

SEMINAR NASIONAL IPA XIV

“Transformasi Pendidikan IPA Masa Depan melalui Pembentukan Guru Profesional yang Berwawasan Lingkungan untuk Mendukung Pencapaian SDGs”

Analisis kandungan nutrisi (Protein, Lemak, Vitamin, Kadar air, Besi) Buah Lai Kalimantan (*Durio kutejensis*)

Subahan, Khusnul Khotimah*

Program Studi Tadris Biologi UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

*Email korespondensi: khusnul.uinsi@gmail.com

ABSTRAK

Buah Lai Kalimantan (*Durio kutejensis*) adalah salah satu jenis durian yang tumbuh di Kalimantan. *Durio kutejensis* memiliki potensi nilai gizi yang signifikan, namun pengetahuan yang mendalam tentang kandungan nutrisi dalam buah ini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian analisis kandungan nutrisi pada buah Lai Kalimantan (*Durio kutejensis*) menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis komprehensif terhadap kandungan nutrisi utama, yaitu protein, lemak, vitamin, kadar air, besi, pada buah Lai (*Durio kutejensis*). Buah ini merupakan salah satu jenis durian yang tumbuh di Kalimantan dan memiliki potensi nilai gizi yang penting untuk diketahui dalam konteks kesehatan dan pangan. Metode analisis yang digunakan yaitu (1) Analisis Fisik Buah Lai (*D. Kutejensis*), analisis ini merupakan pengamatan berupa karakteristik yang meliputi rasa buah, warna kulit buah dan daging buah (2) analisis proksimat yang meliputi analisis protein, analisis lemak, analisis besi (Fe), dan uji kandungan vitamin pada buah menggunakan metode spektrofotometri. Hasil analisis menunjukkan kandungan protein yang signifikan sebesar 1.81% dalam buah Lai Kalimantan, didukung oleh kandungan lemak yang seimbang sebesar 2,90%. Selain itu, terdapat pula kandungan vitamin C sebesar 0,43%. Analisis mineral juga mengungkapkan keberagaman mineral esensial seperti besi yaitu sebesar 1.8 ppm dan kadar air sebesar 71.24%. Kesimpulannya, buah Lai Kalimantan (*Durio kutejensis*) memiliki potensi nutrisi yang menarik sebagai sumber protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral penting. Data ini dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman lebih lanjut tentang nilai gizi buah lokal Kalimantan dan mendukung pengembangan produk pangan fungsional berbasis buah Lai Kalimantan.

Kata kunci: Kandungan Nutrisi, Elai, Kalimantan

SEMINAR NASIONAL IPA XIV

“Transformasi Pendidikan IPA Masa Depan melalui Pembentukan Guru Profesional yang Berwawasan Lingkungan untuk Mendukung Pencapaian SDGs”

PENDAHULUAN

Buah Lai Kalimantan atau *Durio kutejensis* merupakan salah satu jenis buah yang memiliki nilai ekonomi dan kearifan lokal yang tinggi di wilayah Kalimantan. Kandungan nutrisi dari buah ini telah menjadi perhatian dalam beberapa penelitian karena potensinya sebagai sumber nutrisi yang kaya akan protein, lemak, vitamin, kadar air, dan besi. Menurut Rizal (2015), potensi komoditi Lai cukup menjanjikan karena permintaannya terus meningkat sementara kompetitornya terbatas karena dapat berkembang dan diproduksi dengan efisien di Kalimantan Timur. Analisis mendalam terhadap kandungan nutrisi ini dianggap penting untuk memahami nilai gizi buah ini secara komprehensif. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menyoroti keunikan Buah Lai Kalimantan dalam konteks nutrisi, namun masih ada ruang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai komposisi nutrisi secara lebih rinci. Penelitian oleh Wahyuni, Susanti, dan Winarsi (2014) dan Setiawan (2018) mengungkapkan bahwa Buah Lai memiliki kandungan gizi yang signifikan, termasuk protein, lemak, vitamin, kadar air, dan mineral seperti besi. Protein, yang merupakan komponen penting untuk membangun jaringan tubuh dan menjaga keseimbangan nutrisi, hadir dalam jumlah yang cukup dalam Buah Lai. Lebih lanjut, kandungan vitamin dan mineral dalam Buah Lai, seperti vitamin C, vitamin B kompleks, vitamin A, dan besi, memberikan manfaat kesehatan yang beragam bagi konsumen. Sumber referensi yang sama juga menunjukkan bahwa Buah Lai Kalimantan memiliki potensi sebagai antioksidan alami (Susilo, R., *et al.* 2018; Prasetyo, *et al.*, 2021). Antioksidan yang terkandung dalam Buah Lai dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel akibat radikal bebas dan faktor-faktor lingkungan lainnya. Kandungan vitamin C dalam Buah Lai, misalnya, dikenal sebagai salah satu antioksidan utama yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit. Selain itu, penelitian lebih lanjut yang dilakukan oleh Ahmad, Hasan, dan Khalid (2017) menyoroti bahwa Buah Lai juga mengandung mineral penting seperti besi. Kekurangan besi dapat menyebabkan anemia dan masalah kesehatan lainnya, sehingga konsumsi Buah Lai yang kaya akan besi dapat membantu memenuhi kebutuhan mineral ini dalam tubuh (Purnomo, & Wijaya, 2017). Selain itu, dalam hasil penelitian tersebut buah Lai mengandung berbagai jenis lemak, termasuk asam lemak jenuh, tidak jenuh tunggal, dan tidak jenuh ganda. Asam lemak esensial seperti omega-3 dan omega-6, yang ditemukan dalam Buah Lai, memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jantung (Hidayat & Pratama, D. 2019), fungsi otak, dan sistem saraf. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis yang lebih mendalam terhadap kandungan protein, lemak, vitamin, kadar air, dan besi dalam Buah Lai Kalimantan. Data yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman tentang potensi kesehatan yang terkandung dalam buah ini.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan data yang akurat dan terpercaya mengenai kandungan nutrisi Buah Lai Kalimantan, sehingga informasi tersebut dapat digunakan sebagai dasar untuk pemilihan makanan yang sehat dan bergizi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kandungan nutrisi buah ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam promosi kesehatan masyarakat, terutama dalam konteks pangan lokal yang kaya akan nutrisi. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pengambilan sampel Buah Lai Kalimantan dari berbagai lokasi yang representatif, analisis laboratorium untuk mengukur kandungan protein, lemak, vitamin, kadar air, dan besi, serta interpretasi data untuk menghasilkan informasi yang relevan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan pendekatan metodologi yang komprehensif, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi yang berharga bagi para peneliti dan praktisi di bidang nutrisi dan kesehatan masyarakat. Selain manfaatnya dalam pemahaman nutrisi Buah Lai Kalimantan secara khusus, penelitian ini juga memiliki relevansi yang lebih luas dalam konteks kesehatan masyarakat dan keberlanjutan

SEMINAR NASIONAL IPA XIV

“Transformasi Pendidikan IPA Masa Depan melalui Pembentukan Guru Profesional yang Berwawasan Lingkungan untuk Mendukung Pencapaian SDGs”

pangan lokal. Dengan menyoroti kandungan protein, lemak, vitamin, kadar air, dan besi dalam buah ini, penelitian ini juga menggambarkan potensi buah-buahan lokal lainnya sebagai sumber nutrisi yang beragam dan bernilai. Dalam konteks globalisasi pangan dan perubahan pola konsumsi masyarakat, pemahaman terhadap nilai gizi buah-buahan lokal seperti Buah Lai Kalimantan menjadi semakin penting. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan ilmiah bagi promosi konsumsi makanan lokal yang sehat dan beragam, serta mendukung upaya untuk mempertahankan keberagaman genetik dan kearifan lokal dalam budaya pangan. Selain itu, penelitian ini juga memiliki potensi untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan produk pangan yang inovatif dan bernilai gizi tinggi berbasis Buah Lai Kalimantan. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang kandungan nutrisi buah ini, peluang untuk pengembangan produk olahan yang sehat dan bergizi dapat terbuka lebar, memberikan nilai tambah bagi industri pangan lokal dan kesehatan konsumen.

Dalam konteks pendidikan dan penyuluhan gizi, informasi yang dihasilkan dari penelitian ini juga dapat menjadi bahan edukasi yang berharga bagi masyarakat, terutama dalam hal promosi pola makan sehat dan pemilihan makanan yang bergizi. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan dampak yang positif dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara luas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Adapun beberapa tahapan yang dilakukan (1) Analisis Fisik Buah Lai (*D. Kutejensis*), analisis ini merupakan pengamatan berupa karakteristik yang meliputi rasa buah, warna kulit buah dan daging buah. (2) Uji kandungan Nutrisi Buah Lai (*Durio Kutejensis*), sampel yang digunakan daging buah Lai yang selanjutnya dilakukan analisis proksimat yang meliputi analisis protein, analisis lemak, analisis besi (Fe), dan uji kandungan vitamin pada buah menggunakan metode spektrofotometri. Tahap ini dilakukan di laboratorium kimia analitik FMIPA Samarinda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dijumpai karakteristik pada buah Lai (*Durio kutejensis*), yang dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1 *Durio kutejensis*

Keterangan : A, B. Bentuk buah *Durio kutejensis*, C. Daging buah *Durio kutejensis*

Berdasarkan pengamatan karakteristik buah *Durio kutejensis* dijumpai dari rasa buah lai sangat berbeda dengan durian yang lain. Buah Lai (*Durio kutejensis*) memiliki rasa yang manis namun samar tidak melekat seperti rasa buah durian. Kemudian kulit buah lai hampir mirip dengan buah durian pada umumnya, namun buah lai memiliki duri yang tidak terlalu

SEMINAR NASIONAL IPA XIV

“Transformasi Pendidikan IPA Masa Depan melalui Pembentukan Guru Profesional yang Berwawasan Lingkungan untuk Mendukung Pencapaian SDGs”

tajam dan memiliki ukuran lebih kecil dibanding dengan jenis durian yang lain. Memiliki bentuk bulat telur hingga melonjong, kuning kusam dengan duri-duri yang agak membengkok. Aroma sangat lembut bahkan hampir tidak beraroma. Kemudian daging buah lai bervariasi dari kuning, kuning tua, orange. Lai mempunyai porsi daging buah 20-40%. Menurut Soetisna (2018) Buah Lai Kalimantan memiliki karakteristik rasa yang manis dengan sentuhan asam yang segar, menjadikannya buah yang diminati karena cita rasanya yang unik. Aroma yang dihasilkan oleh Buah Lai juga khas dan menggoda, memberikan pengalaman sensorik yang istimewa bagi konsumen. Selain itu, berdasarkan teksturnya yang diamati di lapangan yaitu cukup kering, lembut dan halus, dan memiliki aroma yang lembut bahkan bisa tidak beraroma. Berbeda dengan jenis-jenis durian yang aromanya sangat tajam dan khas. Menurut Nuraini dan Suryanto (2020), Daging Buah Lai Kalimantan memiliki tekstur lembut namun padat, dengan serat-serat halus yang memberikan sensasi mengunyah yang menyenangkan. Kulit Buah Lai memiliki warna hijau kecoklatan dengan duri-duri yang tajam namun tidak keras (Djufri dan Djumberi, 2005; Krismawati dan Sarwani, 2005). Warna dagingnya yang kuning cerah hingga oranye terang menunjukkan kematangan yang baik dan kandungan pigmen alami yang tinggi. Namun demikian buah ini memiliki kandungan yang sangat baik. Berdasarkan penelitian Yusuf *et al.*, (2019) buah Lai Kalimantan dikenal kaya akan nutrisi penting seperti protein, lemak sehat, vitamin (termasuk vitamin C, vitamin A, dan vitamin E), kadar air, dan zat besi. Kandungan protein yang cukup tinggi menjadikannya sumber yang baik untuk kebutuhan protein harian, sementara kandungan lemaknya yang sehat berkontribusi pada kesehatan jantung.

Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa, didalam buah Lai (*Durio kutejensis*) terdapat beberapa jumlah kandungan nutrisi antara lain protein, kadar air, vitamin, lemak dan besi. Tiap masing-masing kandungan memiliki jumlah kadar yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Kandungan Nutrisi Bual Lai (*Durio kutejensis*)

Jenis Buah	Protein	Lemak	Vitamin C	Besi (Fe)	Kadar air
<i>Durio kutejensis</i>	1.81%	2.90%	0,43%	1.8 ppm	71.24%

Hasil analisis menunjukkan bahwa Buah Lai Kalimantan mengandung protein dalam jumlah yang signifikan, sebesar 1.81%. Kandungan protein yang signifikan ini menjadikan Buah Lai Kalimantan sebagai sumber potensial untuk memenuhi kebutuhan protein harian manusia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ahmad *et al.*, (2020) mengindikasikan bahwa Buah Lai Kalimantan mengandung protein per 100 gram buah. Protein merupakan nutrisi penting yang berperan dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, menjaga kesehatan otot, dan mendukung fungsi-fungsi biologis lainnya. Kandungan protein yang tinggi dalam Buah Lai Kalimantan dapat menjadi alternatif yang menarik bagi individu yang membutuhkan asupan protein tambahan, terutama bagi vegetarian atau vegan yang mencari sumber protein nabati yang kaya akan nutrisi (Wahyuni *et al.*, 2014). Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah mengungkapkan kandungan gizi Buah Lai Kalimantan, termasuk kandungan proteinnya. Norazira, & Nurul Syahida (2019) telah secara terperinci menggambarkan komposisi nutrisi dari Buah Lai Kalimantan, termasuk kandungan proteinnya yang signifikan.

Kandungan buah Lai selain protein juga ditemukan lemak, berdasarkan hasil penelitian diperoleh kandungan lemak yang seimbang, sebesar 2.90%. Hal ini sehalan dengan hasil penelitian Budiarto dan Widodo (2018) menemukan bahwa Buah Lai Kalimantan

SEMINAR NASIONAL IPA XIV

“Transformasi Pendidikan IPA Masa Depan melalui Pembentukan Guru Profesional yang Berwawasan Lingkungan untuk Mendukung Pencapaian SDGs”

mengandung lemak, dengan mayoritasnya adalah asam lemak tak jenuh yang bermanfaat bagi kesehatan. Kandungan lemak yang seimbang dalam Buah Lai memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan. Asam lemak sehat, seperti asam oleat dan linoleat, yang terkandung dalam buah ini, dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Selain itu, lemak juga diperlukan untuk penyerapan nutrisi tertentu, termasuk vitamin-vitamin larut lemak seperti vitamin A, D, E, dan K. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang juga menyimpulkan bahwa Buah Lai memiliki kandungan lemak yang seimbang dan bermanfaat bagi Kesehatan (Ahmad *et al.*, 2017).

Selain itu, buah Lai Kalimantan juga kaya akan vitamin, dengan dijumpai hasil penelitian kandungan vitamin C sebesar 0.43%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari dan Putra (2019) menunjukkan bahwa Buah Lai Kalimantan mengandung vitamin A, C, dan E dalam jumlah yang signifikan. Vitamin C, juga dikenal sebagai asam askorbat, adalah nutrisi yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh manusia. Kandungan vitamin C yang signifikan dalam Buah Lai menunjukkan potensi buah ini sebagai sumber nutrisi yang beragam. Kandungan vitamin C yang ditemukan dalam Buah Lai memiliki implikasi yang penting terhadap kesehatan manusia. Vitamin C berperan sebagai antioksidan yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, mendukung sistem kekebalan tubuh, dan membantu dalam pembentukan kolagen yang penting untuk kulit, tulang, dan pembuluh darah yang sehat (Putra & Wijaya, 2018; Pratama & Setiawan . 2019; Widodo, *et al.*, 2020).

Kemudian berdasarkan analisis mineral menunjukkan keberagaman mineral esensial dalam Buah Lai Kalimantan, salah satunya seperti kandungan besi (Fe) sebesar 1.8 ppm. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Susilo (2017) mengungkapkan bahwa Buah Lai Kalimantan mengandung besi per 100 gram buah, memberikan kontribusi signifikan terhadap kebutuhan mineral harian. Menurut Haas dan Brownlie (2001) besi diperlukan untuk pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah, yang bertanggung jawab atas transportasi oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Selain itu, besi juga terlibat dalam metabolisme energi, sintesis DNA, dan fungsi sistem kekebalan tubuh (Widianto *et al.*, 2020; Riyadi & Prasetyo, 2020). Menurut standar nutrisi, kebutuhan besi harian bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, dan status kehamilan. Pada umumnya, wanita dewasa membutuhkan lebih banyak besi daripada pria dewasa karena kehilangan besi melalui menstruasi (Hurrell & Egli, 2010). Buah-buahan seperti Buah Lai dapat menjadi sumber yang baik untuk memenuhi kebutuhan besi harian. Kandungan besi yang signifikan dalam Buah Lai menunjukkan potensi buah ini sebagai tambahan yang berguna dalam pola makan sehat (Killip *et al.*, 2007).

Selanjutnya berdasarkan hasil pengujian buah lai juga mengandung kadar air sebesar 71.24%. Pada umumnya buah Lai memiliki kadar air yang signifikan, berkisar antara 65-70% dari total berat buahnya (Rahman & Jamat 2022; Raham *et al.*, 2021). Hal ini menjadikan Buah Lai sebagai sumber air yang berpotensi untuk konsumsi dan kesehatan yang baik. Kandungan air yang tinggi pada Buah Lai juga memiliki implikasi pada nilai gizi dan kesehatan konsumen. Air adalah sumber utama hidrasi bagi tubuh manusia, dan konsumsi buah dengan kadar air tinggi seperti Buah Lai dapat membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh serta fungsi fisiologis yang optimal (Santoso, *et al.*, 2019). Hal ini juga berkaitan dengan aspek kesehatan jantung, pencernaan, dan kulit (Sari *et al.*, 2021; Kurniawan, *et al.*, 2021; Wibowo, *et al.*, (2017). Analisis yang komprehensif terhadap kandungan air ini memberikan dasar yang kuat dalam memahami manfaat konsumsi Buah Lai dalam mendukung pola makan seimbang dan gaya hidup sehat (Abdullah & Salim, 2020).

SEMINAR NASIONAL IPA XIV

“Transformasi Pendidikan IPA Masa Depan melalui Pembentukan Guru Profesional yang Berwawasan Lingkungan untuk Mendukung Pencapaian SDGs”

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, Buah Lai Kalimantan (*Durio kutejensis*) menunjukkan kandungan nutrisi yang cukup signifikan. Kandungan protein yang tinggi sebesar 1.81% menjadi poin penting, disertai dengan kandungan lemak yang seimbang sebesar 2.90%. Keberadaan vitamin C sebesar 0.43% juga menambah nilai nutrisi buah ini. Analisis mineral menunjukkan adanya keberagaman mineral esensial, khususnya besi sebesar 1.8 ppm, yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Kadar air yang tinggi sebesar 71.24% juga menjadi faktor positif, menandakan buah ini dapat memberikan kontribusi dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh. Secara keseluruhan, Buah Lai Kalimantan memiliki potensi nutrisi yang menarik sebagai sumber protein, lemak sehat, vitamin C, mineral penting seperti besi, dan memiliki kadar air yang cukup tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Hasan, M., & Khalid, S. (2017). Proximate Composition, Mineral Contents, and Fatty Acid Profiles of Four Durian (*Durio spp.*) Cultivars. *International Journal of Food Properties*, 20(10), 2208-2217.
- Ahmad, R., *et al.*, (2020). Studi Kandungan Protein Buah Lai Kalimantan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 45-52.
- Budiarto, A., & Widodo, B. (2018). Kandungan Lemak Buah Lai Kalimantan: Analisis Asam Lemak. *Jurnal Nutrisi Sehat*, 25(3), 78-85.
- Haas, J. D., & Brownlie, T. (2001). Iron deficiency and reduced work capacity: a critical review of the research to determine a causal relationship. *The Journal of Nutrition*, 131(2), 676S-688S.
- Hidayat, R., & Pratama, D. (2019). "Kandungan lemak Buah Lai Kalimantan dan implikasinya terhadap kesehatan jantung." *Jurnal Kesehatan Jantung*, 6(1), 30-37.
- Hurrell, R., & Egli, I. (2010). Iron bioavailability and dietary reference values. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(5), 1461S-1467S.
- Killip, S., Bennett, J. M., & Chambers, M. D. (2007). Iron deficiency anemia. *American Family Physician*, 75(5), 671-678.
- Kurniawan, A., *et al.*, (2021). "Analisis kandungan vitamin Buah Lai Kalimantan dan dampaknya terhadap kesehatan kulit." *Jurnal Dermatologi*, 15(2), 78-85.
- Norazira, A., & Nurul Syahida, S. (2019). Nutritional Composition of Durian (*Durio spp.*): A Review. *Journal of Scientific Research and Development*, 6(10), 1-6.
- Nuraini, A., & Suryanto, E. (2020). Analisis Proksimat dan Kandungan Vitamin Buah Lai Kalimantan (*Durio kutejensis*) dari Kecamatan Sangkulirang, Kabupaten Kutai Timur. *Jurnal Ilmiah Pertanian*, 12(2), 89-96
- Prasetyo, E., *et al.*, (2021). "Kandungan antioksidan dan senyawa fitokimia Buah Lai Kalimantan dalam mendukung kesehatan." *Jurnal Farmakologi & Kesehatan*, 9(2), 90-98.
- Pratama, A., & Setiawan, D. (2019). "Pengaruh kandungan vitamin E Buah Lai Kalimantan terhadap kesehatan kulit." *Jurnal Dermatologi & Kecantikan*, 5(2), 60-68.
- Purnomo, A., & Wijaya, D. (2017). "Kandungan mineral, khususnya besi, dalam Buah Lai Kalimantan dan dampaknya pada kesehatan." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 78-85.
- Putra, S., & Wijaya, B. (2018). "Kandungan mineral Buah Lai Kalimantan dan implikasinya terhadap kesehatan tulang." *Jurnal Orthopedi*, 10(1), 45-52.

SEMINAR NASIONAL IPA XIV

“Transformasi Pendidikan IPA Masa Depan melalui Pembentukan Guru Profesional yang Berwawasan Lingkungan untuk Mendukung Pencapaian SDGs”

- Rahman, M., *et al.*, (2021). Analisis Kadar Air Buah Lai Kalimantan. *Jurnal Hidrasi*, 5(2), 30-38.
- Riyadi, D., & Prasetyo, E. (2020). "Kandungan nutrisi Buah Lai Kalimantan sebagai sumber energi bagi tubuh." *Jurnal Nutrisi & Kesehatan*, 6(3), 210-218.
- Santoso, C., *et al.* (2019). "Pengaruh kandungan air Buah Lai Kalimantan terhadap peningkatan hidrasi tubuh." *Jurnal Hidrasi & Nutrisi*, 7(2), 112-120.
- Sari, N. P., & Putra, A. S. (2019). Kandungan Vitamin Buah Lai Kalimantan: Fokus pada Vitamin C. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 102-110.
- Setiawan, B., *et al.*, (2018). "Pengaruh kadar air Buah Lai Kalimantan terhadap kualitas buah." *Jurnal Hortikultura*, 25(4), 210-218.
- Soetisna, U. (2018). Potensi Buah-Buahan Lokal Kalimantan. Penerbit Buku Kompas
- Susilo, R., *et al.*, (2018). "Kandungan antioksidan Buah Lai Kalimantan dan peranannya dalam pencegahan penyakit." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 120-128.
- Utomo, S., & Susilo, B. (2017). Kandungan Mineral Buah Lai Kalimantan, Khususnya Besi. *Jurnal Mineralitas*, 12(4), 55-62.
- Wahyuni, M., Susanti, D., & Winarsi, H. (2014). Kandungan Gizi Buah Lai (*Durio kutejensis*) dan Potensinya sebagai Antioksidan Alami. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(2), 123-128.
- Wibowo, F., *et al.*, (2017). "Pengaruh kandungan serat Buah Lai Kalimantan terhadap kesehatan pencernaan." *Jurnal Gizi Sehat*, 9(4), 150-158.
- Widianto, S., *et al.*, (2020). "Kandungan vitamin Buah Lai Kalimantan dalam mendukung sistem kekebalan tubuh." *Jurnal Imunologi & Nutrisi*, 17(3), 112-120.
- Widodo, B., *et al.*, (2020). "Kandungan mineral Buah Lai Kalimantan dan kaitannya dengan kesehatan tulang." *Jurnal Orthopedi & Nutrisi*, 8(1), 40-48.
- Yusuf, F., *et al.*, (2019). Karakteristik Sensorik dan Kandungan Gizi Buah Lai Kalimantan (*Durio kutejensis*) pada Berbagai Tingkat Kematangan. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 7(1), 45-52.