



# ABDITEK NUSANTARA

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Fakultas Teknik UNINUS

ISSN : 2964-5379 (Online)

Journal homepage: <http://ojs.uninus.ac.id/index.php/Abditek>

## **Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan dan Pemasaran Online Usaha Pepes Ayam Merdeka - Wardjoe Kasintoe**

Rafika Ratik Srimurni, S.TP. MSi

*Program Studi Teknik Industri, Universitas Islam Nusantara*

[rafikaratiks@gmail.com](mailto:rafikaratiks@gmail.com)

Ir. Iwan Satriyo Nugroho, MM. MCE

*Program Studi Teknik Industri, Universitas Islam Nusantara*

[iwansatriyo12@gmail.com](mailto:iwansatriyo12@gmail.com)

### **Abstrak**

Mahasiswa Universitas Islam Nusantara melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bersama dosen dengan kegiatan pelatihan dan pendampingan Usaha Ayam Pepes Merdeka di Desa Sayang, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang. Dalam PKM ini, tim mahasiswa berlatih membuat kreativitas produk usaha yang dibutuhkan masyarakat (pasar) berdasarkan hasil observasi konsumen dan market. Melalui program PKM ini, mahasiswa memiliki kesempatan yang luas untuk meningkatkan kompetensinya dalam berkreasi dan berinovasi menciptakan produk baru, juga meningkatkan wawasan dan pengalamannya dalam berwirausaha. Pengabdian ini dilaksanakan menggunakan metode Diskusi Grup Fokus (FGD) yang menghadirkan Pengurus RW, RT, Kepala desa dan Kaur Pemerintahan yang menghasilkan beberapa hasil diskusi. Masyarakat Indonesia sangat menyukai daging ayam sebagai protein hewani. Daging ayam sangat disukai oleh masyarakat, karena daging ayam mudah dimasak dan diolah. Selain itu, daging ayam juga memiliki rasa yang enak dan dapat diterima semua golongan masyarakat serta harga yang relatif lebih murah dibandingkan daging lainnya. (Aprianda Winda, 2016). Meningkatnya minat konsumen terhadap daging ayam menjadikan peluang pasar bagi produk Ayam Pepes Merdeka low calorie kami terlebih harga yang kami tawarkan sangat bersaing dipasaran. Jenis produk yang ditawarkan adalah dengan spesifikasi produk Ayam Pepes Merdeka Kasintoe. Disebut merdeka karena merdeka dari ketergantungan minyak goreng yang mahal dan langka di pasar, serta proses perebusan berlebihan yang mengurangi kadar protein yang sangat penting untuk meningkatkan imunitas tubuh dan gorengan yang jika dikonsumsi terus menerus akan mengganggu

kesehatan. Medeka juga karena pepes adalah olahan negeri sendiri dalam bersaing dengan Fried Chicken yang berkonotasi merupakan olahan negara lain.

Kata kunci: Pendampingan, usaha Ayam Pepes Merdeka

### **Abstract**

*Students of Nusantara Islamic University carry out Community Service (PKM) with lecturers with training and mentoring activities for the Independent Pepes Chicken Business in Sayang Village, Jatinangor District, Sumedang Regency. In this PKM, the student team practiced making creative business products needed by the community (the market) based on the results of consumer and market observations. Through this PKM program, students have broad opportunities to improve their competence in being creative and innovating to create new products, as well as increasing their insight and experience in entrepreneurship. This service was carried out using the Focus Group Discussion (FGD) method which brought together RW, RT, village heads and heads of government which resulted in several discussions. Indonesian people really like chicken meat as animal protein. Chicken meat is very popular with the public, because chicken meat is easy to cook and process. In addition, chicken meat also has a good taste and can be accepted by all groups of people and the price is relatively cheaper than other meats. (Aprianda Winda, 2016). The increasing consumer interest in chicken meat has created a market opportunity for our low calorie Pepes Merdeka Chicken products, especially the prices we offer are very competitive in the market. The type of product offered is with Pepes Merdeka Kasintoe Chicken product specifications. It is called independent because it is free from dependence on cooking oil which is expensive and rare in the market, as well as the excessive boiling process which reduces the levels of protein which is very important for increasing the body's immunity and fried foods which if consumed continuously will interfere with health. It is also independent because Pepes is a product of its own country in competition with Fried Chicken which has the connotation of being processed by other countries.*

*Keywords: Mentoring, Independent Pepes Chicken business*

### **A. PENDAHULUAN**

Alasan yang mendasari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Dosen dan Mahasiswa ini adalah karena semangat mahasiswa yang tergabung dalam Himpunan mahasiswa Teknik Industri, Himpunan Mahasiswa Teknik Informatika dan Senat Mahasiswa dalam menciptakan aktivitas usaha. Dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Dosen dan

Mahasiswa ini, tim mahasiswa berlatih membuat kreativitas produk usaha yang dibutuhkan masyarakat (pasar) berdasarkan hasil observasi konsumen dan market. Melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Dosen dan Mahasiswa ini, mahasiswa memiliki kesempatan yang luas untuk meningkatkan kompetensinya dalam berkreasi dan berinovasi menciptakan produk baru, juga meningkatkan wawasan dan pengalamannya dalam

berwirausaha. Berdasarkan riset yang dilaksanakan oleh Mustakim, 2021 yang dimuat pada Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat pada bulan November 2021 yang menyimpulkan bahwa Pandemi COVID-19 turut berdampak pada pola konsumsi pangan individu. Ditemukan peningkatan konsumsi pada makanan utama, makanan selingan, sayur dan buah, air putih, minuman rempah-rempah, suplemen, makanan ringan kemasan dan makanan cepat saji. Sementara itu ditemukan penurunan konsumsi gorengan. Konsumsi sayur dan buah responden serta Pengetahuan dan sikap gizi responden cenderung pada kategori baik dan positif. Berdasarkan survey tim Teknik Industri Universitas Islam Nusantara antara bulan November 2021 sampai dengan Januari 2022 di kantin kampus di dalam kampus Universitas Islam Nusantara yang melayani 9.139 mahasiswa dan 206 dosen serta 57 tenaga kependidikan didapatkan hasil konsumsi kebutuhan makanan dasar ayam dan telur sebagai sumber protein menjaga kesehatan dan murah sangat tinggi dan terus meningkat. Juga dari 14 warung makan dalam kantin UNINUS tidak satupun yang menjual menu ayam pepes, juga lebih dari 40 jenis makanan yang kami survey terdapat 32 makanan yang digoreng, dimana harga minyak goreng yang saat ini mahal dan potensi penyakit akibat banyaknya mengkonsumsi makanan goreng.

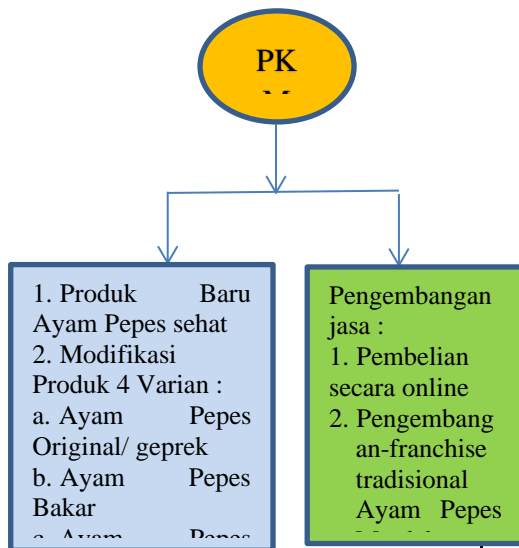
. Menjaga pola makan dengan asupan gizi seimbang selama pandemi menjadi sangat krusial guna mendukung sistem daya tahan tubuh dalam melawan virus, bakteri serta organisme penyakit (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; Tampatty, Malonda dan Amisi, 2020. Status gizi normal

diketahui berkaitan dengan sistem imun optimal guna menangkal organisme patogen, termasuk virus (Noviasty dan Susant, 2020). Para dokter menyarankan untuk para penderita penyakit degeneratif, para lanjut usia yang sehat apalagi yang menderita Covid-19 untuk mengkonsumsi makanan sehat. Menurut para dokter mengkonsumsi makanan berminyak akan menimbulkan masalah kesehatan (Ganiyu Oboh, 2017)

Beberapa bulan ini masyarakat menghadapi gangguan sangat berat dengan fenomena minyak goreng yang langka dan walaupun ada harganya sangat mahal. (Pravitri Retno. W, 2022). Sosialisasi Makanan alternatif yang inovatif dan kreatif lezat, murah dan sehat dengan minim atau bahkan tanpa minyak goreng menjadi alternatif solusi paling baik saat ini.

Jawa Barat memiliki kondisi dan iklim yang sangat baik untuk pembudidayaan peternakan ayam. Masyarakat Indonesia sangat menyukai daging ayam sebagai protein hewani. Daging ayam sangat disukai oleh masyarakat, karena daging ayam mudah dimasak dan diolah. Selain itu, daging ayam juga memiliki rasa yang enak dan dapat diterima semua golongan masyarakat serta harga yang relatif lebih murah dibandingkan daging lainnya. (Aprianda Winda, 2016).

Untuk itu kami membuat produk Ayam Pepes Merdeka karena Merdeka dari proses penggorengan dan perebusan. Diharapkan ayam ini merupakan hidangan sehat yang Merdeka dari ancaman penyakit.



Gambar 1 . Peta pemikiran kegiatan PKM

## B. METODE

Metode pengabdian ini adalah menggunakan Forum Group Discussion (FGD) dengan HIMA Teknik Industri, HIMA Teknik Informatika, Senat Mahasiswa, UMKM Pangan Sehat Mandiri, dan Pengurus PKK Desa Sayang. FGD dilakukan guna mendapatkan informasi mendalam terkait dengan potensi desa, kelimpahan bahan baku, kecukupan modal awal, pemasaran dan kemampuan SDM. Namun sasaran market produk ini adalah kantin UNINUS. FGD ini juga melibatkan berbagai pemangku kepentingan terutama yang terlibat dalam pengembangan.

Selain itu, pelaksanaan kegiatan pengabdian ini juga berupa ceramah dan diskusi. Ceramah ditujukan untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya semangat kewirausahaan serta memberikan pengetahuan tentang bagaimana merancang digital marketing yang berisi beragam

informasi penting terkait produk tersebut. Sedangkan diskusi dilakukan untuk memastikan pemahaman dan penerimaan informasi dari pihak pengusul kepada pihak mitra. Setelah itu, kegiatan akan dilanjutkan dengan pelatihan mengenai pasar, keuangan, produksi, kemasan, SDM, sistem digital dan aspek berkaitan lainnya.

Bahan-bahan Ayam Pepes Low Calorie

Tabel.1. Bahan-bahan Ayam Pepes Merdeka Low Calorie Kasintor

No	Bahan Bahan	Ukuran	Jumlah
1	Ayam	kg	2 kg
2	Daun Kemangi	ons	1 ons
3	Daun Salam	ons	1 ons
4	Garam	secukupnya	-
5	Merica Bubuk	secukupnya	-
6	Serai	ons	1 ons
7	Daun Bawang	ons	1 ons
8	Cabe Rawit	kg	¼ kg
9	Bawang Merah	kg	¼ kg
10	Bawang Putih	kg	¼ kg
11	Kemiri	ons	2 ons
12	Ketumbar	sdm	1 sdm
13	Kunyit	ons	1/4 ons
14	Jahe	ons	1 ons
15	Lengkuas	ons	1 ons
16	Lemon	buah	2 buah
17	Daun Pisang	Secukupnya	-

Aspek produksi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan serta kemajuan produk olahan kami, yaitu dengan bagaimana kami dapat memproduksi secara tepat waktu, berkualitas, serta efisiensi produksi yang akan mempengaruhi biaya pokok

daripada produksi makanan pepes “Ayam Pepes Merdeka Low Calorie” ini.

Cara Membuat Ayam Pepes Merdeka Low Calorie

1) . Cuci bersih ayam dan pilih kulit ayam sampai kulitnya tidak menempel pada daging.

2) Potong ayam menjadi 25 bagian, cuci bersih dan berikan perasan air jeruk lemon.

3) Siapkan bumbu halus, lalu campur pada ayam yang telah dimarinasi dengan perasan jeruk lemon.

4) Masukkan ayam yang telah di dibaluri bumbu halus kedalam freezer selama 6 jam untuk proses marinasi.

5) Setelah 6 jam keluarkan ayam dari freezer lalu bungkus menggunakan daun pisang dan tambahkan beberapa bumbu tambahan (sereh, daun salam, daun kemangi, daun bawang, cabe rawit) lalu masukan ke dalam chiller.

6) Setelah itu kukus/presto ayam selama 20-30 menit

7) Hidangkan ayam pepes sesuai pesanan/keinginan konsumen (original/greprek, kuah soto/ kari, bakar, dan gongso asem).

8) Tahap Pelaksanaan Produksi

9) Proses produksi merupakan kegiatan inti dari aktivitas wirausaha, kegiatan produksi memiliki beberapa tahapan, tahapan tersebut meliputi persiapan-persiapan bahan baku, kegiatan pengolahan dan pembuatan produk, pengemasan, dan juga pemasaran kepada konsumen.

### 3.3. Pasca Produksi

Tahapan akhir yang dilakukan adalah kegiatan pelayanan purna jual dengan meminta tanggapan dan masukan konsumen. Kegiatan pelaporan yang berada pada tahap pasca produksi. Tahap pelaporan berisikan laporan data kegiatan mulai dari tahap pasca

produksi dan tahap produksi dengan durasi waktu tertentu. Tahap pelaporan ditujukan untuk mengetahui rangkaian kegiatan usaha dan keuntungan yang didapat, sehingga diperoleh data yang akurat sebagai bahan evaluasi

Pengemasan dan Pemasaran

Pengemasan dengan menggunakan bahan alternatif anti plastik, dan diharapkan pembeli membawa plastik atasu tas sendiri. Bungkus tanpa plastik adalah bagian kampanye menjaga lingkungan oleh kami mahasiswa. Salah satu kegiatan produksi adalah pemasaran. Pemasaran untuk menarik konsumen, misalnya melalui mekanisme penentuan segmentasi kampus dan pemasaran melalui media-media sosial yang atraktif dan dapat menarik konsumen. Pemasaran dengan offline dan online juga meningkatkan pelayanan melalui sistem member dan layanan antar sampai ke meja pemesan diseluruh gedung di wilayah kampus

Tahapan pekerjaan dalam pencapaian tujuan program.

Dimulai dari tahapan mengumpulkan data kebutuhan konsumen akan makanan khususnya berbahan daging ayam. Selanjutnya analisis pasar, penetapan target segmen dan segmen harga. Dilanjutkan analisis dan penetapan ide, selanjutnya merancang produk dan kemasan. Penetapan kelayakan usaha dalam bentuk analisis keuangan usaha. Pembuatan produk yang diujicobakan ke pengguna, dievaluasi dan dilaksanakan perbaiki produk dan layanan. Perencanaan SDM, Pemasok, rantai pasok, produksi dan keuangan memastikan usaha terus berkelanjutan

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis produk yang ditawarkan adalah dengan spesifikasi sebagai berikut :

Jenis produk : Ayam Pepes Merdeka Kasintoe

Bahan baku utama : Ayam

Disebut merdeka karena merdeka dari ketergantungan minyak goreng yang mahal dan langka di pasar, serta proses perebusan berlebihan yang mengurangi kadar protei yang sangat penting untuk meningkatkan imunitas tubuh dan gorengan yang jika dikonsumsi terus menerus akan mengganggu kesehatan. Merdeka juga karena pepes adalah olahan negeri sendiri dalam bersaing dengan Fried Chicken yang berkonotasi merupakan olahan negara lain.

#### Proses Produksi

Bahan baku ayam dan rempah rempah diproduksi di pabrik skala rumah tangga dengan menggunakan sarana produksi berupa fresto

Proses pengukusan dilaksanakan di tempat usaha menggunakan sarana produksi berupa kompor LPG

Kemasan : Daun Pisang

Masa Kadaluarsa : 2 hari disuhu ruangan dan 3 hari di suhu -4

Harga satuan : Rp 10.000,00

Perbedaan dan keunggulan produk dibanding dengan produk-produk sejenis :

Keunggulan yang ditawarkan dari produk ini adalah

a. Sehat, b. Bergizi, c. Lezat, d. Harga terjangkau

Perbedaan produk terletak pada proses produksinya dimana pada produk yang sudah ada ayam biasanya direbus dahulu sampai matang baru

Tabel 1.1. Perbandingan Produk dengan pesaingnya

1	Ayam Geprek	Rp 13.000	Unggul di sambal dan rasa gurih, kalah dari sisi harga dan varian
2	Ayam Goreng	Rp 10.000	Unggul dari sisi gurih, kekurangan dari sisi ukuran (tebal tepung saja) dan varian
3	Ayam bumbu	Rp 15.000	Unggul dari sisi rasa bumbu, kekurangan mahal dan varian
4	Ayam Pepes Merdeka	Rp 10.000	Unggul dari sisi harga, 4 varian, rasa sampai ketulang

Karakteristik pasar sasaran (calon konsumen), keberadaan dan sebarannya.

Karakteristik pasar sasaran adalah mahasiswa Universitas Islam Nusantara yang berjumlah 9.139 mahasiswa aktif dan 206 dosen aktif (Sumber : <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>) yang tersebar pada 9 Fakultas dan 25 Program Studi di Universitas Islam Nusantara Bandung. Produk ini menjadi satu-satunya Ayam pepes di kantin UNINUS ditengah animo masyarakat PT yang terdidik akan makanan sehat, murah, bervariasi, lezat dan unik.

Program PKM Ayam Pepes Merdeka Kasintoe ini diajukan untuk bagian dari kebijakan Merdeka Belajar - Kampus Merdeka (MBKM). Mata kuliah yang sebanding yaitu Perancangan dan pengembangan produk (2 SKS), Kewirausahaan (2 SKS) dan Manajemen Pemasaran (2SKS) dan Perancangan Sistem informasi (2 SKS).

Rencana usaha ini awalnya memiliki tujuan yang baik untuk masa depan kami. Tujuannya selain ingin mendapat keuntungan dan tambahan uang saku, usaha ini diharapkan dapat meringankan beban orang tua kami sehingga tidak perlu membiayai uang saku.

#### Produk

Produk ini merupakan kombinasi penyajian ayam yang dimasak atau dibakar atau produk original (pepes)

No	Jenis makanan	Harga/porsi	Perbandingan

1. “Ayam Pepes Bakar ” Ayam Pepes Merdeka Bakar yang dibakar dengan bumbu pepes yang telah meresap setelah di marinasi.

2. “Ayam Pepes Kuah Soto/ kari” Ayam yang dipepes namun kemudian dengan perlakuan khusus direndam dalam kuah soto atau kuah kari yang sangat nikmat.

3. “Ayam Pepes Original/ Geprek ” Ayam Pepes Merdeka Original/ geprek adalah ayam yang dimarinasi oleh bumbu rempah dan di masak menggunakan presto sehingga membuat ayam empuk. Dapat lebih empuk lagi dengan mode geprek.

4. “Ayam Pepes Gongso Asem” Ayam Pepes Gongso Asem yang dinikmati bersamaan dengan kuah asem.

#### Harga (price)

Ayam Pepes Low Calorie ini dijual dengan harga Rp 10.000 per porsi.

Penentuan harga Rp 10.000 per porsi dengan pertimbangan bahwa sasaran utama produk satu Ayam Pepes Merdeka Low Calorie adalah mahasiswa, dosen, karyawan dan masyarakat kalangan menengah ke bawah, sehingga harga jual yang tidak terlalu tinggi akan mampu bersaing dan memperlancar proses penjualan. Harga tersebut juga ditentukan berdasarkan perhitungan dengan biaya produksi Ayam Pepes Merdeka Low Calorie, sehingga telah diperhitungkan besarnya nilai keuntungan yang akan diperoleh.

#### 1.3. Tempat Pemasaran (Place)

Tempat produksi Ayam Pepes Merdeka Low Calorie ini di Jalan Soekarno- Hatta No.530 Kantin Uninus Bandung dengan pertimbangan bahwa lokasi tersebut strategis dan di sekitar Lingkungan Kampus sehingga mempermudah dalam mengakses Sasaran Peluang dari usaha tersebut.

#### Promosi

Secara umum, dalam memasarkan produk yang baru, maka sektor promosi merupakan hal yang sangat penting untuk kami perhatikan. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mempromosikan produk kami yaitu:

1) Penyebaran Informasi secara langsung

Penyebaran informasi secara langsung dilakukan oleh kelompok “Ayam Pepes Merdeka Low Calorie Kasintoe ” dengan cara promosi dari mulut ke mulut. Penyebaran informasi melalui jaringan dosen, Senat, himpunan, UKM mahasiswa dan karyawan kampus. Termasuk sistem potongan harga bagi pemesan jumlah 15 porsi yang gratis 1 porsi.

Pemberian Informasi secara tidak langsung

Pemberian informasi secara tidak langsung dilakukan dalam beberapa bentuk kegiatan, diantaranya penyebaran brosur dan leaflet, penempelan poster. Pemasangan spanduk, dan pemasangan banner produk “Ayam Pepes Merdeka Low Calorie” akan menggambarkan keunggulan produk kami dalam media promosi tersebut yang secara otomatis juga akan menyertakan nomor telepon untuk memudahkan konsumen yang akan meminta pesanan.

Melalui sarana teknologi dan informasi

Semakin berkembangnya teknologi, fasilitas internet semakin mudah didapatkan. Jadi sudah hal yang lumrah jika memanfaatkan internet sebagai media promosi. Promosi dapat dilakukan melalui jejaring sosial seperti facebook, Instagram, Youtube, Whatsapp dan twitter, juga dapat dilakukan melalui blog.

### Sumber daya Manusia (People)

Ayam Pepes Merdeka Low Calorie Kasntoe menggunakan sumber daya manusia untuk membuat dan memasarkan produknya. Ayam Pepes Merdeka Low Calorie dibuat dan dipasarkan oleh 4 orang yang semuanya merupakan anggota Himpunan Mahasiswa dan Senat Mahasiswa yang juga merupakan tim dari pembuatan PKM Kewirausahaan ini. Konsumen sebagai pembeli berinteraksi dengan pembuat dan pemasar Ayam Pepes Merdeka Low Calorie sehingga menciptakan kondisi jual beli.

### Bukti Fisik

Ayam Pepes Merdeka Low Calorie dalam pemasarannya memiliki beberapa ciri-ciri. Ciri tersebut adalah dengan secara langsung karena konsumen memesan langsung di tempat dengan begitu kami memberikan sajian dengan langsung dan di makan ditempat itu jug Proses produksi yang sangat minim direbus dan tanpa minyak goreng mencirikan hidangan ayam yang bumbu rempahnya menyerap sampai ke bagian dalam daging.

### Proses

Proses pembuatan Ayam Pepes Merdeka Low Calorie Kasintoe dilakukan dengan cara dipepes atau di geprek dan di bakar atau di temani dengan kuah asem yang segar dengan alat seperti biasa yang sering digunakan oleh kebanyakan orang lain tetapi dalam rasa mungkin sedikit berbeda dengan yang lain karena menggunakan bahan-bahan alami yang khas Indonesia.

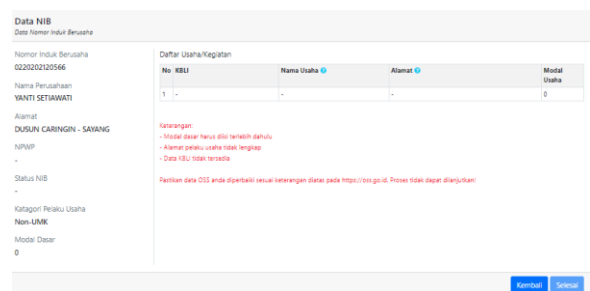
### Analisis Keuangan Usaha (Cash Flow)

Melakukan penentuan harga sesuai survey terhadap harga produk ayam

pepes di pasar, dari survey yang kami lakukan, kami dapat memberikan harga produk kami lebih murah sampai Rp 3.000 dibawah harga produk pepes yang ada di pasar. Walaupun produk ayam pepes low calorie kami memiliki harga yang murah namun harga tersebut telah memberikan keuntungan yang besar untuk keberlanjutan usaha ayam pepes low calorie ini untuk 2 tahun ke depan. Harga murah karena menggunakan bahan-bahan lokal yang memiliki harga terjangkau.

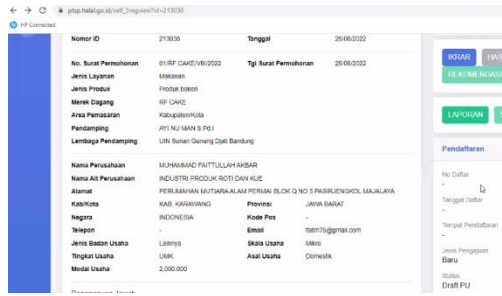


Gambar 2 Lambang Ayam Kasintoe

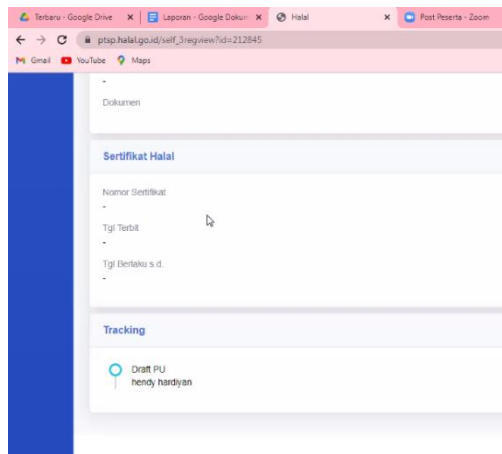


Gambar 3. Pendaftaran Usaha Online





Gambar 4. Pendaftaran Halal sertifikat



Gambar 5 Perancangan sistem Online

## D. KESIMPULAN

Semangat kewirausahaan Mahasiswa Fakultas Teknik perlu terselenggarakan melalui aksi nyata pelatihan dan praktek kewirausahaan.

Pelatihan di bidang Penguatan ide dan semangat kewirausahaan, manajemen resiko, perancangan produk, perancangan kemasan, pemasaran digital, pengembangan sistem Online, sangat penting dikembangkan bagi seluruh mahasiswa Fakultas Teknik.

## E. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Dekan Fakultas Teknik
2. Ibu Wakil Dekan 1 Fakultas Teknik
3. Ibu Wakil Dekan II Fakultas Teknik
4. Ibu Kepala Program Studi Teknik Industri
5. Ibu Kepala Program Studi Teknik Informatika

## DAFTAR PUSTAKA

- Gunawan, I. and Junita, N. 2022 Daftar Komorbid yang Membuat Risiko Covid-19 Berat.Meningkat.URL:<https://lifestyle.bisnis.com/read/20220131/106/1495228/daftar-komorbid-yang-membuat-risiko-covid-19-berat-meningkat>. Diakses tanggal 28 Maret 2022.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19. Jakarta.

Mustakim. Efendi, R. Sofiany, I.R. 2021. Pola Komsumsi pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa pandemi Covid-19. Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.17(1):1-12.ISSN: 2684-7035; DOI: 10.19184/ikesma.v0i0.27203

Noviasty, R. and Susant, R. .2020. Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi selama Masa Pandemi COVID-19', Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman, 2(2), pp. 90–99. doi: eISSN : 2686-3601.

Oboh, G. and Okoh, A.I.. 2017. otential Health Implications of the

- Consumption of Thermally-Oxidized Cooking Oils -A Review. URL : [https://www.researchgate.net/publication/311342170\\_Potential\\_Health\\_Implications\\_of\\_the\\_Consumption\\_of\\_Thermally-Oxidized\\_Cooking\\_Oils\\_-\\_A\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/311342170_Potential_Health_Implications_of_the_Consumption_of_Thermally-Oxidized_Cooking_Oils_-_A_Review). Diakses tanggal 28 Maret 2022
- Raida, Shfr. 2021. Cara Membuat Pepes Ayam Kemangi, Simpel dan Bikin Nagih. Hyperlink reference not valid. URL : <https://www.briliofood.net/resep/9-cara-membuat-pepes-ayam-kemangi-simpel-dan-bikin-nagih-211122x.html> . Diakses tanggal 23 Maret 2022.
- Sundari, D. , Almasyhuri dan Lamid, A. 2015. Pengaruh Proses Pemasakan terhadap Komposisi Zat Gizi Bahan Pangan Sumber Protein. Media Litbangkes. 25 ( 4): 235 - 242.
- Tampatty, G. C., Malonda, N. S. H. and Amisi, M. D. 2020. Gambaran Pola Makan pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19', Jurnal KESMAS, 9(6), pp. 46–52
- Widyastuti, P.R. and Wulandari, S.N. 2022. Kenapa Minyak Goreng Langka dan Mahal? Apa Penyebabnya? Kemendag hingga Ombudsman Beri Penjelasan. URL : <https://www.tribunnews.com/bisnis/2022/03/14/kenapa-minyak-goreng-langka-dan-mahal-apa-penyebabnya-kemendag-hingga-ombudsman-beri-penjelasan?page=2>. Diakses tanggal 28 Maret 2022.
- Winda, A. Tawaf, R. Sulistyati, M. 2016. Pola Konsumsi Daging Ayam Broiler Berdasarkan Tingkat Pengetahuan dan Pendapatan Kelompok Mahasiswa Fakultas Peternakan Universitas Padjajaran. Jurnal Unpad. 5(2): 1-16