- Widiany, F. (2019) “Indeks Glikemik Nugget Berbahan Campuran Tepung Belut dan Tepung Tempe untuk Dukungan Gizi Pasien Hemodialisis Diabetik,” *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(1), hal. 35–44.
- Yudita, N. A., Yanis, A. dan Iryani, D. (2017) “Hubungan Antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas,” *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), hal. 299–304. Tersedia pada: <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Zarei, S. *et al.* (2017) “Effects of Calcium-Vitamin D and Calcium Alone on Pain Intensity and Menstrual Blood Loss in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial,” *Pain Medicine (United*

*States*), 18(1), hal. 3–13. doi: 10.1093/pm/pnw121.

Zitri, A. S. S., Muhdar, I. dan Ashari, C. (2022) “Hubungan Asupan Mineral terhadap Kejadian Dismenore pada Siswi,” *Jurnal Dunia Gizi*, 5(2), hal. 84–91. doi: 10.33085/jdg.v5i2.5274.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Proses Pembuatan Produk Bakso Berbasis Belut Sawah dan Kacang Kedelai



Persiapan Alat



Persiapan Belut Sawah



Persiapan Kacang  
Kedelai



Persiapan Bahan Lain



Penggilingan Daging



Pencampuran Bahan Lain



Pembuatan Adonan



Persiapan Air Mendidih



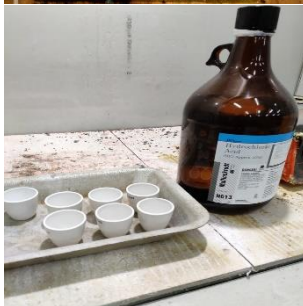
Proses Perebusan

## Lampiran 2. Prosedur Kerja Analisis Kandungan Zat Gizi

### 1. Analisis Protein



### 2. Analisis Mineral (Kalsium dan Zat Besi)



**Lampiran 3. Hasil Analisis Kandungan Zat Gizi**

LABORATORIUM KIMIA PAKAN  
JURUSAN NUTRISI DAN MAKANAN TERNAK  
FAKULTAS PETERNAKAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN

**HASIL ANALISIS BAHAN**

| No | Kode Sampel | Protein (%) | Calcium (mg/Kg) | Zat Besi (mg/Kg) |
|----|-------------|-------------|-----------------|------------------|
| 1  | Bakso 1     | 12,36       | 143,24          | 4,68             |
| 2  | Bakso 2     | 12,22       | 147,10          | 4,23             |

Ket. : Hasil Analisis Berdasarkan Sampel Asli



Makassar, 17 April 2023

Analisis

Muhammad Syahrul

Nip. 19790603 2001 12 1 001

## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

Jalan Perintis Kemerdekaan KM. 10 Kampus Tamalanrea Makassar 90245, Telp. (0411) 585087  
fax. (0411) 585087, email [gizi@smuh@gmail.com](mailto:gizi@smuh@gmail.com), Laman [www.prodigizih.ac.id](http://www.prodigizih.ac.id)

Nomor : 3156/UN4.14.8/PT.01.04/2023  
Perihal : Izin Penelitian

Makassar, 30 Maret 2023

Yang Terhormat  
**Kepala Lab Kimia Pakan Fakultas Peternakan  
Universitas Hasanuddin**  
Di – Tempat

Dengan hormat, Kami sampaikan bahwa mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin bermaksud untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi.

Sehubungan dengan itu, kami mohon kiranya bantuan Bapak/Ibu dapat memberikan izin untuk penelitian kepada:

Nama Mahasiswa : Rahmi Maharani Rusmin  
Stambuk : K021191059  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Departemen : Ilmu Gizi  
Judul Penelitian : Analisis Kandungan Protein, Kalsium, dan Zat Besi pada Bakso Berbasis Belut Sawah dan Kacang Kedelai sebagai Alternatif Penanggulangan Dismenore pada Wanita Dewasa  
Lokasi Penelitian : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin  
Pembimbing Skripsi : 1. Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes  
2. Marini Amalia Mansur, S.Gz, MPH  
Waktu Penelitian : Maret – April 2023

Atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami sampaikan banyak terima kasih.



Ketua Program Studi,

*Handwritten signature*  
**Dr. dr. Citrakusumasari, M.Kes., Sp.GK**  
NIP. 196303181992022001

Tembusan:  
1. Wakil Dekan Bidang Akademik Riset dan inovasi FKM Unhas  
2. Para Pembimbing Skripsi  
3. Arsip



## RIWAYAT HIDUP



### A. Data Pribadi

Nama : Rahmi Maharani Rusmin  
Tempat, Tanggal Lahir : Kendari, 20 April 2002  
Alamat : Tallasa City  
Email : ammimaharani1@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. Tamat SD tahun 2013 di MI Pesri Kendari
2. Tamat SMP tahun 2016 di Pesantren Darunnajah Jakarta Selatan
3. Tamat SMA tahun 2019 di MAN Insan Cendekia Kendari
4. Sarjana (S1) tahun 2023 di Universitas Hasanuddin

### C. Riwayat Organisasi

1. Anggota Divisi Hubungan Masyarakat Forum Mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Periode 2020-2021

### D. Riwayat Pekerjaan

1. Magang/Intership Gizi Kesehatan Masyarakat Puskesmas Antara, Makassar
2. Magang/Intership Food Service RSUD Daya, Makassar
3. Magang/Intership Dietetik RSUD Daya, Makassar