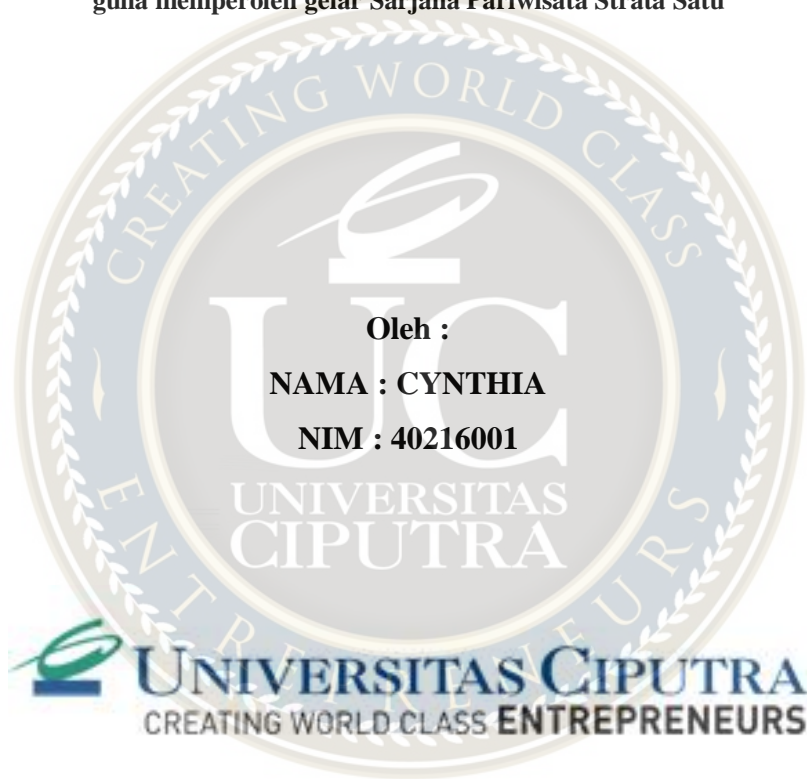


RINGKASAN EKSEKUTIF

PENAMBAHAN PARE (*MOMORDICA CHARANTIA L.*) DALAM PEMBUATAN KERUPUK

**ditulis untuk memenuhi sebagian prasyarat akademik
guna memperoleh gelar Sarjana Pariwisata Strata Satu**



Oleh :

NAMA : CYNTHIA

NIM : 40216001

**PROGRAM STUDI PARIWISATA–BISNIS KULINER
FAKULTAS PARIWISATA
UNIVERSITAS CIPUTRA
SURABAYA
2020**

RINGKASAN EKSEKUTIF

1. Latar Belakang

Pare merupakan tanaman merambat yang tumbuh pada tempat yang beriklim tropis (Bahagia *dkk*, 2018:178). Menurut Gbeassor *dkk* (dalam Krishnendu dan Nandini, 2016:1733) tanaman pare terdiri dari akar, daun, buah, dan biji yang banyak digunakan sebagai obat di Asia, Afrika Timur, dan Amerika Selatan. Variasi pengolahan pare sebagai makanan tergolong sedikit dibanding buah dan sayuran lain karena rasa pahit yang kurang diminati padahal pare dikenal memiliki kandungan gizi yang berlimpah dan manfaat yang beragam. Menurut Ahmad *dkk* (2016:3), rasa pahit disebabkan kandungan *vicine*, *charantin*, *glikosida*, *karavilosida*, dan *polypeptide-p*.

Buah dan sayur diketahui mengandung banyak serat salah satunya adalah pare (*Momordica charantia L.*). Menurut Yulianti (2017:18) terdapat tiga jenis pare yaitu pare gajah, pare kodok, dan pare hutan yang ketiganya memiliki karakteristik masing-masing. Pare yang digunakan dalam penelitian kreasi produk ini adalah pare gajah hijau yaitu pare yang memiliki daging tebal, berwarna hijau muda, dan berbentuk besar dan panjang. Pare gajah hijau digunakan untuk penelitian ini karena rasanya yang tidak terlalu pahit dan mudah ditemukan di pasar maupun supermarket.

Indonesia merupakan negara tropis sehingga tanaman pare cocok untuk dibudidayakan di dataran Indonesia. Beberapa daerah persebaran pare yaitu Lampung dan Sidoarjo. Menurut Wicaksono (dalam Sudaryantiningsih dan Pambudi, 2017:58), pare memiliki beberapa zat aktif seperti *charantin* dan *polypeptide-p* yang memiliki efek

antihiperglikemik. Efek antihiperglikemik diketahui dapat menurunkan gula darah (Sudaryantiningih dan Pambudi, 2017:60). Menurut Adnyana *dkk* (2016:44), selain kedua zat tersebut, lektin juga berperan dalam menurunkan kadar gula darah. Pare juga dikenal berperan sebagai antioksidan. Subahar dan Agoes (dalam Adnyana *dkk* 2016:44) berpendapat bahwa kandungan yang berperan sebagai antioksidan dalam pare yaitu *saponin, flavonoid, polifenol*, dan vitamin C.



Gambar 1 Pare Gajah
Sumber: Data Diolah (2020)

Kerupuk merupakan makanan yang terbuat dari adonan tepung sagu dan tepung terigu. Kerupuk digemari masyarakat Indonesia memiliki rasa yang gurih dan enak (Asmira dan Arza, 2015:40). Kerupuk dapat dijadikan sebagai camilan maupun pendamping makanan utama dan makanan ini cukup disukai oleh masyarakat Indonesia.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih spesifik mengenai pare (*Momordica charantia L.*) sebagai bahan tambahan pembuatan kerupuk. Penelitian ini penting karena belum ada penelitian yang pernah membahas tentang penggunaan pare sebagai bahan tambahan dalam pembuatan kerupuk.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pembuatan kerupuk dengan penggunaan pare sebagai bahan tambahan?
2. Bagaimana uji organoleptik dari kerupuk yang menggunakan pare sebagai bahan tambahan menurut panelis?
3. Berapa kandungan serat pangan yang terdapat pada kerupuk pare?
4. Bagaimana strategi pemasaran dan minat beli terhadap kerupuk yang menggunakan pare sebagai bahan tambahan?

3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui proses pembuatan kerupuk dengan penggunaan pare sebagai bahan tambahan.
2. Mengetahui kelayakan kerupuk dengan penggunaan pare sebagai bahan tambahan dari sisi panelis.
3. Mengetahui jumlah kandungan gizi yang terdapat dalam kerupuk dengan penggunaan pare sebagai bahan tambahan.
4. Mengetahui strategi pemasaran yang sesuai dan minat beli masyarakat terhadap kerupuk yang menggunakan pare sebagai bahan tambahan.

4. Landasan Teori

a. Manfaat Pare

Tanaman pare merupakan tanaman merambat yang dapat tumbuh di iklim tropis dan diketahui memiliki manfaat kesehatan. Pare yang dikenal dengan rasa pahit biasa diolah menjadi sayuran maupun obat-obatan karena pare memiliki zat tertentu yang berperan dalam pengobatan. Berdasarkan kandungan yang dimiliki pare seperti vitamin dan mineral, dapat disimpulkan bahwa pare memiliki manfaat kesehatan. Zat antihiperlipidemik dalam pare berfungsi untuk menurunkan kadar gula dalam darah (Sudaryantiningih dan Pambudi, 2017:60). Bahagia *dkk* (2018:181) juga berpendapat bahwa pare berperan dalam menurunkan glukosa darah. Menurut Adnyana *dkk* (2016:44), pare dapat menjadi alternatif untuk menekan biaya pengobatan penyakit diabetes melitus. Menurut Subahar dan Agoes (dalam Adnyana *dkk*, 2016:44), beberapa kandungan gizi dalam pare berfungsi sebagai antioksidan yaitu zat yang bertujuan untuk menangkal radikal bebas yang mengganggu kelangsungan hidup sel *Leydig* akibat penyakit diabetes melitus.

Dalam penelitian kreasi produk ini, pare memiliki fungsi sebagai bahan tambahan dalam pembuatan kerupuk. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menambah nilai gizi pada kerupuk dan menambah varian rasa kerupuk. Dalam kehidupan sehari-hari, sari pare yang dapat dikonsumsi adalah sebanyak 50-100 ml (Ahmad *dkk*, 2016:3).

b. Kandungan Gizi Pare

Kandungan yang dimiliki setiap bagian tanaman pare berbeda-beda namun pare mengandung vitamin C, E, B1, B2, B3, dan B9 serta mineral yaitu kalium, kalsium, zinc, magnesium, fosfor, dan zat besi (Bahagia *dkk*, 2018:180). Berdasarkan *FoodData Central*

U.S. Department of Agriculture (2019), kandungan lain yang dimiliki pare diantaranya air, protein, lemak, karbohidrat, serat, natrium, tembaga, mangan, selenium, dan β -karoten. Berdasarkan Adnyana *dkk* (2016:44), pare juga mengandung zat antihiperqlikemik seperti *charantin*, *polypeptide-p*, dan lektin. Zat antihiperqlikemik berfungsi untuk menurunkan kadar gula dalam darah (Sudaryantiningsih dan Pambudi, 2017:60). Menurut Subahar dan Agoes (dalam Adnyana *dkk*, 2016:44), pare mengandung *saponin*, *flavonoid*, *polifenol*, dan vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan yaitu zat yang bertujuan untuk menangkal radikal bebas yang mengganggu kelangsungan hidup sel *Leydig* akibat penyakit diabetes melitus.

c. **Tingkat Kematangan**

Pare yang dikenal dengan bentuknya yang bertonjol dan rasa pahit biasa diolah menjadi sayuran maupun obat-obatan. Menurut Ahmad *dkk* (2016:3), rasa pahit disebabkan kandungan *vicine*, *charantin*, *glikosida*, *karavilosida*, dan *polypeptide-p*. Tingkat kematangan pare dapat dilihat dari warna sayur tersebut. Permukaan pare akan berwarna hijau ketika belum masak namun akan berubah menjadi oranye ketika sudah masak. Selain itu, bagian berwarna putih di dalam pare akan berubah menjadi merah saat sudah matang.

d. **Uji Organoleptik**

Dalam penelitian ini, uji organoleptik dilakukan untuk mengetahui kesukaan panelis terhadap warna, aroma, rasa, dan tekstur kreasi produk. Peneliti melakukan uji organoleptik kreasi produk kerupuk pare dengan empat perlakuan yaitu 0%, 20%, 30%, dan 40% sebanyak tiga kali pengulangan. Uji organoleptik dilakukan dengan cara

membagikan kuesioner kepada 30 panelis secara acak sebanyak tiga kali pengulangan pada hari yang berbeda sehingga diperoleh 90 panelis. Panelis diminta untuk menilai berdasarkan tingkat kesukaan terhadap warna, aroma, rasa, dan tekstur dengan memberi nilai berupa angka satu untuk sangat tidak suka, dua untuk tidak suka, tiga untuk suka, dan empat untuk sangat suka.

e. **Uji Laboratorium**

Dalam penelitian ini, uji laboratorium dilakukan untuk mengetahui jumlah serat pangan yang terkandung dalam kreasi produk kerupuk pare. Kerupuk pare yang diuji yaitu kerupuk dengan penambahan pare yang mendapatkan nilai rata-rata kesukaan tertinggi. Pada penelitian ini, rata-rata tertinggi diperoleh kerupuk dengan penambahan pare sebanyak 30%. Uji laboratorium kreasi produk kerupuk pare dilakukan di Surya Inti Permata, Blok A 51-52, Jl Raya Bandara Juanda, Sedati, Sidoarjo.

f. **Uji Minat Pasar**

Uji minat pasar dilakukan untuk mengetahui penerimaan pasar terhadap kreasi produk kerupuk pare. Uji minat pasar dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada 90 orang yang dipilih secara acak yang hasilnya akan diolah dalam bentuk diagram lingkaran. Dalam uji minat pasar, kreasi produk akan dinilai kelayakannya dari segi harga jual, media penjualan *offline* atau *online*, aplikasi yang tepat untuk penjualan *online*, kesukaan terhadap desain kemasan, dan untuk mengetahui minat beli masyarakat.

5. Model Pengembangan

Menurut Oka (2017:19), model adalah abstraksi yang digunakan untuk membantu memahami sesuatu yang tidak bisa dilihat atau dialami secara langsung. Menurut Oka (2017:20), model ada yang bersifat prosedural dan bersifat konseptual. Dalam penelitian kreasi produk ini digunakan model pengembangan berupa prosedural bersifat deskriptif yang memaparkan langkah-langkah prosedural untuk menghasilkan suatu produk. Dalam penelitian ini, kreasi produk yang dihasilkan berupa pembuatan kerupuk menggunakan pare sebagai bahan tambahan.

6. Bahan dan Peralatan

Pada penelitian digunakan empat perlakuan pada penggunaan pare. Perlakuan pertama yaitu dengan menambahkan 0%, 20%, 30%, dan 40% pare. Hasil uji coba yang mendapatkan rata-rata tertinggi yaitu kerupuk dengan penambahan pare 30%. Bahan yang digunakan dalam pembuatan kerupuk dengan penambahan pare 30% yaitu:

Tabel 1 Bahan Pembuatan Kerupuk dengan Penambahan Pare 30%

Nomor	Bahan	Kuantitas	Satuan	Harga (Rp)
1	Pare	150	Gram	2.475
2	Tepung tapioka	500	Gram	6.000
3	Telur bebek	30	Gram	1.563
4	Garam	20	Gram	200
5	Gula pasir	10	Gram	125
6	Bawang putih	16	Gram	528
7	Air	250	Mililiter	238
Total Harga				11.129

Sumber: Data Diolah (2020)

Peralatan yang digunakan dalam penelitian kreasi produk ini yaitu timbangan, gelas ukur, pisau, talenan, saringan, baskom, panci, spatula, ulekan, loyang ukuran 40x30 cm, dandang, wajan, dan saringan minyak besar.

7. Metode Pengumpulan dan Analisis Data

Dalam penelitian kreasi produk ini, subjek uji coba diambil menggunakan teknik *random sampling* yaitu panelis akan dipilih secara acak. Pengumpulan data dilakukan sebanyak tiga kali pengulangan. Pengumpulan data diperoleh dari uji organoleptik, uji laboratorium, dan uji minat. Uji minat dilakukan untuk mengetahui minat membeli produk kerupuk pare.

Analisis data yang dilakukan berupa metode eksperimen, metode observasi, uji laboratorium, dan statistik deskriptif. Metode eksperimen digunakan karena pembuatan kreasi produk dilakukan secara langsung dengan melakukan uji coba pembuatan kerupuk menggunakan pare sebagai bahan tambahan. Uji coba dilakukan dengan membuat empat sampel kerupuk dengan penambahan jumlah pare yang berbeda-beda yaitu kerupuk dengan pare sebanyak 0% dari jumlah tepung, kerupuk dengan pare sebanyak 20% dari jumlah tepung, kerupuk dengan pare sebanyak 30% dari jumlah tepung, dan kerupuk dengan pare sebanyak 40% dari jumlah tepung. Pembuatan sampel dilakukan sebanyak tiga kali pengulangan. Metode observasi dilakukan dengan cara membagikan kuesioner uji organoleptik kepada 30 orang sebanyak tiga kali pengulangan dimana uji organoleptik dilakukan menggunakan skala likert dengan angka satu untuk sangat tidak suka hingga angka empat untuk sangat suka. Langkah selanjutnya yaitu akan dilakukan uji laboratorium terhadap hasil kreasi produk yang paling diminati panelis. Uji laboratorium dilakukan untuk mengetahui jumlah serat pangan pada kreasi produk kerupuk dengan penambahan pare. Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif sebagai metode pengumpulan data dan penyajian data uji minat pasar. Uji minat pasar dilakukan untuk mengetahui apakah produk layak dijual atau tidak. Hasil uji minat pasar akan diolah dalam bentuk diagram lingkaran.

8. Analisis dan Pembahasan

Dalam penelitian kreasi produk dengan penambahan pare, peneliti melakukan uji coba empat sampel kerupuk dengan persentase penambahan pare berbeda-beda yaitu 0%, 20%, 30%, dan 40%. Keempat sampel dibagikan kepada 30 panelis sebanyak tiga kali pengulangan sehingga berjumlah 90 orang. Uji coba pertama yaitu membuat kerupuk dengan menambahkan 0% pare dari jumlah tepung tapioka yang digunakan. Setelah digoreng, penambahan 0% pare dari jumlah tepung memberikan hasil kerupuk dengan rasa yang cukup asin dengan tekstur agak keras. Kerupuk berwarna putih kekuningan dan tidak memiliki aroma. Uji coba kedua yaitu membuat kerupuk dengan menambahkan 20% pare dari jumlah tepung tapioka yang digunakan. Setelah penggorengan, penambahan 20% pare dari jumlah tepung memberikan hasil kerupuk dengan rasa sedikit asin dan tekstur renyah. Kerupuk berwarna putih kekuningan dengan sedikit bintik kuning yang berasal dari potongan pare namun tidak memiliki aroma pare. Uji coba sampel ketiga memberikan hasil kerupuk dengan rasa sedikit pahit yang berasal dari pare dengan tekstur renyah. Kerupuk berwarna putih kekuningan dengan bintik kuning lebih banyak dibandingkan kerupuk dengan tambahan 20% pare. Bintik kuning berasal dari potongan pare dan kerupuk memiliki aroma pare namun tidak menyengat. Uji coba keempat yaitu membuat kerupuk dengan menambahkan 40% pare dari jumlah tepung tapioka yang digunakan. Setelah penggorengan, penambahan 40% pare dari jumlah tepung memberikan hasil kerupuk dengan rasa yang cukup pahit dan tekstur renyah namun sedikit kopong. Kerupuk berwarna putih kekuningan dengan bintik kuning cukup banyak yang berasal dari potongan pare dan memiliki aroma pare.

Berdasarkan hasil uji organoleptik yang telah dilakukan, kreasi produk sampel ketiga yaitu kerupuk dengan penambahan pare 30% mendapatkan rata-rata kesukaan tertinggi. Dari segi rasa, kerupuk dengan penambahan pare 30% mendapatkan nilai rata-rata sebesar 3,18 dan diikuti oleh kerupuk dengan penambahan 0%, 20%, dan 40%. Setelah data diolah dalam ANOVA, diperoleh nilai signifikansi konsentrasi mendapat nilai (*Sig*) 0,011 ($p < 0,05$) dimana hal tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi berpengaruh signifikan terhadap nilai kesukaan rasa dari panelis. Dalam segi tekstur nilai rata-rata tertinggi yang diperoleh kerupuk dengan penambahan pare 30% yaitu 3,23 dan diikuti oleh 20%, 0%, dan 40%. Setelah data diolah dalam ANOVA, diperoleh nilai signifikansi konsentrasi mendapat nilai (*Sig*) 0,418 ($p > 0,05$) dimana hal tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi tidak berpengaruh signifikan terhadap nilai kesukaan tekstur dari panelis. Dari segi warna, rata-rata tertinggi diperoleh kerupuk dengan penambahan pare 30% dengan nilai 3,28 dan diikuti oleh 20%, 0%, dan 40%. Setelah data diolah dalam ANOVA, diperoleh nilai signifikansi konsentrasi mendapat nilai (*Sig*) 0,402 ($p > 0,05$) dimana hal tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi tidak berpengaruh signifikan terhadap nilai kesukaan warna dari panelis. Dalam aspek aroma, nilai rata-rata tertinggi sebanyak 3,12 diperoleh kerupuk dengan penambahan pare 0% dan 30% yang diikuti dengan 40% dan 20%. Setelah data diolah dalam ANOVA, diperoleh nilai signifikansi konsentrasi mendapat nilai (*Sig*) 0,993 ($p > 0,05$) dimana hal tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi tidak berpengaruh signifikan terhadap nilai kesukaan aroma dari panelis.



Gambar 2 Hasil Uji Coba Perlakuan Ketiga
Sumber: Data Diolah (2020)

9. Hasil Uji Laboratorium

Berdasarkan hasil pengujian kerupuk yang dilakukan Lestari (2012:35), diketahui jumlah serat pada 1,5 gram kerupuk yaitu sebesar 1,15% sehingga jumlah serat pada 100 gram kerupuk mengandung 1,15 gram serat. Berdasarkan hasil uji organoleptik yang telah dilakukan, kreasi produk yang paling diminati panelis yaitu kerupuk dengan penambahan pare 30%. Uji laboratorium yang dilakukan di Surya Inti Permata, Blok A 51-52, Jl Raya Bandara Juanda, Sedati, Sidoarjo bertujuan untuk mengetahui jumlah serat pangan pada kreasi produk kerupuk pare. Metode uji yang digunakan untuk mengetahui jumlah serat pangan kreasi produk yaitu 18-8-6-2/MU/SMM-SIG. Jumlah serat pangan dalam kerupuk pare yaitu hasil simplo sebanyak 5,76% dan hasil duplo sebanyak 5,73%.

10. Aspek Bisnis

Total harga pokok penjualan kreasi produk pada penelitian ini yaitu Rp. 16.504 untuk 12 produk. Pada satu kemasan mengandung 50 gram kerupuk pare sehingga diperoleh HPP Rp. 1.376 dengan tambahan kemasan menjadi Rp. 2.376. Harga jual satu

kemasan yaitu Rp. 8.000. Kreasi produk kerupuk pare diberi nama “Rupa” yang merupakan singkatan dari kerupuk pare. Kreasi produk dikemas dalam plastik *ziplock* transparan dengan logo dibagian tengah kemasan. Plastik *ziplock* transparan dipilih sebagai kemasan produk agar dapat mempertahankan kerenyahan kerupuk pare dan agar produk dapat terlihat jelas. Latar belakang logo kerupuk pare diberi warna hijau seperti warna pare. Dalam logo produk terdapat komposisi produk, jumlah serat pangan, dan berat bersih yang dicantumkan.

Strategi pemasaran yang digunakan untuk memasarkan kreasi produk kerupuk pare berdasar pada 8P yaitu *product, price, promotion, place, people, process, physical evidence, dan productivity and quality*. Produk yang ditawarkan yaitu kerupuk pare dengan merek Rupa yang dijual dengan harga Rp. 8.000 per 50 gram. Promosi dilakukan dengan cara menawarkan langsung dan akan menggunakan aplikasi Instagram di masa mendatang. Promosi melalui Instagram dipilih karena dapat menjangkau masyarakat luas mengingat banyaknya pengguna media sosial tersebut. Penjualan kerupuk pare yaitu dilakukan secara *offline* dengan metode konsinyasi dan menawarkan di kios pasar modern yang berlokasi di Jalan Raya Darmo Permai III, Surabaya. Di masa mendatang, peneliti akan menjual produk secara *online* dengan menggunakan aplikasi Instagram dan *online shop*. Sumber daya manusia yang terlibat yaitu peneliti sebagai produsen dan penjual serta pihak lain yang menerima konsinyasi produk. Kreasi produk kerupuk dengan tambahan pare akan diproduksi oleh peneliti yang kemudian akan dipasarkan dengan menitipkan produk. Produk kerupuk pare dikemas dengan plastik *ziplock* transparan yang praktis, menampilkan produk, dan dapat mempertahankan kerenyahan produk. Di masa mendatang, kerjasama dengan layanan aplikasi *online shop* dan transportasi *online* akan

dilakukan untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas. Peneliti juga akan melakukan pengembangan varian rasa produk kerupuk pare dengan menambahkan saus atau bumbu.

Berdasarkan hasil uji minat pasar yang dilakukan pada 90 orang yang terdiri dari 64% responden berjenis kelamin perempuan dan 36% responden berjenis kelamin laki-laki, sebanyak 86% responden menyukai desain kemasan kreasi produk dan sebanyak 89% responden berminat untuk membeli produk.



Gambar 3 Desain Kemasan Kreasi Produk Kerupuk Pare
Sumber: Data Diolah (2020)



Gambar 4 Kemasan Kreasi Produk Kerupuk Pare
Sumber: Data Diolah (2020)

11. Kesimpulan

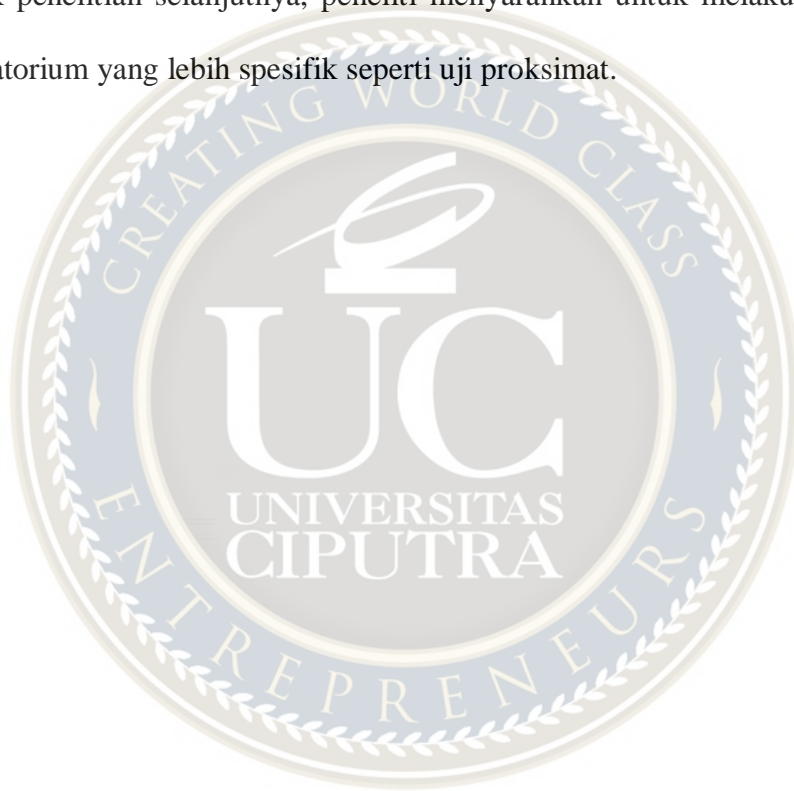
Berdasarkan hasil uji laboratorium, uji pasar, analisis dan pembahasan yang telah diterangkan pada bagian sebelumnya, maka kesimpulan dari pengembangan produk dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bahan yang digunakan dalam pembuatan kreasi produk kerupuk dengan penambahan pare mudah ditemukan karena terdapat daerah-daerah di Indonesia yang membudidayakan tanaman pare misalnya di daerah Sidoarjo.
2. Proses pembuatan kerupuk dengan tambahan pare membutuhkan waktu yang cukup lama karena dibutuhkan proses pengeringan dan penjemuran agar kerupuk dapat mengembang dengan baik ketika digoreng.
3. Cara pengolahan kerupuk pare tidak jauh berbeda dengan pembuatan kerupuk pada umumnya.
4. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji organoleptik yang telah dilakukan, panelis lebih menyukai kerupuk dengan tambahan pare sebanyak 30% dari jumlah tepung tapioka karena kerupuk memiliki rasa pahit pare yang pas, tekstur yang renyah, dan sedikit aroma pare.
5. Kreasi produk kerupuk dengan tambahan pare mengandung serat pangan sebanyak 5,73%.
6. Kreasi produk kerupuk pare dipasarkan dengan cara konsinyasi dan menawarkan di pasar modern.

12. Saran

Berdasarkan hasil uji coba penelitian kerupuk dengan penambahan pare, berikut beberapa saran pemanfaatan dan pengembangan kreasi produk lebih lanjut:

1. Pengukusan sebaiknya dilakukan selama 30 menit.
2. Sebelum digoreng, sebaiknya dilakukan penjemuran singkat selama 10 menit agar dapat diperoleh hasil kerupuk yang mengembang dengan baik.
3. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk melakukan pengujian laboratorium yang lebih spesifik seperti uji proksimat.



DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I Dewa P.A., Dewa K.M., Wurlina, Sunarni Z., dan Niluh S. 2016. Efek Anti Diabetes Pare (*Momordica charantia* Linn.) terhadap Kadar Glukosa Darah, Sel Penyusun Pulau Langerhans dan Sel Leydig pada Tikus Putih Hiperglikemia. *Acta Veterinaria Indonesiana*. Vol. 4 (2):43-50.
- Ahmad, Nesar, Noorul Hasan, Zeeshan Ahmad, Mohd Zishan, dan Seikh Z. 2016. *Momordica Charantia: For Traditional Uses and Pharmacological Actions*. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*. Vol. 6 (2):1-5.
- Asmira, Sepni dan Arza, Putri A. 2015. Pengaruh Penggunaan Labu Siam (*Sechium edule*) dengan Konsentrasi yang Berbeda terhadap Mutu Organoleptik dan Kadar Serat Kerupuk Ikan. *Jurnal Kesehatan Perintis*. Vol. 2 (4):38-46.
- Bahagia, William, Evi Kurniawaty, dan Syazili Mustafa. 2018. Potensi Ekstrak Pare (*Momordica charantia*) sebagai Penurun Kadar Glukosa Darah: Manfaat di Balik Rasa Pahit. *Majority*. Vol. 7 (2):177-181.
- FoodData Central U.S. Department of Agriculture. 2019. Balsam-pear (bitter gourd), pods, raw <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168393/nutrients>
- Krishnendu, J.R. dan Nandini, P.V. 2016. Antioxidant Properties of Bitter Gourd (*Momordica Charantia* L.). *International Journal of Advanced Engineering, Management and Science*. Vol. 2 (10):1733-1739.
- Lestari, Yuni. 2012. Proses Produksi Kerupuk Wortel. *Skripsi*.
- Oka, Gde Putu Arya. 2017. *Model Konseptual Pengembangan Produk Pembelajaran Beserta Teknik Evaluasi*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sudaryantiningih, Cicik dan Pambudi, Yonathan Suryo. 2017. Upaya Peningkatan Serat Tempe Kedele Melalui Penambahan Pare (*Momordica charantina*) sebagai Pangan Fungsional. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. Vol. 8 (1):57-61.
- Yulianti, Siska. 2017. Pengaruh Sitotoksik Ekstrak Pare (*Momordica charantia* L.) terhadap Jumlah, Berat, Panjang, dan Abnormalitas Fetus Mencit (*Mus musculus* L.). *Skripsi*.