

## Gambaran Penggunaan Sarang Burung Walet sebagai Suplemen Penambah Selera Makan di Indonesia : *Literature Review* Tahun 2020

Akhmad Mulyadi<sup>1\*</sup>, Annaas Budi Setyawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [akhmadmulyadi998@gmail.com](mailto:akhmadmulyadi998@gmail.com)

Diterima: 10/11/20

Revisi: 18/08/21

Diterbitkan: 26/08/21

---

### Abstrak

**Tujuan studi :** Untuk mengetahui gambaran penggunaan sarang burung walet sebagai suplemen penambah selera makan di Indonesia yang datanya diperoleh pada tahun 2016-2020.

**Metodologi:** Metode riset ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), Yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan Data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui dengan Informasi kepustakaan (jurnal ilmiah).

**Hasil :** Hasil dari penelitian *literature* ini menunjukkan bahwa dari lima belas jurnal yang diambil didapatkan bahwa kandungan yang terdapat didalam sarang burung wallet dapat berpengaruh untuk nafsu makan dikarenakan kandungan protein, karbohidrat, asam amino dalam sarang burung wallet sangat tinggi dan bagus. Berdasarkan dari Hasil analisis menunjukkan bahwa bagian serabut memiliki kadar protein tertinggi dan kadar nitrit terendah yaitu kadar protein tertinggi yaitu  $75,07\% \pm 0,05\%$  dengan 4,8 ppm, yang mempunyai angka signifikan dibandingkan dengan tubuh serta kaki sarang burung walet.

**Manfaat :** Asam amino dalam sarang burung walet ada 20 macam, yang mana terdapat 17 macam asam amino. Terdapat 8 asam amino esensial dan 9 asam amino non esensial . sarang burung walet memiliki asam amino yang lebih lengkap dan lebih banyak dibandingkan makanan lainnya, sehingga sarang burung walet disebut makanan lengkap asam amino. Oleh karena itu sarang burung walet juga dikenal sebagai makanan yang dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit karena kemampuannya dalam meningkatkan imunitas tubuh, metabolisme dalam tubuh dan memperbaiki bagian organ yang rusak.

### Abstract

**Purpose of study :** To know the overview of the use of the bird nest wallet as an appetite enhancer supplement in Indonesia in the year 2016-2020

**Methodology :** This method of research is library research, namely a series of research related to the method of collection of library data, or research whose research objects are excavated through information literature (scientific journals).

**Results :** The results of this literature study showed that from fifteen journals in the taken obtained that the content contained in the nest of birds wallet can have an effect on appetite because the content of protein, carbohydrates, amino acids in the nest of birds wallet is very high and good. Based on the results of the analysis shows that the fiber part has the highest protein content and the lowest nitrite level which is the highest protein content which is  $75.07\% \pm 0.05\%$  with 4.8 ppm, which has a significant number compared to the body and foot of the swallow's nest.

**Applications :** There are 20 kinds of amino acids in swallow's nest, of which there are 17 kinds of amino acids. There are 8 essential amino acids and 9 non-essential amino acids. Swallow's nest has more and more complete amino acids than other foods, so that the bird's nest is called a complete food of amino acids. Therefore, swallow's nest is also known as food that can cure various diseases because of its ability to increase immunity, metabolism in the body and repair damaged parts of the organs.

---

**Kata Kunci :** sarang burung walet, suplemen penambah selera makan

### 1. PENDAHULUAN

Sarang burung walet menggambarkan suatu dagangan ekspor barang hewan yang paling bernilai tinggi. Indonesia menempati peringkat ke-12 pengeksport produk hewan terbesar di dunia dan pengeksport dan penghasil sarang burung walet pertama (Kemendag, 2015). Komoditas ini mahal karena sarang burung walet hanya bisa dipanen

setiap 3 sampai 6 bulan (Mardiastuti et al., 1998). Tidak hanya itu, sarang burung walet baik untuk kesehatan, mengatasi gizi buruk, serta meningkatkan daya tahan tubuh dan metabolisme badan (Hamzah et al., 2013). Nilai tertinggi di Indonesia menempati peringkat ke-12 pengekspor produk hewan terbesar di dunia dan pengekspor dan penghasil sarang burung walet pertama (Kemendag, 2015). Harga produk ini sangat tinggi, oleh sebab sarang burung walet tetapi cuma bisa dipanen setiap 3 sampai 6 bulan sekali (Mardiastuti et al., 1998). Tidak hanya itu, sarang burung walet baik untuk kesehatan, membantu mengatasi gizi buruk, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan metabolisme manusia (Hamzah et al., 2013).

Asam amino dalam sarang burung walet ada 20 macam, yang mana terdapat 17 macam asam amino. Terkandung 8 asam amino esensial dengan 9 asam amino non esensial (Elfita, 2014). Bagi Chua et al. (2015), sarang burung walet mempunyai asam amino yang terlebih besar dan lebih lengkap dibandingkan pangan lainnya, dan sarang burung walet disebatkan penuh asam amino. Oleh karenanya sarang burung walet juga dikenal seperti pangan yang dapat menyembuhkan beraneka macam penyakit karena kemampuannya dalam meningkatkan imunitas tubuh, metabolisme dalam tubuh dan memperbaiki anggota organ yang rusak (Hamzah et al., 2013). Roh et al. (2012) dalam bukunya menyatakan maka jika terkandung asam amino maka yang teratas adalah glutamat (51,78 mg / g), sistein (41,06 mg / g) serta aspartat. Asam amino (40,44 mg) / g).

Sarang burung walet adalah salah satu komoditas ekspor Indonesia dan mempunyai nilai ekonomi yang tinggi karena terkenal dengan manfaat kesehatannya. Namun bila asupan sarang burung walet melebihi ambang batas, maka akan mengandung nitrit yang merugikan. Pengolahan sarang burung walet dapat mengurangi kandungan nitrit, namun akan merusak bentuk sarang burung dengan cara menghilangkan serat atau kaki sarang burung walet. Meskipun kedua makanan curah ini memiliki kandungan gizi yang buruk, namun harganya lebih murah. Berdasarkan kondisi tersebut maka perlu dilakukan kajian terhadap kandungan makronutrien dan nitrit pada setiap bagian sarang burung walet.

Nafsu makan ialah keinginan untuk memperoleh makanan khusus yang bermanfaat bagi diet. Selain keinginan makan, rasa lapar juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, budaya dan fisiologis otak (terutama hipotalamus). Beberapa pusat saraf yang berperan dalam hipotalamus adalah nukleus hipotalamus lateral (pusat nafsu makan), nukleus ekstraperitoneal hipotalamus (pusat penuh), nukleus paraventrikular, badan punggung (proses dan perilaku makan), dan arkuata (pengatur pelepasan hormon dan pelepasan konsumsi energi). Bagian utama dari sistem saraf penciuman dan korteks *prefrontal* ialah pusat saraf lanjutan dari hipotalamus, yang juga berperan penting dalam mengatur perilaku makan, terutama nafsu makan. Nukleus-nukleus hipotalamus mempengaruhi sekresi beberapa hormon penting di kelenjar adrenal, sel pulau tiroid dan pankreas, sehingga mengatur keseimbangan energi dan metabolisme. Hipotalamus menerima sinyal saraf dari saluran pencernaan, yang membagikan informasi sensorik tentang isi lambung, termasuk sinyal kimiawi nutrisi (glukosa, asam amino, dan asam lemak) dalam darah, hormon gastrointestinal, jaringan adiposa, korteks serebral, sinyal (visual), bau dan rasa.

Pusat diet dan rasa kenyang hipotalamus memiliki banyak neurotransmitter dan reseptor hormon yang mempengaruhi perilaku makan. Dalam beberapa percobaan, terbukti banyak zat yang dapat mengubah nafsu makan dan perilaku lapar, beberapa diantaranya terbagi menjadi dua kelompok, yaitu merangsang rasa lapar. Dari zat yang ditularkan melalui makanan dan zat anorektik.

Hampir sama dengan mengkonsumsi Jahe (*Zingiber officinale rose*) yang merupakan tumbuhan dari keluarga jahe. Nama "*Zingiber*" berasal dari bahasa Sansekerta "*Singabera*" dan bahasa Yunani "*Zingiberi*" yang berguna tanduk, karena bentuk rimpang jahe menyerupai tanduk rusa. *Officinale* adalah bahasa Latin, yang berarti "*Officina*", artinya digunakan dalam farmasi atau pengobatan (Bermawie dan Purwiyanti dalam Sya'ban 2013). karena bentuk rimpang jahe menyerupai tanduk rusa. *Officinale* adalah bahasa Latin, yang berarti "*Officina*", artinya digunakan dalam farmasi atau pengobatan (Bermawie dan Purwiyanti dalam Sya'ban 2013). Tanaman Jahe (*Zingiber officinale rose*) dalam dunia tanaman mempunyai klasifikasi sebagai berikut : Divisi : *Spermatophyta*, Sub-divisi : *Angiospermae*, Kelas : *Monocotyledoneae*, Ordo : *Zingiberales* , Famili : *Zingiberaceae*, Genus : *Zingiber*, Species : *Zingiber officinale Rosc.* Tumbuhan *Zingiberaceae* ditemukan di seluruh daerah tropis dan subtropis, dengan 47 marga dan 1.400 spesies. *Zingiberaceae* mencakup 80 spesies, di mana jahe merupakan spesies terpenting dan memiliki manfaat terbesar (Hapsah, 2008; Putri, 2014).

Jahe merah (*Zingiber officinale* var *rubrum*) berasal dari kawasan Asia Pasifik yang tersebar mulai dari India hingga Cina. Oleh karena itu, kedua negara ini dianggap sebagai negara pertama yang menggunakan jahe, terutama sebagai bahan minuman, bumbu masak, dan obat tradisional (Setiawan, 2015: 17). Penyebaran jahe merah (*Zingiber officinale* var *rubrum*) saat ini telah mencapai daerah tropis dan subtropis seperti Indonesia, jahe merah (*Zingiber officinale* var *rubrum*) dikenal juga dengan sebutan jahe sunti. Selain itu, banyak nama berlainan dari jahe dari berbagai daerah di Indonesia antara lain *halia* (Aceh), *beeuing* (Gayo), *bahing* (Batak Karo), *sipodeh* (Minangkabau), *jahi* (Lampung), jahe (Sunda), *jae* (Jawa dan Bali), *jhai* (Madura), *melito* (Gorontalo), *geraka* (Ternate), dan sebagainya (Setiawan, 2015). Jahe merah / Jahe cengkeh (*Zingiber officinale* var *rubrum*) mempunyai berat rimpang antara 0,5-0,7 kg / kelompok. Struktur rimpang jahe merah makin kecil dari pada jahe, berlapis, daging buah kemerahan, lebih kecil dari jahe, serat lebih kasar, rasa pedas dan kaya aroma. Sama seperti jahe muda, jahe merah selalu dipanen pada usia tua, dan kandungan minyak atsiri nya lebih tinggi dari pada jahe muda, sehingga sangat cocok untuk jamu (Setiawan, 2015).

Khasiat jahe telah diturunkan dari generasi ke generasi, termasuk meredakan sakit kepala, batuk dan pilek. Jahe juga sering dimanfaatkan sebagai obat untuk meredakan penyakit saluran pencernaan, rematik, anti mual, mabuk perjalanan, kembung, kolera, diare, radang tenggorokan, difteri, penawar racun, gigitan serangga, keseleo, bengkak dan memar. Jahe mengandung dua enzim pencernaan yang sangat penting untuk enzim pencernaan tubuh manusia: pertama, lipase dapat memecah lemak, dan kedua, *protease* dapat memecah protein; jahe juga mengandung setidaknya 19 bahan aktif bioaktif yang bermanfaat bagi tubuh manusia. Senyawa kimia pada jahe di antaranya adalah minyak atsiri yang terdiri dari senyawa-senyawa : *seskuiterpen*, *zingiberen*, *bisabolena*, *zinger-on*, *oleoresin*, *kamfena*, *limonen*, *borneol*, *sineol*, *sitral*, *zingiberol*, *felandren*. Disamping itu terdapat juga *shogaol*, *gingerol*, *pati*, *damar*, asam-asam organik seperti asam malat dan asam oksalat, vitamin : A, B dan C, senyawa-senyawa *flavonoid* dan *polifenol* (Setiawan, 2015). Senyawa *zingerone*, Memiliki ciri rimpang temulawak yang sangat kuat, sangat efektif melawan *E.coli* pemicu diare terutama atas anak-anak, karna jahe merah banyak mengandung jahe dan *gingerol* sehingga dapat menghambat pertumbuhan bakteri *E. coli* dan *Bacillus subtilis*

Riset telah menunjukkan bahwa hipotalamus merasakan proses penyimpanan energi melalui aksi *leptin* (hormon peptida yang dilepaskan dari sel lemak (sel lemak). Ketika jumlah jaringan adiposa meningkat, sel-sel lemak akan melepaskan lebih banyak leptin ke dalam darah, kemudian beredar ke otak dan menempati reseptor leptin di hipotalamus (inti busur dan paraventrikular), sedangkan *Ghrelin* terutama terdiri dari lambung dan usus. Sel kaya oksigen *Dao* dilepaskan. Saat berpuasa, kadar darah sebelum makan naik, dan kadar darah turun tajam setelah makan, menandakan bahwa hormon ini berperan dalam merangsang perilaku makan (Guyton & Hall, 2007).

Beralaskan atas efek dari riset ini sarang burung walet sebagian besar merupakan belahan dari serat yang memiliki potensi besar, dapat diolah menjadi bahan tambahan makanan berdasarkan kandungan asam amino dari sarang burung walet, seperti penambah rasa yang menyehatkan, dan dapat diolah menjadi pangan maupun minuman siap penggunaan atas arti kesehatan yang baik. Protein adalah anasir terbesar, dan nyaris separuh besar protein yang ditemukan di sarang burung walet terikat pada glikan. campuran terbilang menggambarkan bentuk karbohidrat yang mampu berkonjugasi atas protein maupun lemak. *Glikoprotein* adalah komponen utama sarang burung walet. *Glikan asam sialat* (9%) merupakan karbohidrat paling melimpah, tidak hanya *glukosamin* (5,3%), *galaktosamin* (7,2%), *galaktosa* (16,9%) dan *fukosa* (0,7%) (Halimi Dkk., 2014; Chua dkk., 2015).

Karbohidrat larut menunjukkan adanya karbohidrat monosakarida. Semakin tinggi kandungan karbohidrat terlarut hingga tambah tinggi pula kandungan monosakarida (Chua et al., 2015). Menurut dari riset ini, serat mempunyai banyak karbohidrat terlarut. Chua et al. (2015) menunjukkan bahwa karbohidrat terlarut dalam sarang burung walet meliputi *mannosa*, *rhamnosa*, *glukosa*, *ribosa*, *nikotin* serta *xylosa*. Kandungan monosakarida tertinggi adalah galaktosa (111,85mg / g), diikuti fucosa (11,39mg / g) dan mannosa (10,53mg). Monosakarida jenis ini merupakan monosakarida yang bermanfaat bagi tubuh, seperti meningkatkan imunitas, membantu penyembuhan infeksi, memperbaiki saraf dan mempercepat metabolisme sel tubuh (Norhayati et al., 2010).

## 2. METODOLOGI

Rancangan penelitian ini menggunakan penulisan literature review. Menurut (Pitaloka Priasmoro, 2016) literature review merupakan suatu metode strategi penulisan dengan mencari literature nasional dan internasional

menggunakan database *EBSCO*, *MEDLINE*, *Science Direct*, dan *Proquest*. Dimana literature yang digunakan harus berhubungan dengan topik yang dibahas, literature yang digunakan berupa jurnal, buku, internet, dan sumber-sumber lain.

Kajian Literatur (literature review) adalah riset yang mengkaji atau meninjau Secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat didalam Tubuh literatur. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni Penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, setelah itu diberikan Pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh Pembaca. Data yang digunakan dalam riset ini adalah data sekunder. Data Sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut diperoleh dari hasil riset yang telah dilakukan Oleh peneliti-peneliti terdahulu . Pencarian artikel jurnal pada penelitian ini dilakukan dengan cara mengakses *database* pada *google scholar*, atau kata kunci sesuai dengan masalah pada penelitian. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan metode pengumpulan data pustaka, atau riset yang obyek penelitiannya digali melalui dengan Informasi kepustakaan (jurnal ilmiah), dan penelitian sebelumnya. Literature yang digunakan dalam riset ini berupa jurnal. Pencarian jurnal dilakukan dengan menggunakan *database MEDLINE (PubMed)* dan *Google Scholar*. Jurnal yang dipilih dalam riset ini adalah jurnal yang memenuhi criteria inklusi yang telah ditentukan yang kemudian akan dianalisis. Jurnal yang dipilih adalah jurnal yang dipublikasikan dari tahun 2015 sampai dengan tahun 2020. Jurnal dicari menggunakan kata kunci Sarang burung wallet, *swallow*, suplemen penambah nafsu makan dan nafsu makan. Kriteria eksklusi akan dilakukan pada jurnal yang menggunakan untuk suplemen penambah nafsu makan dan menggunakan olahan sarang burung walet. Selain itu criteria eklusi juga dilakukan pada jurnal yang di publikasikan dibawah tahun 2015, jurnal yang diterbitkan dua kali akan dipertimbangkan kembali.

Tabel 1 Kriteria Inklusi Penelitian

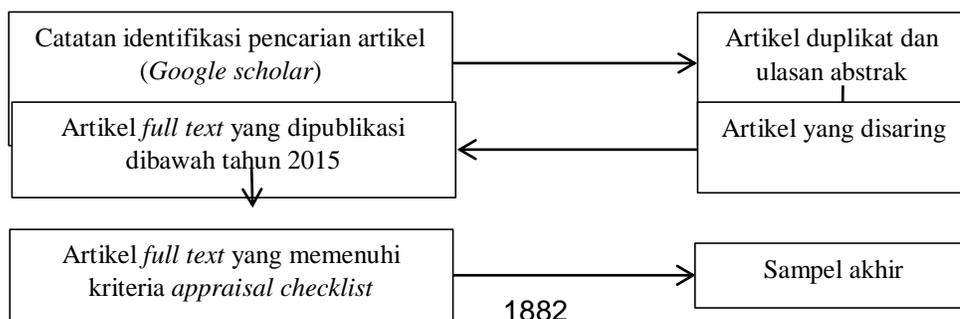
Kriteria	Inklusi
Jangka Waktu	Rentang waktu publikasi jurnal adalah 5 tahun (2015-2020)
Bahasa	Jurnal internasional (bahasa inggris) dan jurnal nasional (bahasa indonesia)
Subjek	Subjek dalam jurnal penelitian adalah sarang burung wallet, suplemen, nafsu makan.
Jenis Jurnal	Artikel penelitian orisinal <i>full text</i>
Tema Isi Jurnal	Gambaran penggunaan sarang burung wallet sebagai suplemen di Indonesia

### 1. Sintesis Data

Penelitian *literature review* ini di sintesis dengan metode naratif dengan mengumpulkan data-data yang telah di ekstraksi untuk diteliti agar sesuai dengan tujuan dan dapat menjawab pertanyaan peneliti.

Agar ringkasan jurnal dapat lebih dipahami oleh pembaca, maka ringkasan jurnal akan dijelaskan dalam bentuk narasi terkait tujuan dan hasil penelitian yang ada didalam jurnal. Dari data-data yang sudah terkumpul maka akan dibahas untuk menarik kesimpulan.

### 2. Penelusuran Jurnal

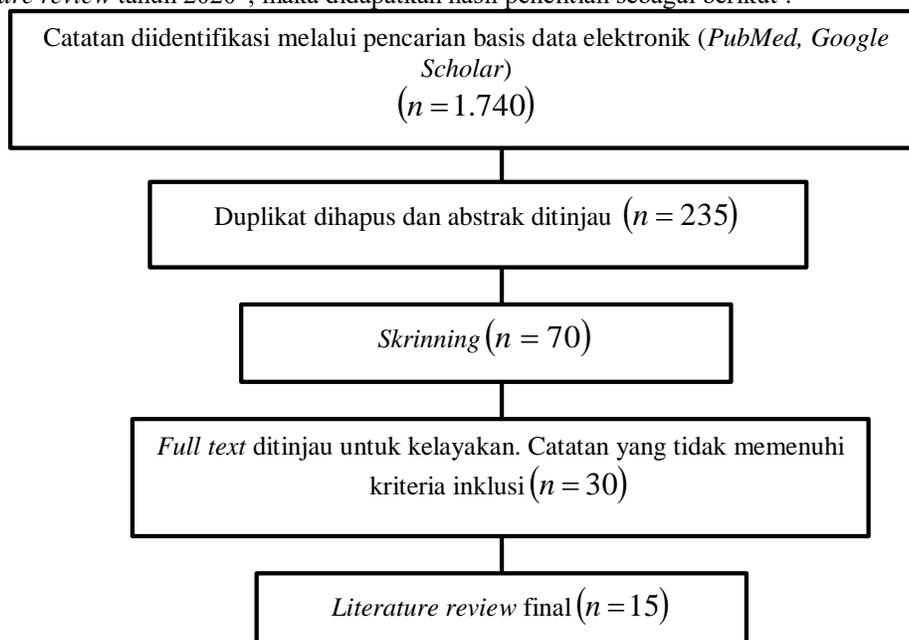


Gambar 1 penelusuran jurnal

Pencarian jurnal dilakukan dengan menggunakan *Pubmed* dan *Google Scholar* setelah itu jurnal yang ditemukan akan disaring dengan kriteria inklusi dan eklusi. Setelah jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi sudah terkumpul maka selanjutnya akan dilakukan penilaian *RAC* hingga ditemukannya sampel akhir

### 3. HASIL

Beralaskan dari hasil riset yang menggunakan Tradisional *Literature Review* dan menggunakan metode jurnal yang telah diteliti sebelumnya oleh peneliti lain yang terdiri dari lima jurnal nasional dan sepuluh jurnal internasional yang berhubungan dengan judul penelitian “gambaran penggunaan sarang burung wallet sebagai suplemen di Indonesia *literature review* tahun 2020”, maka didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :



Gambar 2 Diagram Flow

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian kami fokuskan pada kandungan gizi sarang burung walet, kualitas sarang burung wallet sebelum dikonsumsi, kandungan sarang burung wallet sebagai suplemen penambah selera makan;

#### 1. Kandungan gizi dalam sarang burung walet

Didapatkan didalam sarang burung walet mengandung 16 asam amino terdiri dari 7 asam amino esensial yaitu histidin (2,31%), leusin (3,84%), treonin (3,82%), valin (3,93%), serta metionin. (0,48%), isoleusin (1,80%), fenilalanine (4,49%) dengan 9 asam amino non esensial adalah serin (4,56%), asam aspartat (4,48%), arginin (3,93%), lisin (2,34%), prolin (3,64%), asam glutamate (3,65%), glisin (1,87%), alanin (1,31%) dan tirosin (3,92%). Serine adalah asam amino dengan kandungan teratas (4,56%), disusul fenilalanin (4,49%) dan asam aspartat (4,48%). Di antara 20 asam amino tersebut, sarang burung walet mempunyai 17 asam amino. Ditemukan 8 asam amino esensial dengan 9 asam amino non esensial (Elfita, 2014). Oleh karenanya sarang burung walet dikenal bagai pangan yang dapat menyembuhkan beraneka macam penyakit sebab kemampuannya dalam meningkatkan imunitas badan, metabolisme dalam badan dan memulihkan anggota organ yang rusak (Hamzah et al., 2013). Ada juga tipe asam amino terbanyak, termasuk asam glutamat (51,78 mg / g), sistein (41,06 mg / g) serta asam aspartat (40,44 mg / g) (Roh et al., 2012). Beralaskan atas efek dari riset ini sarang burung walet sebagian besar merupakan belahan dari serat yang memiliki potensi besar, dapat diolah menjadi bahan tambahan makanan berdasarkan kandungan asam amino dari sarang burung walet, seperti penambah rasa yang menyehatkan, dan dapat diolah

menjadi pangan maupun minuman siap penggunaan atas arti kesehatan yang baik. Protein adalah anasir terbesar, dan nyaris separuh besar protein yang ditemukan di sarang burung walet terikat pada glikan. campuran terbilang menggambarkan bentuk karbohidrat yang mampu berkonjugasi atas protein maupun lemak. Glikoprotein adalah komponen utama sarang burung walet. Glikan asam sialat (9%) merupakan karbohidrat paling melimpah, tidak hanya glukosamin (5,3%), galaktosamin (7,2%), galaktosa (16,9%) dan fukosa (0,7%) (Halimi Dkk., 2014; Chua dkk., 2015). Berdasarkan hasil penelitian ini, sarang burung walet khususnya bagian serabut memiliki potensi yang besar untuk diolah menjadi bahan tambahan makanan, seperti penambah rasa yang menyehatkan. Bahan tambahan tersebut berasal dari kandungan asam aminosarang burung walet dan dapat dibikin menjadi Makanan dan minuman instan dengan manfaat kesehatan yang baik.

## 2. Kualitas sarang burung walet sebelum dikonsumsi

Kualitas sarang burung walet tergantung juga pada jenis spesies, jenis pakan, serta masa pembuatan sarang burung walet. Produktivitas sarang burung walet dipengaruhi oleh habitat mikro. Habitat mikro yang diartikan merupakan lingkungan di dalam gedung tempat walet beristirahat, bertelur, serta membesarkan anak-anak yang sudah menetas. Habitat mikro bersifat setempat sehingga dapat dengan gampang dikondisikan sesuai kebutuhan 4 burung walet (Hakim, 2011)

## 3. Kandungan sarang burung walet sebagai suplemen penambah selera makan

Didapatkan bahwa diantara 24 jenis burung walet, namun 4 jenis yang bisa membuat sarang serta air liur serta bisa dimakan (Koon, 2000), yaitu *Aerodamus fuciphagus*. Sarang burung biasanya diolah dari burung walet jantan selama 35 sampai 90 hari, dan perkiraan berat 7 sampai 20 gram. Bahan utama sarang terutama terbikin pada air liur yang disekresikan karna dua kelenjar ludah sublingual (Marcone, 2005). Nutrisi semacam glikoprotein dan asam amino, karbohidrat, kalsium, natrium serta kalium (Norhayati et al., 2010). Dalam penelitian penelitian ini didapatkan bahwa konsumsi sarang burung walet telah terbukti membawa banyak manfaat kesehatan termasuk antivirus, antioksidan dan perlindungan saraf. Ini juga membantu dalam meningkatkan kardiometabolik dan degenerasi tulang.

Menurut riset yang dilakukan di Beijing, China yang dimana sarang burung walet mempunyai khasiat melancarkan aliran darah, melegakan pernafasan, memulihkan sistem ginjal, menaikkan regenerasi kulit, dan menyegarkan mata. Riset terakhir di Hong-Kong menyimpulkan, sarang burung walet yang bisa mendukung menaikkan imunitas penderita AIDS. Menurut Cheng Ce dari Universitas Hong-Kong, liur tersebut dapat menaikkan daya tahan tubuh. Sarang walet berguna sebagai suplemen makanan ibarat multivitamin.

## 4. KESIMPULAN

Penelitian menggunakan Metode Tradisional *Literature Review* ini mengumpulkan hasil analisis berbagai sumber penelitian jurnal nasional dan jurnal internasional 2016 - 2020. Hasil analisis oleh peneliti, gambaran penggunaan sarang burung walet sebagai suplemen penambah selera makan di Indonesia. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa Sarang burung walet banyak menyimpan nutrisi semacam glikoprotein dan asam amino, kalsium, karbohidrat, kalium dan natrium. Liur sarang burung walet dapat menaikkan daya tahan tubuh. Sarang walet berguna sebagai suplemen makanan ibarat multivitamin.

## SARAN

Beberapa saran yang peneliti dapat sampaikan terkait hasil Metode Tradisional *Literature Review* yaitu:

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil Metode Tradisional *Literature Review* ini dapat menjadi *literature* atau penelitian terkait yang bias digunakan untuk penelitian berikutnya supaya lebih baik lagi dan juga sebagai bahan masukan dalam proses belajar mahasiswa tentang penelitian *Literature Review* ini.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya yang dapat di gunakan untuk meningkatkan kemampuan perawat dengan cara melanjutkan penelitian ini supaya lebih baik lagi dari peneliti sebelumnya, semoga saja kedepannya banyak orang meneliti sarang burung walet ini.

**REFERENSI**

- AB Setyawan, ES Lestari, W Winarto. 2016 . *Ekstrak Daun Kejibeling Meningkatkan Fagositosis Dan Roi Makrofag Pada Mencit Diinfeksi Staphylococcus aureus*. KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat 11 (2), 173-177
- Chun F,W. 2017. *Characterization of edible bird's nest by peptide fingerprint by principal component analysis*. China
- Craig T. 2019. *The edible bird's nest boom in Indonesia and Southeast Asia: nesting political ecology*. Australia.
- Guyton H. 2007. *Nafsu makan dan faktor yang mempengaruhi*. Jakarta
- D Thejaswi .2016. *The contribution of different tastes to the swallow water test 100 ML*. India
- Elfita L. 2014. *Analisis profil protein dan asam amino Sarang Burung Walet (Collocalia Fuchiphaga) Asalpainan*. Jakarta
- Erin L, 2008. *Mediated by parasitic patterns and nutrients into birds nesting in cavities*. Columbia.
- J. E. Susanto. 2013. *Atribut produk dalam pemilihan sarang burung walet golden swallow*. Universitas Ciputra.
- Looi Q, H. 2015. *Comparative morphology of swiftlet species from natural and man-made habitats in Malaysia*. Malaysia.
- Luiz C,M. 2015. *Detoxification, endocrine, and immune responses of swiftlet nests naturally exposed to airborne contaminants from the oil sands of Alberta*. Kanada.
- Mayer T, S. 2018. *Analisis profil makronutrient dan kandungan nitrit pada bagian sarang burung walet (aerodramus fuciphagus)*. Yogyakarta.
- M yang, 2013. *Establishment of a holistic and scientific protocol for the authentication and quality assurance of edible bird nests*. Universitas kota hong kong.
- Nahariah A. 2015. *Abundance of skeletons in relation to the swiftlets diet in the field of Paddy Sekinchan, Selongor*. Malaysia.
- Notoatmodjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta :RinekaCipta
- Notoatmodjo. 2007. *Promosi kesehatan dan ilmu Perilaku*. Jakarta :RinekaCipta
- Notoatmodjo.2012. *Promosi Kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta :RinekaCipta
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis*, Edisi 3 Selemba Medika : Jakarta
- Puspitad.2018. *Analisis profil makronutrien dan kandungan nitrit pada bagian sarang burung wallet (aerodramus fuchiphagus)*. Yogyakarta
- Ravisingkar, R . 2015. *Pengaruh pemanasan terhadap Aktivitas Antioksidan pada sarang burung edible*. Yogyakarta.
- Rustama S. 2015. *Pengaruh konsentrasi Hidrogen peroksida (H2O2) terhadap derajat putih dan nilai gizi sarang burung walet hitam (collocalia maxima)*. Bengkulu
- Shin K,T . 2017. *Mini review about the medicinal effects of bird's nest being eaten*. Malaysia.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif kuantitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Memahami penelitian Kualitatif dan Kuantitatif da R&D*. Bandung :Alfabeta
- Suharyono.2013. *Determinasi Penyakit Tuberkolosis di Daerah Pedesaan*. Semarang
- Wijayanti N, Nuroini F. 2017. *Uji efek anti inflamasi sarang burung wallet (collocaliafuciphaga Thunberg) terhadap gambaran histologist telapak kaki mencit* .semarang
- Yani E. 2013. *Efek suhu Dan jangka waktu pemanasan terhadap kadar protein yang terkandung dalam sarang burung walet putih (collocalia fuciphagus)*. Bandung.