

Pemanfaatan Sayur Dalam Pembuatan Lasagna Non Daging

Juliana¹, Ira Brunchilda Hubner², Nova Irene Bernedeta Sitorus³

^{1,2,3}Universitas Pelita Harapan

email: ¹juliana.stpph@uph.edu, ²Ira.hubner@uph.edu, ³nova.sitorus@uph.edu

Abstrak

Kondisi pandemi covid-19 yang melanda seluruh dunia, memberi dampak negatif juga bagi kondisi perekonomian. Indonesia juga tidak terlepas dari masalah tersebut. Sebagian masyarakat harus berhenti dari pekerjaan atau bekerja paruh waktu, karena permintaan pasar berkurang. Di situasi seperti ini, inovasi bagi masyarakat dalam menemukan cara berwirausaha menjadi sesuatu yang penting. Pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu kegiatan mahasiswa Fakultas Pariwisata Universitas Pelita Harapan sebagai bukti sumbangsih dan rasa peduli terhadap masyarakat dengan cara membagikan ilmu maupun keterampilan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini adalah (1) Untuk membagikan pengetahuan dan keterampilan (2) Untuk memberikan petunjuk kepada masyarakat dalam hal ini anggota Persekutuan Mahasiswa Kristen UPI, Bandung mengenai pemanfaatan campuran sayuran dalam pembuatan lasagna non-daging (3) Untuk memberi masukan bagi masyarakat tentang peluang berwirausaha di era new normal ini. Pasta merupakan masakan Italia yang dikenal di Indonesia dan diminati oleh masyarakat luas, dikarenakan pasta dikenal sebagai hidangan yang cepat dan praktis untuk disajikan. Dalam membuat pasta pun mudah dan cepat dengan bahan yang mudah ditemukan. Lasagna adalah jenis pasta yang terbuat dari pasta sheet yang disusun berlapis- lapis dengan berisi daging cincang, saus bolognese dan ditaburi keju mozzarella di atasnya. Inovasi resep lasagna yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengganti isian dagingnya dengan campuran sayuran. Pembuatan lasagna non- daging diharapkan dapat membantu masyarakat dalam membuat variasi rasa baru yang memiliki khasiat dan manfaat yang tinggi untuk tubuh, yang dapat dijadikan peluang berwirausaha.

Kata Kunci: hidangan utama, lasagna non-daging, sayuran.

Abstract

Covid-19 pandemic conditions that hit the whole world, also had a negative impact on economic conditions. Indonesia is also inseparable from the problem. Some people have to quit their jobs or work part time, because market demand is reduced. In a situation like this, innovation for the community in finding ways of entrepreneurship becomes important. Community service is one of the activities of the Pelita Harapan University Faculty of Tourism as proof of their contribution and care for the community by sharing knowledge and skills. The purpose of community service activities this time are (1) To share knowledge and skills (2) To provide guidance to the community in this case UPI Christian Student Association members, Bandung regarding the use of vegetable mixes in making non-meat lasagna (3) To provide input for the community about entrepreneurship opportunities in this new normal era. Pasta is an Italian

cuisine that is known in Indonesia and is in great demand by the public, because pasta is known as a fast and practical dish to be served. Even making pasta is easy and fast with ingredients that are easy to find. Lasagna is a type of pasta made from pasta sheets arranged in layers filled with minced meat, bolognese sauce and sprinkled with mozzarella cheese on top. The lasagna recipe innovation that was carried out in this community service was to replace the meat filling with a mixture of vegetables. The production of non-meat lasagna is expected to be able to help the community in making new variations of flavor that have high efficacy and benefits for the body, which can be used as opportunities for entrepreneurship.

Keywords: main dish, non-meat lasagna, vegetables

Pendahuluan

Pandemi corona membuat pertumbuhan ekonomi global tumbuh negatif tahun ini. Dana Moneter Internasional atau IMF bahkan memperingatkan kekhawatiran akan situasi yang bakal lebih buruk dari Depresi Besar alias *Great Depression* pada 1930an. Di Indonesia, dampak dari kesulitan ekonomi juga terjadi. Gelombang pemutusan hubungan kerja atau PHK sudah mulai terasa. Data Kementerian Ketenagakerjaan, lebih dari 1,5 juta orang telah kehilangan pekerjaan imbas pandemi corona. Sebanyak 10,6% di antaranya atau sekitar 160 ribu orang kehilangan pekerjaan karena PHK, sedangkan 89,4% lainnya karena dirumahkan. Menteri Ketenagakerjaan Ida Fauziyah mengatakan telah meminta pelaku usaha agar PHK menjadi opsi terakhir. Para pengusaha diminta untuk lebih dulu mengurangi upah dan fasilitas bagi pekerja tingkat atas, mengurangi shift kerja, menghapuskan kerja lembur, mengurangi jam kerja, mengurangi hari kerja, dan meliburkan atau merumahkan pekerja secara bergilir.

Dengan situasi yang sulit seperti ini, masyarakat perlu diberi akses untuk kemudahan berwirausaha, salah satunya adalah inovasi pengembangan produk makanan yang diharapkan dapat menjadi produk yang dapat diterima pasar. Dalam kehidupan sehari-hari umumnya manusia sangat membutuhkan energi dalam beraktivitas maka tubuh manusia memerlukan zat karbohidrat dalam menghasilkan energi. Zat karbohidrat salah satunya dihasilkan dengan mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi. Makanan merupakan salah satu kebutuhan utama manusia dari sejak lahir. Kebutuhan manusia untuk mengkonsumsi makanan baru akan berhenti bila manusia tersebut sudah meninggal.

Pasta adalah makanan olahan yang digunakan pada masakan Italia yang terbuat dari campuran tepung terigu, air, telur dan garam. Pasta merupakan salah satu jenis hidangan yang digemari masyarakat Indonesia, karena hidangan pasta merupakan masakan yang praktis untuk disajikan (Halakrispen, 2019)

Pasta adalah salah satu makanan Italia yang terkenal sampai ke penjuru dunia. Ada banyak jenis pasta dari Italia, salah satu yang terkenal adalah spaggeti. Dalam hal ini penulis membahas mengenai Lasagna. Lasagna adalah pasta lembaran datar. Lasagna juga merupakan salah satu pasta tertua di dunia, dan dapat ditelusuri kembali ke zaman Yunani kuno. (Fridayani, 2020). Lasagna adalah pasta yang

berbentuk lembaran tipis dengan panjang sekitar 27 centimeter dan lebar 5 centimeter. (Devina, 2013)

Lasagna dapat dijumpai dalam tiga warna, yaitu kuning untuk hidangan panggang, merah untuk hidangan dengan saus tomat, dan hijau yang cocok dipadukan dengan aneka sayuran. Dalam membuat *lasagna* ada tiga jenis bahan utama yang digunakan yaitu, *pasta sheet*, saus daging (*meat sauce*) dan *keju*. Lasagna dikenal sebagai hidangan yang praktis dan cepat untuk disajikan sekaligus digemari oleh banyak orang. *Lasagna* adalah jenis pasta *al forno* yang berarti pasta yang dimasak dan dicampurkan dengan bumbu dan bahan lainnya yang kemudian akan dipanggang dengan menggunakan *oven* (Dwijaya, 2012)

Hidangan *lasagna* yang sudah berada di pasaran dan di internet maupun resep- resep yang sudah ada, hampir semua pembuatan *lasagna* menggunakan irisan daging sapi. Namun demikian, itu tidak berarti lasagna tidak dapat dinikmati dengan menggunakan isian sayur. Pembuatan lasagna dengan variasi rasa yang baru dan lebih segar adalah dengan mengganti isian daging menjadi campuran sayur. Hal ini juga untuk mendukung kebutuhan sebagian masyarakat yang mulai beralih mengkonsumsi makanan yang berasal dari nabati, mengurangi konsumsi protein hewani. Dikatakan bahwa jumlah total harian asupan *starchy food* (dalam gram) dihitung berdasarkan kategori makanan tertentu seperti sereal tanpa gula, kentang dan umbi-umbian lainnya, roti, pasta, nasi, polong-polongan dan sereal lainnya. Sereal manis (selengkapnya dari 20% gula) tidak dianggap sebagai *starchy food* sejak diklasifikasikan ke dalam kategori produk manis menurut pedoman diet resmi Prancis. *Starchy food* menyumbang sekitar 22% dari asupan energi, 75% kompleks asupan karbohidrat dan 36,1% dari asupan serat dan 43% asupan sejalan dengan pedoman gizi Prancis mengenai *starchy food*, konsumsi *starchy food* meningkat juga seiring bertambahnya usia. (De Edelenyi et al., 2014). Komposisi campuran sayur yang digunakan dalam pembuatan *lasagna non- daging* adalah brokoli, bayam dan jamur. Dalam ulasan berikut dapat dilihat bahwa jenis-jenis sayuran tersebut sangat kaya dengan berbagai vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh.

Brokoli (*Brassica Oleracea, L.*) adalah salah satu tanaman sayur dari suku kubis-kubisan yang memiliki batang yang lunak dan memiliki bunga yang berwarna hijau tua. Sayuran brokoli ini masuk ke Indonesia pada tahun 1970 (Raleni et al., 2015). Brokoli memiliki zat gizi seperti protein, karbohidrat dan mineral serta brokoli juga memiliki berbagai macam vitamin yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Brokoli mengandung Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K, folat, fosfor, magnesium, besi, potasium, dan kalsium (USDA, 2011).

Bayam dikenal sebagai salah satu sayuran yang bergizi tinggi dan dapat digunakan dan sudah menjadi salah satu sayuran yang paling sering dikonsumsi sebagian banyak orang serta memiliki nilai gizi cukup tinggi, olahan sayur bayam sudah beraneka ragam. Ada yang mengolahnya dengan cara ditumis, salad ataupun kreasi sayur bayam yang lainnya. Bayam memiliki kandungan vitamin dan mineral yang cukup lengkap. Dilansir dari Doktersehat, kandungan vitamin yang dimiliki bayam di antaranya yaitu vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan Vitamin A. (Kevin, 2020).

Tanaman sayuran merupakan tanaman hortikultura yang utama di mana beberapa sayuran berasal dari buah (tomat) daun (bayam, sawi), akar (wortel) (Muslim, 2019). Bayam mempunyai kandungan gizi yang banyak diantaranya adalah zat besi, magnesium juga vitamin A dan C. Bayam sangat baik untuk nutrisi rambut dan kulit serta mata. (Muda, 2015). Jamur *Champignon* atau dikenal juga sebagai jamur kancing, merupakan jamur yang banyak dibudidayakan di dunia (Yulliawati, 2016). Jamur *Champignon* berbentuk bulat seperti kancing dan berwarna putih bersih, krem atau coklat muda. Jamur *champignon* diketahui kaya akan vitamin B, terutama vitamin B2 dan B5 yang membantu menutrisi enzim sel tubuh untuk menambah energi. Jamur *champignon* dapat bermanfaat untuk kesehatan tulang dengan meningkatkan asupan tembaga dan fosfor

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat kali ini akan mengajarkan kepada komunitas Persekutuan Mahasiswa Kristen UPI, Bandung untuk mengetahui langkah-langkah pembuatan lasagna. Pengabdian kepada masyarakat kali ini bertujuan untuk memperkenalkan variasi rasa dari lasagna, sekaligus memberikan variasi produk yang diharapkan dapat dijual sebagai bentuk wirausaha. Komunitas Persekutuan Mahasiswa Kristen UPI, Bandung berminat untuk mempelajari tentang langkah-langkah pembuatan lasagna non-daging untuk melihat peluang berwirausaha di kemudian hari

Metode

Menjawab situasi dan permasalahan yang ada, tim pengabdian kepada masyarakat akan mengadakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk *workshop* kepada Komunitas Persekutuan Mahasiswa Kristen UPI, Bandung. *Workshop* dalam bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat pun akan diadakan secara online menggunakan aplikasi *zoom*. Sebagai pengajar dan mahasiswa Universitas Pelita Harapan, Program Studi Pengelolaan Perhotelan, tim Pengabdian kepada Masyarakat harus memberikan sumbangsih kepada masyarakat dengan ilmu dan ketrampilan yang sudah didapatkan. Dari kesempatan ini, bukan hanya masyarakat yang akan mendapatkan sesuatu, tetapi tim Pengabdian kepada Masyarakat juga akan belajar untuk mengetahui dan memahami apa yang dibutuhkan oleh masyarakat serta menambah pengetahuan dan mengasah kemampuan yang dimilikinya. Diharapkan melalui acara pengabdian kepada masyarakat ini, komunitas Persekutuan Mahasiswa Kristen UPI, Bandung dapat memahami bentuk variasi baru dari produk lasagna, menjadikannya produk pilihan untuk memulai wirausaha dan suatu saat dapat membagikan dan menerapkan ketrampilan yang didapatkan ke lingkungan sekitarnya sehingga akan terjadi keberlanjutan (*sustain*). Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat akan berupa pelatihan mengenai cara pembuatan lasagna non-daging, yang akan dilaksanakan secara online menggunakan aplikasi *zoom*.

Tim Pengabdian kepada Masyarakat akan mempresentasikan materi *power point* tentang bahan-bahan yang dibutuhkan, dan menayangkan video yang telah dibuat sebelumnya. Setelah selesai pelatihan, peserta akan diberikan sebuah *quiz online* dan menentukan pemenang *quiz* berhadiah ini kategori satu, dua dan tiga mengenai materi

yang telah disampaikan dan akan dilanjutkan dengan kegiatan diskusi tanya jawab. Setelah itu tim Pengabdian kepada Masyarakat akan membagikan kuesioner online kepada para peserta, untuk evaluasi pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat. Terdapat Video yang akan diunggah melalui situs Youtube, yang tujuannya untuk dokumentasi dan memperluas pengetahuan mengenai Pemanfaatan Campuran Sayur dalam Pembuatan Lasagna Non-Daging (<https://youtu.be/BWa--Ex4Yk>). Hal yang tim pengabdian kepada masyarakat implementasikan kepada responden adalah ketrampilan pembuatan lasagna non-daging. Daging yang biasanya digunakan dalam pembuatan lasagna digantikan dengan campuran sayur yang terdiri dari bayam, brokoli, jamur. Diharapkan, pengetahuan akan hal ini dan ketrampilan pembuatannya akan memberi kesempatan bagi masyarakat untuk mencoba rasa variasi baru dari lasagna dan peluang untuk berwirausaha.

Hasil dan Pembahasan

Acara PkM yang berjudul Pemanfaatan Campuran Sayur Dalam Pembuatan Lasagna Non-Daging pada tanggal 26 Juni 2020 di aplikasi Zoom. Pada pukul 08.00 WIB panitia pelaksana memulai briefing dengan tim pengabdian kepada masyarakat dan mempersiapkan segala bahan yang dibutuhkan untuk menyampaikan materi pelatihan, mulai dari video penjelasan materi, video demo *pembuatan lasagna non daging*. Pada pukul 9.05 WIB para peserta mulai memasuki ruangan ZOOM dan panitia akan absen untuk daftar hadir peserta lalu peserta dipersilahkan masuk/*accept* ke dalam ruangan ZOOM dan acara dimulai pada pukul 9.15 WIB. Setelah semua peserta sudah berkumpul, acara PkM dibuka oleh MC, lalu kata sambutan dari salah satu Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Acara berlangsung kondusif dibawakan oleh moderator merupakan salah satu Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pelita Harapan dan pemaparan materi *lasagna non daging* disampaikan oleh tim PkM. Setelah itu pemaparan video demo mengenai cara membuat *lasagna non daging*. Setelah video demo selesai, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya-jawab agar peserta dapat menanyakan hal yang ingin peserta ketahui lebih dalam maupun hal-hal yang kurang dipahami oleh peserta. Setelah sesi tanya-jawab diadakan, dilanjutkan dengan kegiatan quiz online berhadiah dan menentukan pemenang satu, dua dan tiga dan diberikan transfer dana OVO. Setelah selesai kegiatan quiz online berhadiah peserta diwajibkan untuk mengisi kuesioner untuk mendapatkan e-sertifikat. Acara ditutup dengan kata penutup dari Tim panitia dan Ketua Tim Pelaksana. Lalu dilanjutkan dengan sesi foto bersama dalam aplikasi Zoom. Untuk menilai keberhasilan acara dan luaran yang tercapai dari acara, telah disebar kam kuesioner dengan menggunakan skala Likert kepada 37 responden. Dengan skala 1-6, yaitu 1= Sangat Kurang, 2 = Kurang Baik, 3 = Cukup Baik, 4 = Agak Baik, 5 = Baik, 6 = Sangat Baik. Berikut ini adalah pembahasan hasil kuesioner: Pertanyaan pertama yaitu Materi terorganisasi dengan baik dan mudah dimengerti. 22 (59,5%) dari responden memberikan pernyataan Baik, 13 (35,1%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Baik, 1 (2,7%) dari responden memberikan pernyataan Agak Baik dan 1 (2,7%) dari responden memberikan pernyataan Cukup Baik. Dari data diatas menunjukkan bahwa materi yang diberikan sudah terorganisir dengan baik dan mudah untuk dimengerti oleh para peserta. Pertanyaan kedua yaitu Materi sangat relevan

dan telah sesuai dengan yang anda harapkan Peserta. Sebanyak 22 (59,5%) dari responden memberikan pernyataan Baik, 14 (37,8%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Baik dan 1 (2,7%) dari responden memberikan pernyataan Cukup Baik. Dari data di atas menunjukkan bahwa para peserta senang dengan materi/topik yang disampaikan dan sesuai dengan yang diharapkan. Pertanyaan ketiga yaitu Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan peserta. Sebanyak 19 (51,4%) dari responden memberikan pernyataan Setuju, 13 (35,1%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Setuju dan 5 (13,5%) dari responden memberikan pernyataan Agak Baik. Dari data diatas menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan peserta pada masa ini. Pertanyaan keempat yaitu Keterkaitan antara materi dengan aplikasi yang dapat diterapkan peserta, sebanyak 20 (54,1%) dari responden memberikan pernyataan Baik, 15 (40,5%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Baik dan 2 (5,4%) dari responden memberikan pernyataan Agak Baik. Dari data ini menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara materi dengan aplikasi yang dapat diterapkan peserta. Pertanyaan kelima yaitu Penilaian terhadap pemberi materi dan teknik penyajian isi materi dengan baik; mudah dimengerti dan diimplementasikan, sebanyak 19 (51,4%) dari responden memberikan pernyataan Baik, 13 (35,1%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Baik, sebanyak 3 (8,1%) dari responden memberikan pernyataan Agak Baik dan sebanyak 2 (5,4%) dari responden memberikan pernyataan Cukup Baik. Dari data di atas menunjukkan bahwa pemateri dapat mempresentasikan isi materi dengan baik, mudah dimengerti dan mudah diimplementasikan. Pertanyaan keenam yaitu Alokasi waktu penyampaian materi mencukupi, sebanyak 18 (45,9%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Baik, 17 (48,6%) dari responden memberikan pernyataan Baik dan 2 (5,4%) dari responden memberikan pernyataan Agak Baik. Dari data diatas menunjukkan bahwa alokasi waktu untuk penyampaian materi telah mencukupi. Pertanyaan ketujuh yaitu Keterkaitan materi dengan kebutuhan peserta, sebanyak 20 (54,1%) dari responden memberikan pernyataan Baik, 13 (35,1%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Baik, dan 4 (10,8%) dari responden memberikan pernyataan Agak Baik. Menunjukkan bahwa adanya keterkaitan materi dengan kebutuhan peserta. Pertanyaan kedelapan yaitu kejelasan materi yang disampaikan, sebanyak 17 (45,9%) dari responden memberikan pernyataan Baik, 14 (37,8%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Baik, 5 (13,5%) dari responden memberikan pernyataan Agak Baik, dan 1 (2,7%) dari responden memberikan pernyataan Cukup Baik. Dari data diatas menunjukkan bahwa Materi yang disampaikan telah jelas. Pertanyaan kesembilan yaitu Minat peserta terhadap kegiatan PkM ini, sebanyak 21 (56,8%) dari responden memberikan pernyataan Baik, 11 (29,7%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Baik, 4 (10,8%) dari responden memberikan pernyataan Agak Baik dan 1 (2,7%) dari responden memberikan pernyataan Cukup Baik. Dari data yang diatas dapat ditunjukkan bahwa secara para peserta minat dalam mengikuti kegiatan PkM ini. Pertanyaan kesebelas yaitu Penilaian terhadap kegiatan Workshop yang diadakan secara online melalui aplikasi ZOOM, sebanyak 13 (35,1%) dari responden memberikan pernyataan Baik, 12 (32,4%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Baik, 10 (27%) dari responden memberikan pernyataan Agak Baik, dan 2 (5,4%) dari responden memberikan pernyataan Cukup Baik. Dari data diatas ditunjukkan

bahwa kegiatan PkM dan *Workshop* yang dilaksanakan online melalui aplikasi ZOOM berjalan dan mendapatkan respon yang baik. Pertanyaan kedua belas yaitu penilaian terhadap kegiatan PkM, sebanyak 19 (55,9%) dari responden memberikan pernyataan Baik, 16 (41,2%) dari responden memberikan pernyataan Sangat Baik, 1 (2,9%) dari responden memberikan pernyataan Agak Baik. Dan 1 (2,7%) dari responden memberikan pernyataan Cukup Baik. Dari data diatas ditunjukkan bahwa para peserta cukup puas dengan kegiatan PkM yang diadakan.

Foto Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Simpulan dan Rekomendasi

Acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul Pemanfaatan Campuran Sayur Dalam Pembuatan Lasagna Non-Daging telah berjalan dengan baik, para peserta antusias dengan mengajukan beragam pertanyaan dan diskusi tanya jawab juga berlangsung dengan baik. Tujuan dari acara ini adalah mengajarkan mahasiswa mengenai pemanfaatan sayur dalam pembuatan lasagna non daging untuk dapat berwirausaha di kemudian hari. Berdasarkan antusias peserta dalam sesi tanya-jawab dan jawaban pada kuesioner yang telah dibagikan pada acara, para peserta dapat merasakan manfaat dari pelatihan ini dan berharap acara pengabdian kepada masyarakat seperti ini dapat dilakukan kembali di masa depan baik secara offline maupun online.

Acara Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul Pemanfaatan Campuran Sayur Dalam Pembuatan Lasagna Non-Daging telah memiliki dampak yang baik pada peserta, adapun beberapa rekomendasi dan masukan untuk kegiatan pengabdian masyarakat yang serupa di masa yang akan datang adalah menu makanannya lebih bervariasi lagi, dan mengadakan kegiatan secara offline, bahan yang digunakan dan takaran yang digunakan dalam pembuatan produk harus lebih diperjelas lagi, menu makanan yang akan disajikan merupakan makanan luar negeri yang bisa dikreasikan dengan makanan lokal yang ada di Indonesia.

Acknowledgements

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan banyak terima kasih kepada LPPM UPH yang telah memberikan kesempatan melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta mendanai kegiatan ini (PM-003-FPar/I/2020)

Daftar Pustaka

- De Edelenyi, F. S., Julia, C., Courtois, F., Méjean, C., Péneau, S., Galan, P., Hercberg, S., & Kesse-Guyot, E. (2014). Starchy food consumption in french adults: A cross-sectional analysis of the profile of consumers and contribution to nutritional intake in a web-based prospective cohort. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 64(1), 28–37. <https://doi.org/10.1159/000358888>
- Devina, F. (2013). *PASTA Sejarah, Perkembangan, dan Jenis-jenis Pasta*.
- Dwijaya, K. (2012). *Kreasi Pasta dan Pizza*. PT. Gaya Favorit Press.
- Fridayani, N. (2020). 15 Jenis Pasta yang Sering Dijumpai di Indonesia. *Kompas.com*, <https://www.kompas.com/food/read/2020/10/14/190700>.
- Halakrispen, S. (2019). *Sejarah Pasta*. *Medcom.Id*. <https://www.medcom.id/rona/wisata-kuliner/MkMVYBmK-sejarah-pasta>.
- Kevin. (2020). *Cara Menanam Bayam Beserta Manfaatnya*.
- Muda, I. (2015). *30 Makanan Sehat dan Bernutrisi Tinggi di Sekitar Kita*.
- Muslim, K. (2019). *Pengantar Ilmu Pertanian*.
- Raleni, N., Defiani, M., & Astarini, I. (2015). Pertumbuhan Vegetatif Dan Produktivitas Berbagai Kultivar Brokoli (*Brassica Oleracea L. Var. Italica Plenck.*) Introduksi Di Desa Batur, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli, Bali. *Jurnal Metamorfosa II*, 2(2), 90–97.
- USDA. (2011). *Agricultural Statistics*.
- Yulliawati, T. (2016). *Pasti Untung Dari Budi Daya Jamur: Tiram, Kuping, Merang, dan Champignon*. Agromedia Pustaka.
- Raleni, N., Defiani, M., & Astarini, I. (2015). Pertumbuhan Vegetatif Dan Produktivitas Berbagai Kultivar Brokoli (*Brassica Oleracea L. Var. Italica Plenck.*) Introduksi Di Desa Batur, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli, Bali. *Jurnal Metamorfosa II*, 2(2), 90–97.