

Biskuit Como Flakes Berbahan Dasar Blondo-VCO Fermentasi untuk Pencegahan Stunting di Desa Sidole Barat

DOI: <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v8i2.4609>

Dwi Juli Puspitasari, Bambang Sardi, Sumarni Sumarni, Galang Ardipa, Masita Ramadhani Wasis

Universitas Tadulako
Jln Soekarno Hatta no.9 Tondo Palu Sulawesi Tengah

*Email Korespondensi: dwijuli765@gmail.com

Abstract - Stunting and low knowledge about coconut utilization are the main issues in Sidole Barat Village while the area is a coconut-producing areas. These conditions are the primary reasons for community service being conducted in Sidole Barat Village. The community service was carried out in five phases: preparation, training, technology application, mentoring, and program sustainability. The service activities involved 19 participants consisting of PKK house of wives. The preparation phase included coordination activities between the service team and partners. The next phase was training, which involved a demonstration of VCO (Virgin Coconut Oil) production and Como Flakes biscuits. The technology application involved the anaerobic fermentation process for producing VCO and its use in making Como Flakes biscuits, along with marketing using digital platforms. The mentoring phase included training and guidance until participants could independently carry out activities such as biscuit production, sticker design for packaging, and online marketing using social media. The program's sustainability focused on utilizing coconut by-products by turning them into flour for fortifying wheat flour in biscuit production. Based on the test results conducted, participants' knowledge regarding coconut utilization for making VCO, blondo, and biscuits improved, and they expressed enthusiasm for continuing these activities.

Keywords: Stunting; Coconut; VCO; Blondo; Biscuits.

Abstrak – Stunting, dan pengetahuan yang masih rendah mengenai pemanfaatan kelapa merupakan masalah utama di Desa Sidole Barat padahal daerah tersebut merupakan penghasil kelapa. Keadaan ini menjadi alasan utama pengabdian dilakukan di Desa Sidole Barat. Pengabdian dilaksanakan dalam 5 tahapan yaitu: Persiapan, Pelatihan, Penerapan teknologi, Pendampingan dan Keberlanjutan program. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 19 peserta terdiri dari ibu-ibu PKK dan petani kelapa, Tahapan sosialisasi meliputi kegiatan koordinasi antara tim pengabdian dan tim pengabdian dengan mitra. Tahapan selanjutnya adalah pelatihan berupa demonstrasi pembuatan VCO dan biskuit Como Flakes. Sebelumnya diberikan bantuan alat produksi. Penerapan teknologi berupa pembuatan VCO secara fermentasi anaerob dan pemanfaatan dalam pembuatan biskuit como flakes serta pemasaran menggunakan platform digital. Tahapan pendampingan berupa pelatihan dan pembimbingan hingga peserta dapat melakukan sendiri seperti pembuatan biskuit, pembuatan stiker kemasan dan pemasaran secara online menggunakan media sosial. Keberlanjutan program lebih fokus pada pemanfaatan limbah ampas kelapa yang dihasilkan dengan membuat menjadi tepung sebagai bahan fortifikasi terigu dalam pembuatan biskuit. Berdasarkan hasil test yang dilakukan diperoleh hasil pengetahuan peserta mengenai pemanfaatan kelapa sebagai bahan pembuatan VCO -blondo dan Biskuit bertambah dan peserta puas dengan kegiatan ini dan ingin kegiatan ini dilakukan berkesinambungan.

Kata Kunci: Terdiri dari Stunting; Kelapa; VCO; Blondo; Biskuit

I. PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia berhubungan dengan asupan gizi karena dapat mempengaruhi intelektual dan kinerjanya (Kemenkes RI, 2022; Sardi et al., 2019, 2024). Kekurangan gizi balita atau stunting merupakan masalah yang krusial di negara ini. Menurut Kemenkes, angka prevalensi stunting Indonesia sebesar 21,6% yang menurut WHO masih terhitung tinggi dimana angka prevalensi stunting menurut WHO 20% (Kemenkes RI, 2022). Gejala Anak yang menderita stunting dapat diketahui dari tinggi badan dan kurus. Anak yang terserang stunting akan bertubuh pendek (Daracantika et al., 2021). Masalah kurang gizi dimulai dari masa kehamilan. Masalah asupan gizi yang rendah juga dapat diketahui dari faktor lingkungan dan pola asuh orang tua serta kondisi ekonomi keluarga (Sardi et al., 2019, 2024). Stunting di Sulawesi Tengah merupakan masalah yang serius. Tingkat prevalensi Stunting sebesar 28,2% di tahun 2022 dan urutan ke 7 tertinggi secara nasional. Stunting di Sulawesi Tengah tersebar di setiap kabupaten, dimana Kabupaten Parigi Moutong angka prevalensi stunting sebesar 27,4% yang tersebar pada kecamatan-kecamatan dan desa di Kabupaten Parigi Moutang (Kemenkes RI, 2022). Salah satunya adalah Desa Sidole Barat yang termasuk Kecamatan Ampibabo.

Desa Sidole Barat secara geografis merupakan desa berlahan kering. Pekerjaan masyarakatnya adalah petani dan nelayan. Daerah ini kaya akan sumber daya alam terutama kelapa dan ikan. Tanaman kelapa di desa ini seluas 250 Ha. Namun jika dilihat keadaan ekonomi penduduk umumnya masih dalam taraf ekonomi menengah ke bawah. Masyarakat tergantung pada penghasilan sebagai petani kelapa dengan pemanfaatan kelapa menjadi kopra. Dari segi kesehatan masih banyak ditemui anak yang mengalami stunting yaitu mempunyai berat yang kurang dari berat standar dan bertubuh pendek terutama diderita oleh keluarga pra sejahtera.

Penyebab awal gizi buruk pada balita berupa konsumsi makanan serta asupan zat gizi yang kurang berdasarkan angka kebutuhan gizi. Jika dilihat dari sumber daya alam, desa ini termasuk yang mempunyai kebun kelapa luas. Namun keterbatasan pengetahuan dalam pengelolaan kelapa sehingga menyebabkan tingkat ekonomi masyarakat lemah Kelapa mempunyai potensi yang dapat diolah menjadi virgin coconut Oil atau VCO yang memiliki nilai jual tinggi (Baharuddin et al., 2024) dan dapat juga sebagai bahan pembuat biskuit. masyarakat menjadi penyebab banyaknya kasus stunting di desa ini.

VCO atau virgin coconut oil diperoleh dari hasil fermentasi anaerob santan kelapa. VCO yang dihasilkan berwarna bening dan berbau khas kelapa (Sardi, 2019; Sardi et al., 2019; Setyorini & Lusiani, 2022). Beberapa manfaat dari VCO adalah sebagai penangkal radikal bebas karena mengandung antioksidan tinggi dan mengurangi lemak, resiko penyakit jantung dan kanker. VCO mengandung asam lemak jenuh seperti asam laurat sebanyak hampir 50% sehingga VCO memiliki efek antibiotik dan fenolik yang memiliki aktivitas antibakteri (Sipahelut, 2024). VCO dapat mempengaruhi tekstur dan sensori biskuit sehingga dapat digunakan sebagai pengganti margarin (Sardi, 2021; Sardi et al., 2024).

Blondo merupakan hasil samping produksi VCO ataupun minyak kelapa dengan kandungan protein tinggi sampai 24,22% juga karbohidrat dan lemak (Ramadhani et al., 2021). Formulasi blondo dan tepung mocaf dalam pembuatan cake memperoleh perlakuan terbaik pad 150g blondo dan 150g tepung mocaf dengan kadar protein sebesar 31,23% dan sangat disukai oleh panelis (Ramadhani et al., 2021). Pembuatan biskuit berbasis blondo, ikan gabus dan tepung beras merah dapat memperbiaki gizi balita ditinjau dari kenaikan berat badan kadar albumin setelah intervensi selama 90 hari (Widodo et al., 2015). Biskuit dapat menjadi salah satu jenis makanan tambahan yang sesuai bagi balita untuk penanganan gizi buruk dengan syarat memenuhi syarat mutu. Biskuit juga dapat untuk meningkatkan

ekonomi keluarga.

Dengan melihat potensi yang dimiliki oleh Desa Sidole barat berupa kelimpahan dproduksi kelapa, tingkat ekonomi rendah dan masih terdapat stunting sehingga kegiatan Pengabdian ini sangat penting untuk dilaksanakan. **Peserta kegiatan dibimbing membuat VCO secara fermentasi anaerob dan membuat biskuit berbasis VCO dan Blondo sampai pada cara pemasarannya.** Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melatih ibu ibu dalam membuat biskuit como flakes berbahan dasar VCO-blondo dan memasarkan produk yang dihasilkan.

II. METODE PELAKSANAAN

Tahapan kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

1. Tahap persiapan: melakukan koordinasi antara tim pengabdian dan antara tim pengabdian serta mitra.
2. Tahap Pelatihan
Tahap pelatihan dirangkaikan dengan tahap transfer teknologi. Pada tahap ini dilakukan:
 - 1). Pretest dilakukan terhadap 10 peserta yang dipilih secara acak.
 - 2). Pelatihan pembuatan VCO dilakukan tanpa metode pemanasan.
 - 3). diadakan kegiatan pelatihan yang diselenggarakan dalam upaya menanamkan kesadaran, pengertian dan ketrampilan pengembangan agroindustri kelapa berupa VCO yang digunakan sebagai bahan pembuat Como flakes.
 - 4). Tahap sosialisasi dilakukan dengan memberi sosialisasi mengenai gizi buruk dan stunting serta dampaknya dilanjutkan dengan diskusi.
3. Tahap transfer Teknologi
 - a. Pembuatan VCO secara fermentasi anaerob, Produk biskuit Blondo – VCO
 - b. Digitalisasi pemasaran melalui media social, Pemanfaatan limbah ampas kelapa menjadi tepung ampas kelapa yang bergizi tinggi dan dapat dijadikan fortifikasi tepung terigu.
4. Tahap Pendampingan
Program yang dilakukan pada tahap ini adalah :
 - 1). Pembuatan biskuit como flakes oleh peserta kegiatan
 - 2). Pembuatan stiker kemasan.
 - 3). Pembuatan media promosi melalui media sosial.
5. Keberlanjutan Program
Keberlanjutan program fokus kepada limbah yang dihasilkan terutama dari limbah pembuatan VCO (limbah kelapa). Monitoring kegiatan tetap dilakukan oleh tim pengabdian dengan membentuk grup WA, sehingga setiap keluhan yang timbul dapat diketahui dan diselesaikan..

III. HASIL PENEMUAN DAN DISKUSI

Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan ini berupa pembuatan biskuit como flakes dan pemasaran produksi. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen dan mahasiswa Fakultas MIPA prodi Kimia dan Fakultas Kedokteran. Acara dibuka oleh Kepala Desa Sidole Barat (Gambar1) diikuti oleh ibu ibu PKK dan kader desa serta ibu ibu petani kelapa Desa Sidole Barat Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong yang diikuti 19 peserta. (Gambar2).



Gambar 1 Pembukaan oleh Kades Sidole Barat



Gambar 2. Peserta kegiatan pengabdian

Hasil yang diperoleh sebagai berikut:

1. Pada tahap awal berupa persiapan kegiatan. Tahap ini tim melakukan koordinasi dengan mitra yaitu kepala desa dan ibu ketua PKK Desa Sidole barat untuk merumuskan bentuk pengabdian yang akan dilakukan dan teknis pelaksanaan dan peserta yang ikut dalam kegiatan, Selanjutnya tim melakukan koordinasi untuk menentukan materi yang akan dibawa, Teknik pelaksanaan, job description dan time lines kegiatan (Gambar 3).



Gambar 3 koordinasi antara tim pengabdian

2. Tahap pelatihan,

Tahap pelatihan dimulai dengan pemberian pretest kepada peserta pelatihan. Hasil pretest menunjukkan bahwa :

- 1). Ibu ibu masih belum mengetahui cara pembuatan dan manfaat VCO dan blondo.
- 2). Ibu ibu belum mengetahui bahwa VCO dan Blondo dapat dibuat biskuit serta manfaat biskuit sebagai pencegah stunting. Selama ini ibu ibu belum pernah menggunakan VCO maupun blondo dalam pembuatan kue.

Berdasarkan hasil pretest, Tim pengabdian memperagakan sekaligus memberikan materi mengenai VCO dan Blondo. Demonstrasi pembuatan VCO melibatkan ibu peserta kegiatan (Gambar 4). Selama pembuatan VCO, dilakukan pemberian materi mengenai VCO (Gambar 5). VCO dibuat dari santan kelapa yang kental. Santan kelapa mengandung kadar air 86,41%, kadar lemak 10,22%, kadar protein 1,96% dan kadar karbohidrat 1,08%, dengan lemak utama adalah asam laurat (C12: O) (Pranata et al., 2021). VCO digunakan dalam pembuatan Biskuit karena VCO memiliki kandungan asam lemak yang dibutuhkan dalam tubuh seperti asam laurat yang bersifat antivirus, anti bakteri dan anti protozoa. Asam kaprik yang dapat mengatasi berbagai penyakit (Syahrani et al., 2023). Melihat keunggulannya maka VCO juga dapat dipasarkan. Hasil samping dari pembuatan VCO adalah blondo yang merupakan konsentrat protein kelapa (Aulia et al., 2022; Ramadhani et al., 2021). Kandungan gizi dari blondo yaitu asam palmitat, asam miristat, asam laurat, protein yang tinggi (24,22%) dapat digunakan untuk pencegahan terjadinya stunting (Sardi et al., 2024).



Gambar 4. Pembuatan VCO



Gambar 5. Pemberian materi VCO

Sebelum pembuatan biskuit comoflakes, terlebih dahulu diberikan materi mengenai stunting (Gambar 6). Stunting adalah gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi akibat mal nutrisi yang dapat dialami oleh ibu hamil dan masa pertumbuhan anak. Stunting berdampak pada menurunnya kemampuan kognitif, motorik, dan verbal anak dan isiko kematian pada janin dan setelah anak lahir akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang (Handayani et al., 2020; Wali et al., 2019). Pembuatan Biskuit como flakes yang dipandu oleh Ibu Sumarni (Gambar 7).



Gambar 6. Pemberian materi stunting



Gambar 7. pembuatan biskuit comoflakes

Demonstrasi pembuatan biskuit como flakes dipandu oleh ibu Dr. dr. Sumarni dan diikuti dengan penuh antusias oleh peserta kegiatan. Selama ini ibu ibu tidak pernah menggunakan VCO apalagi blondo dalam pembuatan kue. Beberapa pertanyaan seperti haruskah menggunakan tepung terigu atau harus dicampur atau apakah rasanya enak karena jumlah margarin telah disubsitusi dengan VCO dan juga menggunakan blondo yang selama ini belum pernah dilakukan.

3. Tahap ketiga yaitu transfer teknologi.

Pembuatan VCO dilakukan secara fermentasi anaerob yaitu tanpa menggunakan pemanasan atau bahan tambahan lainnya. Sementara dalam pembuatan biskuit como flakes digunakan blondo yang selama ini tidak pernah digunakan masyarakat dalam membuat kue (Hasil wawancara dengan peserta).

Dalam pembuatan VCO dan biskuit, Standarisasi produk harus diberi perhatian lebih. Peserta diajarkan pentingnya kebersihan dan sanitasi selama proses produksi. Hal ini berkaitan erat dengan kualitas dan keamanan produk yang diharapkan dapat diterima oleh pasar dan memberikan manfaat pada kesehatan.

Pembuatan stiker dan media pemasaran melalui digitalisasi teknologi. Pemasaran produk dilakukan lewat instagram. Selanjutnya ampas kelapa dari pembuatan VCO dibuat menjadi tepung yang dapat digunakan dalam pembuatan kue karena kaya akan serat.

4. Tahap Pendampingan

Setelah diadakan demonstrasi pembuatan biskuit, kemudian dilakukan pendampingan

pembuatan kue sampai ibu ibu mahir dalam membuat kue (Gambar 8). Pendampingan pembuatan stiker kemasan diberikan oleh tim mahasiswa (Gambar 9). Bentuk Stiker kemasan dapat dicari di google. Gambar stikernya harus lucu, menarik karena target pasar adalah anak kecil. Penerapan teknologi digital adalah pilihan tepat dalam pemasaran. Penggunaan medsos seperti instagram dapat dilakukan untuk promosi barang yaitu instagram Comofl_plw (https://www.instagram.com/comofl_plw) untuk visibilitas produk. Peserta kegiatan diharapkan dapat mempromosikan produk biskuit yang dihasilkan dengan tujuan dapat menambah penghasilan dan pencegahan stunting. Promosi menggunakan media sosial dapat menjangkau pasar yang lebih luas sehingga dapat menggerakkan ekonomi desa. Program ini dibuat agar ibu-ibu PKK dalam mengelola usaha dapat berkelanjutan..



Gambar 8. Pendampingan pembuatan biskuit



Gambar 9. pembuatan stiker kemasan

5. Keberlanjutan Program.

Ketua tim pengabdian menjelaskan bahwa limbah yang dihasilkan dari pembuatan VCO berupa ampas parutan kelapa masih dapat digunakan lagi sebagai bahan pembuat kue. Ampas kelapa dijemur dibawah sinar matahari sambil sesekali dibalik agar keringnya merata. Ampas kelapa yang sudah kering, di blender dan disaring agar didapat tepung yang homogen. Tepung ini dapat dicampur ke biskuit Como flakes yang akan dibuat sebagai bahan substitusi tepung terigu. Transfer teknologi berupa proses pembuatan VCO menggunakan fermentasi anaerob dan pembuatan biskuit como flakes, Tahap akhir adalah pemberian post test. Berdasarkan hasil post test, Seluruh peserta bertambah pengetahuan mengenai VCO dan blondo dan dapat membuat biskuit VCO dan blondo. Peserta pengabdian juga menyatakan puas terhadap kegiatan yang dilakukan dan masih ingin agar kegiatan berkelanjutan. Kepuasan peserta dapat diketahui dari antusias ibu ibu mengikuti pelatihan, peserta yang hadir selama 3 kali pengabdian dan keaktifan selama pengabdian dilakukan.

V. SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian telah dilakukan dan menambah pengetahuan peserta mengenai bahan produksi biskuit como flakes berbahan blondo-VCO. Bantuan sarana sarana produksi biskuit dan sarana pendukung menghasilkan efisiensi dan efektifitas dalam proses produksi. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pengetahuan ibu ibu mengenai pembuatan VCO, blondo dan biskuit serta manfaatnya bertambah dari sebelum pengabdian dilaksanakan.. Seluruh peserta menyatakan puas dengan kegiatan dan ingin untuk kegiatan ini berlanjut utamanya dalam penguatan jiwa kewirausahaan.

Ucapan Terima Kasih

Terima Kasih kami ucapkan kepada DRTPM yang telah memberikan dana demi berlangsungnya kegiatan pengabdian ini. Juga kepada Kepala desa Sidole Barat dan Ibu ibu PKK yang telah bersedia mengikuti kegiatan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Aulia, U., Jusuf, H., Radhia, S., Fuadi, N., Napira, R., Basri, S., Hadju, V. A., & Boekoesoe, L. (2022). Edukasi dan Pembagian VCO dan Biskuit Blondo untuk Meningkatkan Tinggi Badan dan Berat Badan Balita. *GENITRI: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN*, 1(2), 104–109. <https://doi.org/10.36049/genitri.v1i2.68>
- Baharuddin, M. A., Priyanto, A., Aji, W. S., & Saputra, R. A. (2024). Optimalisasi Potensi Sumber Daya Alam Nabati di Desa Lumeneng sebagai Upaya Meningkatkan Perekonomian Masyarakat. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(1), 57–66. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v7i1.3596>
- Daracantika, A., Ainin, A., & Besral, B. (2021). Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak. *Jurnal Biostatistik Kependudukan Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 124–135. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4647>
- Handayani, R. T., Darmayanti, A. T., Setyorini, C., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Intervensi Gizi dalam Penanganan dan Pencegahan Stunting di Asia: Tinjauan Sistematis. *JKG (JURNAL KEPERAWATAN GLOBAL)*, 5(1), 26–30. <https://doi.org/10.37341/jkg.v5i1.90>
- Kemendes RI. (2022). Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. In Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (Ed.), *Kemendes* (2022nd ed.). Kementerian Kesehatan RI.
- Pranata, D., Ardiningsih, P., Rahmalia, W., Nurlina, N., & Syahbanu, I. (2021). Ekstraksi Minyak Kelapa Murni Dengan Metode Pengadukan Dan Cold Pressed. *Indonesian Journal of Pure and Applied Chemistry*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.26418/indonesian.v3i2.46349>
- Ramadhani, I., Purwayantie, S., & Hartanti, L. (2021). Formulasi Blondo Minyak Kelapa dan Tepung Mocaf pada Pembuatan Cake. *FoodTech: Jurnal Teknologi Pangan*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.26418/jft.v4i2.56922>
- Sardi, B. (2019). *Produksi virgin coconut oil dari kelapa varietas dalam melalui metode fermentasi anaerob* (Patent No. S00201911619). Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual - Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.
- Sardi, B. (2021). Pembaru VCO dari Tadulako. *Astramagz*, 222–223.
- Sardi, B., Basri, B., & Hasna, H. (2019). Perawan Paling Perawan (The Most Virgin Virgin): Inovasi Teknologi Produksi Virgin Coconut Oil dari Kelapa Varietas Dalam Melalui Metode Fermentasi Anaerob Secara Terintegrasi. In K. Santosa (Ed.), *111 Inovasi Indonesia-2019* (1st ed., pp. 66–67). Business Innovation Center (BIC).
- Sardi, B., Puspitasari, D. j., Sumarni, N. K., Nurhaeni, N., Maulana, A., Amiluddin, M. R., Wulandari, A., Miswan, M., Saifah, A., & Mahfud, M. (2024). Pelatihan Pembuatan Makanan Fungsional Berbasis Tepung Ampas Kelapa dan Tepung Kelor pada Ibu-Ibu PKK di Desa Binangga Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi. *SEWAGATI, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(5), 1–10. <https://doi.org/10.12962/j26139960.v8i5.1939>
- Setyorini, A. A., & Lusiani, C. E. (2022). Kualitas Virgin Coconut Oil (VCO) Hasil Fermentasi Selama ≥ 24 Jam Menggunakan Ragi Roti Dengan Konsentrasi Nutrisi Yeast 6% B/V. *DISTILAT: Jurnal Teknologi Separasi*, 8(2), 377–384. <https://doi.org/10.33795/distilat.v8i2.381>
- Sipahelut, S. G. (2024). Karakteristik Fisikokimia Virgin Coconut Oil Dengan Metode Pengasaman Menggunakan Lemon Cui (*Citrus microcarpa Bunge*) Sebagai Pemecah Rantai. *Jurnal Sains Dan Teknologi Pangan*, 9(1), 6976–6988. <https://doi.org/10.33772/jstp.v9i1.46845>
- Syahriani, A., Mulyawan, R., Azhari, A., Hakim, L., & ZA, N. (2023). Pembuatan Virgin

- Coconut Oil (VCO) Menggunakan Metode Fermentasi Dengan Perbandingan Jenis Ragi Roti dan Ragi Tempe. *Chemical Engineering Journal Storage*, 3(5), 724–734. <https://doi.org/10.29103/cejs.v3i5.11872724>
- Wali, N., Agho, K., & Renzaho, A. M. N. (2019). Past drivers of and priorities for child undernutrition in South Asia: A mixed methods systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-1112-7>
- Widodo, S., Riyadi, H., Tanzaha, I., & Astawan, M. (2015). Perbaikan Status Gizi anak Balita Dengan Intervensi Biskuit Berbasis Blondo, Ikan Gabus (*Channa striata*), Dan Beras Merah (*Oryza nivara*). *Jurnal Gizi Pangan*, 10(2), 85–92. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.2.%25p>.