

# ONIGIRI TERI NASI UNTUK MENCEGAH STUNTING

**Victoria Shoimi**

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga, Fakultas Teknik, UNY

E-mail: victoriashoimi.2017@student.uny.ac.id

## ABSTRACT

Indonesia kaya akan potensi di bidang perikanan, sehingga sangat baik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh Indonesia dari olahan ikan sebagai salah satu pencegahan *stunting* pada anak di Indonesia. Produk yang akan dibuat pada Proyek Akhir dengan memanfaatkan ikan teri nasi yang akan dijadikan sebagai *Onigiri Teri Nasi* sebagai menu bekal anak untuk mempermudah mengkonsumsi makanan di sela waktu yang sibuk atau ketika terburu-buru. Dengan demikian, masyarakat Indonesia dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari tidak terlepas juga dari nasi putih yang berasal dari beras lokal. Dengan begitu masyarakat akan dengan mudah memenuhi nutrisi yang dibutuhkan walaupun dalam keadaan sibuk sekalipun.

Dari hasil pembuatan *Onigiri Teri Nasi* menggunakan isian yang diolah dengan resep kering tempe, bahan dengan kualitas yang baik, selain itu teknik olah yang digunakan oleh peneliti juga tidak mengalami perubahan. Hanya variasi pada isian untuk menyatukan budaya Jepang dengan rasa khas Nusantara Karena perubahan komposisi dan proporsi bahan dan teknik olah pada pengembangan *Onigiri Teri Nasi* ini akan berpengaruh pada hasil akhir produk tersebut. Dari segi tampilan produk, *Onigiri Teri nasi* ini tidak terdapat banyak perubahan karena umumnya *Onigiri* yang dikenal masyarakat Indonesia yaitu *Onigiri* yang berbentuk segitiga.

**Keywords:** Onigiri, Teri Nasi, Resep Kering Tempe

*Indonesia is rich in potential in the field of fisheries, so it is very good to develop the potential that Indonesia has from processed fish as one of the prevention of stunting in children in Indonesia. The product that will be made in the Final Project by utilizing anchovy rice which will be used as Onigiri Anchovy as a side dish to make it easier to consume food between busy times or when in a hurry. Thus, the Indonesian people in consuming their daily food cannot be separated from white rice which comes from white rice. That way people will easily meet the nutrients they need even when they are busy.*

*From the results of making Onigiri Teri Nasi using stuffing that is processed with a dry tempe recipe, the ingredients are of good quality, besides that the processing technique used by the researchers has not changed. Just a variation on the filling to unite Japanese culture with the distinctive taste of the archipelago. Because changes in the composition and proportion of ingredients and processing techniques in the development of Onigiri Teri Nasi will affect the final product. In terms of product appearance, Onigiri Teri Nasi has not changed much because generally Onigiri that is known to Indonesian people is Onigiri which is triangular in shape.*

**Keywords:** Onigiri, Anchovy Rice, Dry tempe recipe

## INTRODUCTION

Indonesia memiliki sekitar 17.500 pulau, bergaris pantai sepanjang 81.000 km. Sekitar 62% luas wilayah Indonesia adalah laut dan perairan, hal ini dikonfirmasi dari data KKP, luas wilayah daratan sebesar 1,91 juta km<sup>2</sup> sedangkan luas wilayah perairan mencapai 6,32 juta km<sup>2</sup>. Indonesia memiliki potensi kekayaan sumber daya laut yang luar biasa, khususnya di sektor perikanan. Pertumbuhan nilai ekspor produk kelautan dan perikanan menjadi salah satu perhatian utama bagi pemerintah Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP). Namun dengan demikian, Perhatian masyarakat Indonesia terhadap konsumsi ikan masih terbilang cukup rendah. Berdasarkan data dari Dinas Kelautan dan Perikanan, di Indonesia hanya mengonsumsi ikan sebanyak 50,49 kilogram (kg) per kapita per tahun dari target 54 kg. Sedangkan di daerah Yogyakarta, pada tahun 2019 tingkat konsumsi ikan hanya sebesar 24,05 kg per kapita per tahun. Dibandingkan dengan negara Jepang tingkat konsumsi ikan sebesar 100 kg per kapita per tahun.

Menurut data dari KKP dengan tingginya tingkat konsumsi ikan di negara Jepang, tingkat kecerdasan orang Jepang ternyata berada di atas rata-rata tingkat kecerdasan orang Asia lainnya. Hasil studi peneliti Swedia, Professor Kjell Toren dari Sahlgrenska Academy Gotheburg mengemukakan bahwa anak remaja dibawah usia 15 tahun yang mengonsumsi ikan cenderung lebih cerdas dibandingkan anak remaja yang berusia 18 tahun yang jarang mengonsumsi ikan. Studi tersebut didapat dari pengamatan hampir 4.000 remaja Swedia dan dipublikasikan dalam Acta Paediatrica menerangkan, bahwa asam lemak Omega-3 dan Omega-6 pada ikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif.

Menurut Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) Peningkatan konsumsi ikan juga diharapkan bisa menekan kasus *stunting* dan beberapa kasus lain yang erat kaitannya dengan masalah pangan dan gizi, karena Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dan

2018, Indonesia merupakan Negara ke-5 dengan jumlah balita tertinggi yang mengalami *stunting* dan juga merupakan salah satu negara dengan triple ganda permasalahan gizi. Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia terutama masalah pendek (*stunting*) yang merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi dibawah lima tahun) akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya.

Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir. Akan tetapi, kondisi *stunting* baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun. Sedangkan definisi *stunting* menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) adalah anak balita dengan nilai z-scorenya kurang dari -2SD/standar deviasi (stunted) dan kurang dari -3SD (severely stunted). Anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan di masa depan dapat beresiko pada menurunnya tingkat produktivitas. Pada akhirnya secara luas *stunting* akan dapat menghambat pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan, dan memperlebar ketimpangan. (Riset Kesehatan Dasar/Riskesdas 2013).

*Stunting* dapat dicegah dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas protein yang dikonsumsi. Peran orang tua sangat penting untuk memperhatikan asupan gizi pada anaknya terutama pada masa pertumbuhannya. *Onigiri* dapat menjadi salah satu alternatif bagi orang tua untuk memberikan asupan yang baik bagi anaknya. *Onigiri* (おにぎり, 御握り) adalah Nigiri, sedangkan awalan O digunakan untuk menghaluskan penyebutan kata benda. Nigiri sendiri mempunyai arti “memegang kuat”. Makna kata ini menunjukkan cara membuat *onigiri* yang dibentuk dengan cara mengepal/ memegang nasi dengan kuat agar terbentuk sesuai selera kita. Menurut Oshima Kensuke seorang *Bucho* di perusahaan bento Sagami Fresh Jepang menyampaikan bahwa dalam bahasa Jepang “たべものごはんとおかずのかたち電話保管のなかどこ出も食べられます” yang artinya adalah makanan bekal yang berisikan nasi beserta lauk-pauk sehingga dapat dibawa anak menjadi bekal yang sehat di sekolah. Di Jepang sendiri ada banyak sekali macam-macam penyajian bekal anak, salah satunya adalah *onigiri*.

Pada dasarnya, proses pembuatan *onigiri* sangatlah mudah. Setelah nasi ditanak, kemudian nasi hangat yang baru saja ditanak tersebut dikepal dengan menggunakan kedua tangan, dan dibentuk sesuai keinginan. Bentuk *Onigiri* sendiri pada umumnya berbentuk segitiga, namun ada pula yang berbentuk bulat atau menyerupai kantong. Untuk isinya kita bisa memasukkan bahan makanan tertentu yang juga disesuaikan dengan selera si pembuatnya. Karena nasi yang digunakan biasanya lengket di tangan maka setiap selesai membuat sebuah *onigiri*, maka sebelum mengepal kembali nasi, penting untuk selalu membasahi tangan dengan sedikit air kemudian lumuri pula telapak tangan kita dengan sedikit garam. barulah mulai mengepal lagi.

Ada berbagai macam jenis ikan yang dapat dijadikan isian *onigiri*. Biasanya *onigiri isi* ikan tak terlepas dari ikan salmon atau ikan tuna, namun sebenarnya masih terdapat jenis ikan air laut, air payau, dan air tawar lainnya yang dapat dijadikan lauk dalam *onigiri*. Teri nasi adalah salah satu jenis teri yang ada di Indonesia, yang memiliki ciri-ciri berukuran kecil, badan silindris, kepala pendek, berwarna putih, dan mempunyai aroma yang khas. Ikan teri banyak mengandung protein, lemak, air, fosfor, kalsium dan zat besi.

Kebutuhan kalsium merupakan mineral yang paling banyak terdapat didalam tubuh, yaitu 1,5-2% dari berat badan orang dewasa atau kurang lebih 1 kg. Dari jumlah tersebut 99% berada dalam jaringan keras, yaitu tulang dan gigi. Di dalam cairan ekstraselular dan intraselular kalsium memegang peranan penting dalam mengatur fungsi sel, seperti untuk transmisi saraf, kontraksi otot, penggumpalan darah dan menjaga permeabilitas membran. Sedangkan dalam 100 gram ikan teri kering mengandung kalsium sebanyak 1200 mg. Tubuh memerlukan kalsium untuk membentuk tulang dan gigi, mengatur proses biologis pada tubuh serta manfaat lainnya. Memungkinkan berfungsinya fungsi otak dan saraf, fungsi mata, fungsi hidung, fungsi jantung, fungsi kelenjar susu, fungsi kelenjar adrenalin, fungsi ginjal, untuk organ reproduksi pria dan wanita, fungsi prostat, kandung kemih, persendian, kulit, kuku, serta memungkinkan berfungsinya vitamin C, membantu pembekuan darah karena terluka dan untuk fisiologi alat. Alasan peneliti

memilih teri nasi sebagai penelitian adalah karena teri merupakan sumber kalsium yang baik selain susu, karena teri dikonsumsi bersamaan dengan tulang-tulangannya. Berbeda dengan ikan-ikan lain yang hanya dikonsumsi dagingnya saja. Oleh sebab itu, perlu adanya teknik olah yang baik agar gizi yang terkandung didalamnya tidak rusak dan menjadikan bento ini adalah bento yang sehat. Selain itu, perlu adanya teknik pengemasan yang menarik agar meningkatkan daya tarik masyarakat terhadap bento ini, dan juga harus menentukan bagaimana harga jual produk agar di terima di pasaran.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan penelitian untuk menemukan resep *Onigiri* dengan berbahan dasar ikan teri nasi yang diolah dengan bumbu kering tempe dan mengetahui tingkat penerimaan masyarakat terhadap produk tersebut. Proposal ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait inovasi pada variasi produk *onigiri* Jepang dengan menggunakan bahan ikan lokal yaitu teri nasi yang kaya akan kalsium dan dapat meningkatkan tingkat kesukaan masyarakat untuk pencegahan kasus *stunting* pada anak di Indonesia.

#### **METHOD**

Tahap penelitian dan pengembangan produk (R & D) ini dilakukan dengan menggunakan penelitian pengembangan atau sering disebut juga *Research and Development*. Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan baru melalui *basic research*. Pengembangan produk pada penelitian kali ini menggunakan model penelitian 4D yaitu singkatan dari 4 tahap penelitian yaitu *Define, Design, Development dan Dissemination*. Dalam penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk menemukan formula dan mengetahui teknik pengolahan yang sesuai dengan pengembangan menu kontinental maupun menu Indonesia. Proses penelitian ini memerlukan beberapa kali pengujian dan revisi, sehingga produk yang dikembangkan dapat memenuhi syarat dan teruji secara empiris (Mulyatiningsih, 2011: 195)

Penelitian dalam pengembangan produk *onigiri* memiliki tujuan mengkaji dan mengembangkan bahan lokal menjadi produk baru yang diterima dan disukai masyarakat. Pada penelitian kali ini, peneliti mengembangkan produk dengan pemanfaatan teri nasi yang diolah menggunakan resep kering tempe pengembangan dari *onigiri* yang berasal dari negara Jepang. Pengembangan dengan pemanfaatan bahan ini bertujuan untuk meningkatkan nilai jual ikan teri nasi dan juga meningkatkan daya tarik terhadap olahan dari ikan patin di Indonesia.

### Define

*Define* atau sering disebut pendefinisian adalah tahapan pertama yang berisikan penetapan dan mendefinisikan syarat-syarat pengembangan. Tahap *define* sering disebut sebagai tahap analisis kebutuhan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah kegiatan analisis kebutuhan pengembangan dan syarat-syarat pengembangan produk. Analisis ini dapat dilakukan dengan studi literatur atau penelitian pendahuluan (Mulyatiningsih, 2012: 195). Dalam penelitian ini, tujuan pada tahap *define* dilakukan dengan cara menyusun spesifikasi objek atau pencarian resep acuan dari referensi.

Tabel 1. Resep Acuan

Keterangan :

Bahan	Resep 1	Resep 2	Resep 3
Tempe	500 gr	450 gr	300 gr
Cabe merah	2 buah	2 buah	85 gr
Daun salam	2 lbr	2 lbr	2 lbr
Daun jeruk purut	2 lbr	2 lbr	-
Air	75 ml	50 ml	30 ml
Minyak goreng	30 ml	30 ml	30 ml
Bawang putih	2 siung	6 siung	5 siung
lengkuas	2 cm	1 cm	1 cm
Air asam jawa	1 sdt	1 sdm	-
Gula jawa	50 gr	1 sdm	85 gr
Garam	1 sdt	1 sdt	1/2 sdt
Bawang merah goreng	1 sdm	-	-
Bawang merah	-	8 siung	5 siung
Teri medan	-	-	40 gr

Resep 1 : Kumpulan resep asli Indonesia

Resep 2 : Resep koki

Resep 3 : Yummy (pawon kulon)

### Design

Tujuan pada tahap *design* atau perencanaan ini adalah tahap lanjutan dari *define*. Dalam tahap ini sudah ditentukan resep acuan yang akan digunakan dan dikembangkan dengan pemanfaatan ikan patin. Dari resep acuan dilakukan pemanfaatan bahan ikan dengan cara bertahap sehingga didapatkan formula yang tepat dengan penerimaan positif oleh panelis

(Mulyatiningsih, 2012: 196) Dalam tahap ini memungkinkan terjadinya perbaikan dan perubahan dengan saran yang didapat dari panelis.

### Develop

Mulyatiningsih (2012: 198), menyatakan bahwa tahapan *development* atau tahap pengembangan mempunyai dua kegiatan. Dua kegiatan tersebut adalah *expert* dan *development testing*. *Expert* adalah teknik untuk melakukan validasi atau menilai kelayakan dari rancangan produk. Kegiatan ini dilakukan oleh para ahli dalam bidang yang sesuai dengan produk yang dikembangkan, sedangkan yang dimaksud dengan *develop testing* adalah kegiatan uji coba produk yang dilakukan pada sasaran objek yang sesungguhnya.

Pada saat uji coba ini, dilakukan pencarian respon atau komentar dari target yaitu adalah pengguna produk, sehingga setelah pengujian berlangsung didapatkan saran yang dapat digunakan untuk memperbaiki dan memaksimalkan produk yang dikembangkan sesuai dengan harapan sasaran objek yang sesungguhnya dengan melalui pengujian produk, pengemasan yang menarik dan menentukan harga jual. Pada tahap ini dibagi menjadi dua tahap yaitu *validation testing* dan *packaging*.

### Dissemination

*Dissemination* adalah tahap terakhir dari model penelitian ini. Tahap sering disebut juga dengan tahap penyebarluasan atau publikasi. (Mulyatiningsih, 2013: 198). Dalam penelitian ini kegiatan *dissemination* dilakukan dengan menyebarluaskan atau publikasi melalui pengenalan produk inovasi dari *onigiri* menjadi *onigiri* teri nasi. Berdasarkan tabel dengan resep yang sudah di uji pada Validasi I dan Validasi II adalah Resep 1. Dalam tahap ini dapat diketahui tingkat kesukaan masyarakat umum terhadap produk *onigiri* teri nasi dengan Uji Penelis orang yang berada di sekitar tempat tinggal yang dikarena adanya kasus Covid 19.

## RESULTS AND DISCUSSION

Hasil penelitian ini akan ditinjau dari tiap tahapan dan analisis data setiap tahap dengan dokumentasi.

### Define

Pada tahap ini telah dilakukan penyusunan proposal penelitian pengembangan produk terkait kajian literatur segala aspek mengenai permasalahan produk dan proses pengembangan produk.

Untuk menjaga kualitas produk pengembangan agar tetap sesuai dengan karakteristik produk standar, formula produk pengembangan harus tetap menggunakan acuan resep standar sebagai kontrol. Namun, dalam pembuatan produk ini, penulis mengkaji resep- resep dari sumber terpercaya, kemudian membandingkan formula masing-masing resep untuk menentukan formula dasar.

### **Design**

Rancangan formula digunakan untuk menentukan resep yang tepat pada pembuatan produk ini yang pengolahannya menggunakan bahan ikan teri nasi sebanyak 100% dan teknik pengolahan pada isian onigiri menggunakan teknik olah *Sauteing*/tumis. Sedangkan untuk nasinya sendiri menggunakan beras putih lokal.

### **Develop**

#### **a) Validation Testing**

Setelah produk melewati tahap *development* yang menghasilkan produk dengan berbagai pengembangan dan perbaikan, maka pada tahap ini dilakukan validasi atau penilaian ulang. Pelaku validasi adalah sasaran yang sesungguhnya dari produk tersebut, yaitu masyarakat umum dan dilakkan pengukuran pencapaian tujuan. Tujuan yang belum tercapai atau maksimal dilakukan pencarian solusi untuk menghindari kesalahan pada produk yang akan dipublikasikan atau disebarluaskan.

#### **b) Packaging**

*Packaging* atau pengemasan merupakan salah satu cara untuk melindungi atau mengawetkan produk pangan maupun non- pangan (Rahmawati, 2010: 71). Kemasan berguna untuk mempertahankan mutu dari suatu produk sehingga dapat bertahan lebih lama baik dari segi penampilan maupun rasa dan karakteristik lainnya. Fungsi lain dari kemasan adalah menambah daya tarik suatu produk yang dibuat dimata konsumen. Pengemasan yang menarik bertujuan untuk menarik sasaran utama dari produk tersebut yaitu masyarakat untuk membeli dan mencoba membuatnya. Setelah dilakukan 2 tahap *validation testing* dan *packaging* pada tahap *development* maka di tentukan

harga jual produk.

#### **c) Harga Jual**

Harga adalah suatu nilai yang diberikan pada suatu komoditi sebagai informasi kontrapretasi dari produsen/pemilik komoditi (Devianti, 2010). Dalam teori ekonomi disebutkan bahwa harga suatu barang atau jasa yang pasarnya kompetitif, maka tinggi rendahnya harga ditentukan oleh permintaan dan penawaran pasar. Harga jual yang ditawarkan oleh produsen kepada konsumen harus diperhitungkan dengan baik agar tidak merugikan salah satu pihak. Perhitungan harga jual meliputi perhitungan bahan baku, tenaga dan segala operasional hingga produk siap diberikan kepada konsumen. Selain hal tersebut, dalam perhitungan harga jual juga diperhitungkan keuntungan yang akan diambil guna memperoleh laba.

Kegiatan *development* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membuat produk yang telah dikembangkan kemudian diujikan kepada beberapa panelis semi terlatih yaitu mahasiswa yang telah menempuh mata kuliah Pengendalian Mutu Pangan serta beberapa *expert* atau dosen yang ahli dalam bidang boga. Kritik dan saran yang ditampung berguna untuk perbaikan resep dan perbaikan sebelum dilakukannya tahap akhir, yaitu *dissemination*.

### **Validasi**

Tahap berikutnya setelah penentuan yang digunakan adalah ikan teri nasi kering. uji validasi 1. Dengan hasil validasi pertama ditunjukkan pada tabel 2.

#### **Karakteristik Acuan Produk Pengembangan**

Bentuk	4	4.6
Warna	4.4	4
Aroma	4.2	4
Tekstur	4.4	4.4
Rasa	4.4	5
Keseluruhan	4.2	5

*Expert* dinilai dengan angka 1-5. Pada tabel 2 ditunjukkan bahwa *expert* lebih menyukai produk pengembangan, dengan rerata 5, yang artinya peneliti berhasil membuat produk pangan fungsional sesuai dengan standar karakteristik. Tetapi masih ada sedikit koreksi terhadap komposisi porsi dan warna produk agar dapat diperbaiki lagi.

Setelah tahap validasi ini dilanjutkan perbaikan produk pengembangan dengan saran dari *expert* untuk dilakukan validasi lagi tanpa produk acuan. Hasil Uji validasi ke 2 bisa

dilihat dari tabel 3.

Dalam uji validasi ke 2 *expert* menilai secara deskriptif dan dinilai sudah layak uji skala terbatas untuk panelis terlatih maupun semi terlatih serta sudah mengizinkan melakukan ke tahap selanjutnya.

#### **Disseminate**

Pada tahap ini selain difungsikan untuk syarat pengganti pada proyek akhir pameran yang tidak jadi

Karakteristik	Penilaian produk Pengembangan
Warna	Coklat Kekuningan
Aroma	Cenderung mansi
Tekstur	Renyah dan lembut
Rasa	Gurih, Pedas manis

diselenggarakan karena Covid 19, maka ditekankan untuk melakukan uji sensoris panelis tidak terlatih. Nilai rata-rata dari hasil uji sensoris panelis tidak terlatih disajikan dalam tabel 4.

Karakteristik	Penilaian Produk pengembangan
Warna	4.733
Aroma	4.7
Tekstur	4.716
Rasa	4.75
<b>Keseluruhan</b>	<b>4.75</b>

Dari hasil uji panelis tidak terlatih yang dilakukan di daerah sekitar tempat tinggal sebanyak 30 panelis dan masing masing panelis menguji 2 produk yang berbeda dengan kode 111 dan 666 yang berarti terdapat 60 buah untuk diujikan kepada panelis. Dari hasil pengujian tahap terakhir ini dengan melibatkan 30 panelis tidak terlatih mendapatkan hasil yang cukup baik hampir semua penilaian mendekati angka 5 dengan jumlah rerata **4.75** poin, yang berarti sudah layak untuk dipasarkan secara komersial sebagai produk layak jual. Produk ini sangat baik untuk dikembangkan dengan label pangan fungsional dan untuk mendukung gerakan pemanfaatan bahan pangan lokal Indonesia.

Pada hasil pembuatan *onigiri* teri nasi dapat diolah dengan teri nasi yang kering karena terdapat perbedaan kadar kalsium dalam teri nasi kering dan teri nasi basah. Selain itu juga dalam proses pengolahan jauh lebih mudah mengolah ikan teri nasio kering dibandingkan ikan teri nasi basah, karena ikan teri nasi basah lebih mudah hancur dan tidak berbentuk lagi apabila terlalu banyak proses pengadukan.

#### **REFERENCES.**

- [1]. Kementerian Kelautan dan Perikanan.
- [2]. KKP. (2019). *Tingkat Konsumsi Ikan Indonesia Riset Kesehatan Dasar/Riskesdas*. (2013). *Stunting : Data Stunting di Indonesia*
- [3]. Anggraini, A. (2008) *Lab Sheet Pengetahuan bahan pangan*. Jurusan PTBB FT Universitas Negeri Yogyakarta.
- [4]. Bartono. (2010). *Penyajian Makanan dan Minuman*. Surabaya: Tiga Cahaya Jaya.
- [5]. Chayati, I. (2008). *Lab Sheet Pengawetan Makanan*. Jurusan PTBB FT UNY.
- [6]. Devianti. (2010). *Membangun Usaha*. Jakarta: Graha Citra Perkasa.
- [7]. Ekawatiningsih, P,dkk. (2008). *Restoran Jilid 1*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- [8]. Faridah, A. (2008), *Patisseri 1*. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- [9]. Komariah, K, dkk. (2011). *Job Sheet Pengolahan Makanan Kontinental*. Jurusan PTBB FT UNY.
- [10]. Kurniasih, D, Hilmansyah H., Astuti, M.P., et.al. (2010). *Sehat & Buger Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: PT. Penerbitan Sarana Bobo.
- [11]. Khairunnisa, Mukarromah Sudewi, (2018). *Perbandingan Kadar Kalsium dalam Teri Nasi Kering dan Teri Nasi Basah dengan metode Spektrofotometri Serapan Atom*. Jurnal Analis Farmasi, Vol. 3 No. 03.
- [12]. Marwanti. (2010). *Pengetahuan Makanan Indonesia*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- [13]. Muhson, A. (2008). *Teknis Analisis Kuantitatif*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- [14]. Mulyadi. (2001). *Akuntansi Biaya*, Yogyakarta: BPF Universitas Gadjah

- Mada.
- [15]. \_\_\_\_\_, Budi, dkk. (2018). *Pengenalan Onigiri dan Proses Pembuatannya*. Departemen Linguistik FIB UNDIP.
  - [16]. Mulyatiningsih, E. (2011), *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*, Yogyakarta: Alfabeta.
  - [17]. Nugraheni, M. (2007). *Lab Sheet Pengujian Bahan Pangan*, Jurusan PTBB FT UNY.
  - [18]. Rahmawati, F. (2010). *Perhitungan Harga Jual Produk*. Jurusan PTBB FT UNY.
  - [19]. Ratnaningsih, N. (2008). *Lab sheet Pengendalian Mutu Pangan*. Jurusan PTBB FT UNY.
  - [20]. Sampurn, (2005). *Gizi Seimbang*. Solo: PT. Tiga Serangkai.