



KEANEKARAGAMAN  
PANGAN LOKAL  
*PESA PONPOK*





# KEANEKARAGAMAN PANGAN LOKAL DESA PONDOK

## Penulis

Gladys Patricia Paza (Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian UGM)

## Editor

Gladys Patricia Paza (Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian UGM)

## Terima kasih kepada:

Tim KKN-PPM UGM Pijak Karangnom Periode 2 Tahun 2025 yang terlibat dalam penyusunan buku.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku berjudul "*Keanekaragaman Pangan Lokal Desa Pondok*" yang disusun sebagai bagian dari program kerja KKN-PPM UGM di Desa Pondok, Karanganom, Klaten. Buku ini bertujuan sebagai bentuk kontribusi dalam mengenalkan potensi pangan lokal yang tidak hanya kaya gizi, tetapi juga memiliki manfaat fungsional untuk mendukung ketahanan pangan yang berkelanjutan di wilayah Desa Pondok, Kecamatan Karanganom, Klaten.

Kami berterima kasih kepada masyarakat Desa Pondok atas keterbukaan dan dukungan mereka dalam berbagi informasi, pengalaman, serta pengetahuan lokal terkait pengelolaan dan pemanfaatan sumber daya pangan yang ada di desa.

Kami menyadari masih banyak hal yang perlu disempurnakan dalam buku ini. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap saran dan masukan yang membangun untuk pengembangan isi buku di masa depan. Semoga buku ini dapat menjadi media edukatif dan inspiratif bagi masyarakat dalam menggali dan melestarikan keanekaragaman pangan lokal sebagai bagian penting dari pembangunan desa yang berkelanjutan.

Klaten, 6 Agustus 2025

Penulis





# LELE



Ilustrasi Mangut Lele

**Nama (nasional):** Lele

**Nama (spesies):** *Clarias batrachus*

**Nama (english):** Airbreathing catfish/siluroid/mudfish

**Kategori biologi:** Ikan

**Habitat/tempat hidup:** Perairan (Kolam)

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Lauk hewani (Daging, kepala)

**Fungsi gizi:** Sumber vitamin B12 dan fosfor yang mendukung sistem saraf dan kepadatan tulang. Kaya protein hewani dengan lemak sedang, ideal untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan (Abdel Mobdy et al., 2021).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Lele goreng, lele bakar, mangut ikan lele

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor), Bapak Dedi Pujianto (RW 2 Krasak Kidul / 08561955438), Bapak Ana (081285861407)

# AYAM PETELUR



**Nama (nasional):** Ayam (petelur)

**Nama (spesies):** *Gallus gallus domesticus*

**Nama (english):** Rhode Island Red

**Kategori biologi :** Unggas

**Habitat/tempat hidup:** Kandang rumah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Lauk hewani (telur)

**Fungsi gizi:** Telur ayam mengandung omega-3, vitamin D, B2, E, dan selenium yang penting untuk imun tubuh dan metabolisme. Sumber protein lengkap dan lemak sehat yang mendukung fungsi otot dan pembentukan sel (Zhang et al., 2023).

**Metode pengolahan & penyajian:** telur rebus, telur goreng, topping pada hidangan tertentu.

**Lokasi:** Bapak Aris Wibowo (RW 8 Putat / 085801049874)

# BERAS



Ilustrasi Nasi Goreng

**Nama (nasional):** Beras (jenis: mentik susu, mentik wangi, C4)

**Nama (spesies):** *Oryza sativa*

**Nama (english):** Rice

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup

**Habitat/tempat hidup:** Sawah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok

**Fungsi gizi mikro:** Mengandung vitamin B kompleks, zat besi, dan magnesium untuk mendukung fungsi saraf dan pembentukan darah. Sumber utama karbohidrat kompleks sebagai penyedia energi utama dalam pola makan harian (Mohidem et al., 2022).

**Metode pengolahan & penyajian:** nasi goreng, nasi liwet, nasi bakar

**Lokasi:** Bapak Puguh (RW 3 Jayan / 08122730033 ), Bapak Epi (RW 5 Sadikan / ), Bapak Kasan (RW 9 Putat / 081285861407).



# CABAI RAWIT



Ilustrasi Sambal

**Nama (nasional):** Cabai rawit

**Nama (spesies):** *Capsicum frutescens*

**Nama (english):** Cayenne pepper

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Sawah, pekarangan rumah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Indigenous

**Fungsi konsumsi:** Bumbu dan rempah

**Fungsi gizi:** Kaya vitamin C, A, dan antioksidan capsaicin yang mendukung imun dan melawan peradangan. Mengandung karbohidrat sangat sedikit, namun memberi energi cepat dan membantu pembakaran lemak (Pundir et al., 2016).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Sambal, sebagai bumbu dalam sebagian besar olahan pangan

**Lokasi:** Bapak Mundzakir (RW 3 Jayan / 085930168505), Bapak Marwoto (RW 4 Pondok)

# CABAI KERITING



**Nama (nasional):** Cabai keriting

**Nama (spesies):** *Capsicum annum var lado F1*

**Nama (english):** Curly red chili

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Sawah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Indigenous

**Fungsi konsumsi:** Bumbu dan rempah (buah)

**Fungsi gizi:** Tinggi vitamin C, beta-karoten, B6 dan flavonoid yang mendukung kesehatan kulit dan kekebalan (Chakrabarty et al., 2017). Mengandung karbohidrat dan serat, memberikan rasa pedas sekaligus mempercepat metabolisme (Pundir et al., 2016).

**Metode pengolahan & penyajian:** Sambal, sebagai bumbu dalam sebagian besar olahan pangan

**Lokasi:** Bapak Mundzakir (RW 3 Jayan / 085930168505), Bapak Marwoto (RW 4 Pondok)

# PARE



**Nama (nasional):** Pare

**Nama (spesies):** *Momordica charantia*

**Nama (english):** Bitter melon

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Sawah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Indigenous

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah)

**Fungsi gizi:** Kaya vitamin C, zat besi, dan senyawa fitokimia yang berperan sebagai antioksidan dan membantu kadar gula darah. Mengandung serat dan karbohidrat rendah, baik untuk kontrol berat badan dan kesehatan pencernaan (Rohajatien et al., 2018).

**Metode pengolahan & penyajian:** Tumis pare, sambal pare, pare telur

**Lokasi:** Bapak Mundzakir (RW 3 Jayan / 085930168505)

# TERONG



Ilustrasi Oseng Terong

**Nama (nasional):** Terong

**Nama (spesies):** *Solanum melongena*

**Nama (english):** Eggplant

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Sawah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Indigenous

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah)

**Fungsi gizi:** Mengandung vitamin B1, B6, dan antioksidan seperti nasunin yang mendukung kesehatan otak dan metabolisme. Rendah kalori, kaya serat, dan mengandung sedikit karbohidrat yang baik untuk pencernaan dan diet rendah energi (Bidaramali et al., 2020).

**Metode pengolahan & penyajian:** terong tepung, oseng terong, terong balado.

**Lokasi:** Bapak Mundzakir (RW 3 Jayan / 085930168505)

# KARAK BERAS



**Nama (nasional):** Kerupuk karak beras

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Snack/camilan

**Fungsi gizi:** Mengandung sejumlah kecil vitamin B kompleks dan mineral dari beras yang membantu metabolisme energi. Mengandung karbohidrat sebagai sumber energi cepat, namun rendah protein dan serat.

**Lokasi:** Bapak Suharto (RW 5 Sadikan / 081226165656)



# BELUT



Ilustrasi Masakan Bawal

**Nama (nasional):** Belut

**Nama (spesies):** *Menopterus albus*

**Nama (english):** Eel

**Kategori biologi:** Ikan

**Habitat/tempat hidup:** Perairan (Kolam)

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Lauk hewani (daging, kepala)

**Fungsi gizi:** Kaya vitamin A dan fosfor yang baik untuk kesehatan mata dan tulang. Mengandung protein tinggi dan lemak sehat yang mendukung perkembangan otot dan energi tubuh (Zhang et al., 2023).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Belut goreng, belut bakar, oseng belut

**Lokasi:** Bapak Andri (RW 1 Krasak Lor)



# TIN HIJAU



**Nama (nasional):** Buah tin hijau

**Nama (spesies):** *Ficus carica* L.

**Nama (english):** Tin Green Jordan

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Pekarangan rumah

**Status keberadaan:** Jarang ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah)

**Fungsi gizi:** Mengandung vitamin A, B, dan K serta mineral seperti kalium dan zat besi yang membantu menjaga kesehatan mata, sistem saraf, dan pembekuan darah. Selain itu juga sebagai sumber karbohidrat alami dan serat pangan yang menunjang energi harian serta melancarkan sistem pencernaan (Akbar, 2020).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Langsung dikonsumsi

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# SRIKAYA



**Nama (nasional):** Srikaya

**Nama (spesies):** *Annona squamosa* L.

**Nama (english):** Custard apple/sugar apple/sweetsop

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Pekarangan rumah

**Status keberadaan:** Jarang ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah)

**Fungsi gizi:** Kaya vitamin C dan B6 serta magnesium, membantu daya tahan tubuh, fungsi otak, dan metabolisme energi. Mengandung karbohidrat dan serat tinggi, memberikan energi, dan membantu mencegah sembelit (Dwidayati et al., 2022).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Langsung dikonsumsi

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# ALPUKAT



**Nama (nasional):** Alpukat

**Nama (spesies):** *Persea americana*

**Nama (english):** Avocado pear

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Pekarangan rumah

**Status keberadaan:** Jarang ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah)

**Fungsi gizi:** Sumber vitamin E, K, dan folat yang membantu regenerasi sel dan pembekuan darah. Kaya lemak tak jenuh yang baik untuk jantung serta mengandung sedikit protein dan karbohidrat (Göldağ & Doğan, 2024).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Langsung dikonsumsi, dihaluskan menjadi jus

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# KELENGKENG



**Nama (nasional):** Kelengkeng

**Nama (spesies):** *Dimocarpus longan*

**Nama (english):** Longan

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Pekarangan rumah

**Status keberadaan:** Jarang ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah)

**Fungsi gizi:** Mengandung vitamin A, kalium (K), kalsium (Ca), magnesium (Mg), dan fosfor (P). Menyediakan karbohidrat dan protein sebagai sumber energi cepat dan mengandung serat (Li et al., 2012).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Langsung dikonsumsi

**Pemilik:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# PISANG TANDUK



**Nama (nasional):** Pisang Tanduk

**Nama (spesies):** *Musa spp.*

**Nama (english):** Horn banana

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Pekarangan rumah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah)

**Fungsi gizi:** Sumber vitamin B6 dan C serta kalium yang mendukung kesehatan saraf dan jantung. Mengandung serat yang membantu kesehatan pencernaan ((Ranjha et al., 2020).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Langsung dikonsumsi

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# PISANG RAJA



**Nama (nasional):** Pisang Raja

**Nama (spesies):** *Musa sapientum*

**Nama (english):** Latundan banana

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Pekarangan rumah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah)

**Fungsi gizi:** Kaya vitamin A, vitamin C, B6 dan magnesium yang membantu fungsi otot dan imunitas. Mengandung protein dan serat yang membantu pencernaan dan menimbulkan rasa kenyang lebih lama (Pham Tan et al., 2014).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Langsung dikonsumsi, pisang goreng, pisang nugget

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# JAMBU KRISTAL



**Nama (nasional):** Jambu Kristal

**Nama (spesies):** *Psidium guajava* L.

**Nama (english):** Crystal guava

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Pekarangan rumah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah)

**Fungsi gizi:** Tinggi vitamin C dan antioksidan yang melindungi sel dari kerusakan. Mengandung serat larut yang membantu menurunkan kolesterol dan memperlancar pencernaan (Tarigan et al., 2024).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Langsung dikonsumsi, dihaluskan menjadi jus

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# MENTOK



Ilustrasi Rica-Rica Mentog

**Nama (nasional):** Mentok/entog/itik surato

**Nama (spesies):** *Cairina moschata*

**Nama (english):** Muscovy Duck

**Kategori biologi:** Unggas

**Habitat/tempat hidup:** Pekarangan rumah (kandang)

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Lauk hewani (Daging)

**Fungsi gizi:** Mengandung vitamin B12, zat besi, dan zinc untuk pembentukan darah dan kekebalan tubuh. Sumber protein hewani berkualitas tinggi serta lemak yang mendukung pembentukan otot dan hormon (da Silva Costa et al., 2023).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Rica-rica mentok, opor daging entog, gulai entog

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# IKAN GURAME



Ilustrasi Masakan Gurame Bakar

**Nama (nasional):** Gurame

**Nama (spesies):** *Osphronemus goramy*

**Nama (english):** Gourami

**Kategori biologi:** Ikan

**Habitat/tempat hidup:** Perairan (kolam)

**Status keberadaan:** Jarang ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Lauk hewani (Daging, kepala)

**Fungsi gizi:** Mengandung zat besi dan vitamin A. Kaya protein hewani yang mendukung pertumbuhan serta mengandung sedikit lemak (Putri et al., 2023).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Gurame bakar, gurame asam manis, gurame tepung

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# IKAN NILA



Ilustrasi Masakan Nila Goreng

**Nama (nasional):** Nila

**Nama (spesies):** *Oreochromis niloticus*

**Nama (english):** Nile Tilapia

**Kategori biologi:** Ikan

**Habitat/tempat hidup:** Perairan (kolam)

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Indigenous

**Fungsi konsumsi:** Lauk hewani (daging, kepala)

**Fungsi gizi:** Mengandung vitamin B12, fosfor, dan selenium yang berperan penting dalam metabolisme energi dan sistem saraf. Kaya protein hewani rendah lemak yang membantu pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan pembentukan enzim (Furuya et al., 2023).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Nila goreng, nila bakar, nila bumbu kuning, sop ikan nila

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor), Bapak Sarjono (RW 1 Krasak Lor), Bapak Budi Utama (RW 7 Putat)

# SAWO



**Nama (nasional):** Sawo

**Nama (spesies):** *Manilkara zapota*

**Nama (english):** Sapodilla

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Pekarangan rumah

**Status keberadaan:** Jarang ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (Buah)

**Fungsi gizi:** Sumber vitamin A dan C serta zat besi yang membantu kesehatan mata dan meningkatkan sistem imun. Mengandung karbohidrat sederhana dan serat, cocok sebagai sumber energi dan memperlancar pencernaan (Widyastuti & Dewi, 2023).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Langsung dikonsumsi, dihaluskan menjadi jus

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# PEPAYA



**Nama (nasional):** Pepaya

**Nama (spesies):** *Carica papaya L.*

**Nama (english):** Papaya

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Pekarangan rumah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah, daun)

**Fungsi gizi:** Tinggi vitamin C, A, dan folat serta vitamin K yang mendukung kekebalan tubuh dan regenerasi sel. Mengandung serat tinggi, memberi energi dan membantu kesehatan saluran cerna (Koul et al., 2022).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Langsung dikonsumsi, dihaluskan menjadi jus, oseng daun pepaya

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor), Bapak Sugiyono (RW 4 Pondok)



# IKAN BAWAL



Ilustrasi Masakan Bawal

**Nama (nasional):** Ikan bawal

**Nama (spesies):** *Colossoma macropomum*

**Nama (english):** Pomfret

**Kategori biologi:** Ikan

**Habitat/tempat hidup:** Perairan (Kolam)

**Status keberadaan:** Jarang ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Lauk hewani (daging, kepala)

**Fungsi gizi:** Mengandung vitamin D dan B kompleks serta omega-3 yang penting untuk otak dan jantung. Sumber protein hewani dan lemak sehat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan energi (Hossain et al., 2016).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Bawal goreng, bawal bakar, bawal asam manis

**Lokasi:** Bapak Chandra (RW 1 Krasak Lor)



# TIMUN



**Nama (nasional):** Timun

**Nama (spesies):** *Cucumis sativus*

**Nama (english):** Cucumber

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup (Buah)

**Habitat/tempat hidup:** Sawah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (Buah)

**Fungsi gizi:** Mengandung vitamin K, C, dan mangan yang membantu proses penyembuhan luka dan metabolisme. Memiliki kandungan air tinggi serta low calorie, baik untuk hidrasi dan pencernaan (Rai et al., 2023).

**Metode pengolahan dan penyajian:** Langsung dikonsumsi

**Lokasi:** Bapak Abbas (RW 1 Krasak Lor)

# TOMAT SERVO



**Nama (nasional):** Tomat servo

**Nama (spesies):** *Solanum lycopersicum*

**Nama (english):** Servo tomato

**Kategori biologi:** Tumbuhan berbiji tertutup

**Habitat/tempat hidup:** Sawah

**Status keberadaan:** Masih ditemukan

**Status konsumsi:** Masih dikonsumsi

**Status ekologi:** Introduced

**Fungsi konsumsi:** Pangan pokok (buah)

**Fungsi gizi:** Tinggi vitamin C, A, dan likopen, antioksidan yang melindungi sel tubuh dari kerusakan. Mengandung sedikit karbohidrat dan serat, serta air tinggi yang mendukung hidrasi dan pencernaan (Beecher, 1998).

**Metode pengolahan & penyajian:** Langsung dikonsumsi, campuran dalam olahan pangan.

**Lokasi:** Bapak Marwoto (RW 4 Pondok)

## REFERENSI

Akbar, S. (2020). *Ficus carica L. (Moraceae)* (pp. 913–921). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-16807-0\\_98](https://doi.org/10.1007/978-3-030-16807-0_98)

Abdel Mobdy, H. E., Abdel-Aal, H. A., Souzan, S. L., & Nassar, A. G. (2021). *Nutritional Value of African Catfish (Clarias gariepinus) Meat*. 31–39. <https://doi.org/10.9734/AJACR/2021/V8I230190>

Bidaramali, V., Akhtar, S., & Das, A. (2020). Proximate Composition and Bioactive Compounds in Diverse Eggplant Genotypes. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 113–121. <https://doi.org/10.9734/CJAST/2020/V39I430537>

Beecher, G. R. (1998). Nutrient content of tomatoes and tomato products. *Experimental Biology and Medicine*, 218(2), 98–100. <https://doi.org/10.3181/00379727-218-44282A>

Chakrabarty, S., Islam, A. K. M. M., & Islam, A. (2017). *Nutritional Benefits and Pharmaceutical Potentialities of Chili: A Review*. 2(2), 227–232. <https://www.bibliomed.org/?mno=302644246>

da Silva Costa, J., Mendonça dos Santos, W., Trindade Lemos, I. M., dos Santos Braga, B. S., Souza dos Santos, M. A., & Guimarães, É. C. (2023). Nutritional aspects and commercial challenges of Muscovy duck meat (*Cairina moschata*). *Worlds Poultry Science Journal*, 79(3), 513–533. <https://doi.org/10.1080/00439339.2023.2234347>

Dwidayati, A., Asri, M., Putri, A., & Junita, N. (2022). Formulation and Antibacterial Potential Activity Test of Antiseptic Transparent Soap Preparations Srikaya Leaf (*Annona squamosa L.*). *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*, 2(2), 176–186. <https://doi.org/10.37311/ijpe.v2i3.15658>

Furuya, W. M., da Cruz, T. P., & Gatlin, D. M. (2023). Amino Acid Requirements for Nile Tilapia: An Update. *Animals*, 13(5), 900. <https://doi.org/10.3390/ani13050900>

Göldağ, R., & Doğan, M. (2024). Nutritional Content, Antioxidant Properties and Potential Health Benefits of Avocado (*Persea americana Mill.*). *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.55213/kmujens.1398303>

Hossain, M. A., Almatar, S. M., & Yaseen, S. B. (2016). Effects of varying levels of dietary vitamin E ( $\alpha$ -tocopherol) on growth performance, proximate and fatty acid composition of juvenile silver pomfret (*Pampus argenteus Euphrasen, 1788*). *Journal of Applied Ichthyology*, 32(1), 55–60. <https://doi.org/10.1111/JAI.12956>

Koul, B., Pudhuvai, B., Sharma, C., Kumar, A., Sharma, V. K., Yadav, D., & Jin, J. O. (2022). *Carica papaya L.: A Tropical Fruit with Benefits beyond the Tropics*. *Diversity*, 14(8), 683. <https://doi.org/10.3390/d14080683>

Li, N. H., Wu, P., & Huang, R. Q. (2012). Analysis of Nutrition Content in Longan Seeds. *Advanced Materials Research*, 1025–1028. <https://doi.org/10.4028/WWW.SCIENTIFIC.NET/AMR.554-556.1025>

## REFERENSI

- Mohidem, N. A., Hashim, N., Shamsudin, R., & Che Man, H. (2022). Rice for Food Security: Revisiting Its Production, Diversity, Rice Milling Process and Nutrient Content. *Agriculture*, 12(6), 741. <https://doi.org/10.3390/agriculture12060741>
- Pham Tan, Q. L., Truong, A. H. T., Thanh, L. L., Hong, L. L. T., & Tuyet, S. N. T. (2014). The effects of ethephon on the ripening of vietnamese latundan bananas(musa sapientum). *Emirates Journal of Food and Agriculture*, 26(3), 229–237. <https://doi.org/10.9755/EJFA.V26I3.15853>
- Pundir, R., Rani, R., Tyagi, S., & Pundir, P. (2016). Advance review on nutritional phytochemical, pharmacological and antimicrobial properties of chili. *International Journal of Ayurveda and Pharma Research*, 4(4). <http://ijapr.in/index.php/ijapr/article/view/332/356>
- Putri, A. S. D., Aries, M., & Nasution, Z. (2023). Development of Iron- and Vitamin A-Rich Dim Sum from Gourami (*Osphronemus goramy*) and Chicken Liver for Women of Reproductive Age. *Jurnal Gizi Dan Pangan*. <https://doi.org/10.25182/jgp.2023.18.suppl.55-57>
- Ranjha, M. M. A. N., Irfan, S., Nadeem, M., & Mahmood, S. (2020). A Comprehensive Review on Nutritional Value, Medicinal Uses, and Processing of Banana. *Food Reviews International*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/87559129.2020.1725890>
- Rai, A., Chugh, V., & Pandey, S. (2023). Cucumber (*Cucumis sativus* L.): Genetic Improvement for Nutraceutical Traits (pp. 1–18). [https://doi.org/10.1007/978-981-19-3627-2\\_57-1](https://doi.org/10.1007/978-981-19-3627-2_57-1)
- Rohajati, U., Estiasih, T., & Sriwahyuni, E. (2018). Bitter Melon (*Momordica Charantia* L) Fruit Decreased Blood Glucose Level and Improved Lipid Profile of Streptozotocin Induced Hyperglycemia Rats. *Current Research in Nutrition and Food Science Journal*, 6(2), 359–370. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.6.2.11>
- Tarigan, D. B., Lenny, S., & Zuhra, C. F. (2024). ANALYSIS OF TOTAL FLAVONOID CONTENT AND ANTIOXIDANT ACTIVITY ASSAY OF GUAVA VARIETY CRYSTAL (*Psidium guajava* L.) LEAVES EXTRACT. *Jurnal Kimia Riset*, 9(1), 90–99. <https://doi.org/10.20473/jkr.v9i1.57803>
- Widyastuti, T., & Dewi, S. S. (2023). Use of Chitosan and Essential Oils as Edible Coating for Sapodilla Fruit (*Manilkara zapota*). *IOP Conference Series*, 1172(1), 012057. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1172/1/012057>
- Zhang, Y., Zhang, S., & Guo, Y. (2023). Egg Pigments, Minerals, Enzymes, and Vitamins (pp. 121–130). Informa. <https://doi.org/10.1201/9781003254430-9>
- Zhang, Y., Wang, Y., Huang, X.-H., Zheng, J., Qi, L., Fu, B., & Qin, L. (2023). Nutritional value of different parts from sea eel (*Astroconger myriaster*) determined by untargeted-lipidomic approach. *Food Research International*, 173 Pt 2, 113402. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.113402>

