



## Pengenalan *Healthy Food* Sebagai Upaya Meningkatkan Produk Makanan Sehat Dalam Kewirausahaan

Aulia Wulandari P<sup>1</sup>, Febi G Pratidina S<sup>2</sup>, M. Arditya<sup>3</sup>, Nanda Virginia<sup>4</sup>, Righty Brammastha RS<sup>5</sup>, Muktiarni<sup>6\*</sup>

<sup>1-5</sup>Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan,  
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

<sup>6</sup>TVET RC, Universitas Pendidikan Indonesia

[muktiarni@upi.edu](mailto:muktiarni@upi.edu)

### ABSTRAK

Kegiatan penyuluhan ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kesadaran remaja untuk mengonsumsi *healthy food*. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan kesadaran pada remaja untuk mengonsumsi *healthy food*. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, psikis, dan kognitif. *Healthy food* merupakan salah satu faktor penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Akan tetapi, kini remaja lebih banyak mengonsumsi junk food dibandingkan *healthy food*, yang dimana dapat memberikan pengaruh negatif terhadap pertumbuhan mereka karena kebanyakan *junk food* tidak sehat jika dikonsumsi berlebihan. Kebiasaan mengonsumsi *junk food* berpengaruh terhadap kegiatan kewirausahaan di SMA yang dimana siswa/i kerap menjual makanan atau minuman yang dianggap kurang sehat seperti mie pedas, makanan kemasan, dan minuman yang mengandung banyak gula. Oleh karena itu dilakukan penyuluhan mengenai *healthy food* yang diharapkan kedepannya dapat diterapkan dalam kegiatan kewirausahaan tingkat SMA. Metode yang digunakan saat melakukan penyuluhan yaitu metode ceramah, quiz dan demo masak *healthy food*. Ceramah dilakukan dengan media PowerPoint dan Quiz dilakukan dengan platform Quizizz. Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan diketahui bahwa sebagian besar siswa/i belum mengenal lebih mendalam mengenai *healthy food* dan belum mengonsumsi *healthy food* kehidupan sehari-hari. Setelah diberikan pemaparan siswa/i mulai memahami mengenai *healthy food* dan siswa/i dapat menjawab pertanyaan quiz yang diberikan dengan hasil yang cukup memuaskan.

**Kata Kunci:** *Healthy Food; Kewirausahaan; Remaja*

### ABSTRACT

*This counseling activity was conducted because of the decline of teenager's awareness of consuming healthy food. Yet, teenage years are considered as the time when physical, mental, and cognitive undergo significant development and growth. Healthy food is one of the important factors in teenager's development and growth process. However, teenagers nowadays prefer consuming more junk food than healthy food, which can affect their development and growth as most junk food is unhealthy if consumed excessively. The habit of consuming junk food also affects entrepreneurship activities in high schools, in which the students often sell food and drinks that are considered less healthy such as; spicy noodles, packaged food, and drinks which contain too much sugar. Therefore, this counseling activity concerning healthy food was carried out, with the hope that it can be implemented in future high school entrepreneurship activities. The methods used during the process of counseling were lecturing, quizzing, and healthy food cooking demonstration. The lecturing was delivered through PowerPoint media, whereas the quizzing was conducted by using "Quizizz" platform. Based on the counseling that had been done, it is revealed that the majority of high school students have not yet understood about healthy food, and yet consumed them regularly. After giving the lecture, they started to understand, and were able to answer the given quiz with satisfying results.*

**Keywords:** *Entrepreneurship, Healthy Food, Teenager*



DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i1.205>

---

## Pendahuluan

Masa remaja adalah masa dimana perkembangan fisik, intelektual, dan emosional berubah dengan cepat (National Academies of Sciences, 2019). Remaja memerlukan asupan makanan yang seimbang untuk memaksimalkan pertumbuhannya. Pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal membuat bisa beraktivitas dan memberikan kontribusi besar pada perkembangan zaman ini (Zohra Lassi, 2017). Pada usia ini, kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan perkembangan terhambat dan pematangan seksual tertunda. Nutrisi sangat penting pada usia ini untuk menghindari perkembangan penyakit kronis terkait dengan gizi buruk di masa dewasa (Lestari et al., 2022). Masa remaja merupakan masa dimana munculnya pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan adanya perubahan secara fisik, psikis dan kognitif. Dalam masa remaja ini seseorang lebih terbuka untuk mengadopsi berbagai perilaku gaya hidup (Donald A P Bundy, 2017). Gaya hidup tersebut ada yang merupakan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat.

Saat ini dalam gaya hidupnya remaja di Indonesia lebih menyukai makanan cepat saji (fast food) dan makanan yang sedang trend supaya dianggap tidak ketinggalan (Rachmi et al., 2020). Makanan cepat saji (*fast food*) sering juga dikenal dengan *junk food* yang secara harfiah diartikan sebagai makanan sampah atau makanan yang tidak bergizi (David Harrison, 2007). Hal tersebut menunjukkan bahwa makanan tersebut tidak memiliki nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan dapat merusak kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke (Mozaffarian, 2016). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2016 terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berusia di atas 18 tahun memiliki kelebihan berat badan, dan dari jumlah tersebut terdapat 600 juta orang yang obesitas, sehingga jika dihitung secara keseluruhan diperkirakan sekitar 13% dari populasi dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan) mengalami obesitas. Sebagian besar remaja menyadari bahwa mengkonsumsi junk food dapat merusak kesehatan, namun mereka tetap mengkonsumsinya (World Health Organization, 2020). Selain itu juga, remaja lebih menyukai makan bersama teman-temannya daripada makan di rumah yang menyebabkan remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk (Pamela et al., 2018).

Makanan cepat saji banyak digemari oleh remaja dikarenakan makanan cepat saji mudah diperoleh, penyajiannya cepat, tersedia dimana saja, dan rasanya sangat enak. Makanan cepat saji pula harganya terjangkau bagi anak remaja sehingga makanan cepat saji



banyak digemari oleh remaja. Hal-hal tersebutlah yang membuat makanan cepat saji banyak digemari (Pamela et al., 2018).

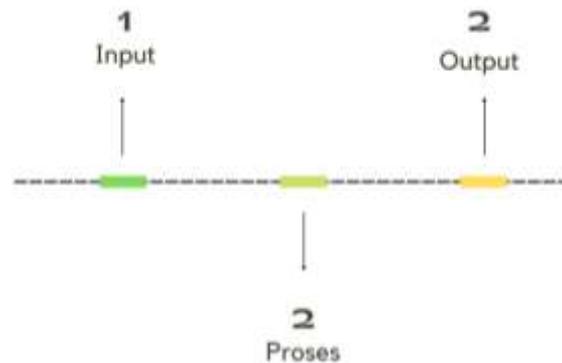
Makanan cepat saji pula menjadi salah satu produk andalan untuk diperjual belikan oleh remaja. Para remaja lebih memilih untuk membeli dan menjual makanan yang kurang sehat untuk dikonsumsi pada waktu istirahat. Makanan cepat saji selain mudah diperoleh, makanan cepat saji pula mudah dibuat. Oleh karena itu, banyak remaja yang lebih memilih untuk menjual makanan cepat saji atau makanan yang tidak sehat untuk dijual karena lebih banyak inovasinya. Padahal, asupan gizi pada usia remaja harus diperhatikan karena pada usia tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat juga dapat mempengaruhi asupan gizi pada remaja (Lestari et al., 2022).

Permasalahan konsumsi makanan cepat saji telah menjadi trend dikalangan anak remaja (Denissa Alfaro et al., 2023), terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji salah satunya adalah tingkat pengetahuan, pengaruh lingkungan, rasa yang enak, harga yang murah (Tanjung et al., 2022). Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan akan menyebabkan dampak yang buruk untuk kesehatannya, dapat menyebabkan obesitas, hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan juga stroke (Fuhrman, 2018). Remaja sebagai generasi penerus harus memiliki tingkat pengetahuan dan kesadaran terhadap Kesehatan, salah satunya dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan memberikan zat gizi yang baik sesuai kebutuhan tubuh yang standar (Nur Aisyah Wulandari Panjaitan et al., 2022). Berdasarkan permasalahan tersebut, kami akan mengadakan Program Penyuluhan Mengenai makanan sehat yang berjudul “Pengenalan Healthy Food Sebagai Upaya Meningkatkan Produk Makanan Sehat Dalam Kewirausahaan”. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan untuk merubah kebiasaan anak remaja yang terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji, hal tersebut terjadi karena tingkat pengetahuan dan kesadaran anak remaja akan konsumsi dan pola hidup sehat yang masih rendah.

## **Metode Pelaksanaan**

Penyuluhan kegiatan ini dilakukan di SMA Negeri 1 Lembang, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat pada hari Rabu tanggal 23 November 2022 dengan sasaran siswa/i SMA. Kegiatan yang dilaksanakan berbentuk kegiatan penyuluhan kepada siswa/i SMA, sebelum pelaksanaan penyuluhan tim terlebih dahulu melakukan survey lapangan sebagai bentuk koordinasi awal sebelum proses penyuluhan dilaksanakan. Kegiatan

selanjutnya tim menyusun perencanaan terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Tiga tahapan yang dilakukan oleh tim dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan, yaitu input, proses dan output. Tahapan tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Tahapan Kegiatan Penyuluhan

Proses penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 1, terdiri tiga tahapan yaitu mulai dari input, proses dan output. Pada tahapan input tim memberikan materi kepada peserta penyuluhan terkait dengan makanan sehat, selain itu tim juga memberikan informasi mengenai kreasi makanan sehat dan memberikan salah satu contoh cara membuat makanan sehat pada tahapan ini tim melakukan demo membuat salah satu produk. Tahapan kedua yaitu pada proses menggambarkan proses kegiatan dari awal sampai akhir, diawal tim melakukan pengurusan berkas perizinan penyuluhan di lokasi yang telah dipilih sebelumnya, selanjutnya tim menyiapkan konten terkait media edukasi yang akan diberikan saat proses penyuluhan, tim melakukan uji coba produk yang akan dijadikan sampel saat melakukan demo membuat produk, selanjutnya tim menjadwalkan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan, tahap proses ini juga menggambarkan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tim dengan menggunakan metode ceramah dan media audio visual berupa video tutorial serta melakukan demo masak, di akhir kegiatan tim melakukan evaluasi dengan memberikan test terkait materi yang telah diberikan saat proses penyuluhan.

Output kegiatan yang diharapkan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah terciptanya media edukasi tentang makanan sehat dan kreasi dari makanan sehat, terlaksananya kegiatan penyuluhan menggunakan media edukasi tentang makanan sehat, meningkatkan pengetahuan sasaran tentang makanan sehat, meningkatkan keterampilan sasaran tentang pembuatan kreasi makanan sehat dan tumbuhnya kesadaran kelompok sasaran dalam memilih makanan sehat. Peserta yang terlibat hanya siswa/i dan Tim Pengabdian yang berasal dari mahasiswa Program



Studi Pendidikan Tata Boga, FPTK Universitas Pendidikan Indonesia. Kepala sekolah dan guru hanya memberikan dukungan dan perizinan pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

## Hasil dan Pembahasan

Tahap persiapan yang dilakukan sebelum melakukan penyuluhan pengenalan healthy food sebagai upaya meningkatkan produk makanan sehat dalam kewirausahaan melalui beberapa tahapan yang diantaranya yaitu: (1) Menentukan lokasi penyuluhan, (2) Mengurus surat perizinan, (3) membuat jadwal pelatihan, (4) uji resep makanan yang akan didemokan pada saat penyuluhan, (5) membuat video pembuatan spring roll, (6) membuat ebook resep, (7) membuat e-certificate, (8) membuat banner, (9) mempersiapkan materi penyuluhan, (10) membuat PPT materi penyuluhan, (11) mempersiapkan alat dan bahan penyuluhan, (12) anjongsana ke sekolah mitra.

Kegiatan penyuluhan pengenalan healthy food sebagai upaya meningkatkan produk makanan sehat diikuti oleh 31 orang siswa-siswi SMA kelas X di SMA Negeri 1 Lembang. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan tadarus al-quran dan berdoa yang dibimbing oleh guru, kemudian dilakukan pelatihan yang dibuka oleh MC dengan menyampaikan latar belakang kegiatan, tujuan, dan susunan kegiatan.

Materi yang disampaikan diantaranya yaitu: (1) kebutuhan gizi remaja, (2) *healthy food*, (3) manfaat mengkonsumsi *healthy food*, (4) kreasi *healthy food*, (5) contoh kreasi *healthy food* yang bisa dijadikan sebagai produk kewirausahaan, dan (6) penyampaian video pembuatan healthy food. Pematerian diberikan dengan menggunakan media power point dan video, penggunaan media yang bervariasi dilakukan supaya dapat menarik perhatian peserta penyuluhan. Penggunaan video dalam penyampaian materi dapat menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat dilihat secara berulang-ulang, video juga mendorong dan meningkatkan motivasi siswa untuk tetap melihatnya (Barut Tugtekin & Dursun, 2022). Selanjutnya dilakukan demo masak yaitu membuat vietnamese spring rolls, demo dilakukan untuk memberikan langsung contoh pembuatan produk pada peserta penyuluhan, dengan melihat secara langsung peserta dapat lebih memahami dan menambah keterampilan terkait produk makanan sehat yang dapat dikembangkan sebagai salah satu produk yang dapat dijual dalam rangka peningkatan kewirausahaan di sekolah (Badriyah et al., 2023; Reicks et al., 2014). Salah satu tim memberikan instruksi kepada peserta dan seluruh peserta membuat vietnamese spring rolls sesuai dengan arahan yang diberikan. Hal tersebut dilakukan agar seluruh peserta dapat membuat *healthy food* secara mandiri. Kegiatan pelatihan dapat dilihat

pada Gambar 2 saat proses penyampaian materi mengenai *healthy food*, selanjutnya di Gambar 3 saat pemberian hadiah pre-test dan post-test, dan di Gambar 4 pelaksanaan demo masak.



**Gambar 2.** Penyampaian Materi Mengenai Healthy Food



**Gambar 3.** Pelaksanaan post-test dan Pemberian Hadiah



**Gambar 4.** Pelaksanaan Demo Masak

Secara umum, kegiatan penyuluhan pengenalan *healthy food* sebagai upaya meningkatkan produk makanan sehat dalam kewirausahaan berjalan lancar. Seluruh peserta sangat antusias pada saat pelaksanaan penyuluhan, seperti aktif menjawab pertanyaan pemateri, bertanya pada saat ada yang tidak dipahami, mendengarkan instruksi pada saat



demo masak, dan mengunggah hasil praktik mereka di social media. Terjadi perubahan pengetahuan dari peserta setelah diberikan penyuluhan oleh tim, hal tersebut terlihat dari hasil evaluasi yang dilaksanakan oleh tim penyuluhan dengan memberikan pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan, hampir seluruh peserta dapat menjawab pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Perubahan tersebut menjadi indikator dari keberhasilan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh tim, seseorang yang telah diberikan materi akan mengalami perubahan baik dari segi pengetahuan maupun keterampilan (Bili Can -Demir & Billy Can-Demir, 2021).

Tema *healthy food* diambil berdasarkan kondisi dan analisis situasi para siswa/i SMA yang belum memperhatikan jajanan yang dijual saat bazar produk olahan sebagai bagian dari kegiatan kewirausahaan di sekolah. *Healthy food* adalah makanan yang memiliki kandungan gizi yang seimbang, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang (Cena & Calder, 2020). Untuk mengembangkan kreativitas dan nilai jual produk dapat dilakukan melalui kolaborasi antar siswa dalam menciptakan produk makanan yang sehat. Siswa/i dapat melakukan kombinasi dalam membuat olahan produk dengan menggunakan bahan aneka sayur dan aneka buah, sehingga tercipta inovasi produk yang memiliki nilai gizi yang berkualitas. Kreativitas dan inovasi tersebut mendorong kegiatan kewirausahaan yang dibina sejak dini, sesuai dengan definisi kewirausahaan yaitu kegiatan atau proses yang menciptakan dan mendirikan suatu bisnis dalam proses kewirausahaan terjadi proses inovasi dan kreativitas seseorang dalam membuka peluang untuk menciptakan produk baru yang bisa dipasarkan (Saragih, 2017). Kegiatan pelatihan ini dilakukan untuk memicu siswa/i agar lebih kreatif dalam menciptakan produk makanan yang sehat yang dapat dipasarkan di lingkungan sekolah. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan secara umum berlangsung lancar, meskipun ada sedikit kendala yaitu waktu karena terbatasnya waktu Tim Penyuluhan harus benar-benar bisa mengelola waktu dengan baik. Karena kegiatan terbagi menjadi dua bagian besar, kegiatan awal yaitu pemberian teori terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan demo pembuatan makanan *healthy food*. Oleh karena itu tim melakukan strategi dengan cara pemberian materi bisa diberikan lebih cepat, dan materi lainnya bisa disampaikan saat pelaksanaan demo membuat hidangan *healthy food*.

Agar pelatihan ini dapat diterapkan secara optimal perlu dilakukan tindak lanjut seperti melatih *peserta* untuk membuat *healthy food* ciptaannya sendiri yang dapat dijual dalam kegiatan kewirausahaan. Meskipun demikian, diharapkan kegiatan penyuluhan ini



dapat bermanfaat dan menginspirasi siswa-siswi untuk menjual *healthy food* pada kegiatan kewirausahaan. Tim pengabdian akan melaksanakan monitoring sebagai hasil dari tindak lanjut kegiatan yang telah terlaksana, sejauh pada siswa/i melaksanakan dan menerapkan untuk membuat *healthy food* ciptaannya sendiri yang dapat dijual dalam kegiatan kewirausahaan.

## **Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan bidang boga ini merupakan bagian dari upaya meningkatkan produk makanan sehat dalam kewirausahaan khususnya untuk anak remaja yang ingin memulai berwirausaha. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demo. Ceramah dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai produk makanan sehat dalam kewirausahaan, tanya jawab sebagai fasilitas kepada peserta penyuluhan untuk berdiskusi mengenai materi yang disampaikan dan tahap praktek dilaksanakan dengan mendemokan berbagai hidangan yang sehat untuk diproduksi dan dipasarkan dalam rangka peningkatan mutu produk kewirausahaan di SMA Negeri 1 Lembang. Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar, peserta penyuluhan memiliki antusias yang tinggi. Respon peserta terhadap kegiatan penyuluhan pengenalan *healthy food* sangat bagus, peserta dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan baik serta memahami materi yang disampaikan dan dapat mempraktekkan hidangan yang didemokan.

## **Ucapan Terima Kasih**

Tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih kepada pihak Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan dukungan pada kegiatan ini, ucapan terima kasih kami sampaikan juga kepada pihak Wakasek SMA Negeri 1 Lembang, yang telah berkontribusi dan mendukung terselenggaranya acara kegiatan ini dengan baik.



## Daftar Pustaka

- Badriyah, I., Oktaviani, I., Jeaneta, R., Aulia, R., Khaulan, S., & Muktiarni, M. (2023). Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga dalam Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal untuk Pengolahan Makanan Sehat di Desa Ciherang Kabupaten Pacet Cianjur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(2), 445–450. <https://doi.org/10.54082/jamsi.677>
- Bilican -Demir, S., & Bilican-Demir, S. (2021). The characteristics of teachers in effective schools: A secondary analysis of TALIS. In *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)* (Vol. 8, Issue 1).
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 2). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu12020334>
- David Harrison. (2007). *Encyclopedia of Junk Food and Fast Food*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/09504120710738265>
- Denissa Alfora, Erika Saori, & Lutfiah Nur Fajriah. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49.
- Donald A P Bundy, N. de S. S. H. G. C. P. L. S. D. T. J. (2017). *Adolescent Health and Development: Realizing Neglected Potential*. In D. A. P. Bundy (Eds.) et. al., *Child and Adolescent Health and Development*. (3rd ed.). *The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank*.
- Fuhrman, J. (2018). The Hidden Dangers of Fast and Processed Food\*. In *American Journal of Lifestyle Medicine* (Vol. 12, Issue 5, pp. 375–381). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1559827618766483>
- Lestari, F., Pitria, N., Septifian, H., Raksi, D., & Nurul, W. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 57–65. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.430>
- Mozaffarian, D. (2016). Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity. In *Circulation* (Vol. 133, Issue 2, pp. 187–225). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018585>
- National Academies of Sciences, E. and M. (2019). *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth (2019)* (R. J. Bonnie & E. P. Backes, Eds.). National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>



- Nuraisyah Wulandari Panjaitan, Syahrída Suryani Hasibuan, Faradillah, Yayang Nisrina Putri Hasibuan, Arsri Ayunita WK, Dea Riski Anggraini, & Alya Azzahra Sibuea. (2022). *Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan*.
- Pamelia, I., Kesehatan, D. P., Perilaku, I., & Kesehatan, F. (2018). *PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health*.
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). Eating behaviour of Indonesian adolescents: A systematic review of the literature. In *Public Health Nutrition*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Reicks, M., Trofholz, A. C., Stang, J. S., & Laska, M. N. (2014). Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(4), 259–276. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.001>
- Saragih, R. (2017). *Membangun Usaha kreatif, Inovatif dan Bermanfaat Melalui Penerapan Kewirausahaan Sosial*. 3(DESEMBER). <http://jklmii.org>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., Program, S. R., Ilmu, S., Masyarakat, K., Utara, S., & Abstrak, M. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 14).
- World Health Organization. (2020). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. *Public Health Nutrition*, 4(2b), 499–515. <https://doi.org/10.1079/phn2001136>
- Zohra Lassi, A. M. Z. B. (2017). *Nutrition in Middle Childhood and Adolescence*. In D. A. P. Bundy (Eds.) et. al., *Child and Adolescent Health and Development*. (3rd ed.). The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank.