

## Meningkatkan Persepsi Remaja Terhadap Susu Melalui Edukasi Kandungan Gizi Susu di Kabupaten Majalengka

Lili Adam Yuliandri\*, Ulfa Indah Laela Rahmah, Dini Widi Widianingrum, Rachmat Somanjaya, Oki Imanudin, Aaf Falahudin

Fakultas Pertanian Universitas Majalengka, Majalengka, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [lili.yuliandri@unma.ac.id](mailto:lili.yuliandri@unma.ac.id)

### Abstract

*Milk is a food that has complete nutrition. Milk needs to be consumed regularly to improve the nutritional quality of the community, especially adolescents. The level of milk consumption per capita of the Indonesian people of 16.23 liters/capita/year is still relatively low in Southeast Asia. In recent years, drinking coffee, chocolate drinks, milk, or milk-based drinks at cafes has become a trend almost teenagers. The problem that arises in the field is the intention or intention of teenagers to come to the café and consume milk or milk-based drinks for pleasure. Adolescents do not understand the importance of drinking milk for the growth and development of their bodies and health reasons. The purpose of this activity is to provide education and increase youth's perception and understanding of the nutritional content contained in milk. The methods in this activity are educational methods, interactive discussions and questions and answers. The results showed that adolescents know the benefits and nutritional content contained in milk is good for health, although not in depth. For adolescents, drinking milk has not become a habit and is consumed regularly.*

**Keywords:** Adolescent education, milk perception, nutritional content of milk, cafe

### Abstrak

Susu merupakan bahan pangan yang mempunyai gizi lengkap. Susu perlu dikonsumsi secara teratur demi peningkatan kualitas gizi masyarakat, terutama remaja. Tingkat konsumsi susu per kapita masyarakat Indonesia sebesar 16,23 liter/kapita/tahun masih tergolong rendah di Asia Tenggara. Beberapa tahun belakangan ini, minum kopi, minuman coklat, susu, atau minuman berbahan dasar susu di cafe menjadi tren di hampir sebagian besar kalangan remaja. Permasalahan yang muncul dilapangan adalah intensi atau niat remaja datang ke café dan mengkonsumsi susu atau minuman berbahan dasar susu adalah untuk kesenangan. Remaja belum memahami pentingnya minum susu untuk tumbuh kembang tubuhnya dan alasan kesehatan Tujuan dari Kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi dan meningkatkan persepsi dan pemahaman remaja terhadap kandungan gizi yang terdapat dalam susu. Metode dalam kegiatan ini adalah metode edukasi, diskusi interaktif dan tanya jawab. Hasil kajian menunjukkan bahwa remaja mengetahui manfaat dan kandungan gizi yang terdapat dalam susu yang baik untuk Kesehatan meski tidak mendalam. Bagi remaja, minum susu belum menjadi kebiasaan dan dikonsumsi secara teratur.

**Kata kunci :** Edukasi remaja, persepsi susu, kandungan gizi susu, cafe

Accepted: 2023-01-13

Published: 2023-01-24

## PENDAHULUAN

Susu adalah bahan pangan yang mempunyai nilai gizi lengkap. Susu merupakan sumber zat besi, kalsium, fosfor, vitamin B, dan protein yang sangat diperlukan oleh tubuh (Putri, 2016). Zat besi dan kalsium yang terkandung dalam susu merupakan mineral penting bagi tubuh, karena kandungan kedua zat gizi ini merupakan komponen utama untuk pembentuk tulang dan otot. Kalsium merupakan mineral terbanyak dalam tubuh, sebanyak 99% dari kalsium akan meresap dalam tulang dan gigi. Asupan kalsium yang dianjurkan bagi tubuh berkisar 800-1200 mg. Sumber utama kalsium adalah susu dan olahannya (Farhani and Triratnawati, 2017). Susu diperlukan untuk pertumbuhan dan daya tahan tubuh remaja dan anak sekolah. Susu perlu dikonsumsi secara teratur demi peningkatan kualitas gizi masyarakat, terutama remaja (Rahmah & Lili Adam Yuliandri, 2018).

Pada tahun 2019 Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa konsumsi susu Indonesia meningkat menjadi 16,23 liter/kapita/tahun dibandingkan dengan tahun 2015 sebesar 12,1 liter/kapita/tahun. Walaupun dikatakan meningkat, jumlah konsumsi susu masyarakat Indonesia masih termasuk rendah dibandingkan konsumsi susu negara di Asia Tenggara. Brunei

mengonsumsi susu sebanyak 129,1 liter/kapita/tahun, Malaysia mengonsumsi susu sebesar 50,9 liter/kapita/tahun, Singapura mengonsumsi susu sebesar 46,1 liter/kapita/tahun dan Vietnam mengonsumsi 20,1 liter/kapita/tahun (Anggraeni et al., 2021). Berdasarkan Permenkes RI No. 41 Tahun 2014, konsumsi protein hewani orang Indonesia asal ternak yaitu susu minimal 200 ml susu per hari atau sekitar 71,2 liter/kapita/tahun.

Saat ini, minum kopi, minuman coklat, minum susu, dll di Cafe menjadi tren di hampir sebagian besar kalangan khususnya kalangan remaja. Tren tersebut dimulai saat kedatangan Presiden Joko Widodo ke Tuku, kedai kopi di Cipete, Jakarta Selatan, saat itu Presiden Joko Widodo memberikan *statement* dukungan terhadap produk kopi lokal berkualitas baik. Hal tersebut yang menjadi pemicu menjamurnya kedai kopi serupa.

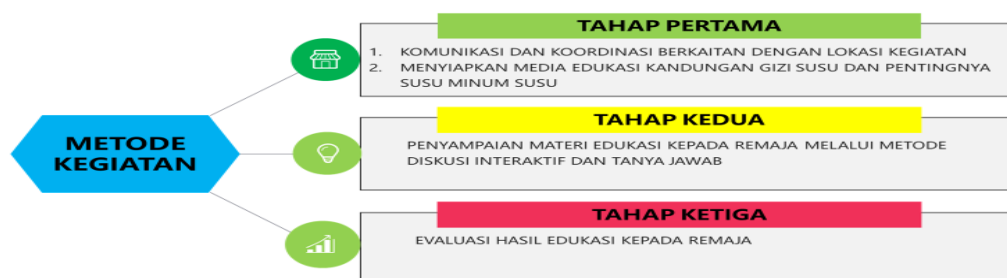
Remaja sangat suka membagikan kegiatan mereka di sosial media termasuk kegiatan berkumpul atau *nongkrong* di kedai kedai kopi atau *coffee shop*. *Coffee shop* adalah tempat yang menyediakan berbagai jenis kopi dan minuman non alkohol lainnya dalam suasana santai, tempat yang nyaman, dan dilengkapi dengan alunan musik, baik lewat pemutar atau pun live music, menyediakan televisi dan bacaan, desain interior khas, pelayanan yang ramah, dan beberapa di antaranya menyediakan koneksi internet nirkabel (Elly, 2012, p. 190 dalam (Romulus, 2021). Hampir seluruh *coffee shop* di Indonesia memiliki menu kopi, susu dan minuman coklat. Minum susu atau minuman berbahan dasar susu di Cafe bukan lagi sekedar tuntutan selera melainkan menjadi bagian dari gaya hidup remaja. Kedai kopi atau *coffee shop* banyak bermunculan dimana-mana, mulai dari yang besar, tersebar di pusat perbelanjaan maupun yang memiliki *store* sendiri yang tersebar di Kabupaten Majalengka.

Permasalahan yang muncul dilapangan adalah intensi atau niat remaja datang ke café dan mengonsumsi susu atau minuman berbahan dasar susu adalah untuk kesenangan. Remaja belum memahami pentingnya minum susu untuk tumbuh kembang tubuhnya dan argumentasi kesehatan terkalahkan dengan niat lain yang dianggap lebih penting dan lebih dekat dengan kehidupan remaja. Cafe menjadi tempat remaja untuk mengerjakan tugas kuliah dan berdiskusi menyelesaikan tugas kuliah. Remaja datang ke cafe, dengan niat untuk hal lain seperti berbincang dan *refreshing* bersama teman, melakukan tugas sekolah atau perkuliahan dan organisasi. Ajang gengsi juga menjadi tren masa kini pada remaja. Adanya media sosial yang makin banyak sebagai tempat untuk melakukan *upload* foto membuat pilihan tempat makan menjadi hal yang diperhatikan. Berdasarkan fenomena di atas, perlu dilaksanakannya Edukasi persepsi susu kepada remaja untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja tentang kandungan gizi yang terdapat dalam susu.

## Metode

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di kedai kopi di Kota Majalengka dengan mewawancarai 11 orang remaja dengan penyampaian edukasi dilakukan secara terus menerus sampai memperoleh data yang lengkap dalam beberapa tahapan kegiatan. Tahap pertama yaitu melakukan komunikasi dan koordinasi berkaitan dengan lokasi kegiatan. Selanjutnya menyiapkan media edukasi kepada remaja. Kedua adalah penyampaian materi edukasi persepsi pentingnya susu untuk tumbuh kembang tubuh melalui metode diskusi interaktif dan tanya jawab. Tahap ketiga adalah melakukan evaluasi hasil edukasi persepsi pentingnya susu untuk tumbuh kembang tubuh dan nilai perubahan perilaku terhadap diseminasi kandungan gizi dalam susu.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan fenomenologi dengan landasan kualitatif untuk mengukur arti sebuah pengalaman hidup beberapa orang tentang sebuah konsep atau fenomena dengan berusaha mencari tentang hal-hal yang perlu (esensial).



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat di Kabupaten Majalengka pada umumnya melakukan aktivitas pada siang hari untuk bekerja atau mengenyam pendidikan dan beristirahat di malam hari. Namun, aktivitas masyarakat tersebut tidak selalu dilakukan dengan menghabiskan waktu di rumah saja, melainkan ada juga yang memilih beraktivitas di luar rumah seperti bersosialisasi dan menikmati hiburan (*leisure activity*). Hal tersebut yang menjadi penyebab berubahnya ruang-ruang perkotaan yang berfungsi untuk memwadahi aktivitas masyarakatnya pada malam hari. Mulai dari berdirinya cafe, *coffee shop*, ataupun fasilitas hiburan lainnya yang beragam dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat di Kabupaten Majalengka. Ungkapan seperti "nongkrong yuk?" sekarang menjadi sama artinya seperti "ngopi yuk?", "ngopi bro", "Skuy ngopi" tidak lagi memiliki arti sekedar meminum kopi tetapi sekarang bisa diartikan sebagai cara bersosialisasi karena memiliki makna keakraban dan kedekatan.

Cafe saat ini menjadi salah satu pusat pengembangan ekonomi kreatif dengan memanfaatkan peluang yang ada. Munculnya Cafe, *coffee shop*, ataupun sejenisnya tersebut dilihat berdasarkan berubahnya kawasan hunian menjadi komersial sejalan dengan perkembangan kegiatan masyarakat kota seperti kebutuhan akan tempat bersosialisasi dan aktualisasi gaya hidup masyarakat. Pergeseran gaya hidup masyarakat yang menjadikan kegiatan hiburan sebagai bagian dari kebutuhan hidup, memberi inspirasi para pelaku bisnis *food services* melirik usaha cafe. Di mana, kehadiran Cafe dinilai paling sesuai dengan gaya hidup masyarakat perkotaan saat ini. Suasana nyaman dan instagramable, berbagai desain *interior* yang elegan, suasana yang romantis dan nyaman (*cozy*), penambahan fasilitas penunjang seperti *WiFi*, *smoking room* dan juga pendingin ruangan, pilihan menu yang berkualitas dan berbagai fasilitas yang menarik tentu merupakan argumentasi bagi masyarakat untuk memilih cafe tersebut.

Sebagian besar *Coffee Shop* memiliki menu minuman yang berbahan dasar susu, baik itu susu murni, susu pasteurisasi, susu UHT dan juga susu kental manis. Menu minuman tersebut diantaranya *Coffe Latte* yang merupakan perpaduan dari *espresso* dan susu yang sudah diuapkan (*steam*) hingga menghasilkan buih (*foam*) setebal  $\pm 1$  cm. *Caffé Latte* atau *Latte* biasanya dituang dengan seni sehingga menghasilkan bentuk seperti sebuah lukisan yang disebut sebagai *Latte Art*, *Cappuccino* yang merupakan perpaduan dari *espresso* dan susu yang sudah diuapkan (*steam*) hingga menghasilkan buih (*foam*) setebal  $\pm 2$  cm, *Mochaccino* merupakan perpaduan dari *espresso*, susu yang dicampur dengan coklat. *Milk Tea* yang merupakan perpaduan antara susu dan teh atau sering disebut juga Teh Tarik, *Lychee Yakult*, *Choco Latte*, dll (Romulus, 2021).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa remaja yang mengunjungi café mengetahui perilaku konsumsi susu dan manfaat susu walaupun tidak secara mendalam. Mereka mengetahui dan menyadari bahwa susu baik untuk kesehatan karena kandungan gizi yang diperlukan tubuh.

Namun, mereka mengatakan bahwa perilaku minum susu belum menjadi kebiasaan sehari-hari, dalam arti belum mengonsumsi susu secara teratur.



Gambar 2. Wawancara dan diskusi tanya jawab dengan remaja

*"..Awalnya saya tidak menyukai susu karena rasanya tidak enak dilidah. Namun sekarang rasa susu sudah tidak monoton, sekarang susu memiliki varian rasa yang telah dimodifikasi dengan tidak mengubah kadar gizi susunya"*(Habi, Pegawai Swasta, 26 tahun).

*"..Bagi saya sendiri. minum susu merupakan kebiasaan baik yang dapat menyehatkan tubuh, kalau saya tidak salah dulu pemerintah sempat mencanangkan semboyan 4 sehat 5 sempurna, yang artinya walaupun kita telah mengonsumsi makanan yang lengkap seperti nasi, lauk, sayur dan buah, belum dikatakan lengkap tanpa mengonsumsi susu. Manfaatnya, karena susu mengandung banyak kalsium yang membuat tulang dan gigi kuat serta dapat membuat tubuh atletis. Apalagi saya kuliah jurusan peternakan, jadi harus mulai membiasakan kebiasaan baik untuk minum susu"*(Robi, Mahasiswa, 20 tahun).

*"..Kalau argumentasi ke cafe karena bersama teman-teman, bersenang-senang, untuk berkumpul dan refreshing, tapi seringnya karena kita ingin kumpul saja dulu, atau ada yang kita kerjakan"*(Rizqi, Mahasiswa, 20 tahun).

*"..Wi-fi gratis pasti menjadi salah satu alasan kenapa saya ke sini, banyak membantu pelajar khususnya. Jadi tidak perlu membeli kuota internet. Cukup kumpul di sini aja oke, cari bahan tugas online pokoknya.."*(Taufik, Pelajar, 17 tahun).

*"..Kita suka rapat di Caffe, atau cari-cari ide untuk kegiatan organisasi, terkadang di kampus juga, kadang-kadang kita perlu juga cari tempat yang santai supaya tidak bosan dan monoton"*(Ryan, Mahasiswa, 20 tahun).

*"..Mereka yang tidak suka susu, tetap bisa menikmati dengan sensasi dan rasa yang berbeda sesuai dengan lidah kita pada umumnya, apalagi susu sekarang sudah banyak rasa dan variannya jadi lebih enjoy untuk dinikmati"*(Dika, Mahasiswa, 21 tahun).

*"..Disini tempatnya enak, nyaman dan instagramable banget, biar bisa foto-foto terus upload ke sosial media seperti, instagram, facebook, tiktok, dll"*(Nida, Mahasiswi, 19 tahun).

*"..Setelah seminggu disibukan dengan aktivitas dan rutinitas pekerjaan, saatnya weekend melepas penat bareng teman-teman nongkrong"*(Aldi, ASN, 26 tahun).

*"..Sekarang kita bisa banyak menemui cafe di Kota Majalengka dan menjadikan masyarakat dapat memilih tempat tongkrongan yang lebih baik, terutama anak muda seperti kita sehingga sedikit demi sedikit, cafe-cafe junk food dapat ditinggalkan karena kurang menyehatkan. Selain itu dapat mengubah image susu, karena setahu saya, anak yang suka mengonsumsi susu di usia sekolah cenderung dibilang anak manja."*(Arif, Pegawai Swasta, 28 tahun).

"..Menurut saya, mengonsumsi susu atau minuman berbahan dasar susu di cafe menyenangkan, tidak hanya senang, tapi juga sehat. Sepertinya dengan cafe ini banyak yang jadi ingin minum susu. Teman saya banyak yang begitu, tidak suka susu, tapi kalau ke sini pasti pesan minuman yang ada campuran susunya juga". (Nita, mahasiswa, 19 tahun).

"..Harga minuman disini masih terjangkau untuk pelajar, Hanya saja kalau untuk setiap hari tidak mungkin juga, Kita bayar masing-masing, namanya juga masih sekolah, kecuali ada yang ulang tahun, biasanya ada yang traktir, itupun sekali-sekali, lebih sering ya kita bayar sendiri" (Santi, Pelajar, 17 tahun).

### 1. Edukasi Persepsi Remaja Terhadap Susu di Cafe Di Majalengka

Susu adalah produk berupa cairan berwarna putih yang di sekresikan oleh kelenjar mammae (ambing) pada binatang mamalia betina, untuk bahan makanan dan sumber gizi bagi anaknya. Sebagian besar susu yang di konsumsi manusia berasal dari sapi. Sedangkan susu ternak lain biasanya di ikuti nama ternak tersebut, misalnya susu kerbau, susu kambing, susu kuda, susu unta dan sebagainya dan susu manusia disebut air susu ibu (Rahmah & Lili Adam Yuliandri, 2018).

Menurut Khomsan (2002) dalam Rahmah and Lili Adam Yuliandri (2018) menyatakan bahwa susu merupakan suatu makanan atau minuman bergizi yang banyak mengandung mineral dan protein. Kebutuhan akan protein dan kalsium per hari akan dapat dipenuhi 25-44% hanya dengan mengonsumsi susu 1 gelas sehari. Oleh karena itu membiasakan diri meminum susu akan memberikan dampak positif bagi kesehatan terutama untuk mencegah osteoporosis (kerapuhan tulang).

Kandungan air didalam susu tinggi sekali yaitu 87,5 %. Meskipun kandungan gulanya juga tetap tinggi yaitu 5%, tetapi rasanya tidak manis. Daya kepemanisannya hanya seperlima kemanisan gula pasir (sukrosa). Kandungan laktosa bersama dengan garam bertanggung jawab terhadap rasa susu yang spesifik (Winarno, 1993) dalam (Rahmah and Lili Adam Yuliandri, 2018).

Tabel 1. Kandungan Gizi Susu Sapi per 100 gram

Kandungan Zat Gizi	Komposisi
Energi (kkal)	61
Protein (g)	3.2
Lemak (g)	3.5
Karbohidrat (g)	4.3
Kalsium (mg)	143
Fosfor (mg)	60
Besi (mg)	1.7
Vitamin A (mg)	39
Vitamin B1 (mg)	0.03
Vitamin C (mg)	1
Air (g)	88.3

Protein susu pada umumnya dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu kasein dan protein *whey*. Kasein merupakan komponen protein yang terbesar dalam susu dan sisanya berupa protein *whey*. Kadar kasein pada protein susu mencapai 80% dari jumlah total protein yang terdapat dalam susu sapi, sedangkan protein *whey* sebanyak 20%. Kasein penting dikonsumsi karena mengandung komposisi asam amino yang dibutuhkan tubuh dan mudah dicerna oleh saluran pencernaan. Selain itu Asam amino dalam susu bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan anak-anak dan remaja. Anak-anak yang rutin minum susu tumbuh lebih tinggi dan punya kognisi lebih baik. Untuk orang dewasa, protein dan asam amino dalam susu bermanfaat guna mempertahankan keseimbangan hormon.

Karbohidrat terpenting yang terdapat di dalam susu adalah laktosa. Laktosa adalah disakarida yang terdiri dari glukosa dan galaktosa. Enzim *laktase* bertugas memecah laktosa menjadi gula-

gula sederhana yaitu glukosa dan galaktosa. Pada usia bayi tubuh kita menghasilkan enzim *laktase* dalam jumlah cukup sehingga susu dapat di cerna dengan baik. Namun seiring dengan bertambahnya usia, keberadaan enzim *laktase* semakin menurun sehingga sebagian dari kita akan menderita diare bila mengkonsumsi susu (Rahmah and Lili Adam Yuliandri, 2018).

## 2. Argumentasi Remaja Tidak Suka Susu

Ada berbagai argumentasi remaja tidak menyukai minum susu. Diantaranya yang pertama, mereka beranggapan bahwa susu adalah minuman untuk balita dan anak-anak. Argumentasi kedua adalah karena perut mules dan kembung sampai diare kalau minum susu. Jadi orang tidak mau lagi minum susu, takut dampak yang dirasakan seperti tersebut diatas tanpa ingin mengetahui kenapa begitu, orang-orang pada kelompok ini akan langsung *phobia* terhadap susu, meskipun secara finansial mereka sanggup membeli susu. Keluhan perut mules, kembung, dan diare setelah minum susu disebabkan oleh adanya *laktose* didalam susu. Bagi mereka yang sensitif terhadap *laktose* atau disebut dengan '*lactose intolerance*', sebaiknya minum susu yang tidak mengandung *laktose*. Di supermarket banyak yang menjual susu dalam kemasan dengan label '*lactose free*' atau bila tidak ada, dapat dicoba susu dengan kandungan *laktose* yang paling rendah (Yuliandri, 2015). Argumentasi ketiga adalah bosan minum susu karena baunya. Salah satu faktor yang menjadi penyebabnya adalah kondisi susu, misalnya suhu saat susu disajikan. Beberapa orang lebih menyukai susu dengan suhu biasa, tetapi ada pula yang lebih suka suhu yang hangat. Terkadang bau amis dari susu tersebut yang kurang disukai karena pada saat pasteurisasi itu bukan hanya mengurangi bakteri, tetapi agar bau amis dari susu tersebut sedikit berkurang. Argumentasi tersebut mengapa banyak susu di berikan rasa atau esens wangi buah – buahan agar tidak tercium bau amis dari susu tetapi kandungannya masih terjaga.

Tabel 2. Capaian Keberhasilan Kegiatan Edukasi Remaja

Indikator	Sebelum Kegiatan (%)	Setelah Kegiatan (%)
Terlaksananya program	0	100
Interaktif tanya jawab	0	95
Peningkatan persepsi/pemahaman remaja	0	75

## KESIMPULAN

Kesehatan bukan intensi utama remaja datang ke Cafe. Intensi remaja datang ke Cafe adalah untuk *refreshing*, memanfaatkan fasilitas yang ada terutama *wifi* dan melakukan kegiatan rapat organisasi. Peningkatan kesehatan hanya manfaat sampingan yang diperoleh. Sikap remaja terhadap Cafe dan mengonsumsi susu di Cafe menunjukkan sikap yang positif dan mendukung. Remaja mendukung adanya Cafe karena dinilai dapat mengubah *image* susu menjadi lebih menarik dan sebagai tempat tongkrongan yang sehat. Selain itu, Cafe dianggap dapat menjadi sarana promosi kesehatan untuk membiasakan perilaku mengonsumsi susu. Norma subjektif datang ke Cafe adalah meningkatkan sosialisasi dengan teman-teman pergaulan, berbagi informasi dan menjalin hubungan yang lebih erat dengan teman kelompoknya. Remaja diharapkan dapat menjadikan perilaku mengonsumsi susu sebagai kebiasaan sehari-hari dan menularkan kebiasaan minum susu kepada orang terdekat yang masih enggan mengonsumsi susu. Dinas Kesehatan Majalengka disarankan membuat program promosi kesehatan dengan menggandeng pihak swasta seperti pengelola Cafe, secara bersinergi melakukan promosi dan kampanye perilaku konsumsi minum susu agar menjadi budaya sehat di masyarakat. Fungsi kedai kopi mengalami pergeseran dari nilai guna (*use value*) mengarah pada nilai tanda (*sign value*). Semula orang pergi ke kedai kopi guna mendapatkan secangkir kopi. Tapi kini telah bergeser ke arah kepentingan yang lain

seperti prestise, status sosial, tempat yang romantis, hostspot-an, nonton bola, main game online dan sebagainya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, E. D., Hidayat, S. I., Amir, I. T., & Agribisnis, P. S. (2021). *Persepsi dan minat masyarakat terhadap konsumsi susu*. 10(01), 41–49.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Konsumsi Susu Indonesia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Detikcom. 2017. <https://news.detik.com/berita/d-3545647/ngopi-bareng-keluarga-di-kopi-tuku-jokowi-apresiasi-brand-lokal>. Diakses 8 April 2022.
- Departemen Kesehatan RI. 2006. *Konsumsi Susu Indonesia Masih Rendah*.
- Farhani, H., & Triratnawati, A. (n.d.). *Intensi remaja dalam mengonsumsi susu di kafe susu Sleman Yogyakarta*. 85–90.
- Putri, E. (2016). Kualitas Protein Susu Sapi Segar Berdasarkan Waktu Penyimpanan. *Chempublish Journal*, 1(2), 14–20.
- Rahmah, U., & Lili Adam Yuliandri, M. D. R. (2018). *PENGARUH KARAKTERISTIK ORANG TUA TERHADAP TINGKAT KONSUMSI SUSU PADA SISWA TAMAN KANAK-KANAK ( TK ) EFFECT OF PARENTAL CHARACTERISTICS ON THE LEVEL OF MILK CONSUMPTION IN KINDERGARTEN STUDENTS*. 6, 80–85.
- Romulus, M. (2021). *FENOMENA KOPI SUSU KEKINIAN DI KALANGAN MAHASISWA USU SKRIPSI*. 107.
- Yuliandri, L. A. (2015). *Pola dan Perilaku Konsumsi Pangan Asal Ternak Pada Rumah Tangg Peternak Sapi Perah Di Jawa Tengah*. 3(2005), 1–11.