

## PEMBUATAN PIE VLA DENGAN SUBSTITUSI TEPUNG KACANG MERAH (*PHASEOLUS VULGARIS*) DAN BUAH BIT (*BETA VULGARIS L.*) SEBAGAI CAMILAN UNTUK REMAJA ANEMIA

Marifah Nur Az-zahra Sulisty<sup>\*</sup>, Nabila Fairuz Maulidya, Siti Chaerani, Afrinia Eka Sari

Program Studi S1 Gizi, STIKes Mitra Keluarga, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

\*Korespondensi: Marifah Nur Az-zahra Sulisty<sup>\*</sup> | Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Bekasi | [marifahazzahra97@gmail.com](mailto:marifahazzahra97@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Anemia merupakan suatu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh masyarakat dan telah menyebar ke seluruh dunia, baik di negara berkembang maupun negara maju. Prevalensi anemia global berkisar 40% sampai 88%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari seluruh remaja putri. Zat besi merupakan mineral terpenting yang dapat mempengaruhi fungsi semua organ vital dengan baik. Penggunaan utamanya adalah dalam membangun hemoglobin, substansi dalam sel darah merah yang membawa oksigen. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis uji organoleptik, hedonik dan zat besi pada hasil produk Pie Vla dengan substitusi tepung kacang merah dan buah bit yang dapat diterima masyarakat sebagai camilan untuk remaja anemia.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan acak kelompok yang terdiri dari dua faktor yaitu tepung kacang merah dan buah bit dengan tiga perlakuan. Penelitian dilakukan pada 31 responden yang merupakan panelis tidak terlatih di wilayah Bekasi. Metode pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling*. Analisis data statistik dengan *Friedman Test* untuk menguji kesamaan pengaruh perlakuan tetap dari ketiga formula yang diuji organoleptik.

**Hasil:** Hasil analisis organoleptik didapatkan perlakuan F2 lebih unggul dengan perbandingan 150g tepung kacang merah dan 50g buah bit. Analisis hedonik didapatkan perlakuan F3 lebih disukai dengan perbandingan tepung kacang merah 115 g dan buah bit 50 g. Hasil Uji Zat Besi didapatkan kadar Fe perbandingan antara perlakuan F3 dan F Kontrol yaitu 3,07 mg/100 gram dan 2,94 mg/100 gram.

**Kesimpulan:** Berdasarkan penelitian hasil analisis sensori terdapat perbedaan yang signifikan pada rasa dan tekstur. Hasil analisis kesukaan panelis diperoleh perlakuan F3 paling disukai. Hasil uji kadar Fe perbandingan antara perlakuan F3 dan F Kontrol memiliki perbedaan kadar Fe sebesar 0,13 mg/100 gram. Pemberian pie vla ini sebagai camilan dalam 100 gram/hari berkontribusi sebesar 11%/hari.

**Kata Kunci:** Anemia ; Pie Vla ; Uji Hedonik ; Uji Organoleptik ; Uji Zat Besi

Diterima 23 Desember 2022; Accepted 30 Desember 2022

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh masyarakat dan telah menyebar ke seluruh dunia, baik di negara berkembang maupun negara maju. Menurut *World Health Organization*, 2017 dalam Podungge Y. (2022) Prevalensi anemia global berkisar 40% sampai 88%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari seluruh remaja putri. Anemia terutama menyerang wanita muda disebabkan karena stres, menstruasi, dan sering menunda makan. Tahap masa remaja merupakan masa yang sangat penting, pertumbuhan fisik dan mental terjadi pada masa ini, jika tahap ini berlangsung secara optimal akan lahir remaja putri yang sehat dan menghasilkan calon ibu yang sehat.

Angka anemia di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yaitu sebesar 32%, yang berarti 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Balitbangkes, 2018). Hal tersebut dipengaruhi oleh asupan gizi yang tidak optimal dan sedikitnya aktifitas fisik. Kesehatan remaja putri sebagai calon ibu dan penerus bangsa perlu menjadi perhatian yang utama. Remaja putri beresiko paling tinggi terkena anemia karena beberapa hal, seperti: kandungan zat besinya lebih rendah dibandingkan dengan lauk hewani, yang berarti kebutuhan zat besinya tidak tercukupi dan asupan zat gizinya tidak seimbang (Nuraeni, 2019).

Zat besi merupakan mineral terpenting yang dapat mempengaruhi fungsi semua organ vital dengan baik. Peran utamanya adalah membangun hemoglobin, zat pembawa oksigen dalam sel darah merah. Jika kekurangan zat besi, sel darah merah hanya berisi sedikit hemoglobin yang membuat tubuh menjadi bekerja lebih keras dalam menyediakan oksigen, sehingga dampak anemia yang dialami remaja putri akan menjadi lesu, lemah, nafas menjadi pendek, kemampuan daya ingat yang menurun akibatnya prestasi akademik tidak optimal dan juga berdampak berkelanjutan, mengingat mereka adalah seseorang yang akan hamil dan melahirkan bayi, besar risiko kematian ibu, bayi prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Sari, 2020).

Pada kegiatan praktikum inovasi produk ini peneliti ingin membuat camilan yaitu dengan cara menginovasi suatu makanan yang menyehatkan dalam bentuk pie vla dengan substitusi tepung kacang merah dan penambahan buah bit untuk menangani masalah anemia atau defisiensi zat besi pada masyarakat terutama kalangan remaja putri.

**METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif eksperimental. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *random sampling* yaitu pengambilan sampel yang digunakan adalah metode kuesioner terstruktur. Lokasi pengambilan sampel dilakukan di STIKes Mitra Keluarga Bekasi Timur pada bulan September pada tahun 2022. Populasi penelitian adalah remaja. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 31 responden.

Pie Vla yang dihasilkan akan dianalisis menggunakan uji organoleptik dan uji hedonik dengan indikator warna, rasa, aroma dan tekstur. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan *Microsoft Excel* dan program *SPSS 25* pada *Friedman test* untuk menguji kesamaan pengaruh perlakuan tetap dari ketiga formula yang diuji organoleptik.

**ALAT DAN BAHAN**

Alat yang digunakan yaitu kompor, baskom, sendok, garpu, pisau, talenan, blender, cetakan pie, spatula, panci, oven, sutil, saringan dan timbangan. Adapun bahan untuk pembuatan kulit pie (tepung terigu, tepung kacang merah, buah bit, mentega, gula halus, susu cair dingin, kuning telur, garam) serta bahan untuk vla susu (susu uht cair, mentega, creamer bubuk, maizena, gula pasir, vanili bubuk).

**PEMBUATAN PIE VLA SUSU DENGAN SUBSTITUSI TEPUNG KACANG MERAH DAN BUAH BIT**

Tabel 1. Formulasi Pie Vla

Bahan	Perlakuan			
	F1	F2	F3	F Kontrol
<b>Bahan Kulit</b>				
Tepung Terigu Protein Sedang	115 g	150 g	185 g	300 g
Tepung Kacang Merah	185 g	150 g	115 g	0 g
Buah Bit	50 g	50 g	50 g	0 g
Margarine	125 g	125 g	125 g	125 g
Gula halus	50 g	50 g	50 g	50 g
Kuning telur	1 butir	1 butir	1 butir	1 butir
<b>Bahan Isi</b>				
Susu cair	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Creamer bubuk	30 g	30 g	30 g	30 g
Tepung maizena	20 g	20 g	20 g	20 g
Gula pasir	30 g	30 g	30 g	30 g
Vanili bubuk	1 sdt	1 sdt	1 sdt	1 sdt
<b>Topping</b>				
Buah strawberry	½ ptg	½ ptg	½ ptg	½ ptg

Sumber : Rosyidah, 2021

### Uji Organoleptik dan Hedonik

Pemilihan pada uji organoleptik ini digunakan panelis tidak terlatih sebanyak 31 orang. Penilaian sampel menggunakan kuesioner uji organoleptik dan hedonik. Skala penilaian untuk uji organoleptik dilakukan dengan pemberian nilai mulai dari 1 hingga 4, dengan kriteria warna, 1 = coklat tua, 2 = coklat cerah, 3 = coklat agak pucat, 4 = coklat pucat. Kategori aroma, 1 = sangat beraroma khas buah bit, 2 = beraroma khas buah bit, 3 = cukup beraroma khas buah bit, 4 = tidak beraroma khas buah bit. Kategori tekstur, 1 = tidak renyah, 2 = kurang renyah, 3 = agak renyah, 4 = renyah. Kategori rasa, 1 = tidak manis, 2 = agak manis, 3 = manis, 4 = sangat manis (Modifikasi Apriliani, 2018). Uji hedonik dilakukan dengan menggunakan 5 skala yang terdiri atas 1= tidak suka, 2= agak suka, 3= cukup suka, 4= suka, 5= sangat suka (Maulina, 2015).

## HASIL

### Uji Organoleptik

Digunakan untuk melihat perbedaan kualitas produk yang dilakukan oleh 31 orang panelis tidak terlatih dengan 1 kali pengulangan. Pie vla dengan substitusi tepung kacang merah dan buah bit dengan F1 yaitu tepung kacang merah 185 gram dan buah bit 50 gram, F2 yaitu tepung kacang merah 150 gram dan buah bit 50 gram, F3 yaitu tepung kacang merah 115 gram dan buah bit 50 gram.

Tabel 2. Hasil Uji Organoleptik

Sampel	Hasil Uji Organoleptik Rata-Rata							
	Warna	Keterangan	Aroma	Keterangan	Rasa	Keterangan	Tekstur	Keterangan
<b>F1 (185g tepung kacang merah dan 50 g buah bit).</b>	3,1	Coklat agak pucat	2,48	Beraroma khas buah bit	2,65	Manis	3,71	Renyah
<b>F2 (150g tepung kacang merah dan 50g buah bit).</b>	2,94	Coklat agak pucat	2,77	Cukup beraroma khas buah bit	2,74	Manis	2,94	Agak renyah
<b>F3 (155g tepung kacang merah dan 50 g buah bit).</b>	2,65	Coklat agak pucat	2,77	Cukup beraroma khas buah bit	3,0	Manis	3,71	Renyah

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa hasil uji organoleptik pada sampel perlakuan F1 memiliki warna (coklat agak pucat), aroma (beraroma khas buah bit), rasa (manis), dan tekstur (renyah). Pada sampel perlakuan F2 memiliki warna (coklat agak pucat), aroma (cukup beraroma khas buah bit), rasa (manis), dan tekstur (agak renyah). Pada sampel perlakuan F3 memiliki warna (coklat agak pucat), aroma (cukup beraroma khas buah bit), rasa (manis), dan tekstur (renyah).

### Analisis Uji Organoleptik

Perbedaan kualitas sensori ditentukan dengan uji statistic *Friedman Test*, yaitu uji statistic untuk menentukan apakah ada perbedaan antara ketiga sampel. Data hasil uji sensori memiliki analisis ragam yang

berbeda. Analisis perbedaan mutu warna, aroma, rasa, dan tekstur menunjukkan bahwa perbedaan formula yang dalam membuat pie vla memberikan pengaruh yang nyata atau adanya perbedaan terhadap rasa dan tekstur dengan hasil p-value < 0,05. Memberikan pengaruh yang tidak nyata atau tidak ada perbedaan pada aroma dan warna yang dihasilkan pie vla tepung kacang merah dan buah bit dengan p-value > 0,05.

**Uji Hedonik**

Uji hedonik atau uji kesukaan terhadap pie vla dengan substitusi tepung kacang merah dan buah bit dengan menggunakan panelis sebanyak 31 orang yang tidak terlatih dan aspek yang dinilai adalah aspek warna, aroma, rasa, dan tekstur dengan 5 skala.

Tabel 3. Hasil Uji Hedonik

Sampel	Hasil Uji Hedonik Rata-Rata				Persentase Total	Kriteria
	Warna	Aroma	Rasa	Tekstur		
F1 (185g tepung kacang merah dan 50 g buah bit)	3,68	3,94	3,42	4,03	75,48	S
F2 (150g tepung kacang merah dan 50 g buah bit)	3,94	4,03	4,03	3,90	79,52	S
F3 (115g tepung kacang merah dan 50 g buah bit)	4,26	4,35	4,42	4,03	85,97	SS

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3. kriteria yang menyatakan persentase preverensi kesukaan masyarakat terhadap pie vla dengan kode contoh (F1, F2, F3). Saat menghitung tingkat kesukaan dengan pie vla dengan substitusi tepung kacang merah dan buah bit didapatkan pie vla dengan substitusi yang sangat disukai oleh masyarakat dalam semua aspek yaitu pada pie vla perlakuan F3 dengan persentase sebesar 85,97%.

**Uji Laboratorium**

Hasil uji zat besi (Fe) dilakukan pada sampel F3 dan F kontrol, sampel yang digunakan berdasarkan hasil uji hedonik terkait kesukaan panelis terhadap sampel pie vla, kesukaan yang tertinggi yaitu pada sampel F3 (Tepung kacang merah 115 g, Buah bit 50 g). Sedangkan sampel F kontrol digunakan karena penelitian menggunakan rancangan acak kelompok, sehingga perlu menggunakan F kontrol guna mengetahui perbedaan kandungan zat besi yang terkandung pada kedua sampel. Uji zat besi (Fe) dilakukan dengan metode *Atomic Absorption Spectrophotometry* (AAS) untuk mendapatkan nilai Fe pada F3 dan F Kontrol. Hasil uji Fe terhadap pie vla dengan penambahan tepung kacang merah dan buah bit pada F3 dan F Kontrol, didapatkan kadar Fe perbandingan antara F3 dan F Kontrol yaitu 3,07 mg/100 gram dan 2,94 mg/100 gram, dengan penambahan tepung kacang merah dan buah bit yaitu sebesar 0,13 mg/100 gram.

**PEMBAHASAN**

**Uji Organoleptik**

**Indikator Warna**

Warna adalah persepsi sensorik langsung pertama panelis, karena identifikasi bahan makanan biasanya tergantung pada warnanya, warna yang sesuai memberikan penilaian tersendiri bagi panelis. (Tarigan, 2020). Berdasarkan hasil yang telah didapat warna pada kulit pie setelah ditambahkan tepung kacang merah memiliki warna merah kecoklatan dan lebih dominan coklat dibandingkan merah. Hal ini dibuktikan pada perlakuan F1, F2, dan F3 yang memiliki warna yang mirip setelah proses pemanggangan pada oven sehingga panelis kesulitan untuk menentukan warna yang dihasilkan kulit pie jika pada proses pemanggangan tidak dipisahkan.

**Indikator Rasa**

Rasa merupakan produk dari hasil perpaduan berbagai macam bahan makanan yang dapat dirasakan oleh panca indera. Rasa adalah indikator yang sangat penting tentang tingkat kesukaan beberapa orang dalam

mencicipi produk makanan (Heluq, 2018). Bahan yang digunakan yaitu tepung kacang merah dalam pembuatan kulit pie menimbulkan kesan yang pahit, jika bahan tersebut digunakan banyak. Untuk meminimalisir rasa pahit pada pie maka perlu ditambahkan tepung terigu dalam pembuatan adonan. Dan perlu ditambahkan garam pada adonan untuk menimbulkan rasa gurih pada kulit pie. Berdasarkan hasil yang telah didapat untuk rasa pada vla susu setelah ditambahkan buah bit memiliki rasa yang manis dan buah bit tidak merubah rasa pada vla susu pada umumnya. Hal itu dikarenakan adanya penambahan krimer dan susu pada campuran buah bit sehingga menimbulkan rasa yang manis dan tidak pahit.

### **Indikator Tekstur**

Tekstur makanan suatu penentu masyarakat ketika penerimaan produk (Iskandar, 2019). Berdasarkan hasil yang telah didapat semakin banyak penambahan bahan berupa tepung yang digunakan, menyebabkan tekstur pie tersebut mudah pecah. Kandungan gluten rendah pada tepung kacang merah yang mendasari hal tersebut. Hal ini telah dibuktikan pada hasil penelitian yang telah dilakukan antara perbedaan tekstur antara F1, F2, dan F3. Pada perlakuan F1 tekstur kulit pie rapuh karena lebih dominan penambahan kacang merah. Pada perlakuan F2 tekstur kulit pie tidak terlalu rapuh karena penambahan tepung kacang merah dan tepung terigu seimbang atau sama. Berbeda dengan perlakuan F3 yang memiliki tekstur kulit pie tidak rapuh karena penambahan tepung terigu lebih dominan.

### **Indikator Aroma**

Aroma menjadi indikator dalam menarik minat seseorang tentang suatu makanan. Aroma dapat menggambarkan dan menjelaskan lezat atau tidaknya suatu produk pangan. Suatu produk makanan akan lebih disukai oleh masyarakat apabila memiliki aroma yang khas dan menarik (Usman, 2022). Aroma yang dihasilkan pada pie umumnya beraroma khas butter yang wangi dan harum. Berbeda dengan hasil pie dengan tepung yang menjadi bahan dasar ini, penambahan tepung yang melewati batas menghasilkan aroma pie langu.

### **Uji Hedonik**

Uji hedonik yaitu dimana panelis memilih dan memberikan pendapat mengenai kesukaan, serta tingkat kesukaan atau disebut skala hedonik dengan skala numerik berupa angka pada suatu produk yang dikembangkan. (Aryani, 2021). Berdasarkan hasil uji hedonik tersebut, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesukaan yang tertinggi atau yang paling disukai oleh panelis pada sampel F3 (Tepung kacang merah 115 g, Buah bit 50 g) dengan persentase total tingkat kesukaan pada panelis sebesar 85,97%.

### **Uji Zat Besi (Fe)**

Zat besi berfungsi sebagai metabolisme energi dalam tubuh, selain itu untuk meningkatkan prestasi belajar karena beberapa bagian otak kaya akan zat besi yang berasal dari transportasi zat besi yang dipengaruhi oleh reseptor transferin. Jika mengalami kekurangan dapat mengakibatkan kecapean, konsentrasi dan daya ingat kemampuan belajar terganggu serta menyebabkan anemia. Anemia merupakan masalah karena kadar hemoglobin, hitung eritrosit, dan hematokrit berkurang sehingga tidak dapat memenuhi perannya dalam menyediakan oksigen untuk jaringan tubuh (Lestari, 2017). Bahan yang digunakan berupa tepung kacang merah dan buah bit, memiliki kandungan zat besi yang dapat membantu pembentukan komponen eritrosit dan memperbaiki hemoglobin yang digunakan untuk menyuplai oksigen sehingga dapat mencegah dan menangani anemia atau defisiensi zat besi.

Berdasarkan hasil uji zat besi (Fe) penggunaan sampel berupa perlakuan F3 dipilih berdasarkan hasil uji hedonik terkait kesukaan panelis terhadap sampel pie vla, sedangkan F Kontrol digunakan karena penelitian menggunakan rancangan acak kelompok, F Kontrol diperlukan guna mengetahui perbedaan kandungan zat besi (Fe) yang terkandung pada sampel. Hasil pie vla perlakuan F3 memiliki kandungan zat besi sebesar 3,07 mg/100 gram. Sedangkan pada perlakuan F kontrol memiliki kandungan zat besi sebesar 2,94 mg/100 gram. Kandungan zat besi pada perlakuan F3 lebih besar dibandingkan kandungan zat besi pada perlakuan F kontrol yang memiliki perbedaan jumlah zat besi (Fe) sebesar 0,13 mg/100 gram pada pie vla. Pemberian pie vla ini diberikan bertujuan untuk camilan pada remaja termasuk remaja anemia, jika dikonversikan pada penyajian 100 gram/hari produk pie vla ini berkontribusi 11%/hari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembuatan pie vla dapat disimpulkan bahwa :

Produk pie vla ini merupakan camilan yang dapat menjadi solusi untuk menangani masalah anemia pada masyarakat terutama kalangan remaja putri. Pemilihan bahan yang digunakan berupa tepung kacang merah dan buah bit memiliki kandungan zat besi yang dapat membantu pembentukan dan memperbaiki komponen sel-sel darah merah dan hemoglobin yang digunakan untuk menyuplai oksigen sehingga dapat mencegah dan menangani risiko anemia.

Dalam penelitian yang kami lakukan yaitu dengan membandingkan F3 dan F Kontrol didapatkan hasil kadar Fe dengan perbandingan yaitu 3,07 mg/100 gram dan 2,94 mg/100 gram, dengan perbedaan kadar Fe sebesar 0,13 mg/100 gram. Pemberian pie vla ini dalam 100 gram/hari berkontribusi sebesar 11%/hari. Penulis berharap produk ini dapat berguna bagi para pembaca, dan agar produk pie vla susu dengan penambahan tepung kacang merah dan buah bit ini dapat dikembangkan selanjutnya agar menghasilkan produk yang lebih baik dari penelitian sebelumnya.

## REFERENSI

- Apriliani, N. F. (2018). *Uji Organoleptik Lulur Berbahan Dasar Kapur Sirih*. Seminar Nasional Unisla, Litbang Pemas, Universitas Islam Airlangga.
- Aryani, T., dkk. (2019). *Buku Ajar Mengolah Kulit Pisang Menjadi Tepung dan Kue*. Penerbit : Rasibook, Indonesia.
- Heluq, D. Z., dkk. (2018). *Daya Terima dan Zat Gizi Pancake Substitusi Kacang Merah (Phaseolus vulgaris L) dan Daun Kelor (Moringa Oleifera) Sebagai Alternatif Jajanan Anak Sekolah*. Media Gizi Indonesia. Vol. 13, No. 2, Hal : 133.
- Iskandar, A. B., dkk. (2019). *Analisis Kadar Protein, Kalsium Dan Daya Terima Es Krim Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (Moringa oleifera)*. Jurnal Nutr Food Res. Vol. 42, No. 2, Hal : 65-72.
- Lestari, I. P., dkk. (2017). *Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia Murid SMP Negeri 27 Padang*. Jurnal Kesehatan, Vol. 6, No. 3.
- Maulina, A. (2015). *Eksperimen Pembuatan Cake Substitusi Tepung Tempe*. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Nuraeni, R., dkk. (2019). *Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pemeriksaan Dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja Yang Mengalami Anemia Melalui "Gerakan Jumat Pinter"*. Indonesian Journal Of Community Engagement, Vol. 5, No. 2, Hal : 200-221.
- Podungge, Y., dkk. (2022). *Buku Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia*. Grup Penerbitan CV Budi Utama, Sleman.
- Balitbangkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas 2018*.
- Rosyidah, Q., dkk. (2021). *Pengembangan Pie Ubi Jalar Ungu Substitusi Tepung Mocaf Sebagai Kudapan Rendah Gluten*. Jurnal Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana, Vol. 16, No. 1.
- Sari, dkk. (2020). *Studi Kadar Gizi, Serat dan Antosianin Tepung Kacang Merah Dan Tepung Kecambah Kacang Merah (Phaseolus vulgarisL.)*. Jurnal Itepa, Vol. 9, No. 3.
- Tarigan, P. A. (2020). *Daya Terima Konsumen Terhadap Cookies Tepung Kacang Merah Dan Formula Tempe*. Skripsi. Medan: Poltekkes Medan.
- Usman, dkk. (2022). *Gizi dan pangan lokal*. Penerbit : Get Press, Padang.