

Jurnal Malikussaleh Mengabdi

Volume 3, Nomor 1, April 2024, Halaman 71-79

e-ISSN: 2829-6141, URL: <https://ojs.unimal.ac.id/jmm>DOI: <https://doi.org/10.29103/jmm.v3n1.13287>**Edukasi Pembuatan Varian Nugget Manis, Gurih, dan Vegetarian sebagai Solusi Sumber Gizi Terjangkau di Dusun Glee Madat Desa Paloh Lada Dewantara Aceh Utara**

Masrullita*, Muhammad Nuzan Rizki, Ferri Safriwardy, Fatimah, Muhammad Habibi, Rizka Nurlaila

Universitas Malikussaleh, Aceh Utara Indonesia

*masrullita@unimal.ac.id

ABSTRAK

Dusun Glee Madat, desa Paloh Lada, terletak di kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara, provinsi Aceh, Indonesia. Mayoritas penduduknya bekerja sebagai buruh tani, buruh cuci, buruh kasar, dan PNS. Perekonomian dusun ini masih rendah, dengan tingkat kesejahteraan masyarakatnya terbagi menjadi keluarga berkecukupan/kaya, keluarga sedang, dan keluarga miskin. Meskipun demikian, masyarakat dusun Madat tetap berupaya mendapatkan makanan sehat dan bergizi. Salah satu solusi yang ditawarkan pada PKM ini adalah dengan membuat olahan nugget rumah tangga dengan varian manis, gurih, dan vegetarian yang terjangkau dan bergizi. Dengan menggunakan bahan-bahan sederhana seperti daging ayam, ikan, sayur-sayuran, dan pisang masyarakat dapat menentukan bahan-bahan yang akan digunakan dengan memperhatikan aspek kesehatan. Olahan nugget secara rumahan juga memberikan kesempatan untuk bereksperimen dengan rasa dan bentuk yang berbeda sesuai dengan selera masing-masing. Masyarakat dusun Glee Madat diedukasi untuk fleksibel menambahkan sayuran, rempah-rempah, atau bahan lainnya dalam nugget rumah tangga, sehingga menghasilkan makanan yang lebih sehat dengan kandungan serat, vitamin, dan mineral yang diperlukan. Selain itu, nugget rumahan memungkinkan mereka mengontrol nutrisi yang dikonsumsi dengan memilih bahan-bahan segar dan mengurangi penggunaan bahan pengawet atau tambahan lainnya. Dengan menggunakan olahan nugget rumahan, masyarakat dusun Glee Madat dapat memenuhi kebutuhan makanan sehat dan bergizi secara terjangkau, meningkatkan kualitas hidup, dan memberikan asupan gizi yang baik kepada keluarga mereka. Melalui transfer ilmu ini, diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang dialami masyarakat dusun Glee Madat. Solusi tersebut meliputi edukasi tentang proses pembuatan nugget dengan varian manis dan gurih untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang terutama untuk anak-anak. Varian vegetarian juga diperkenalkan sebagai alternatif makanan rendah kolesterol dan asam urat. Selain itu, juga dilakukan sosialisasi mengenai peluang pembentukan unit usaha penjualan nugget olahan rumah tangga dalam bentuk beku (*frozen*).

Kata Kunci: Nugget, Olahan praktis, Pemenuhan Nutrisi, Terjangkau

PENDAHULUAN

Dusun Glee Madat desa Paloh Lada merupakan salah satu dusun di desa yang berada pada kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara, Provinsi Aceh. Dusun ini terletak sejajar dengan jalan lintas nasional Medan–Banda Aceh dengan mayoritas penduduknya bermata pencaharian sebagai Buruh Tani, Buruh cuci, Buruh Kasar, dan PNS (Rizka Nurlaila dkk., 2022). Perekonomian Dusun Glee Madat Gampong Paloh Lada

secara umum masih tergolong cukup rendah. Dibuktikan dengan tingkat kesejahteraan masyarakatnya 108 termasuk kategori keluarga berkecukupan/kaya, 488 kategori keluarga sedang, dan 818 masuk ke kategori keluarga miskin (Chyntia dkk., 2022). Kurangnya lapangan pekerjaan baru serta tingkat kualitas pendidikan yang rendah menjadi salah satu faktor pendorong rendahnya kemampuan ekonomi suatu masyarakat (Suryati dkk., 2023).

Di tengah keterbatasan ekonomi, masyarakat Dusun Glee Madat tetap memiliki hak untuk mendapatkan makanan yang sehat dan bergizi. Namun, makanan yang sehat dan bergizi seimbang, seringkali memiliki harga yang mahal dan kurang praktis. Oleh karena itu, masyarakat dengan ekonomi rendah membutuhkan alternatif yang terjangkau dan tetap memenuhi kebutuhan gizi. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah dengan memanfaatkan olahan nugget rumah tangga (Supriyatin dkk., 2022). Dengan bahan-bahan yang mudah didapatkan dan lebih murah, seperti daging ayam, ikan, sayur-sayuran, dan pisang yang terjangkau, masyarakat dapat membuat nugget sendiri di rumah. Selain berfungsi sebagai lauk, nugget juga dapat menjadi makanan jajanan atau *snack* (Justisia & Adi, 2017).

Nugget merupakan olahan yang terdiri dari bahan-bahan segar dan dapat dibuat secara mandiri. Dalam olahan nugget rumah tangga, pengguna dapat menentukan bahan-bahan yang digunakan, dengan mengurangi penggunaan bahan pengawet dan bahan tambahan lainnya. Dengan memperhatikan aspek kesehatan dan kebersihan selama proses pengolahan. Nugget olahan rumah tangga dapat memberikan fleksibilitas bagi masyarakat dusun Glee Madat desa paloh lada untuk menambahkan berbagai sayuran, rempah-rempah, atau bahan lainnya sesuai dengan ketersediaan dan selera mereka. Hal ini memberikan nilai tambah dalam hal kandungan serat, vitamin, dan protein yang diperlukan dalam pola makan sehat (Sugiarto dkk., 2018).

Anggota tim telah melakukan pengamatan situasi langsung di dusun madat desa paloh lada. Berdasarkan pengamatan langsung di lokasi tersebut didapati bahwa tingkat kesadaran masyarakat akan makanan yang cukup untuk memenuhi gizi sehari-hari masih tergolong rendah. Begitu juga dengan minat anak-anak untuk mengkonsumsi olahan sayur yang masih rendah. Anak-anak khususnya di Dusun Glee Madat Desa Paloh Lada lebih menyukai olahan seperti daging sapi dan daging ayam pada kesehariannya. Dengan kondisi tersebut, orang tua terkadang kesulitan untuk memenuhi keinginan dari anak-anaknya. Para orang tua juga sudah terbiasa menyajikan olahan makanan yang masih banyak mengandung santan dan lemak, sehingga beresiko besar menjadi penyebab tingginya kolesterol, asam urat, dan penyakit lainnya. Mengingat pendapat rata-rata orang tua yang masih tergolong rendah, maka para orang tua memerlukan alternatif olahan yang murah, mudah didapat, dan juga mampu memenuhi nutrisi anggota keluarganya.

Dalam upaya pemenuhan gizi yang seimbang dan untuk meningkatkan perekonomian masyarakat Desa Paloh Lada khususnya Dusun Glee Madat. Maka tim PKM akan memberikan edukasi pada masyarakat bahwa dengan kreativitas, serta kesadaran akan nutrisi, masyarakat dapat memilih solusi olahan praktis dan bergizi yaitu olahan nugget rumah tangga. Sehingga masyarakat dapat mengatasi permasalahan tersebut dengan memberikan makanan yang berkualitas bagi diri mereka dan keluarga mereka. Kegiatan ini diharapkan mampu memberdayakan masyarakat melalui edukasi keterampilan yang tepat sehingga mengoptimalkan kemampuan produktif masyarakat kurang mampu, mengurangi tingkat pengangguran, dan secara keseluruhan, meningkatkan taraf hidup mereka. Dengan memiliki keterampilan yang lebih baik, diharapkan masyarakat tersebut dapat menciptakan peluang usaha mandiri, sehingga berdampak pada pertumbuhan ekonomi lokal. Tim kami pernah melaksanakan kegiatan sejenis yang terkait dengan pengembangan bahan nabati, yakni Pelatihan Teknologi Pengolahan Saus Cabai dan Keamanan Pangannya Untuk

Masyarakat Desa Blang Pulo Kecamatan Muara Satu Kota Lhokseumawe (Suryati dkk., 2022).

METODE

Pelaksanaan edukasi pembuatan varian nugget manis, gurih, dan vegetarian sebagai solusi sumber gizi terjangkau dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap-tahap penerapan PKM tersebut adalah:

1. Menyediakan peralatan dan bahan baku.

Peralatan yang disiapkan berupa *food procesor*, pisau, dandang, Loyang, baskom bowl, parutan, spatula, wajan, pengocok telur dengan bahan baku berupa daging ayam, wortel, kecap asin, bawang Bombay, telur, tepung maizena, tepung roti, tepung kanji, susu cair, susu bubuk, sayur – sayuran, gula, pasta dengan rasa berbeda, tepung panir dan minyak goreng.

2. Memperagakan proses pembuatannya.

Pembuatan Nugget Ayam Wortel

Haluskan ayam, wortel, telur, tepung maizena, bawang Bombay, mentega, kecap asin, garam menggunakan *food procesor* kemudian ditambahkan susu cair sedikit demi sedikit letakkan didalam wadah boleh dengan penambahan panir agar mengental adonan tersebut. Masukkan kedalam Loyang untuk dikukus selama 45 menit. Jika sudah 45 menit keluarkan dari Loyang masukkan ke freezer agar sedikit mengeras lalu potong sesuai selera dan dipaniri.

Pembuatan Nugget Vegetarian

Potong sayur yang akan digunakan untuk membuat nugget vegetarian, rebus sampai sedikit lunak sayur – sayur tersebut. Haluskan bawang Bombay, daun bawang, jagung, jamur dan bawang putih. Setelah halus masukkan sayur – sayur yang telah direbus. Tambahkan garam, gula, lada, telur dan dihaluskan. Masukkan kedalam bowl dan tambahkan tepung kanji dan terigu, aduk sampai adonan merata. Kukus adonan sampai 45 menit dan simpan di freezer setelah matang dan siap dipaniri.

Pembuatan Nugget Pisang

Haluskan pisang yang akan dijadikan nugget pisang tambahkan telur, tepung terigu, susu bubuk, gula pasir sesuai selera, garam dan vanili. Aduk adonan sampai benar-benar merata menggunakan pengocok telur. Masukkan kedalam cetakkan dan dikukus selama 45 menit. Setelah matang masukkan kedalam freezer nugget pisang tersebut sampai sedikit mengeras. Potong nugget sesuai selera dan dipaniri dengan menggunakan tepung panir.

3. Menyebarkan kuesioner evaluasi akhir.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Tahap awal, Tim PkM melakukan pengamatan atau survei awal ke Dusun Glee Madat Desa Paloh Lada dengan tujuan untuk melihat kondisi di lapangan. Berdasarkan pengamatan langsung di lokasi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat masih belum menganggap penting kebutuhan nutrisi yang diperlukan pada makanan yang dikonsumsi. Timbul pemikiran di tengah masyarakat bahwa saat memenuhi kebutuhan makan, yang terpenting adalah banyak sedikitnya makanan yang dikonsumsi. Hal ini didorong oleh tingkat pemahaman masyarakat mengenai makanan bergizi yang masih belum optimal.

Berdasarkan kondisi yang disebutkan di atas, diidentifikasi menjadi beberapa poin rencana penyelesaian yang menjadi prioritas untuk dilakukan yaitu: meningkatkan

pemahaman masyarakat desa akan pentingnya makanan yang bergizi, memberikan solusi jenis makanan bergizi yang dapat mudah dijangkau oleh masyarakat, dan memberikan sosialisasi peluang pembentukan unit usaha dari olahan makanan bergizi. Beberapa poin tersebut diharapkan dapat menjadi solusi dari permasalahan yang terjadi di kalangan Masyarakat Dusun Glee Madat Desa Paloh Lada. Sebelum dan setelah dilakukan kegiatan edukasi pembuatan varian nugget manis, gurih, dan vegetarian sebagai solusi sumber gizi terjangkau di Dusun Glee Madat Desa Paloh Lada Dewantara Aceh Utara, Tim PKM membagikan kuesioner kepada target/sasaran kegiatan. Pembagian kuesioner ini bertujuan untuk mengukur pemahaman target/sasaran kegiatan sebelum dan setelah diberikan edukasi pembuatan varian nugget manis, gurih, dan vegetarian sebagai solusi sumber gizi terjangkau

Pelaksanaan kegiatan edukasi pada pengabdian ini dapat dilihat pada gambar 1. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk edukasi, pendampingan, dan pelatihan pembuatan nugget bermacam varian.



Gambar 1 kegiatan edukasi manfaat nugget dengan berbagai macam varian

Pada sesi pertama, masyarakat diberikan edukasi berupa penjelasan mengenai apa itu nugget, jenis-jenisnya, dan manfaat bagi tubuh. Lalu dijelaskan pula mengenai pilihan varian nugget yaitu varian manis, gurih, dan vegetarian. Masing-masing varian memiliki keunggulannya, masyarakat nantinya dapat membuat nugget dengan varian yang paling sesuai dengan selera.

Pada sesi berikutnya, tim pengabdian memperagakan proses pembuatan nugget manis. Tim menjelaskan bahan dan peralatan apa saja yang dibutuhkan dalam pembuatan (Gambar 2). Kemudian mulai menjelaskan sambil mempraktikkan tahap demi tahap pembuatan nugget varian manis. Setelah mempraktikkan pembuatan nugget varian manis, kemudian dilanjutkan dengan varian gurih dan varian vegetarian.



Gambar 2 Demonstrasi pembuatan nugget varian manis, gurih dan vegetarian

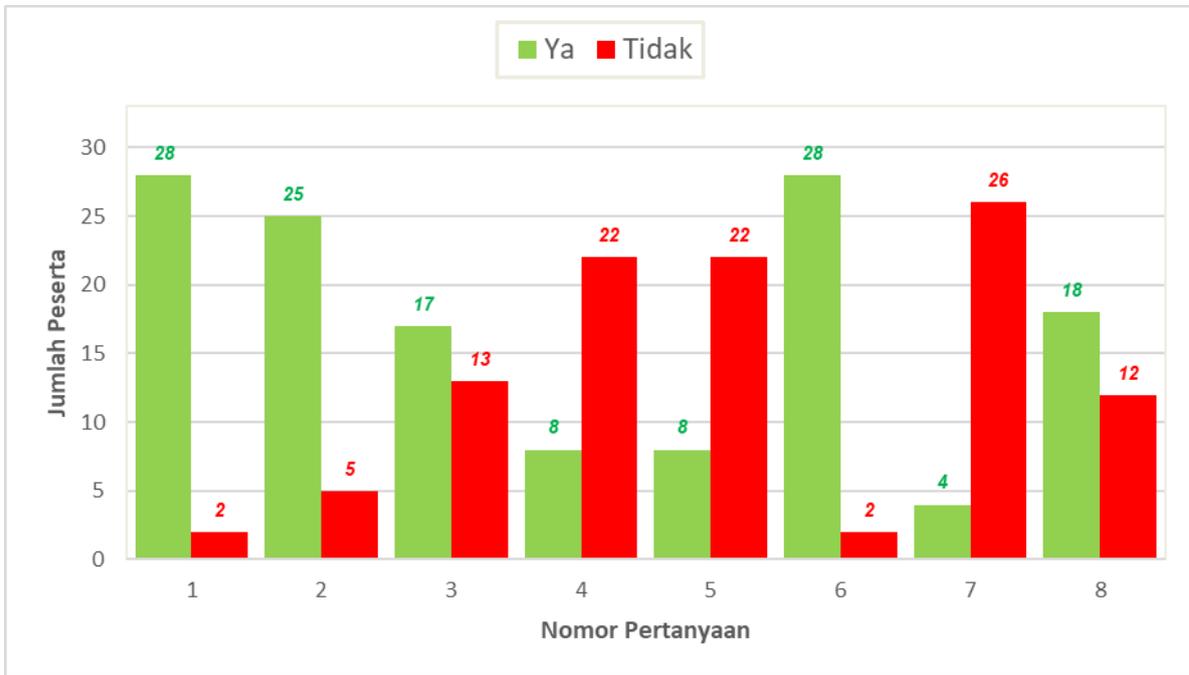
Setelah demonstrasi dilakukan, maka masyarakat dan tim pengabdian sama-sama mencicipi hasil nugget dengan berbagai macam varian telah dibuat. Masyarakat antusias dan cukup puas dengan hasil nugget yang didapat, serta semakin tertarik untuk langsung mencoba sendiri di rumah. Hal ini tentu menjadi salah satu bukti pemenuhan satu dari beberapa poin tujuan dilaksanakannya pengabdian ini.

Kuesioner yang akan dibagikan pada peserta kegiatan edukasi pembuatan varian nugget manis, gurih, dan vegetarian sebagai solusi sumber gizi terjangkau di Dusun Glee Madat Desa Paloh Lada Dewantara Aceh Utara memuat beberapa pertanyaan terkait pemahaman akan solusi makanan sederhana namun tetap bergizi. Setiap peserta diberikan pilihan tingkatan kepemahamannya yaitu “Ya” dan “Tidak” pada setiap pertanyaan. Pilihan “Ya” menyatakan bahwa peserta memahami dengan baik pentingnya pemenuhan makanan bernutrisi bagi keluarga dan jenis makanan yang tergolong di dalamnya. Sedangkan pilihan “Tidak” mengindikasikan bahwa peserta sama sekali tidak paham. Berikut pertanyaan yang diberikan kepada peserta sebagai bentuk evaluasi kegiatan edukasi ini diperlihatkan pada Tabel 1 di berikut ini.

Tabel 1 Hasil data tingkat pemahaman peserta dari kuisisioner sebelum kegiatan edukasi

No	Pernyataan	Jumlah Peserta Yang Memilih	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda dan keluarga mengetahui makanan nugget ?	28	2
2	Apakah anda menyukai makanan nugget ?	25	5
3	Menurut anda, apakah nugget berbahan dasar sayuran digemari oleh anda dan keluarga ?	17	13
4	Apakah harga nugget dipasaran terjangkau bagi keluarga anda ?	8	22
5	Apakah anda mengetahui cara pembuatan nugget ?	8	22
6	Apakah anda tertarik mengikuti pelatihan pembuatan nugget ?	28	2
7	Apakah anda tertarik membuka usaha penjualan nugget ?	4	26
8	Apakah pelatihan membuat nugget ini sangat bermanfaat bagi anda untuk meningkatkan semangat	18	12

	dalam berwirausaha ?		
Jumlah		136	104



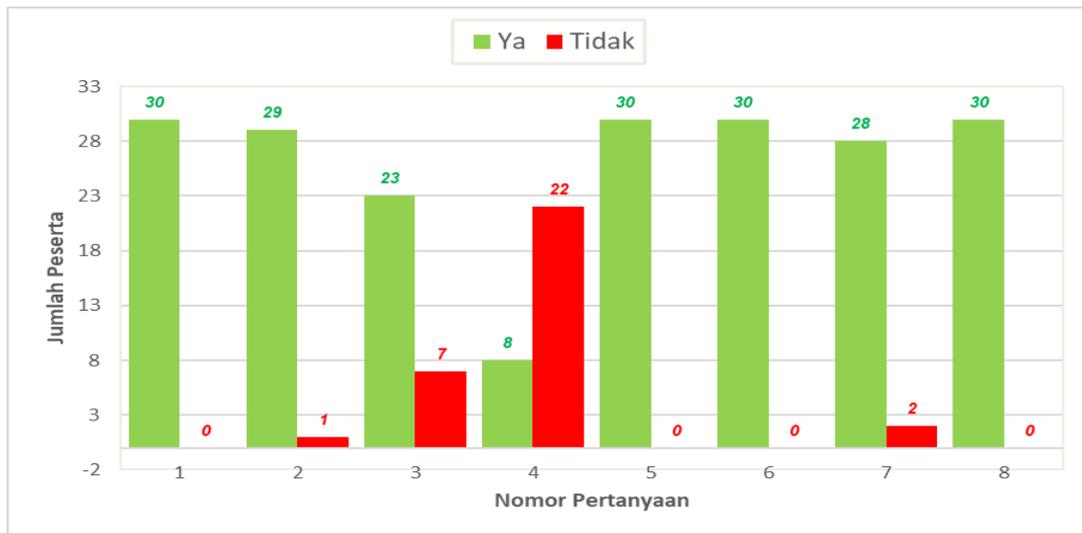
Gambar 1 jumlah peserta berdasarkan pilihannya disetiap pertanyaan yang diajukan.

Daftar pertanyaan yang dimuat di dalam kuesioner seperti diperlihatkan pada Tabel 1 dibagikan kepada peserta pada dua sesi. Sesi pertama, kuesioner dibagikan sebelum dilakukan kegiatan edukasi. Sesi kedua, kuesioner dibagikan setelah diberikan edukasi pembuatan varian nugget manis, gurih, dan vegetarian sebagai solusi sumber gizi terjangkau. Dari data hasil sebelum kegiatan edukasi Tabel 1 dan Gambar 1 dapat dilihat bahwa peserta sebagian besar belum memahami cara pembuatan nugget dengan bermacam varian sebagai pilihan makanan bergizi dan mudah dibuat. Oleh karena itu, penting untuk dilaksanakan kegiatan edukasi ini karena akan sangat berdampak positif kepada peserta untuk membantu peserta meningkatkan pengetahuan tentang pembuatan olahan makanan sehat dan bergizi.

Tabel 2 Hasil data tingkat pemahaman peserta dari kuisisioner setelah kegiatan edukasi

No	Pernyataan	Jumlah Peserta Yang Memilih	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda dan keluarga mengetahui makanan nugget ?	30	-
2	Apakah anda menyukai makanan nugget ?	29	1
3	Menurut anda, apakah nugget berbahan dasar sayuran digemari oleh anda dan keluarga ?	23	7
4	Apakah harga nugget dipasaran terjangkau bagi keluarga anda ?	8	22
5	Apakah anda mengetahui cara pembuatan nugget ?	30	-

6	Apakah anda tertarik mengikuti pelatihan pembuatan nugget ?	30	-
7	Apakah anda tertarik membuka usaha penjualan nugget ?	28	2
8	Apakah pelatihan membuat nugget ini sangat bermanfaat bagi anda untuk meningkatkan semangat dalam berwirausaha ?	30	-
Jumlah		208	32



Gambar 2 Grafik jumlah peserta berdasarkan pilihannya disetiap pertanyaan yang diajukan.

Setelah dilaksanakan kegiatan edukasi, tim kembali membagikan kuesioner dengan pertanyaan yang sama kepada peserta. Dari Tabel 2 dan Gambar 2 dapat dilihat bahwa setelah mendapatkan pengetahuan dari kegiatan edukasi ini, tingkat pemahaman peserta terhadap pembuatan varian nugget manis, gurih, dan vegetarian sebagai solusi sumber gizi terjangkau meningkat secara signifikan. Dari hasil tersebut, maka dapat disimpulkan kegiatan edukasi ini memberikan manfaat yang nyata bagi mitra kegiatan pengabdian yaitu masyarakat di Dusun Glee Madat Desa Paloh Lada Dewantara Aceh Utara.



Gambar 3 Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

KESIMPULAN

Dari hasil survei awal, situasi ekonomi warga Dusun Glee Madat masih cukup terbatas. Walau demikian, warga tetap harus memenuhi kebutuhan nutrisi keluarganya sehari-hari. Sayangnya, makanan sehat dan bergizi seringkali memiliki harga yang tinggi dan kurang praktis. Oleh karena itu, diperlukan alternatif yang terjangkau tetapi tetap memenuhi kebutuhan gizi. Salah satu solusi yang diajukan adalah dengan memanfaatkan olahan nugget rumah tangga. Menggunakan bahan-bahan yang mudah ditemukan dan lebih terjangkau, seperti daging ayam, ikan, sayuran, dan pisang, masyarakat dapat membuat nugget sendiri di rumah.

Melalui kegiatan edukasi pembuatan varian nugget manis, gurih, dan vegetarian sebagai solusi sumber gizi terjangkau di Dusun Glee Madat Desa Paloh Lada ini, masyarakat dapat memahami manfaat dari upaya memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Tidak hanya secara teoritis, dalam kegiatan edukasi ini diberikan pemahaman kepada mitra bagaimana cara membuat nugget dengan berbagai macam varian. Kemudian mitra juga diberikan gambaran mengenai peluang terbentuknya unit usaha olahan nugget dengan bermacam opsi pilihan rasa.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, peningkatan signifikan terjadi pada indikator pemahaman masyarakat mengenai proses pembuatan nugget, serta manfaat yang didapat dari olahan tersebut. Sebelum adanya kegiatan edukasi ini, masyarakat masih kesulitan untuk memahami olahan yang bergizi namun tetap terjangkau dan mudah dibuat. Setelah adanya kegiatan edukasi ini, masyarakat sangat terbantu serta dapat secara mandiri membuat olahan nugget bermacam varian sebagai olahan terjangkau dan tetap memenuhi kebutuhan gizi masyarakat. Masyarakat juga sangat mendukung program kegiatan ini untuk dilakukan secara rutin dengan tema lain yang dapat menjawab atau menjadi solusi permasalahan yang terjadi dikalangan masyarakat setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada LPPM Unimal untuk mendanai kegiatan penelitian ini melalui kontrak No.162/PPK-2/SWK-II/AL.042023. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada tim pengabdian dan orang – orang yang terlibat pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Chyntia, E., PG, E. G., & Andirfa, M. (2022). Analisis Dampak Penyaluran Bantuan Langsung Tunai (Blt) Dalam Pemulihan Perekonomian Masyarakat Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 11(3), 360–369.
- Justisia, S. R. W. A. H., & Adi, A. C. (2017). Peningkatan Daya Terima Dan Kadar Protein Nugget Substitusi Ikan Lele (*Clarias Batrachus*) Dan Kacang Merah (*Vigna Angularis*). *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 106. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.106-112>
- Mahirtransaksi. (2022, November 7). *41+ Daftar Harga Nugget Di Indomaret Dan Alfamart Terbaru*. Mahirtransaksi.com.
- Rizka Nurlaila, Masrullita, Meriatna, & Safriwardy, F. (2022). Pemanfaatan Buah Pepaya Menjadi Abon Nabati di Desa Paloh Lada Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*, 1(3), 8–13. <https://doi.org/10.52005/abdiputra.v1i3.103>

- Sugiarto, Toana, N. M., Rugayah, N., Haerani, Marhaeni, & Sarjuni, S. (2018). Penambahan Beberapa Sayuran Pada Nugget Ayam. Dalam Benhard W & S. Tampangela (Ed.), *Seminar Nasional PERSEPSI III: Strategi Dan Kebijakan Pengembangan Bisnis Peternakan Dalam Mendukung Kedaulatan Pangan Nasional* (hlm. 460–472). Repository UNSRAT.
- Supriyatin, T., Damayanti, F., & Arfa, A. N. (2022). Kreasi Olahan Nugget Dari Jantung Pisang Sebagai Alternatif Cemilan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Biologi dan Sains*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.30998/jpmbio.v1i1.948>
- Suryati, S., Azhari, A., Meriatna, M., ZA, N., & Masrullita, M. (2023). Pelatihan Pembuatan Detergen Cair Curah Ramah Lingkungan Untuk Meningkatkan Perekonomian Masyarakat Desa Blang Pulo Kecamatan Muara Satu Kota Lhokseumawe. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 2(1), 214. <https://doi.org/10.29103/jmm.v2i1.9298>
- Suryati, S., Masrullita, M., Meriatna, M., Sulahatun, S., ZA, N., & Ishak, I. (2022). Pelatihan Teknologi Pengolahan Saus Cabai Dan Keamanan Pangannya Untuk Masyarakat Desa Blang Pulo Kecamatan Muara Satu Kota Lhokseumawe. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 1(1), 26. <https://doi.org/10.29103/jmm.v1i1.6540>
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 304. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.2132>
- Zulfahmi, Amani, Y., Rahman, A., Setiawan, A., Rizki, M. N., & Alchalil. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Desa Melalui Pelatihan Mekanik Di Kecamatan Muara Satu Kota Lhokseumawe. *Jurnal Hurriah: Jurnal Evaluasi Pendidikan dan Penelitian*, 3(4), 104–107.