TAZKIYAH
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM AL-AULIA
Jurnal Ilmiah Lintas Kajian | Vol. 4 No. 2 Tahun 2022

TRIPLE "T", OLAHAN SI MUNGIL PENDOBRAK PERTUMBUHAN MASYARAKAT DESA GIRIMULYA CIBUNGBULANG

Ahmad Faqihudin[1], Ahmad Fahruroji[2], Riz'a Siqlas Kasabi[3], Dede Fatmawati[4], Ira Rahmawati[5], Bagas Taufik Kemas[6], Humaira Sani[7], Siti Zaitunnisa[8], Abdul Sobur Rifai[9], Restu Apria Putri[10], Nurul Hayatituwloh[11], Farhan Nawawi[12], Bustanul Arifin[13], Siti Yuli Lestari[14]

Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Aulia Bogor

Email:
[1] ahmadfaqihudin26@gmail.com [2] fahrurozi34@gmail.com [3]kasabiriza@gmail.com
[4] dedefatmawati50@gmail.com [5] rahmawatirasyam5@gmail.com
[6] bagastaufik114@gmail.com [7] humairasani16@gmail.com
[8] zaitunsiti159@gmail.com [9] soburnyarifai@gmail.com
[10] restuapria205@gmail.com [11] bagastaufik114@gmail.com
[12] nawawifarhan96@gmail.com [13] bustanularifin340@gmail.com
[14] yulibogor910@gmail.com

ABSTRAK

Keberadaan industri di suatu daerah memiliki peranan penting dalam pembangunan dan pertumbuhan ekonomi, social dan pendidikan di daerah tersebut untuk menciptakan kesejahteraaan bagi masyarakatnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan: Peran industri kecil terhadap kondisi sosial ekonomi masyarakat yang meliputi pekerjaan, pendapatan, dan tingkat pendidikan masyarakat Desa Girimulya, Kecamatan Cibungbulang, Kabupaten Bogor. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan subjek Masyarakat Desa Girimulya, Kecamatan Cibungbulang, Kabupaten Bogor yang menjadi pengrajin tahu, tempe dan tauge yang juga menjual produk olahan tahu tempe dan tauge. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis interaktif dengan langkah-langkah adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Simpulan penelitian ini adalah industri kecil tahu, tempe dan tauge mampu memberikan peningkatan kehidupan baik itu dalam ranah social, pendidikan maupun ekonomi. Peningkatan kehidupan social, pendidikan dan ekonomi terjadi tidak hanya kepada pemilik industri kecil tahu, tempe dan tauge akan tetapi juga berdampak pada peningkatan kesejahteraan yang terjadi di masyarakat.

Kata Kunci: Desa Girmulya, Industri Kecil, Kondisi Sosial, Ekonomi, Pendidikan,

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia (www.kemenkopmk.go.id). Jumlah penduduk Indonesia selalu meningkat setiap tahunnya. Menurut

BPS jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2020 berjumlah 270.203.917 jiwa (www.bps.go.id). Tentunya dengan jumlah penduduk sebanyak itu muncul berbagai masalah kependudukan di Indonesia terutama masalah kemiskinan, pengangguran, persebaran penduduk yang tidak merata, rendahnya peluang untuk mengenyam bangku pendidikan dan sebagainya. Pada September 2021, jumlah penduduk miskin (penduduk dengan pengeluaran per kapita per bulan di bawah Garis Kemiskinan) di Indonesia mencapai 26,50 juta orang atau sebesar 9,71 persen dari total jumlah penduduk Indonesia (www.bps.go.id).

Industri kecil sebagai suatu bentuk kegiatan dalam dunia usaha yang memiliki potensi dalam mengembangkan ekonomi kerakyatan serta berdampak meningkatkan perekonomian nasional. Industri kecil merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan oleh pemerintah maupun masyarakat dalam usahanya untuk mengatasi jumlah pencari kerja yang melebihi lowongan pekerjaan yang ada dimasyakarakat. Salah satu industri kecil yang bergerak di sektor pangan salah satunya adalah industri kecil pengrajin tahu, tempe dan tauge.

Industri kecil yang ada di Indonesia mayoritas memproduksi makanan dan kerajinan tangan. Salah satunya seperti yang ada di Kabupaten Bogor. Di kabupaten ini terdapat banyak industri kecil yang memproduksi makanan seperti tauge, tempe, tahu, salah satunya terdapat di desa yang ada Kecamatan Cibungbulang yang terkenal sebagai desa sentra industri tahu, tempe dan tauge yaitu Desa Girimulya.

Keberadaan UKM (Usaha Kecil dan Menengah) diharapkan dapat memberi suatu kontribusi positif yang signifikan terhadap upaya-upaya penanggulangan masalah ekonomi social dan Pendidikan (Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, 2009:1).

Oleh karena itu, studi ini layak untuk dilakukan dalam rangka melihat perkembangan pertumbuhan masyarakat di kawasan industri kecil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan (Field reseach), yaitu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang dan bagamana Pendidikan disana. Penelitian dilakukan di Desa Girimulya Cibungbulang Bogor. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu metode yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiyah (Sugiyono, 2009: 18). Sumber data utama atau primer di dapat melalui; pertama, observasi di desa tersebut. Kedua, wawancara dengan pemilik Pabrik, karyawan pabrik, warga setempat, dan aparatur desa setempat. Ketiga, Dokumen Desa Girimulya.

Data sekunder di dapat melalui

penelitian kepustakaan (*Library research*), yaitu penelitian yang menggunakan kepustakaan baik berupa catatan, buku, ataupun laporan hasil penelitian terdahulu yang sesuai dengan pembahasan.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Keberadaan industri di suatu daerah memiliki peranan penting dalam pembangunan dan pertumbuhan ekonomi di daerah tersebut. Industri kecil merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan oleh pemerintah maupun masyarakat dalam usahanya untuk mengatasi jumlah pencari kerja yang melebihi lowongan pekerjaan yang ada dimasyakarakat (Pendi Putro, 2013).

Ketersediaan lapangan pekerjaan yang kurang serta adanya ketidaksesuaian antara standardisasi pendidikan dengan yang dibutuhkan oleh para pemilik pekerjaan disektor formal. Industri kecil diharapkan mampu dalam menjawab tantangan perekonomian nasional yang berdasarkan demokrasi ekonomi. Dan pentingnya untuk mengetahui peranan industri kecil ini dalam meningkatkan kehidupan ekonomi, pendidikan dan social masyarakat khususnya industri kecil.

"Bahwa pembangunan nasional industri kecil merupakan bagian yang integral dalam dunia usaha dan merupakan kegiatan ekonomi rakyat yang berpotensi dan berperan yang strategis untuk mewujudkan perekonomian nasional yang semakin seimbang berdasarkan demokrasi ekonomi" (UU No. 9 Tahun 1995)

Salah satu wilayah yang menjadi wilayah potensi pembangunan ekonomi Kabupaten Bogor yaitu wilayah Kecamatan Cibungbulang, tepatnya di Desa Girimulya. Staf desa menyebutkan bahwa wilayah ini merupakan wilayah yang potensial untuk dikembangkan dalam bidang industri kecil / rumahan. Salah satunya industri kecil pengrajin tahu, tempe dan tauge. Industri tahu, tempe dan tauge di daerah Girimulya ini tergolong pada industri kecil yang sangat berperan penting dalam perekonomian masyarakat. Industri tahu, tempe dan tauge merupakan industri skala rumahan yang pada proses pembuatannya terbilang sederhana dan mudah dipelajari sehingga industri ini dapat dijalankan oleh setiap orang.

Makanan Sehat dan Halal

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh, karena makanan sangat diperlukan oleh tubuh. makanan adalah semua bahan dalam bentuk olahan yang dimakan manusia kecuali air dan obat-obatan (Depkes RI).

Makanan sehat adalah makanan yang kaya nutrisi mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak sehat) serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral), tetapi tidak terlalu padat kalori alias tidak melebihi kebutuhan tubuh akan kalori harian. Makan sehat bertujuan agar

tubuh merasa nyaman, punya lebih banyak energi untuk beraktivitas serta terhindar dari penyakit. Jika seseorang menyantap makanan yang kaya nutrisi dengan benar dan seimbang, maka seseorang tidak harus melakukan diet untuk mengurangi atau menambah berat badan, karna tubuh akan menyesuaikan diri pada berat yang paling ideal. Semua itu dapat dicapai dengan mempelajari jenis-jenis makanan sehat dan mengkonsumsinya dengan cara yang tepat.

Menjaga Kesehatan tubuh dengan mengkonsumsi makan dan minum yang halal dan thoyyib merupakan sebuah kewajiban bagi setiap muslim. Makanan yang halal dan toyyib artinya makanan dan minuman yang diizinkan untuk dikonsumsi menurut ajaran agama islam, menurut jenis makanan dan cara memperolehnya.

Halal dalam pemahaman fuqaha adalah halal dari segi zatnya dan prosesnya. Disebut *thoyyib* juga jika makanan tersebut aman, baik, dan tidak menimbulkan masalah apapun jika dikonsumsi, baik jangka pendek maupun jangka panjang dan dapat memberi manfaat bagi tubuh. Sesuai dengan firman Allah SWT :

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ كُلُوْا مِمَّا فِى الْاَرْضِ حَلٰلًا طَيِّبًا

"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi…" (QS. Al Baqarah, 2:168)

Adapun ketentuan makan dan minum yang cukup juga dijelaskan dalam Al Qur'an Surat Al A'raf ayat 31:

وَّكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْاۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

"*…makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan…*" (QS Al A'raf ayat 31).

Artinya makan dan minum yang cukup, dijelaskan untuk tidak berlebihan.

Umat Muslim hanya boleh mengkonsumsi makanan yang halal dan thoyyib (baik). Makanan yang harus kita hindari yaitu makanan yang haram. Berikut contoh makanan haram dari segi zatnya adalah bangkai ataupun daging hewan yang disembelih tanpa menyebut nama Allah SWT (kecuali bangkai ikan dan belalang), khamar, babi, binatang buas bertaring, binatang pemakan kotoran, darah, dan sebagainya. Makanan yang haram dari segi prosesnya, contohnya makanan yang diperoleh dengan cara haram seperti korupsi dan lain lain. Jadi pastikan apapun yang masuk ke dalam tubuh kita adalah produk-produk yang halal dan *thoyyib*.

Kandungan Gizi Tahu, Tempe dan Tauge

Tahu adalah suatu produk makanan berupa padatan lunak yang dibuat melalui proses pengolahan kedelai (Glycine sp.) dengan cara pengendapan proteinnya, dengan atau tidak ditambah bahan lain yang diizinkan. Tahu mengandung air 86

%, protein 8-12%, lemak 4-6% dan karbohidrat 1- 6%. Tahu juga mengandung berbagai mineral seperti kalsium, zat besi, fosfat, kalium, natrium; serta vitamin seperti kolin, vitamin B dan vitamin E. Kandungan asam lemak jenuhnya rendah dan bebas kolesterol.

Gambar 1. Tahu Kuning

Tempe adalah makanan yang dibuat dari fermentasi terhadap biji kedelai atau beberapa bahan lain yang menggunakan beberapa jenis kapang Rhizopus, seperti Rhizopus oligosporus, Rh. oryzae, Rh. Stolonifer (kapang roti), atau Rh. arrhizus. Sediaan fermentasi ini secara umum dikenal sebagai "ragi tempe". Kapang yang tumbuh pada kedelai menghidrolisis senyawa-senyawa kompleks menjadi senyawa sederhana yang mudah dicerna oleh manusia. Tempe kaya akan serat pangan, kalsium, vitamin B dan zat besi. Berbagai macam kandungan dalam tempe mempunyai nilai obat, seperti antibiotika untuk menyembuhkan infeksi dan antioksidan pencegah penyakit degeneratif. Secara umum, tempe berwarna putih karena pertumbuhan miselia kapang yang merekatkan biji-biji kedelai sehingga terbentuk tekstur yang memadat. Degradasi komponen-komponen kedelai pada fermentasi membuat tempe memiliki rasa dan aroma khas .

Tabel 1
Kandungan Zat Gizi Tempe

Zat Gizi	Satuan	Komposisi zat Gizi 100 gr bdd Tempe
Energi	Kal	201
Protein	Gram	20,8
Lemak	Gram	8,8
Karbohidrat	Gram	12,7
Serat	Gram	1,4
Abu	Gram	1,6
Kalsium	Mg	155
Fosfor	Mg	326
Besi	Mg	4
Karotin	Mkg	34
Vitamin A	SI	50
Vitamin B	Mg	0,17
Air	G	55,3
Bdd (berat yang dapat dimakan)	%	100

Sumber: Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia Depkes RI Dir. Gizi Masyarakat dan Puslitbang Gizi 1991.

Gambar 2. Tempe

Tauge merupakan kecambah yang

berasal dari kacang-kacangan seperti kacang hijau atau kacang kedelai. Makanan yang terbentuk melalui proses berkecambah kacang-kacangan ini mengandung nilai gizi tinggi, murah dan mudah didapat. Proses perkecambahan merupakan usaha tumbuhan untuk mengubah persediaan bahan makanan melalui perubahan biologis yaitu pecahnya berbagai komposisi biji menjadi senyawa yang lebih sederhana sehingga siap cerna bagi calon tanaman untuk tumbuh lebih lanjut. Kecambah yang biasa di dapat adalah kecambah dari kacang hijau, salah satu kacang-kacangan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Vitamin yang ditemukan dalam tauge adalah vitamin C, thiamin, riboflavin, niasin, asam pantothenik, kolin, β-karoten, vitamin A, vitamin E (α-tokoferol), dan vitamin K. Mineral yang ditemukan dalam tauge adalah kalsium (Ca), besei (Fe), magnesium (Mg), fosfor (P), potasium (K), sodium (Na), zinc (Zn), tembaga (Cu), mangan (Mn), dan selenium (Se). Asam amino esensial bermakna yang terkandung dalam tauge, antara lain yaitu, triptofan, treonin, fenilalanin, metionin, lisin, leusin, isoleusin, dan valin.

Tabel 2
Kandungan gizi yang terdapat pada tauge per 100 gram berat kering

Kandungan Gizi	Kalori
Kalori	345,000 kal
Protein	22,00 g
Lemak	1,20 g
Karbohidrat	62,90 g
Kalsium	125,00 mg
Fosfor	320,00 mg
Zat Besi	6,70 mg
Vitamin A	157,00 SI
Vitamin B	0,64 mg
Vitamin C	6,00 mg
Air	10 g

Gambar 3. Tauge

DESA PENGOLAH SUMBER PROTEIN

Desa Girimulya merupakan salah satu desa di wilayah Kecamatan Cibungbulang Kabupaten Bogor, terkenal sebagai desa sentra industri tahu, tempe dan tauge.

Berdasarkan data dari pemerintah Desa Girimulya. Penduduknya tidak sedikit bertumpu pada industri kecil rumahan salah satunya industri tahu, tempe dan tauge. terdapat lebih dari 10 UKM yang memproduksi tahu, tempe dan tauge. sehingga, biji kedelai dan kacang hijau didatangkan dan diolah setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan pembuatan tahu, tempe dan tauge di Desa Girimulya. Industri kecil tahu, tempe dan tauge di Desa ini sudah terkenal sejak lama.

Gambar 4. Pabrik Tahu Sumedang

Gambar 5. Pabrik Tahu Kuning

Gambar 6. Home Industri Tempe

Gambar 7. Pengrajin Tauge

Tahu, tempe dan tauge merupakan makanan yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia. Makanan ini kaya akan nilai gizi terutama protein, selain harganya lebih murah dibandingkan dengan sumber protein yang berasal dari hewani rasanya pun sangat digemari, selain sebagai lauk pauk untuk makan, sekarang tahu, tempe dan tauge juga dikembangkan menjadi berbagai olahan makanan

Gambar 9. Wawancara dengan Pengrajin Tahu Pong

Industri tahu, tempe dan tauge di daerah Girimulya ini tergolong pada industri kecil yang sangat berperan penting dalam perekonomian masyarakat. Industri tahu, tempe dan tauge merupakan industri skala rumahan yang pada proses pembuatannya terbilang sederhana dan mudah dipelajari sehingga industri tahu, tempe dan tauge dapat dijalankan oleh setiap orang.

Di Desa Girimulya sendiri, tenaga kerja atau karyawan yang dipekerjakan rata rata bukan orang yang berpendidikan tinggi, memang dalam proses produksinya membutuhkan keahlian yang khusus, namun cukup dengan pengalaman yang banyak yang secara sendirinya akan membentuk keahlian tersebut.

Secara umum proses produksi tahu, tempe dan tauge di Desa Girimulya masih menggunakan alat sederhana, bahkan ada beberapa pabrik khususnya tahu yang masih menggunakan kayu bakar, namun hal ini tidak serta merta menyurutkan omset yang di dapatkan.

Kehadiran industri kecil di desa seperti ini, tentu sedikit banyak membantu merubah pola fikir masyarakat khususnya para karyawan untuk tetap semangat bertahan hidup di tengah sulitnya ekonomi, masa depan yang cerah untuk keluarga menjadi tujuan mereka para pelaku usaha dan karyawan untuk tetap bekerja keras. hasil kerja keras tersebut terbukti dengan berhasilnya anak anak keturunan mereka menempuh Pendidikan formal yang jauh lebih tinggi dari pada saat mereka muda.

"alhamdulillah dari hasil usaha tempe, saya dan suami bisa menyekolahkan anak sampai tingkat SMK, dan berencana meneruskan keperguruan tinggi" (Winarti, Wawancara 09/02/2022).

Gambar 8. Wawancara dengan pengrajin Tempe

Hal senada juga di sampaikan oleh pemilik industri kecil lainnya, mereka sangat bangga dengan usaha mereka, walau terbilang kecil, tetapi karna pengelolaan yang baik dan tentunya berkat campur tangan yang maha kuasa , usaha yang mereka jalani mulai dari nol membawa mereka kepada kehidupan yang lebih cerah. *"saya memulai usaha sejak bujangan, awalnya belajar dari orang tua. Dengan modal nekat saya mulai merintis dari nol dan alhamdulillah 22 tahun berlalu, saya bisa menyekolahkan anak anak saya, membeli rumah, bisa berangkat (ibadah haji) "* (Ade Cahyadi, Wawancara 09/02/2022)*"*

Tidak jauh berbeda dengan para pelaku industry kecil tahu dan tempe, pengrajin tauge laki laki paruh baya pun menggantungkan hidup untuk diri sendiri dan keluarganya dengan cara menjadi pengrajin tauge, tidak perlu alat modern, tauge hanya butuh air yang cukup melimpah, karenanya tempat produksi tauge harus dekat dengan pengairan yang cukup melimpah agar produksiya tidak gagal. Keuntungan yang didapat membawa para pengrajin tauge dapat menghidupi keluarganya dengan baik, tidak hanya itu, anak anak merekapun berhasil menempuh Pendidikan yang cukup hingga tingkat SLTA sederajat.

Hal ini tentu menjadi motivasi yang bagus untuk diri kita sebagai calon pendidik, sekecil apapun pekerjaan dimata orang lain, jika kita menjalaninya degan tulus ikhlas dan tekun juga pandai mengelolanya

maka semua proses itu tidak akan mengkhianati hasil.

Kedelai, dan kacang hijau adalah makhluk tuhan yang bisa di bilang kecil, mereka adalah si mungil penghasil protein yang mampu mendobrak sisi kehidupan sosial, ekonomi dan Pendidikan masyarakat kecil. Dengan sentuhan tangan tangan yang tangguh, si mungil di olah menjadi bahan makanan yang bergizi tinggi, bahkan menjadi sumber ketahanan pangan bagi masyarakat kecil dan menengah. Hal ini sangat berpengaruh terhadap tatanan kehidupan masyarakat.

KESIMPULAN

Produksi tahu, tempe dan tauge secara tradisional masih banyak dilakukan oleh UKM di Indonesia. Di desa Girimulya sendiri Belum banyak industri yang menggunakan peralatan modern secara spesifik. Olahan simungil menghasilkan limpahan gizi yang sangat bermanfaat untuk Kesehatan. Tak hanya itu si mungil menjadi mata pencaharian yang bisa diandalkan oleh Sebagian besar masyarakat, karena dengan pengelolaan dan manajemen yang baik, usaha warga tersebut membawa mereka kepada kehidupan yang sejahtera, semakin nyaman dan utamanya anak keturunan mereka dapat menikmati bangku sekolah hingga tingkat atas. Industri kecil tahu, tempe dan tauge mampu memberikan peningkatan kehidupan baik itu dalam ranah social, pendidikan maupun ekonomi. Peningkatan kehidupan social, pendidikan dan ekonomi terjadi tidak hanya kepada pemilik industri kecil tahu, tempe dan tauge akan tetapi juga berdampak pada peningkatan kesejahteraan yang terjadi di masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak Mardiman selaku kepala Desa Girimulya dan seluruh perangkat desa yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga seluruh rangkaian kegiatan Pengabdian di Desa Girimulya dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Terimakasih kepada Ketua RT.02 dan Ketua RW.01 Desa Girimulya yang senantiasa selalu mendukung semua kegiatan-kegiatan Pengabdian dan memahami akan kesulitan maupun hambatan yang dihadapi selama pelaksanaan program kerja Pengabdian. Terimakasih kepada para pemilik industri rumahan Tahu, Tempe dan Tauge yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan pengalaman berharganya, ketua Masjid Al- Ikhlas, MT Daarul Hufaz, MI Nurul Hidayah, SDN Leuweung Kolot 03, PAUDQu Nurul Qomar, MT Nurul Falah, MT Nurul Qomar serta pelaku UKM di Desa Girimulya, dan seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Depag RI, Alquran dan Terjemahannya Jakarta: Departemen Agama, 2014

Depkes RI (2003)

Nurboko, Cholid, Abu Achmadi, *Metode Penelitian,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009) hal 1

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatifdan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 18

Putro, Pendi, *"Kontribusi Pengrajin Industri Kecil Tahu Dalam Peningkatan Kehidupan Sosial Ekonomi Keluarga (Studi Kasus Masyarakat Desa Madegondo, Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo)"* SOSIALITAS; Jurnal Ilmiah Pend.Sos Ant,edisi maret 2013 vol 03 no 1

UU No. 9 tentang Usaha Kecil Menengah Tahun 1995

http://repository.poltekkesdenpasar.ac.id/341/5/BAB%20II.pdf

http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab2/RS1_2017_1_884_Bab2.pdf
https://fk.uii.ac.id/tubuh-sehat-dengan-makanan-bergizi-sesuai-ajaran-islam/

http://e-journal.uajy.ac.id/7912/3/BL201188.pdf

http://repository.unimus.ac.id/2717/6/BAB%20II.pdf

www.kemenkopmk.go.id

www.bps.go.id