



Pelatihan Pembuatan Bakso Sayur Bernilai Gizi Tinggi Sebagai Alternatif Peluang Usaha Bagi Ibu Rumah Tangga

¹Andika Isma*, ²Muhammad Rakib, ³Marhawati, ⁴Dewi Fatmarani Surianto, ⁵M Miftach Fakhri

^{1,2,3}Program Studi Kewirausahaan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Makassar

⁴Program Studi Teknik Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar

⁵Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar

Email: andika.isma@unm.ac.id¹, m.rakib@unm.ac.id², marhawati@unm.ac.id³, dewifatmaranis@unm.ac.id⁴, fakhri@unm.ac.id⁵

*Corresponding author: andika.isma@unm.ac.id

Received : 09 Dec 2022

Accepted : 30 Dec 2022

Published : 09 Jan 2023

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berbentuk pemanfaatan sayuran menjadi bakso yang bernilai gizi tinggi dan sebagai alternatif peluang usaha bagi ibu rumah tangga. Peserta paa kegiatan pelatihan ini ini berjumlah 20 orang yang berasal dari kader PKK Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Tujuan pengabdian ini yaitu memperkenalkan pemanfaatan sayuran menjadi bakso yang bernilai gizi tinggi, meningkatkan keikutsertaan masyarakat dalam mendukung program pola hidup sehat, merangsang kreativitas masyarakat untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, dan sebagai alternatif peluang usaha bagi ibu rumah tangga. Lokasi pengabdian dilaksanakan di Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa, melalui praktek demonstratif langsung yang melibatkan unsur-unsur pemangku kepentingan yakni Ibu PKK Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Metode yang digunakan adalah Metode *Training of Trainer (TOT)* dengan cara pemberian materi melalui ceramah, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung oleh masing-masing peserta. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pelatihan untuk kegiatan Ibu PKK Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa yang diikuti dengan antusias sampai acara selesai dan termotivasi untuk membuat dan memproduksi sendiri.

Kata Kunci: Bakso Sayur, Bernilai Gizi, Alternatif Peluang Usaha, Kewirausahaan, Pelatihan

ABSTRACT

This community service activity takes the form of utilizing vegetables to make meatballs with high nutritional value and as an alternative business opportunity for housewives. There were 20 participants in this training activity who came from PKK cadres in PKK Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. The purpose of this service is to introduce the use of vegetables into meatballs that have high nutritional value, increase community participation in supporting healthy lifestyle programs, stimulate community creativity to produce something useful, and as an alternative business opportunity for housewives. The service location will be held in Sokkolia Village, Bontomarannu District, Gowa Regency, through direct demonstrative practices involving stakeholder elements, namely the PKK PKK Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. The method used is the Training of Trainer (TOT) method by providing material through lectures, then followed by direct practice by each participant. The result of this community service activity was in the form of training for the activities of PKK mothers in Sokkolia Village, Bontomarannu District, Gowa Regency which was attended enthusiastically until the event was over and motivated to make and produce it themselves.

Keywords: Vegetable Meatballs, Nutritional Value, Alternative Business Opportunities, Entrepreneurship, Training

This is an open access article under the CC BY-SA license





1. PENDAHULUAN

Bakso merupakan produk olahan daging giling yang dicampur dengan tepung dan bumbu-bumbu serta bahan lain yang dihaluskan, kemudian dibentuk bulatan-bulatan dan kemudian direbus hingga matang. Bakso adalah produk pangan yang terbuat dari bahan utama daging yang dilumatkan, dicampur dengan bahan lainnya, dibentuk bulat-bulatan dan direbus (Usmiati dan Priyanti, 2012). Bakso adalah makanan khas Indonesia yang digemari banyak orang. Bakso daging merupakan produk makanan basah berbentuk bulatan atau bentuk lain yang diperoleh dari campuran daging ternak yang dapat berupa sapi atau ayam (kadar daging tidak kurang dari 50%) dan pati atau sereal dengan atau tanpa Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang diizinkan, syarat Mutu bakso daging SNI 3818 (Sepriadi & Lestari, 2022).

Beberapa alternatif bahan yang dapat digunakan sebagai bahan pengikat bakso dan mengandung serat sehat yaitu sawi hijau (*Brassica rapa var L*), merupakan jenis Sayuran yang cukup populer ditambahkan pada bakso (Telaumbanua et al., 2014). Sayuran ini mudah dibudidayakan, dapat dimakan segar atau direndam dalam kuah bakso dengan khas pahit karena kandungan alkaloid carpaine. Kandungan gizi sawi hijau dalam setiap 100 g yaitu: Protein 2,3g, Lemak 0,4g, Karbohidrat 4,0g, Kalsium 220g, Fosfor 38,0mg, Besi 2,9mg, Vitamin A 1.940,0mg, Vitamin B 0,09mg, Vitamin C 102mg, Energi 22,0 kal, Serat 0,7g, Air 92,2g dan Natrium 20,0mg (Direktorat Gizi, Departemen Kesehatan RI, 2014). Sawi memiliki kandungan vitamin C yang cukup tinggi, berfungsi meningkatkan sistem imun dan anti inflamasi yang dapat mencegah peradangan.

Kecambah dari kacang hijau dikenal dengan istilah tauge. Tauge digunakan sebagai salah satu bahan Sayuran yang memiliki nilai gizi tinggi (Wijayanti, 2013). Tauge mengandung beberapa antioksidan dan zat yang berhubungan dengan antioksidan yaitu fitosterol, vitamin E (α -tokoferol), fenol dan beberapa mineral (selenium, mangan, tembaga, seng dan besi) (Lestari et al., 2019; Bria et al., 2022). Kandungan tauge dalam setiap 100 g yaitu: Protein 38,4g, Lemak 12,5g, Karbohidrat 44,79g, Kalsium 1729,17mg, Fosfor 770,83mg, Besi 8,33mg, Karoten 208,33mg, Thiamin 0,94mg, Vitamin C 52,08mg, Energi 354 g, Serat 11,46mg dan Niasin 11,46mg (Sugiarto, 2022). Tauge memiliki kandungan Vitamin E yang tinggi, berperan sebagai antioksidan (Faradila et al., 2017; Djali et al., 2022), yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Selain sawi hijau dan tauge, wortel sangat bagus untuk menjadi bahan yang akan dicampurkan pada bakso karena memiliki peranan penting bagi tubuh. Wortel memiliki kandungan α dan β -karoten (Amanto et al., 2009). Kedua jenis karoten ini penting dalam gizi manusia sebagai provitamin A. Senyawa β -karoten dalam tubuh diubah menjadi vitamin A yang berperan dalam menjaga pertahanan dan kekebalan tubuh. Kandungan wortel dalam setiap 100 g yaitu : Protein 0,93g, Lemak 0,24g, Karbohidrat 9,58g, Kalsium 33mg, Fosfor 35mg, Kalium 320mg, Gula total 4,74, Natrium 69mg, Vitamin A 16706 IU, Vitamin C 5,9mg, Vitamin K 13,2, Energi 41kal dan Serat 2,8g (Direktorat Gizi, Departemen Kesehatan RI, 2014), sehingga wortel dapat meningkatkan imun tubuh.

Senyawa-senyawa antioksidan penting yang terdapat pada sawi hijau, tauge dan wortel dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sayuran ini juga mengandung senyawa bioaktif, yang memiliki peran ganda sebagai sumber nutrisi dan meningkatkan imun tubuh. Senyawa bioaktif seperti karotenoid, vitamin A, C dan serat, cukup untuk meningkatkan kesehatan secara signifikan.

Bakso memang sudah dikenal masyarakat Indonesia sejak lama. Jumlah peminatnya pun dari segala kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (Khoiriyah & Wening, 2018). Minat masyarakat yang besar terhadap bakso mendorong kami sebagai tim pengabdian untuk membuat varian bakso yang tidak hanya berbahan dasar daging melainkan berbahan dasar sayuran. Kami memilih sayuran sebagai bahan dasar pembuatan bakso karena pada umumnya masyarakat tidak terlalu suka dan sering mengonsumsi sayur-sayuran. Sedangkan sayuran sendiri memiliki kandungan gizi tinggi, khususnya kandungan vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan tubuh manusia untuk proses metabolisme tubuh.

Komposisi gizi yang lengkap dan harga yang murah menjadi alasan kami sebagai tim pengabdian memilih bahan sayuran yang digunakan dalam pembuatan bakso sehingga bakso tersebut menjadi salah satu pilihan menu sehat, bergizi dan mempunyai harga yang terjangkau bagi kalangan masyarakat luas. Selain itu, potensi tanaman sayuran di Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa yang terbilang sangat melimpah sehingga menjadi alasan utama kegiatan pengabdian ini dilaksanakan.

Luaran dari kegiatan pengabdian ini, yakni peserta pelatihan mengetahui cara pemanfaatan sayuran menjadi bakso yang bernilai gizi tinggi, meningkatkan keikutsertaan masyarakat dalam mendukung program pola hidup sehat, merangsang kreativitas masyarakat untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, dan sebagai alternatif peluang usaha bagi ibu rumah tangga.

2. METODE PELAKSANAAN

Program kemitraan masyarakat (PKM) ini dilaksanakan sejak bulan Mei 2022 sampai dengan Agustus 2022, mulai dari tahap persiapan yaitu observasi dan menjalin kerjasama dengan mitra, penyusunan proposal, pelaksanaan pelatihan, monitoring dan evaluasi, dan pelaporan. Transfer IPTEKS yang dilakukan tim pelaksana pada tiap tahapan dengan menggunakan prinsip bahwa setiap inovasi yang diterima oleh mitra sebaiknya melalui proses mendengar, mengetahui, mencoba, mengevaluasi, menerima, meyakini, dan melaksanakan.

Dengan demikian, diharapkan inovasi dapat diadopsi dengan baik secara berkesinambungan serta target sasaran memiliki motivasi mengembangkan usahanya, memiliki pengetahuan dan keterampilan serta memiliki produk yang berkualitas, higienis dan bernilai ekonomi. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka penyampaian inovasi kepada mitra ditempuh melalui metode ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, praktik dan pendampingan (Ardi, et al., 2020; Rakib & Thaief, 2019).

Dalam kegiatan pelatihan ini, tim pengabdian membagi Ibu PKK Desa Sökkolia untuk pembuatan Bakso Sayur. Dari 20 peserta pelatihan, setiap kelompok terdiri dari 5 orang. Pengelompokan bertujuan agar kinerja mereka lebih mudah jika dilakukan dengan anggota yang sudah dikenal dengan baik, selain itu diharapkan pula mereka dapat menumbuhkembangkan usaha ini di daerah mereka dan dapat bekerja sama mengelola usaha baru di sana dimulai dari Ibu PKK Desa Sökkolia. Instrumen pelaksanaan masing-masing kelompok tersebut diberikan sama proporsinya, sehingga memudahkan mereka untuk melakukan kegiatan. Setiap peserta pelatihan juga diharuskan untuk mengaplikasikan materi yang sudah diberikan oleh tim pengabdian, jadi tidak ada peserta yang tidak ikut terlibat. Semua peserta ikut terlibat dan masing-masing kelompok melakukan pembagian kerja sendiri di dalam kelompoknya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Inisiasi Awal Kegiatan

Pelaksanaan koordinasi melibatkan beberapa perangkat Desa Sökkolia yang terdiri dari kepala desa, sekretaris desa, dan anggota pengurus PKK Desa Sökkolia. Tahapan kegiatan diawali dengan paparan agenda pelaksanaan kegiatan dan ekspos target capaian yang akan dihasilkan dari hasil pelaksanaan kegiatan.

Dari tahapan kegiatan awal dihasilkan poin-poin yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan, antara lain:

- Agenda pelaksanaan kegiatan yang terdiri dari pendampingan pembuatan bakso dan *best practice* pengelolaan bisnis/usaha serta penyuluhan esensi *entrepreneurship* dalam pengelolaan bisnis/usaha kuliner.
- Pelaksanaan kegiatan dilakukan di salah satu rumah warga Desa Sökkolia.
- Segmentasi peserta kegiatan adalah Ibu Pengurus PKK Desa Sökkolia yang nantinya akan menjalankan membuat dan menjalankan usaha kuliner.

3.2 Pengenalan Program PKM

Pada tahap ini dilakukan proses pengenalan program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Makassar khususnya Program Studi Kewirausahaan Jurusan Bisnis dan Kewirausahaan Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Selain itu, juga memperkenalkan tim pengabdian dan mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian serta menyampaikan tujuan dilaksanakan kegiatan PKM ini.



Gambar 1. Pengenalan Program PKM oleh Ketua Jurusan Bisnis dan Kewirausahaan UNM

3.3 Peningkatan Pengetahuan Mitra

Pada tahapan ini dilaksanakan proses pelatihan yang diawali dengan memberikan penjelasan tentang manfaat mengkonsumsi bakso dengan berbagai macam sayuran di dalamnya, serta cara membuat bakso sayur. Hasil analisis terhadap kandungan nutrisi bakso yang ditambahkan Sayuran lebih baik dari dibandingkan tidak menambahkan sayur (BSN, 1995). Syarat Mutu bakso daging SNI 3818:1995 dan dari beberapa penelitian lainnya. Hasil penelitian proporsi penambahan ikan gabus 40-100% pada bakso berpengaruh nyata ($P<0,05$) terhadap peningkatan kandungan protein 5,26-8,44g dan zink 1,50-3,12mg (Fitriani et al., 2022). Penelitian penambahan tepung kacang koro 20-25% pada bakso berpengaruh sangat nyata ($P<0,01$) terhadap kandungan protein 9,65±0,35-19,63±0,61%; lemak kasar 0,64±0,03-1,06±0,13%; serat kasar 0,08±0,00-0,78±0,10%; abu 0,07±0,00-0,48±0,04% dan kadar air 73,91±0,67-60,55±0,24% (Kartika & Alimuddin, 2020), sedangkan Megananda et al., (2021), Penelitian Penambahan Imbangan Tepung Brokoli (*Brassica Oleracea*) dan Tepung Uwi (*Dioscorea Alata*), tidak berbeda nyata ($P>0,05$) terhadap kadar lemak 3,207-2,442%, protein 18,610-20,503%, pH 6,51-6,68, kalsium 45,02-108,81mg/g dan kadar karbohidrat 1,13-74,22 mg/g bakso daging broiler.

Sayuran merupakan salah satu sumber serat pangan serta sejumlah antioksidan yang terbukti mempunyai peranan penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Kurangnya konsumsi makanan yang sehat dan bergizi, seperti Sayuran dan buah-buahan pada makanan, dan pengolahan produk makanan tersebut harus memenuhi keinginan anak-anak, agar asupan gizi yang optimal diperlukan untuk membangun sistem imunitas tubuh berjalan dengan baik.

3.4 Peningkatan Keterampilan Pembuatan Produk

a. Persiapan bahan dan alat yang dibutuhkan

Pada bagian ini persiapan dilakukan dengan mengumpulkan bahan-bahan dan alat yang akan digunakan diantaranya: kompor, tabung gas, panci besar, irus, saringan, pisau, talenan, blender, wajan, cobek, solet, toples, rak plastik, jepit makanan, gunting, piring, nampan, ember, garpu, sendok, mangkok, gelas, tempat krupuk, tempat saos, tempat sambel, tempat kecap, tempat tusuk gigi, tempat tisu, tempat sampah, dan plastik pembungkus. Sedangkan bahan yang digunakan, diantaranya: garam, gula pasir, merica, kemiri, bawang putih, bawang merah, air, kedelai, sawi hijau, wortel, brokoli, kembang kol, tepung terigu, dan tepung kanji.

b. Memperkenalkan Bahan dan Peralatan

Pada tahapan ini, tim pengabdian memperkenalkan kepada mitra tentang bahan dan alat yang digunakan termasuk fungsi dan cara menggunakannya.



Gambar 2. Pengenalan Bahan dan Peralatan oleh Tim Pengabdian

c. Pelaksanaan Pembuatan Produk

Proses pembuatan bakso sayur diawali dengan menumbuk garam, gula pasir, merica, kemiri, bawang putih, hingga bumbu halus dan tercampur rata. Campur kedelai yang sudah dihaluskan dengan tepung terigu dan tepung kanji dengan bumbu yang sudah halus tadi hingga menjadi adonan yang tercampur rata. Diamkan

adonan selama ± 30 menit agar pulen. Sambil menunggu, cuci sayuran kemudian potong sayuran (wortel, brokoli, kembang kol) dan blender sayuran hingga halus secara terpisah. Campurkan adonan dengan sayuran yang sudah diblender. Setelah tercampur rata cetak dengan bentuk yang diinginkan, kemudian masukkan hasil cetakan kedalam rebusan air mendidih. Rebus bakso selama ± 15 menit, setelah bakso matang tiriskan.



Gambar 3. Proses Pembuatan Bakso

Proses selanjutnya yakni dengan membuat kuah bakso. Dalam pembuatan kuah bakso ini kami menggunakan campuran bahan hewani. Panaskan air sebanyak ± 10 liter, masukkan ayam, setelah mendidih diamkan selama 10 menit kemudian tiriskan. Sambil menunggu air mendidih siapkan bawang putih yang sudah dikupas dan dicuci bersih, garam, merica, gula kemudian tumbuk sampai halus. Bumbu yang sudah ditumbuk kemudian ditumis sampai harum. Masukkan dan aduk bumbu yang telah ditumis tadi ke dalam air yang sedang direbus dan tunggu hingga air mendidih.



Gambar 4. Peserta Pelatihan sedang Mendengarkan Arahan Tim Pengabdian

Terakhir yakni, proses pembuatan bahan pendukung. Pembuatan bawang goreng dimulai dengan mengupas bawang merah kemudian cuci bersih, iris bawang merah menjadi tipis-tipis, panaskan minyak goreng, kemudian goreng bawang merah sampai berwarna kuning keemasan. Tiriskan bawang goreng di atas kertas agar minyak terserap sehingga bawang goreng bertahan renyah. Pembuatan sayur pendukung Bersihkan sawi, wortel, brokoli, kembang kol, daun bawang, daun seledri. Rebus sebentar sayuran tersebut kemudian tiriskan.



Gambar 5. Foto Bersama setelah Pelaksanaan Kegiatan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman Mitra mengenai pemanfaatan sayuran menjadi bakso yang bernilai gizi tinggi, (2) Meningkatkan keikutsertaan masyarakat dalam mendukung program pola hidup sehat, (3) Merangsang kreativitas masyarakat untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, (4) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman Mitra mengenai sebagai peluang usaha bagi ibu rumah tangga, dan (5) Meningkatnya keterampilan Mitra dalam membuat/mendirikan usaha atau bisnis. Adapun saran yang perlu dipertimbangkan dan sebagai upaya tindak lanjut adalah diperlukannya monitoring secara berkesinambungan yang melibatkan pihak pemerintah maupun dari berbagai stakeholder. Sehingga menghasilkan implementasi budaya dan karakter entrepreneurship yang holistic dan berkelanjutan untuk masyarakat. Selain itu, pemerintah hendaknya melaksanakan program pelatihan kewirausahaan secara rutin dan berkelanjutan Masyarakat harus diberikan pengalaman sebanyak-banyaknya dalam dunia kewirausahaan dan salah satunya adalah mengelola bisnis. Para peserta pelatihan hendaknya memanfaatkan keterampilan yang telah diperoleh untuk terus mengembangkan pengetahuan untuk dalam berwirausaha.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Makassar atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Program Kemitraan Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNM dan Kepala Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa yang telah memberi fasilitas dan mengarahkan peserta pelatihan sehingga program ini dapat berjalan sebagaimana mestinya.

REFERENSI

- Amanto, B. S., Khasanah, L. U., & Ruwanti, S. (2009). Optimasi Kadar β -Karoten Pada Proses Pembuatan Tepung Ubi Jalar Oranye (*Ipomoea Batatas* (L.) Lam.) Dengan Menggunakan Response Surface Methodology (RSM). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 2(2), 65-72.
- Ardi, M., Faizal, A., AR, B., Muhammad, R., & Alimuddin, S. (2020). Pengembangan Produk Unggulan Daerah Kerajinan Tenun Sutera Sengkang Berbasis Kearifan Lokal Suku Bugis. *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1 (2).
- Bria, E. J., Sine, Y., Adu, R. E. Y., Manlea, H., Hanas, D. F., Pardosi, L., & Korbafo, E. (2022). Pelatihan Pembuatan Kecambah Kacang Hijau (Tauge) Dengan Media Pasir Sungai Untuk Masyarakat Dusun Banopo, Kabupaten Timor Tengah Utara. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian*



Masyarakat), 6(3), 25-28.

- BSN. (1995). *SNI 01-3818-1995 Bakso Daging*. Badan Standarisasi Nasional, Jakarta.
- Djali, M., Deliana, Y., Lembong, E., & Yarlina, V. P. (2022). Peningkatan Konsumsi Gizi Dan Keamanan Pangan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Masa Pandemi Covid-19: Peningkatan Konsumsi Gizi Dan Keamanan Pangan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Budaya dan Humaniora*, 4(2), 215-222.
- Faradila, D., Efrizal, E., & Rahayu, R. (2017). Pengaruh Pemberian Tepung Tauge Dalam Formulasi Pakan Buatan Terhadap Respon Kematangan Telur Tahap Akhir Ikan Lele Sangkuriang (*Clarias gariepinus* var. Sangkuriang). *Metamorfosa: Journal of Biological Sciences*, 4(2), 256-262.
- Fitriani, A., Hekmah, N., Fathullah, D. M., & Suryani, N. (2022). Perbedaan Kandungan Protein, Zink, dan Tingkat Kesukaan Bakso Ikan Gabus (*Channa Striata*) Sebagai Makanan Selingan Balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 330-343.
- Kartika, N. M. A., & Alimuddin, A. (2020). Nilai Gizi dan Organoleptik Bakso Daging Ayam Yang Ditambahkan Tepung Kacang Koro Pedang (*Canavalia gladianta*). *Jurnal Sains Teknologi & Lingkungan*, 6(2), 232-240.
- Khoiriyah, I. S. A., & Wening, D. K. (2018). IbM PKK Desa Payungan Dalam Memanfaatkan Sayuran Menjadi Bakso Yang Bernilai Gizi Tinggi. *International Journal of Community Service Learning*, 2(3), 192-198.
- Lestari, D., Lestariana, W., Lestari, L. A., & Farmawati, A. (2019). Peran kecambah kacang hijau (*Phaseolus radiatus* (L.)) pada sel lemak retroperitoneal tikus Sprague Dawley yang diberi diet tinggi lemak. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 31-39.
- Megananda, U. N. A., Susilo, I. A., & Pt, S. (2021). *Pengaruh Penambahan Imbangan Tepung Brokoli (Brassica Oleracea) Dan Tepung Uwi (Dioscorea Alata) Terhadap Kualitas Bakso Daging Broiler Ditinjau Dari Segi Tekstur, Warna, Kadar Air, Whc (Water Holding Capacity), Dan Organoleptik* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Rakib, M., & Thaief, I. (2019). Pelatihan kewirausahaan: Pengolahan sampah plastik menjadi produk bernilai jual bagi ibu-ibu rumah tangga dan remaja. *Dedikasi*, 21(2).
- Sepriadi, R., & Lestari, D. A. H. (2022). Sikap Dan Faktor Yang Memengaruhi Konsumen Dalam Pembelian Bakso Curah Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Ilmu Agribisnis: Journal of Agribusiness Science*, 10(3), 320-326.
- Sugiarto, S. (2022). Bakso Sayur Bergizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh dalam Pencegahan Covid-19. *Agroland: Jurnal Ilmu-ilmu Pertanian*, 29(3), 313-322.
- Telaumbanua, M., Purwantana, B., & Sutiarmo, L. (2014). Rancangbangun aktuator pengendali iklim mikro di dalam greenhouse untuk pertumbuhan tanaman sawi (*Brassica rapa* var. *parachinensis* L.). *Agritech*, 34(2), 213-222.
- Usmiati, S., dan A. Priyanti. (2012). *Sifat Fisikokimia dan Palatabilitas Bakso Daging Kerbau. Lokakarya Nasional Usaha Ternak Kerbau Mendukung Program Kecukupan Daging Sapi*. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, Pusat Penelitian dan Pengembangan Peternakan, Bogor.
- Wijayanti. 2013. *Tanaman Sayuran*. Erlangga, Jakarta.