

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Nurul, M.Ridhwan, Fani Maulidya, Irdalisa. 2020. ***Pengaruh Penggunaan Tauge (Phaseolus radiatus) sebagai sumber Nitrogen Alternatif dalam Pembuatan Nata de Coco.*** Jurnal Biology Education, Vol. 8(2)
- Ambarita, E. M., Mandanijah, S., & Masyarakat, D. G. (2014). ***Hubungan Asupan Serat Makanan dan Air Dengan Pola Defekasi Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor.***
- Ananda Dewi Zaqia, 2023. ***Hubungan Asupan Serat, Cairan, dan Lemak Dengan Kategori Konstipasi pada Lansia di Posyandu Arum Kusuma Jepara.*** [Diakses] 25 Mei 2025 dari: <https://journal.unnes.ac.id/sju/nutrizione/article/download/63423/25291/>
- Ardina, R., & Susanto, B. (2022). ***Hubungan Pola Makan, Asupan Serat Dan Cairan Terhadap Pola Defekasi pada Mahasiswa FK UISU Stambuk 2018.*** Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, 21(2), 192-201.
- Barber T.M., Kabisch S., Pfeiffer A.F.H., dan Wkert M.O. 2020. ***The Health Benefits of Dietary Fiber.*** Review. *Jurnal Nutrients*, 2, 1-17.
- Claudina I., Rahayuning D.P., Kartini A., 2018. ***Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di SMA Kesatrian 1 Semarang.*** *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.6 (1):486-495.
- Daniel, CH.V.M. 2002. ***Efektivitas Umur dan Konsentrasi Starter A. Xylinum dalam Pembentukan Pelikel Nata de Soya.*** Skripsi. Malang: Universitas Brawijaya.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2008. ***Kegemukan Akibat Kurang Serat.***
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2019. ***Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.***
- Duma, Tri Hasono, 2016. ***Pengaruh Media Stater Dari Daging Nanas, Bonggol Nanas Dan Kulit Nanas Terhadap Kualitas Nata de coco.*** *Jurnal Biosains*, Volume 2(1):2443- 1230
- Enggrid, L. 2012. ***Pengaruh Jenis Gula Dan Lama Fermentasi Terhadap Kualitas Nata De Pina dari Bahan Baku Buah Nanas.*** Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.
- Herminingsih, Anik. 2010. ***Manfaat Serat dalam Menu Makanan.*** Jakarta: Universitas Mecu Buana.

- Heaton, KW & Lewis, SJ 1997, '**Skala bentuk tinja sebagai panduan yang berguna untuk waktu transit usus**'. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, vol.32, no.9, hlm.920 – 924
- Intan Claudia, 2018. **Hubungan Asupan Serat Makanan dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang**. [Diakses} 27 Mei 2025 dari : <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/download/19950/18846>
- Jihan Azzahra, 2023. **Hubungan Asupan Sera dengan Kejadia Konstipasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020**. [Diakses] 2 Juni 2025. Dari: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/view/181>
- KEMENKES. 2024. Laporan Hasil Uji Kadar Serat Kasar dan Antioksidan. Makassar: Labkesmas Makassar 1.
- Kusharto CM. 2006. **Serat Makanan dan Perannya bagi Kesehatan**. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 1(2), 45-54
- Lee WT, Ip KS, Chan JS, Lui NW & Young BW. 2008. **Increased Prevalence of Constipation In Pre-School Children Is Attributable To Under-Consumption Of Plant Foods**. *A Community Based Study.J Paediatr Child Health*, Vol. 44, 170-175.
- Mahdiyah, Luluk Luqyana, Z.T., & Patihul Husni. 2019. **Aktivitas Farmakologi Tanaman Mangga (*mangifera indica L.*)** *Jurnal Farmaka* vol. 17 (2). Sumedang: Universitas Padjadjaran.
- Martinez AP, de Azevedo GR. 2012. **The Bristol Stool Form Scale: its translation to Portuguese, cultural adaptation and validation**. *Rev Lat Am Enfermagem*, 20(3):583–9.
- Mas'Arul, Dili. 2021. **Pemanfaatan ekstrak kecambah kacang hijau sebagai sumber nitrogen alternatif pada fermentasi nata de pinnata**. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- McRorie, J. 2015. **Evidence-based approach to fiber supplements and clinically meaningful health benefits, part 1: What to look for and how to recommend an effective fiber therapy**. *Nutrition Today*, 50, 82–89.
- McRorie, J., & Fahey, G. 2015. **Fiber supplements and clinically meaningful health benefits: Identifying the physiochemical characteristics of fiber that drive specific physiologic effects**. In T. C. Wallace (Ed.), *The CRC handbook on dietary supplements in health promotion (pp. 161–206)*. Florence, KY: CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Micka A., Siepelmeyer A., Holz A, Theis S. & Schon C. 2016. **Effect of consumption of chicory inulin on bowel function in healthy subjects with constipation: a**

randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *International Journal of Food Science and nutrition.*

- Otles, Smih and Selin, Ozgiz. ***Health Effect of Dietary Fiber.*** Acta Sci. Pol, Technol Aliment, 2014. 13(2), 191-202
- Pijpers, M.A., Bongers, M.E., Benninga, M. A., Berger, M. Y. 2009. ***Functional Constipation in Children: a Systematic Review on Prognosis and Predictive Factor.*** J Pediatr Gastroenterol Nur, 50: 256-268
- Putriana I. dan Aminah, Siti., 2013. ***Mutu Fisik, Kadar serat dan Oranoleptik Nata De Cassava Berdasarkan Lama Fermentasi.*** Jurnal Pangan dan Gizi, Vol.4(7)
- Rasmikayati, E., Kusumo, R. A. B., Mukti, G. W., Saefudin, B. R., & Fatimah, S. (2019). ***Pemberdayaan peningkatan konsumsi buah keluarga melalui penyuluhan dan pelatihan pada pengawetan serta pengolahan buah mangga.*** Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(5), 116-120.
- Rifka et al. 2023. ***Hubungan Konsumsi Makanan Berat Berserat dengan Pola Defekasi pada Siswa SMA Negeri 1 Taebenu.*** [Diakses] 27 Mei 2025 dari: <https://ejournal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/download/10719/5086>
- Safitri, M. P., Caronge, M. W., & Kadirman, K. (2018). ***Pengaruh pemberian sumber nitrogen dan bibit bakteri acetobacter xylinum terhadap kualitas hasil nata de tala.*** Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian, 3(2), 95-106.
- Santoso BI, Hardiansyah, Siregar P, Et Pardede SO. 2011. ***Air bagi Kesehatan.*** Centra Communication, Jakarta.
- Setyani, F. A. R., Nurachmah, E., Nasution, Y., & No, J. T. (2012). ***Dampak minuman probiotik dalam upaya pencegahan konstipasi pada pasien infact myocard di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta (tesis).*** Jakarta: Universitas Indonesia. Diperoleh dari lib. ui. ac. id/file.
- Shoaib, M., Shehzad, A., Omar, M., Rakha, A., Raza, H., Sharif, H. R., & Niazi, S. (2016). Inulin: ***Properties, health benefits and food applications.*** Carbohydrate polymers, 147, 444-454.
- Suhairi, Laili. (2015). ***Konsumsi Serat Makanan dan Kaitannya dengan Kegemukan (Overweight) dan Obesitas.*** Jurna Varia Pariwisata. 6(18).
- Syam, T. S., Kadir, S., & Yustisia, I. (2023). ***Nata de durio: the utilization of durian seeds as a glucose source in the production of bacterial cellulose gel.*** Emirates Journal of Food and Agriculture, 35, 1-5.
- Ula, V. Z., Nurbadriyah, W. D., & Nurhadiyah, S. (2020). ***Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja.*** Jurnal Ners LENTERA, 8(1).

- Tharanathan, R. N., Yasboda, H. M., & Prabha, T. N. (2016). **Mango (*Mangifera Indicia L*), The King of Fruits – An Overview**. Food Reviews International, 22(2), 95-123. <https://doi.org/10.1080/87559120600574493>
- Tresca, AJ. 2009. **Normal Bowel Movement**. [Diakses] 17 oktober 2023 dari: <https://www.verywellhealth.com/normal-bowel-movements-1942606>.
- Tucker L.A and Thomas K.S. **Increasing Total Fiber Intake Reduces Risk of Weight and Fat Gains in Women**. J.Nutr. Rev, 2009, 139: 576-581
- Ula, V. Z., Nurbadiyah, W. D., & Nurhadiayah, S. (2020). **Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja**. Jurnal Ners LENTERA, 8(1). [Diakses] 5 Juni 2025. Dari : <https://media.neliti.com/media/publications/473622-none-f12f118e.pdf>
- Yu S.Y. dan Lin K.W. 2014. **Influence of Bacterial Cellulose (Nata) on the Physicochemical and Sensory Properties of Frankfurter**. Journal of Food Science, 79(6).
- Zakiah, R. M., Elsyana, V., & Marcellia, S. (2023). **Perbandingan Aktivitas Anti Bakteri Ekstrak Etanol Dan Ekstrak N-Heksana Daun Mangga Arum Manis (*Mangifera Indica L. var. arum manis*) Terhadap *Propionibacterium Acnes***. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 9(1), 367-376.