



PENGENALAN BOLU KUKUS BAYAM SEBAGAI KUDAPAN SEHAT PADA IBU BALITA DI POSYANDU WARASWANAWATI

Febriana Muchtar

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Post-el: febrianamuchtar9@uho.ac.id

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Pemenuhan asupan gizi balita yang telah cukup umur untuk mendapatkan makanan tambahan dapat diperoleh dari makanan utama serta makanan selingan atau biasa yang disebut kudapan. Kudapan merupakan makanan yang dapat diberikan pada balita diantara jam makan utama. Pemilihan kudapan harus tepat dengan memperhatikan jenis serta bahan yang digunakan dalam pembuatan kudapan. Bolu kukus adalah salah satu jenis kue tradisional yang dapat diberikan kepada balita sebagai kudapan. Dalam pembuatan bolu kukus digunakan tambahan pangan berupa bahan pewarna sintesis untuk memberikan warna yang menarik. Penggunaan pewarna sintetik pada bolu kukus dapat digantikan dengan sumber pewarna alami yang diperoleh dari sayur-sayuran. Sayuran yang dapat digunakan adalah bayam yang memberikan warna merah kehijaun pada bolu kukus. Selain sebagai pewarna alami, penggunaan bayam dapat menjadi sumber Zat besi yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. Tujuan pengabdian dilakukan untuk memperkenalkan bolu kukus bayam kepada ibu balita yang berkunjung di Posyandu Waraswanawati pada wilayah kerja Puskesmas Puuwatu. Khalayak sasaran adalah ibu balita dan dilakukan saat jadwal kunjungan posyandu. Kegiatan berjalan lancar dan ibu balita penuh antusias menerima bolu kukus sebagai kudapan sehat untuk balita.</i></p>	<p>Diajukan : 1-8-2024 Diterima : 19-10-2024 Diterbitkan : 25-10-2024</p> <p>Kata kunci: <i>Balita; bolu kukus bayam; kudapan sehat; sayuran</i></p> <p>Keywords: <i>Healthy snacks; spinach steamed cake; toddlers; vegetables.</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>Complementary foods for toddlers should fulfill toddlers' nutritional needs. Complementary food can be served as meals and snacks that can be served between meals. Snacks for toddlers should be properly made from nutritious ingredients. Steamed cakes are traditional snacks that can be given to toddlers. Unfortunately, steamed cakes often contain synthetic food colorings to enhance their visual appeal. To promote healthier alternatives, synthetic colorings can be replaced with natural dyes from vegetables, which provide both aesthetic and nutritional benefits. Spinach offers a natural red-green coloring and serves as a valuable source of iron, a critical nutrient for supporting the growth and development of toddlers. This community service program was performed to introduce spinach steamed cake as a healthy snack alternative for mothers of toddlers at the Waraswanawati Integrated Health Service (Posyandu) within the Puuwatu Health Center's operational area. The activity targeted mothers of toddlers during scheduled visits. The program gained positive responses, where participants showed their enthusiasm towards the explanation on how spinach steamed cakes make nutritious and appealing snacks for toddlers.</i></p>	

Cara mensitasi artikel:

Mughtar, F. (2024). Pengenalan Bolu Kukus Bayam Sebagai Kudapan Sehat Pada Ibu Balita di Posyandu Waraswanawati. *IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(3), 506-513. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD>

PENDAHULUAN

Balita merupakan kelompok usia anak 0-5 tahun dengan tahap tumbuh kembang yang pesat sehingga merupakan periode penting yang mempengaruhi kehidupan anak selanjutnya (Hamsah *et al.*, 2020). Kelompok usia balita sangat rawan terjadi masalah gizi karena pada periode ini pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung relatif cepat dibandingkan kelompok usia dewasa. Oleh sebab itu pemenuhan asupan gizi harus sesuai kebutuhan anak untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal (Mahardhika *et al.*, 2018). Kekurangan asupan gizi dapat menyebabkan anak dalam kondisi gizi kurang sehingga memberikan dampak pada kehidupan anak berupa gangguan pertumbuhan dan perkembangan disertai berkurangnya kemampuan kognitif serta imunitas tubuh yang rendah (Mardiah *et al.*, 2024). Status gizi sangat berhubungan dengan asupan makanan. Status gizi baik terbentuk apabila balita mendapatkan asupan gizi sesuai kebutuhan sehingga pertumbuhan berjalan normal dan perkembangan sesuai dengan usia anak (Manalu *et al.*, 2024).

Status gizi anak terbentuk dari pola asuh yaitu perilaku pemberian makan yang tepat. Pemenuhan asupan gizi balita dapat dilakukan dengan pemberian makanan tambahan yaitu kudapan sehat. Kudapan sehat balita dapat dihasilkan dengan memanfaatkan pangan lokal yang mudah diperoleh (Wahyuningsih & Darni, 2021). Kudapan merupakan makanan selingan dengan berbagai jenis bentuk dan rasa, baik kudapan tradisional, nasional maupun jenis kudapan internasional. Konsumsi kudapan diberikan sebagai pelengkap pemenuhan asupan gizi dari konsumsi makan utama (Kartini B & Nadimin, 2021).

Pemberian kudapan pada balita perlu menjadi perhatian ibu sebagai sosok penting yang mengatur pola makan anak usia balita. Pemilihan jenis kudapan harus dapat dipilih dan dikenali oleh ibu sehingga kudapan yang diberikan mengandung zat gizi yang dibutuhkan balita (Yuviska & Yuliasari, 2022). Orang tua berperan dalam pengasuhan anak termasuk pada pemilihan makanan sehat untuk dikonsumsi anak (Putri *et al.*, 2020). Oleh sebab itu pengetahuan orang tua, khususnya ibu sangat penting dan dapat mempengaruhi jenis dan jumlah makanan sebagai sumber asupan gizi anak. Makanan yang dikonsumsi anak harus dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Anjani *et al.*, 2024). Peran ibu sangat penting karena ibu adalah tokoh yang terlibat langsung dalam pola asuh anak. Keterampilan ibu dalam memenuhi kebutuhan dasar anak sangat berdampak pada tumbuh kembang anak (Permatasari *et al.*, 2024). Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi dan makanan perlu dilakukan sehingga dapat menerapkan pemberian makanan sehat untuk keluarga, khususnya pemberian makanan pada balita (Nadia *et al.*, 2024).

Kudapan menjadi salah satu jenis makanan yang disukai segala umur, mulai anak-anak hingga orang dewasa. Kudapan dapat berupa minuman, buah hingga dalam bentuk kue dengan rasa asin atau manis. Pada umumnya jenis kudapan berupa kue masih sangat terbatas yang diperuntukkan bagi kelompok umur tertentu (Hudiah, 2023). Kudapan termasuk kelompok jajanan dengan berbagai macam bentuk dan variasi rasa disertai

warna yang mencolok (Lestari *et al.*, 2022). Salah satu jenis kudapan yang banyak disukai adalah bolu kukus. Bolu kukus termasuk kudapan yang terbuat dari bahan baku tepung (Maryanto & Wening, 2023). Bahan tambahan lain yang digunakan dalam pembuatan bolu kukus adalah gula pasir, telur, pengembang, pengemulsi serta susu cair. Karakteristik bolu kukus yang baik adalah memiliki tekstur empuk dan mengembang menjadi 4 bagian pada permukaan bolu kukus (Priharyanto *et al.*, 2022).

Bolu kukus ditandai dengan warna cerah dengan aroma yang khas serta bertekstur empuk. Pembuatan bolu kukus menggunakan pewarna makanan sintetis untuk menghasilkan bolu kukus dengan warna yang menarik (Halmina *et al.*, 2020). Penggunaan pewarna sintetis pada bolu kukus dapat digantikan dengan pewarna alami yang dapat diperoleh dari beberapa jenis sayuran. Fitriana dkk (2021) menyatakan penggunaan bahan lain dari bolu kukus ditujukan untuk meningkatkan nilai gizi bolu kukus (Fitriana *et al.*, 2021). Warna alami dapat diperoleh dari beberapa jenis bahan pangan, misalnya sayuran yaitu bayam (Baciang & Inda, 2020). Sayur bayam dapat digunakan pada pengolahan pangan sebagai pewarna hijau alami disertai peningkatan nilai gizi karena bayam mengandung zat gizi yang lengkap (Sangadji *et al.*, 2023). Oleh sebab itu pembuatan bolu kukus dengan memanfaatkan bayam sebagai pewarna alami dapat menghasilkan kudapan sehat dan perlu diperkenalkan kepada ibu balita dalam rangka memberikan kudapan sehat sebagai salah satu sumber asupan gizi pada balita. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengenalkan kudapan sehat pada ibu balita yaitu bolu kukus dengan menggunakan sayuran yaitu bayam sebagai sumber pewarna alami.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan di Posyandu Waraswanati dengan pemilihan tanggal pelaksanaan berdasarkan jadwal kunjungan posyandu di bulan Juli 2023. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam 3 tahap yaitu tahap analisis situasi, tahap penyusunan program kegiatan dan tahap ketiga adalah tahap pelaksanaan. Tahap awal adalah analisis situasi dengan cara peninjauan lokasi kegiatan untuk melakukan pengamatan secara langsung (observasi). Hasil analisis situasi ditemukan masalah yang dihadapi oleh khalayak sasaran. Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah ibu balita yang berkunjung pada pelaksanaan jadwal posyandu. Berdasarkan hal tersebut dilakukan penyusunan program untuk memecahkan masalah yang ditemukan. Pada tahap ini dilakukan pula tahap persiapan administrasi yaitu permohonan izin pelaksanaan kegiatan serta melakukan koordinasi dengan kader posyandu. Setelah persiapan, selanjutnya adalah tahap pelaksanaan yaitu mengenalkan produk bolu kukus yang dibuat dengan penambahan sayur bayam sebagai sumber pewarna alami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Sabtu, 08 Juli 2023 di Posyandu Waraswanawati yaitu salah satu posyandu yang berada pada wilayah kerja Puskesmas Puuwatu. Pelaksanaan kegiatan merupakan rangkaian dari kegiatan edukasi pembuatan bolu kukus bayam pada kader posyandu. Selanjutnya hasil praktik pembuatan bolu kukus bayam diperkenalkan kepada ibu balita yang berkunjung pada jadwal

pelaksanaan kegiatan posyandu. Gambar bolu kukus bayam yang dihasilkan seperti pada Gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Bolu Kukus Bayam Hasil Praktik Kader Posyandu

Bolu kukus sangat digemari oleh masyarakat, mulai dari anak kecil hingga orang dewasa bahkan yang berusia lanjut. Bolu kukus memiliki rasa khas yang manis dengan tekstur yang lembut. Pembuatannya menggunakan bahan-bahan sederhana yaitu tepung terigu, telur, gula dan air dengan proses memasak dengan metode pengukusan hingga adonan mengembang pada bagian permukaan kue (Putra & Sudarmawan, 2023). Bolu kukus memiliki rasa yang manis sehingga dapat memberikan energi disela waktu makan utama. Pembuatan bolu kukus sangat mudah dengan bahan-bahan yang terjangkau. Seiring dengan kemajuan pengolahan pangan, pembuatan bolu kukus dapat dimodifikasi sehingga dapat meningkatkan nilai gizi bolu kukus (Rahman *et al.*, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryanto dan Wening (2023) menunjukkan terjadi peningkatan nilai gizi bolu kukus yang dibuat dengan menggunakan labu kuning. Modifikasi pembuatan bolu kukus dengan menambahkan labu kuning menghasilkan bolu kukus dengan nilai gizi sebagai berikut: 9,25 gram protein, 11,21 gram lemak, 32,50 gram karbohidrat, 2,18 serat serta memberikan energi sebanyak 268, 62 kkal (Maryanto & Wening, 2023). Inovasi pengembangan produk pangan, termasuk kudapan perlu dilakukan untuk meningkatkan nilai gizi kudapan sehingga dapat digunakan untuk mencegah masalah gizi, seperti stunting (Kartini B & Nadimin, 2021).

Pembuatan bolu kukus dibuat menarik dengan menambahkan pewarna dan biasanya menggunakan pewarna sintesis. Pemanfaatan sayur-sayuran dapat digunakan sebagai pengganti pewarna sintesis sehingga dapat menjamin keamanan pangan (Stefania *et al.*, 2021). Pemanfaatan zat warna alami merupakan salah satu pilihan untuk menjaga keamanan pangan. Pada pembuatan jajanan tradisional sering menggunakan bahan tambahan yang tidak diizinkan sehingga dapat berdampak pada kesehatan bagi individu yang mengonsumsinya (Hadriyati *et al.*, 2021). Pemanfaatan ekstrak sayuran dapat digunakan untuk memberikan warna pada kue-kue tradisional. Beberapa jenis sayuran yang dapat digunakan misalnya wortel, bayam merah, sawi hijau, pare juga pakcoy (P. R. Sari *et al.*, 2023).



Gambar 2. Pengenalan Bolu Kukus Bayam pada Ibu Balita

Pengenalan produk olahan pangan perlu dilakukan untuk memberikan informasi kepada ibu rumah tangga dalam memanfaatkan berbagai jenis pangan (Indra *et al.*, 2023). Pemanfaatan sayuran tidak hanya dikonsumsi sebagai bahan makanan sumber lauk pauk, tetapi sayuran dapat digunakan untuk pengolahan pangan sehat, seperti makanan dan minuman sehat (V. I. Sari *et al.*, 2021). Bayam sebagai sayuran dapat dimanfaatkan untuk bahan pembuatan camilan atau kudapan. Sebagai sayuran yang mudah ditemukan dengan harga yang relatif murah, bayam memiliki potensi sebagai bahan tambahan dalam pengolahan produk pangan. Bayam sebagai sayuran dikenal sebagai sumber zat besi (Fe) serta mengandung beberapa jenis komponen bioaktif yang berfungsi sebagai antioksidan, yaitu karotenoid, polifenol, dan serta kelompok flavonoid dalam bentuk kuersetin. Kandungan lainnya pada bayam adalah beberapa jenis vitamin yaitu S vitamin A, B, dan C, serta jenis mineral seperti kalium dan kalsium. Kandungan kalsium bayam adalah 370 mg per 100 g bayam merah dan 265 mg per 100 g bayam hijau (Fachrin *et al.*, 2023).

Ibu merupakan sosok penting dalam menentukan pemilihan jenis makanan untuk anggota keluarga. Pengetahuan ibu yang baik dalam mengelola sumber pangan keluarga sangat dibutuhkan untuk pemenuhan asupan gizi keluarga (Sukrillah *et al.*, 2022). Peran ibu dalam memilih dan menyiapkan makanan sangat penting untuk mengatasi masalah gizi. Kemampuan ibu dalam memenuhi kebutuhan pangan baik jumlah maupun kualitas gizi pangan akan berdampak pada status gizi anak (Saputra *et al.*, 2023). Kebutuhan asupan gizi anak, khususnya pada rentang usia 2-5 tahun dapat diperoleh dari makanan utama dan makanan jajanan. Oleh sebab itu peran ibu sangat penting dalam menentukan jenis makanan jajanan yang sehat untuk anak (Lastariwati *et al.*, 2019). Pengaturan asupan makanan untuk anak perlu memperhatikan kandungan gizi makanan sehingga kebutuhan zat gizi anak yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan dapat terpenuhi. Pemberian makan pada anak tidak saja hanya untuk menghilangkan rasa lapar tetapi dapat membentuk pola makan yang sehat untuk anak (Munawaroh *et al.*, 2022).

Pemilihan makanan kudapan sehat perlu dibentuk agar dapat mendukung pemilihan jenis kudapan yang sehat untuk anak-anak. Hal ini disebabkan karena konsumsi kudapan tidak sehat dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan anak (Putri *et al.*, 2020). Pengetahuan dan sikap orang tua memegang peranan penting untuk melakukan pengawasan dan mengendalikan perilaku konsumsi jajanan anak, terutama mengarahkan dalam memilih jenis jajanan sehat (Mil *et al.*, 2024)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan lancar dan memberikan informasi kepada ibu balita tentang kudapan sehat dengan memanfaatkan sayuran yang mudah diperoleh dengan harga terjangkau. Kegiatan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan dan pemahaman tentang inovasi pengolahan pangan khususnya kudapan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak Puskesmas Puuwatu yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan serta kader Posyandu Waraswanawati juga kepada ibu balita yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Anjani, D. M., Nurhayati, S., & Immawati, I. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Stunting pada Balita di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 62–69.
- Baciang, J. N., & Inda, N. I. (2020). Ekstraksi dan Uji Stabilitas Zat Warna Alami dari Bayam Merah (*Alternanthera amoena* Voss). *KOVALEN: Jurnal Riset Kimia*, 6(3), 212–217.
- Fachrin, S. A., Nurlinda, A., & Baharuddin, A. (2023). Cemilan Snack Stik Dan Nugget Bayam Solusi Masalah Gizi Pada Anak Untuk Mencegah Stunting Di Desa Pucak Kab Maros. *Window of Community Dedication Journal*, 26–36.
- Fitriana, M. N., Romadhan, M. F., & Basriman, I. (2021). Pengaruh substitusi tepung terigu dengan tepung beras hitam terhadap mutu bolu kukus. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Kesehatan (The Journal of Food Technology and Health)*, 3(2), 109–117.
- Hadriyati, A., Lestari, L., & Anggresani, L. (2021). Analisis Rhodamin B dalam Bolu Kukus yang Beredar di Kota Jambi dengan Metode Spektrofotometri UV-Vis. *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 8(1), 16.
- Halmina, H., Karimuna, L., & Hermanto, H. (2020). Uji Organoleptik dan Kandungan Gizi Bolu Kukus dengan Substitusi Tepung Biji Nangka (*Artocarpus heterophyllus*) dan Penambahan Bubur Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus* (Web.) Britton & Rose) sebagai Pewarna Alami. *J. Sains Dan Teknologi Pangan*, 5(4), 3054–3066.
- Hamsah, I. A., Darmiati, D., & Mirnawati, M. (2020). Deteksi Dini Tumbuh Kembang Balita di Posyandu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1003–1008.
- Hudiah, A. (2023). Snack Sehat untuk Peningkatan Imunitas dan Potensi Menghambat COVID 19. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 76–82.
- Indra, F., Pramezwarly, A., Juliana, J., Hubner, I. B., Liha, S. M., & Jocelyn, C. (2023). Pengenalan dan Pelatihan Olahan Kue Klepon Kukus di Desa Curug Wetan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 8398–8402.

- Kartini B, T. D., & Nadimin, N. (2021). Mutu Gizi Aneka Kudapan Cokibus. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(2).
- Lastariwati, B., Komariah, K., Hamidah, S., Sugiyono, S., & Endang, M. (2019). Peningkatan Kemampuan Ibu Dalam Penataan Menu Sehat Balita Untuk Mencapai Status Kesehatan Prima Di Rejowinangun. *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana*, 14(1).
- Lestari, L., Aprisa, E., Shelli, U., Saputra, A., Safrina, R., Mufida, I., Amelia, R., Hastuti, R., & Hikmah, N. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Anak di Sekolah Dasar Negeri 04 Tengguli. *Hippocampus*, 1(1), 26–30.
- Mahardhika, F., Malonda, N. S. H., & Kapantow, N. H. (2018). Hubungan Antara Usia Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Pertama Kali dengan Status Gizi Anak Usia 6-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kombos Kota Manado. *KESMAS*, 7(3).
- Manalu, L. O., Haryanto, M. S., & Nabila, R. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Balita Usia 0-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sukahaji, Kota Bandung, Tahun 2023. *Jurnal Online Keperawatan Rajawali*, 2(1), 1–5.
- Mardiah, M., Munawarah, M., & Setiawan, I. (2024). Efektivitas Program Posyandu Balita Dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak di Desa Baruh Jaya Kecamatan Daha Selatan Kabupaten Hulu Sungai Selatan. *Jurnal Kebijakan Publik*, 1(2), 343–350.
- Maryanto, S., & Wening, D. K. (2023). The Nutritional Value of Steamed Cakes and Pumpkin Cookies (*Cucurbita moschata* Durch) Based on The Modisco Formulas. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 379–383.
- Mil, S., Praptiningsih, N. A., & Ekawati, A. D. (2024). Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang Anak Melalui Workshop Pembuatan Camilan Sehat pada Ibu-Ibu PKK di Jakarta. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2). <https://doi.org/10.24198/kumawula.v7i2.53596>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47–60.
- Nadia, F., Septina Wati, Y., Mianna, R., Oktora Sri Rahayu, A., Herawati, M., Desriva, N., Studi Kebidanan Program Sarjana, P., Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, I., Studi Pendidikan Bidan Program Profesi, P., & Studi Kesehatan Masyarakat, P. (2024). Edukasi dalam Pengelolaan Makanan Nugget Tahu sebagai Cemilan Sehat bagi Anak Balita. *PM360: Jurnal Pengabdian Masyarakat 360 Derajat*, 1(1), 1–6.
- Permatasari, I., Nurhayati, S., & Immawati, I. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Orang Tua tentang Stimulasi Tumbuh Kembang Terhadap Perkembangan Anak Toddler di Wilayah Kerja UPTD Rawat Inap Puskesmas Banjarsari. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 399–406.
- Priharyanto, A. J. C., Swasti, Y. R., & Pranata, F. S. (2022). Kualitas bolu kukus substitusi tepung labu kuning (*Cucurbita moschata*) dan tepung tempe kacang koro pedang (*Canavalia ensiformis*). *Jurnal Teknologi Pertanian Andalas*, 26(2), 207–221.

- Putra, I. W. O. S. A., & Sudarmawan, I. W. E. (2023). Bolu Kukus Berbahan Tambahan Tepung Sukun dan Tepung Terigu. *Jurnal Ilmiah Pariwisata Dan Bisnis*, 2(12), 2632–2639.
- Putri, R. M., Dewi, N., & Maemunah, N. (2020). Perilaku ibu dalam memberikan kudapan yang beresiko pada kesehatan anak. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 59–67.
- Rahman, N., Ariani, A., & Rakhman, A. (2023). Pelatihan Pembuatan Bolu Kukus Berbasis Kombinasi Tepung Ubi Jalar Ungu Dan Oranye (*Ipomoea Batatas L.*) Sebagai Makanan Selingan Alternatif Kaya Antioksidan Pasca Bencana. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 6–13.
- Sangadji, S., Breemer, R., & Mailoa, M. (2023). Effect of Addition of Green Spinach Extract (*Amaranthus hybridus L.*) on the Chemical and organoleptic Characteristics of Yellow Sweet Potato Sticks. *Jurnal Agrosilvopasture-Tech*, 2(1), 166–175.
- Saputra, R. A., Nafi'ah, B. A., Yuliana, L. D., Anggraini, A. V., & Annisah, K. (2023). Edukasi Pemberian Kudapan Berbasis Pangan Lokal Guna Meningkatkan Pemahaman Asupan Gizi Anak Di Desa Mentor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 1746–1754.
- Sari, P. R., Mandasari, Y., & Rasyid, R. (2023). Substitusi Ekstrak Sayur Pakcoy pada Pembuatan Putu Ayu. *Jurnal Pariwisata Bunda*, 4(1), 32–43.
- Sari, V. I., Susi, N., & Rizal, M. (2021). Pelatihan pengolahan sayuran menjadi makanan dan minuman sehat di kelurahan balai raja kecamatan pinggir kabupaten bengkalis. *SNPKM: Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 70–77.
- Stefania, E., Ludong, M. M., & Oesso, Y. Y. E. (2021). Pemanfaatan labu kuning (*Cucurbita moschata Duch.*) dalam pembuatan bolu kukus mekar. *Jurnal Teknologi Pertanian (Agricultural Technology Journal)*, 12(1), 44–51.
- Sukrillah, U. A., Walin, W., Prasetyo, H., Mulidah, S., & Munjiati, M. (2022). Peran Ibu pada Pemenuhan Nutrisi Keluarga Sebagai Tindakan Preventif Terhadap Penularan Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(4), 997–1005.
- Wahyuningsih, R., & Darni, J. (2021). Edukasi pada ibu balita tentang pemanfaatan daun kelor (*moringa oleifera*) sebagai kudapan untuk pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 2(2), 161–165.
- Yuviska, I. A., & Yuliasari, D. (2022). Edukasi pada Ibu Balita Tentang Pemnafaatan Daun Kelor Sebagai Kudapan untuk Pencegahan Stunting di Posyandu Merdeka Lingkungan II Sumber Agung Kemiling. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(2).