

Pengolahan dan Penyajian Kudapan Makanan Sehat Bergizi Mochi Ubi Ungu di GKAI Gading Serpong

Wahyu Irawati¹, Pingkan Imelda Wuisan², Imanuel Adhitya W. Christmastianto³,
Ashiong Parhehean Munthe⁴, Clement Khrisman Laia⁵, Damai Yanti Manalu⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia

E-mail: wahyu.irawati@uph.edu; pingkan.wuisan@uph.edu; imanuel.wulanata@uph.edu;
ashiong.munthe@uph.edu; clementkhristman@gmail.com;
damaiyantimanalu19@gmail.com;

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merupakan sarana melaksanakan misi Universitas Pelita Harapan yaitu berkontribusi untuk kemajuan ilmu pengetahuan dan kebudayaan berdasarkan wawasan Kristen Alkitabiah serta berpartisipasi dalam pengembangan individu dan masyarakat bagi kemuliaan Allah. Kegiatan PkM dilaksanakan di Gereja Kristen Alkitab Indonesia jalan Raya Kelapa Dua, Ruko Blitz, Blok A No. 28, Gading Serpong, Tangerang, Banten. Analisis kebutuhan berdasarkan angket menunjukkan bahwa jemaat belum memahami secara utuh bagaimana kudapan sehat dengan harga yang terjangkau. Kondisi ekonomi jemaat yang rendah membuat jemaat lebih memilih mengkonsumsi makanan murah dan tidak sehat tanpa memperhatikan kesehatan tubuh. Tujuan dilaksanakannya PkM adalah untuk 1) memberikan penyuluhan tentang kudapan bergizi, serta 2) melakukan pelatihan membuat mochi ubi ungu. PkM dilaksanakan pada tanggal 2 September 2023, dihadiri oleh 20 orang, disampaikan dengan metode ceramah demonstrasi. Hasil PkM berdasarkan hasil angket evaluasi dapat diketahui bahwa 77% responden menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat jelas, 55,6% setuju bahwa menonton *youtube* pembuatan mochi yang telah diberikan membantu untuk mempraktikkannya di rumah. Sebanyak 55,6 % sangat setuju bahwa mereka tertarik untuk mempraktikkannya di rumah bahkan ada satu jemaat yang telah mempraktekkannya dan menjual di sekolah. Sebanyak 44,4% responden sangat setuju bahwa pembuatan mochi ubi ungu mudah untuk dilakukan.

Kata Kunci: Bergizi; kudapan; mochi; sehat; ubi ungu

Abstract

Community Service (PkM) is a means of carrying out the mission of Universitas Pelita Harapan which is to contribute to the advancement of science and culture based on Biblical Christian insights and participate in the development of individuals and society for the glory of God. PkM activities were carried out at the Indonesian Bible Christian Church on Jalan Raya Kelapa Dua, Ruko Blitz, Blok A No. 28, Gading Serpong, Tangerang, Banten. The needs analysis based on the questionnaire showed that the congregation did not fully understand how to have healthy snacks at an affordable price. The low economic condition of the congregation makes the congregation prefer to consume cheap and unhealthy food without paying attention to the health of the body. The objectives of the PkM were to 1) provide counseling on nutritious snacks, and 2) conduct training on making purple sweet potato mochi. PkM was held on September 2, 2023, attended by 20 people, delivered by lecture demonstration method. The results of PkM based on the results of the evaluation questionnaire can be seen that 77% of respondents stated that the material presented was very clear, 55.6% agreed that watching YouTube mochi making that had been given helped to practice it at home, 55.6% strongly agreed that they were interested in practicing it at home, and 44.4% of respondents strongly agreed that making purple sweet potato mochi was easy to do.

Keywords: *Nutritious; snack; mochi; healthy; purple sweet potato*

PENDAHULUAN

Kudapan bergizi adalah jenis makanan ringan yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memenuhi beberapa kriteria, yaitu harus higienis, memiliki nilai gizi yang cukup, dan tidak selalu harus mahal atau berasa enak (Salsabilla, 2017). Kudapan bergizi mengandung vitamin, mineral, dan serat pangan yang berfungsi sebagai agen antioksidan yang dapat melawan zat berbahaya yang memasuki tubuh. Salah satu sumber makanan yang dapat diolah menjadi kudapan bergizi adalah ubi ungu. Ubi ungu kaya akan kandungan gizi seperti karbohidrat, serat, vitamin A, dan senyawa antioksidan (Anjani *et al.*, 2018). Karbohidrat kompleks dalam ubi ungu memberikan sumber energi yang tahan lama bagi manusia. Selain itu, ubi ungu juga mengandung serat diet yang baik untuk pencernaan dan menjaga kesehatan usus. Ubi ungu juga mengandung provitamin A dalam bentuk beta-karoten dan senyawa antioksidan seperti anthocyanin yang memberikan warna ungu pada ubi dan dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Kurangnya konsumsi makanan bergizi di kalangan penduduk Indonesia disebabkan oleh sejumlah faktor, seperti kendala ekonomi, kurangnya pengetahuan gizi, ketersediaan makanan kurang sehat, pengaruh tradisi dan budaya, serta gaya hidup yang padat (Arif *et al.*, 2020). Faktor-faktor tersebut juga berkontribusi terhadap tingginya angka kasus obesitas baik di tingkat global maupun di Indonesia. Obesitas merupakan kondisi kesehatan yang terjadi karena mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, dan kalori, dan kondisi ini merupakan salah satu faktor risiko utama untuk berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, serta beberapa jenis kanker (Ardiani & Sugiatmi, 2021).

Pada tahun 2016, WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) mencatat bahwa 39 persen atau sekitar 1,9 miliar orang dewasa di seluruh dunia memiliki masalah berat badan berlebih. Dari jumlah tersebut, sekitar 650 juta individu dianggap mengalami obesitas. Di Indonesia, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes), prevalensi obesitas pada individu yang berusia di atas 18 tahun telah

mengalami peningkatan signifikan dari 11,7 persen pada tahun 2010 menjadi 21,8 persen pada tahun 2018. Berdasarkan hasil survei tersebut, masyarakat Indonesia masih belum menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Agnesia, 2020).

Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya makan makanan bergizi, dapat dilakukan berbagai upaya pendidikan seperti pendidikan gizi di sekolah (Mawarni, 2018). Pendidikan gizi dalam kurikulum sekolah dapat membuat masyarakat memahami pentingnya makan makanan bergizi sejak dini (Triwijayati, *et al.*, 2020). Ini dapat termasuk pelajaran tentang makanan sehat, cara membaca label gizi, dan memasak makanan sehat. Selain itu, dapat dilakukan program pemasyarakatan. Program ini merupakan program yang diselenggarakan di tingkat komunitas yang melibatkan keluarga, seperti kelas memasak sehat, lokakarya gizi, atau pameran makanan sehat (Atmadja & Saputra, 2021).

Pengabdian kepada Masyarakat adalah salah satu sarana untuk menjalankan misi Universitas Pelita Harapan yaitu berkontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan dan kebudayaan yang dipimpin oleh

wawasan dunia Kristen Alkitabiah serta berpartisipasi secara redemptif dalam pengembangan individu dan masyarakat bagi kemuliaan Allah. PkM ini dilaksanakan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan UPH yang berada di bawah naungan Yayasan Pendidikan Pelita Harapan (YPPH). PkM ini diadakan sebagai bentuk solusi yang ditawarkan oleh UPH atas permasalahan yang dialami oleh mitra, yaitu Jemaat Gereja Kristen Alkitab Indonesia (GKAI) di jalan Raya Kelapa Dua, Ruko Blitz, Blok A No. 28, Gading Serpong, Tangerang-Banten. Jumlah jemaat sekitar 65 orang, merupakan warga perantau dari berbagai wilayah dari Indonesia, seperti dari Nusa Tenggara Timur, Nias, Pekan Baru, Ambon dan Yogyakarta. Jemaat didominasi oleh pemuda yang terdiri dari mahasiswa, karyawan, dosen, guru di sekolah formal dan non-formal. Secara rata-rata, lebih banyak jemaat bekerja di sektor non-formal, seperti satpam, karyawan di rumah makan, kasir Alfamart dan karyawan lainnya. Tingkat pendapatan jemaat yang pas-pasan membuat mereka kurang memikirkan makanan bergizi baik untuk makanan pokok maupun kudapan. Jemaat memiliki kebiasaan membeli kudapan yang murah dan mengenyangkan.

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan pada saat itu, maka dasar pemilihan topik ini adalah untuk menjadi inovasi bagi jemaat dalam menyajikan kudapan bergizi yaitu mochi ubi ungu. Kehidupan yang serba praktis terkadang menuntut mereka untuk membeli kebutuhan yang seadanya seperti makanan yang tidak bergizi sehingga berdampak bagi kesehatan. Semua orang ingin memiliki pola hidup yang sehat terkhusus mengonsumsi makanan sehat. Bagi masyarakat, pola hidup sehat terkadang diabaikan. Hal ini dikarenakan lebih fokus untuk mencari nafkah untuk keluarganya dan perekonomian masyarakat yang dibawah rata-rata. Rendahnya pemahaman tentang masalah gizi dan masalah kesehatan menjadikan masyarakat tidak mampu mengenali makanan yang bergizi seimbang dan tidak mampu memilih makanan yang sehat (Haris, 2018). Selain itu, masyarakat juga tidak mampu mengalokasikan keuangan dan mencegah masalah gizi dan masalah kesehatan (Lukman *et al.*, 2020).

Pembuatan kudapan bergizi dan bernilai ekonomis merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan dan bermanfaat bagi yang membuat

maupun yang mengonsumsi. Allah menciptakan manusia menurut gambar-Nya, menurut gambar Allah diciptakanNya dia, laki-laki dan perempuan diciptakanNya mereka (Kej 1:27). Tubuh manusia diciptakan dengan inisiatif dan keteraturan untuk tujuan yang mulia yaitu sebagai persembahan yang hidup yang berkenan kepadaNya sebagai ibadah yang sejati (Rom 12:1). Allah memberikan mandat ilahi kepada manusia untuk beranak cucu dan memelihara ciptaanNya (Kej 1:28). Kejatuhan manusia ke dalam dosa membuat manusia melupakan mandat ilahi tersebut (Karlau, 2022).

Manusia sering tidak menghargai tubuhnya dengan melakukan gaya hidup yang tidak baik maupun mengonsumsi makanan yang tidak sehat (Septianto *et al.*, 2020). Allah juga memberikan hikmat akal budi kepada manusia untuk mengeksplorasi setiap pengetahuan yang ada, sehingga dapat menjaga pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan gizi. Oleh karena itu, PkM ini diharapkan untuk memberikan penyuluhan tentang kudapan bergizi, serta melakukan pelatihan membuat mochi ubi ungu.

METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan dengan metode ceramah dan pelatihan. dilaksanakan di GKAI Gading Serpong yang berjumlah 20 orang. Program kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 September 2023 dengan dua pembicara yaitu Dr. Wahyu Irawati dan Dr. Pingkan Imelda Wuisan, S.,IK., M.Pd sebagai pembicara sebagai Pembicara pertama penjelasan tentang kudapan bergizi mochi ubi ungu. Kegiatan diawali dengan menyanyikan lagu pujian dilanjutkan dengan kata sambutan dan doa pembukaan oleh Dr. Ashiong P. Munthe sebagai koordinator pelayanan di GKAI. Pelaksanaan kegiatan PkM dibawakan oleh ketua PkM dibantu oleh Anggota PkM. Partisipan adalah jemaat GKAI yang meliputi remaja dan dewasa berjumlah 20 kepala keluarga.

Pembicara mengawali seminar dengan menyampaikan topik tentang apa itu kudapan bergizi. Selanjutnya, dibahas tentang salah satu kudapan makanan bergizi yang dapat diolah dengan harga yang ekonomis yaitu mochi ubi ungu. Setelah kedua pembicara serta anggota PkM menyampaikan materi, dilakukan demonstrasi pembuatan mochi ubi

ungu di depan jemaat GKAI Gading Serpong. Melalui praktik pengolahan makanan sehat ini, harapannya jemaat dapat membangun pemahaman mengenai pengolahan makanan sehat serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dimulai dengan tahapan mempersiapkan alat dan bahan dalam mengolah mochi ubi ungu. Bahan utama pembuatan mochi ubi ungu adalah ubi. Ubi yang akan diolah harus dipilih terlebih dahulu agar ubi yang diolah merupakan kualitas yang terbaik. Ubi ungu yang baik memiliki kulit yang cerah, merah ungu, atau ungu tua tergantung pada varietasnya. Warnanya harus seragam dan cerah, menunjukkan bahwa ubi tersebut matang dengan baik. Ubi ungu yang baik harus bebas dari kerusakan fisik seperti memar, lecet, atau bercak busuk. Kulitnya harus utuh dan tidak rusak. Memilih ubi ungu yang baik akan memastikan untuk mendapatkan produk yang berkualitas tinggi dan sehat. Ubi yang berkualitas baik cenderung memiliki lebih banyak nutrisi dan rasa yang lebih enak. Ubi ungu yang dipilih dengan baik kemungkinan besar memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi, terutama vitamin A, serat,

dan antioksidan. Ini akan memberikan manfaat kesehatan yang lebih besar.



Gambar 1. Mempersiapkan alat dan bahan
Pada tahap persiapan (Gambar 1), bahan yang telah disiapkan yakni ubi ungu, ubi ungu, gula pasir, mentega, air rebusan ubi ungu, tepung beras ketan putih, tepung maizena, tepung beras ketan (sangrai) sedangkan alat yang dipersiapkan yaitu pengaduk, mangkuk besar, panci, saringan, sendok, sarung tangan, dan kompor.



Gambar 2. Proses pembuatan mochi ubi ungu

Cara pengolahan dan penyajian dari buah-buahan dilakukan di lokasi kegiatan PkM di gereja GKAI Serpong. Namun, anggota PkM juga membuat mochi ubi ungu di tempat persiapan sebagai bingkisan dan sebagai pembuatan video tutorial yang dapat

diakses jemaat kapanpun (Gambar 1). Adapun tahapan membuat mochi ubi ungu yaitu mengupas ubi, memotong kecil-kecil dan cuci ubi sebanyak 3 kali. Setelah itu, ubi dikukus sekitar 30 menit sampai ubi lembek/dapat dihaluskan. Ubi kemudian dihancurkan secara merata dengan menggunakan alat ataupun tangan. Mentega dan gula ditambahkan sesuai takaran dan dibentuk bulat-bulat seperti bola kecil. Jika ingin menambahkan rasa lain, dapat dibuat lubang kecil kemudian tambahkan selai rasa sesuai selera.

Sebelum melakukan demonstrasi tentang pengolahan dan penyajian mochi ubi ungu, terlebih dahulu dilakukan penjelasan materi



Gambar 3. Penjelasan materi tentang kudapan makanan bergizi mochi ubi ungu

Penjelasan materi kepada Jemaat GKAI Gading Serpong mengangkat tema “Pengolahan dan Penyajian Kudapan Bergizi” (Gambar 3). Tema ini sangatlah penting untuk dibawakan karena menurut para ahli, satu dari lima kematian di seluruh dunia

terkait kebiasaan makan yang buruk. Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) memperkirakan sekitar satu miliar orang di seluruh dunia mengalami kekurangan gizi, sedangkan hampir dua miliar mengalami “kelebihan gizi”. Pada awal penyampaian materi, narasumber menyampaikan bahwa kudapan makanan bergizi dan ekonomis jarang diketahui dan dikonsumsi oleh masyarakat. Ubi ungu merupakan bahan pangan yang kaya akan gizi, mudah didapatkan dan memiliki nilai ekonomis. Selain itu, ubi ungu juga mudah untuk diolah dan sedap dikonsumsi karena rasanya yang manis dan teksturnya yang lembut. Narasumber juga menjelaskan bahwa setiap orang harus mendapatkan makanan yang bergizi karena masyarakat ekonomi menengah kebawah juga harus memiliki pola hidup yang sehat.



Gambar 4. Penjelasan materi tentang kudapan makanan bergizi mochi ubi ungu

Proses pembuatan mochi ubi ungu terdiri dari 2 tahap yaitu membuat isian mochi dan membuat lapisan

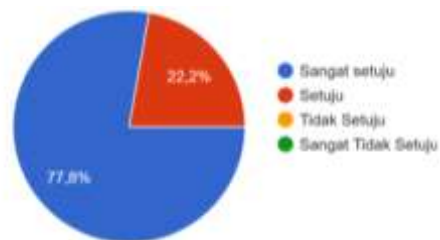
mochi. Langkah untuk membuat isian mochi ubi ungu yaitu mengupas ubi, memotong kecil-kecil dan cuci ubi sebanyak 3 kali. Setelah itu, ubi dikukus sekitar 30 menit sampai ubi lembek/dapat dihaluskan. Ubi kemudian dihancurkan secara merata dengan menggunakan alat ataupun tangan. Mentega dan gula ditambahkan sesuai takaran dan dibentuk bulat-bulat seperti bola kecil. Jika ingin menambahkan rasa lain, dapat dibuat lubang kecil kemudian tambahkan selai rasa sesuai selera. Langkah untuk membuat lapisan mochi ubi ungu yaitu mencampurkan tepung beras ketan, air rebusan ubi ungu, dan gula dalam mangkuk besar dan memastikan adonan mencapai konsistensi yang bisa dibentuk tanpa terlalu lengket di tangan. Selanjutnya, mengukus adonan selama kurang lebih 30 menit kemudian tumbuk-tumbuk agar tekstur yang dihasilkan kenyal. Selanjutnya, mengambil sebagian kemudian dipipihkan dan diselimuti isi mochi yang telah dibulat-bulatkan dan dimasukkan ke dalam freezer. Terakhir taburi dengan tepung beras yang telah disangrai.



Gambar 5. Foto bersama dan pembagian sertifikat kepada narasumber

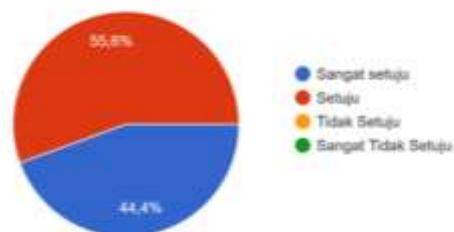
Kegiatan PkM di GKAI Gading Serpong diakhiri dengan foto bersama dan pembagian goodie bag (Gambar 5). Melalui kegiatan PkM mochi ubi ungu, jemaat mengetahui bahwa sangatlah penting untuk mengonsumsi makanan yang bergizi. Makanan bergizi bisa didapatkan dari sekitar kita seperti ubi ungu. Selain harganya ekonomis, ubi ungu juga memiliki rasa manis yang khas. Pengolahan mochi ubi ungu juga dapat dipraktikkan di rumah masing-masing dengan menggunakan alat dan bahan yang terdapat di rumah. Selain itu, pembuatan mochi ubi ungu juga dapat dijadikan usaha sampingan untuk mendapatkan penghasilan tambahan.

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh jemaat GKAI Gading Serpong, dapat diketahui bahwa materi yang disampaikan mengenai apa itu makanan bergizi hingga proses pembuatan mochi sudah jelas.



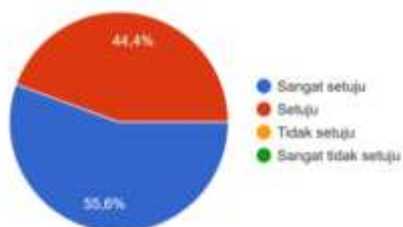
Gambar 6. Responden pertanyaan kejelasan penyampaian materi

Berdasarkan (Gambar 6), dapat diketahui bahwa 77,8% jemaat yang hadir mengatakan sangat setuju bahwa materi yang disampaikan oleh narasumber sudah jelas. Pertanyaan kedua yang diajukan kepada jemaat GKAI peserta PkM yaitu mengenai video tentang pembuatan mochi ubi ungu yang dibuat untuk peserta PkM dapat membantu untuk memahami cara pembuatan mochi ubi ungu.



Gambar 7. Responden pertanyaan video pembuatan mochi ubi ungu

Berdasarkan (Gambar 7), dapat diketahui bahwa 55,6% jemaat peserta PkM setuju bahwa video pembuatan mochi ubi ungu yang diunggah pada *platform youtube* dapat membantu jemaat untuk membuat mochi kapanpun dan dimanapun.



Gambar 8. Responden pertanyaan ketertarikan untuk mempraktikkan di rumah

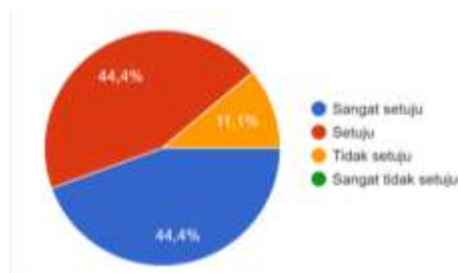
Hasil responden pada gambar diatas (Gambar 8) menyatakan bahwa 55,6% jemaat peserta PkM sangat setuju bahwa mereka tertarik untuk mempraktikkan membuat mochi ubi ungu di rumah. Hal ini juga dapat terlihat dari laporan langsung oleh salah satu jemaat peserta PkM yang membuat langsung dan menjualnya di kantin SMA (Gambar 9).



Gambar 9. Bukti pembuatan mochi ubi ungu oleh salah satu jemaat GKAI Gading Serpong

Bukti dari pembuatan mochi diatas, menunjukkan bahwa mochi ubi ungu dapat dilakukan dengan mudah bagi jemaat GKAI Gading Serpong. Salah satu faktor yang membuat mochi ubi ungu mudah dibuat oleh jemaat GKAI peserta PkM adalah adanya video pembuatan mochi ubi ungu yang dapat

diakses langsung sembari pembuatan mochi ubi ungu dilakukan.



Gambar 10. Responden pertanyaan kemudahan pembuatan mochi ubi ungu

Responden dari pertanyaan terakhir yaitu mengenai kemudahan pembuatan mochi ubi ungu menyatakan bahwa 44,4% sangat setuju bahwa pembuatan mochi ubi ungu mudah untuk dilakukan (Gambar 10).

SIMPULAN

Pelaksanaan PkM penyajian dan pengolahan mochi ubi ungu sangatlah bermanfaat bagi jemaat GKAI Gading Serpong. Hasil yang didapatkan melalui kuesioner dapat diketahui bahwa 77% responden menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat jelas, 55,6% setuju bahwa menonton youtube pembuatan mochi yang telah diberikan membantu untuk mempraktikkannya di rumah, 55,6 % sangat setuju bahwa mereka tertarik untuk mempraktikkannya di rumah, serta 44,4% responden sangat setuju bahwa pembuatan mochi ubi ungu mudah untuk dilakukan. Laporan yang telah didapatkan juga menunjukkan bahwa salah satu jemaat langsung

mempraktikkannya bahkan menjualnya ke SMA di sekitar tempat tinggalnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tidak membutuhkan biaya yang mahal untuk mendapatkan makanan yang bergizi. Kita dapat membuat ide yang inovatif seperti pembuatan mochi ubi ungu untuk dapat diolah dan menjadi kudapan sehat, bergizi, dan ekonomis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Pelita Harapan yang telah memberikan ijin pelaksanaan PkM ini dengan No PkM: 029/LPPM-UPH/I/2023

REFERENSI

Agnesia, D. (2020). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64-76.

Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, pola diet, dan aktifitas fisik dalam penanganan diabetes melitus pada masa pandemi COVID-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1-12.

Arif, S., Isdijoso, W., Fatah, A. R., & Tamyis, A. R. (2020). *Tinjauan Strategis Ketahanan Pangan dan Gizi di Indonesia*. Jakarta: SMERU Research Institute.

Anjani, E. P., Oktarlina, R. Z., & Morfi, C. W. (2018). Zat antosianin pada ubi jalar ungu terhadap diabetes melitus. *Jurnal Majority*, 7(2), 257-262.

Atmadja, T. F. A., & Saputra, K. A. (2021). Pendidikan Gizi Sarapan Sehat dan Praktik Cuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 35-42.

Haris, V. S. D. (2018). Pengaruh penyuluhan dengan media animasi terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan bergizi, seimbang dan aman bagi siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 38-42.

Karlau, S. A. (2022). Penciptaan Manusia Sebagai Representatif Allah Untuk Mewujudkan Mandat Budaya Berdasarkan Kejadian 1: 26-28. *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi*, 5(1), 122-138.

- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi gizi” pentingnya sarapan sehat bagi anak sekolah”. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97-107.
- Salsabilla, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK. *KELUARGA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 3(1).
- Septianto, A., Wahyu, W., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Junaenah, J. (2020). Sosialisasi pentingnya pola hidup sehat guna meningkatkan kesehatan tubuh pada masyarakat desa kalitorong kecamatan randudongkal kabupaten pemalang provinsi jawa tengah. *Dedikasi Pkm*, 1(2), 55-62.
- Triwijayati, A., Melany, M., Broto, F. S. W. W., Wilujeng, L. L., Nugroho, D. P., & Prasetya, B. P. P. (2020). Program kemitraan masyarakat stimulus jajanan sehat pada TK/PAUD Kosayu Malang. *International Journal of Community Service Learning*, 4(2), 98-108.