

**KREASI OLAHAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BAGI IBU
HAMIL BERBASIS BAHAN PANGAN LOKAL UNTUK MENCEGAH STUNTING**
Any Isro'aini¹⁾, Fera Yuli Setiyaningsih²⁾, Ratna Dewi Permatasari³⁾, Henny Sulistyawati⁴⁾,
Yana Eka Mildiana⁵⁾

^{1,2,3,4,5}ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang

Korespondensi: Any Isro'aini; any.isroaini@gmail.com

Abstrak

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi pada ibu hamil. Ibu KEK menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi. Masalah gizi pada ibu hamil disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi dari makanan. Secara tidak langsung Ibu hamil KEK dapat berisiko melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting pada anak. Desa Mlaras merupakan salah satu desa penghasil tahu di kecamatan Sumobito. Selama ini pemanfaatan tahu sebagai bahan pangan lokal yang tinggi protein masih kurang diminati masyarakat karena pengolahan dan kreasi yang kurang. Kandungan gizi yang terdapat di dalam tahu seperti protein, karbohidrat, lemak, kalsium, Fosfor, Magnesium, dan vitamin. Kandungan gizi untuk setiap 1 kg kedelai adalah 40% protein, 35% karbohidrat, 20% lemak, dan 5% mineral. Untuk itu penulis bersama mitra sepakat untuk melaksanakan pelatihan kreasi pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal (tahu) sebagai upaya pencegahan stunting pada ibu hamil. Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan cara penyuluhan tentang manfaat bahan pangan lokal sebagai PMT pada ibu hamil dan dengan demonstrasi bagaimana cara mengolah bahan pangan lokal. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2025 di desa Mlaras kecamatan Sumobito. Pengabdian masyarakat kreasi olahan pemberian makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil berbasis bahan pangan lokal untuk mencegah stunting di desa Mlaras berjalan dengan lancar. Bahan pangan lokal yang digunakan adalah tahu yang dihasilkan Sebagian besar warga desa Mlaras. Peserta pengabdian masyarakat sejumlah 30 orang. Peserta sangat antusias saat diajarkan mengolah makanan. Peserta pengabdian masyarakat menjadi mengerti tentang manfaat tahu sebagai PMT bagi ibu hamil beserta manfaatnya.

Kata kunci: Pemberian Makanan Tambahan; Bahan Pangan Lokal; Stunting

Abstract

Chronic energy deficiency (CED) is one of the conditions of malnutrition in pregnant women. Chronic energy deficiency mothers suffer from chronic food shortages that result in health problems relatively or absolutely one or more nutrients. Nutritional problems in pregnant women are caused by the unfulfilled nutritional needs from food. Indirectly, chronic energy deficiency pregnant can be at risk of giving birth to babies with low birth weight and can increase the risk of stunting in children. Mlaras Village is one of the tofu-producing villages in Sumobito District. So far, the use of tofu as a high-protein food ingredient is still less popular with the community because of poor processing and creativity. The nutritional content of tofu such as protein, carbohydrates, fat, calcium, phosphorus, magnesium, and vitamins. The nutritional content for every 1 kg of soybeans is 40% protein, 35% carbohydrates, 20% fat, and 5% minerals. For this reason, the author and partners agreed to carry out training on the creation of supplementary feeding based on local food ingredients (tofu) as an effort to prevent stunting in pregnant women. The approach method offered to solve the problems of program partners that have been agreed upon together by providing counseling on the benefits of local food ingredients as additional food for pregnant women and by demonstrating how to process local food ingredients. This community service was carried out in March-April 2025 in Mlaras village, Sumobito sub-district. Community service in the form of creating supplementary feeding for pregnant based on local food ingredients to prevent stunting in Mlaras village went smoothly. The local food ingredients used were tofu produced by most of the residents of Mlaras village. There were

30 community service participants. Participants were very enthusiastic when taught to process food. Community service participants came to understand the benefits of tofu as supplementary feeding for pregnant women and its benefits.

Keywords: Supplementary Feeding; Local Food Ingredients; Stunting

PENDAHULUAN

Konsumsi makanan pada ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Ibu hamil harus mengonsumsi makanan lebih banyak karena harus memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi. Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi pada ibu hamil. Ibu KEK menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi¹. Kekurangan gizi pada ibu hamil bukan saja berdampak pada janin yang akan dilahirkan, tetapi dapat menimbulkan masalah pada ibu hamil itu sendiri. Masalah gizi pada ibu hamil disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi dari makanan, terbagi menjadi masalah gizi makro (KEK) dan masalah gizi mikro (kekurangan zat besi, iodium dan kalsium). KEK pada ibu hamil menjadi salah satu faktor terjadinya stunting². Secara tidak langsung Ibu hamil KEK dapat berisiko melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan BBLR dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting pada anak³.

Kekurangan Energi Kronik dapat dicegah dan ditangani melalui berbagai langkah, antara lain: menganjurkan kepada ibu untuk mengonsumsi makanan yang berpedoman umum gizi seimbang, hidup sehat, memberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang yang diperlukan oleh ibu hamil⁴. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang salah satunya dapat dilakukan dengan memanfaatkan bahan pangan yang lokal atau yang ada dilingkungan sekitar. Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting bahwa ibu hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) yang mendapatkan tambahan asupan gizi dan anak berusia dibawah lima tahun (balita) gizi kurang yang mendapat tambahan asupan gizi merupakan indikator esensial intervensi spesifik dalam percepatan penurunan stunting. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal adalah makanan tambahan pangan lokal yang diberikan untuk memperbaiki status gizi balita dan ibu hamil. Kegiatan PMT tersebut disertai dengan edukasi gizi dan kesehatan untuk

perubahan perilaku misalnya dengan dukungan pemberian ASI, edukasi dan konseling pemberian makan, higiene sanitasi untuk ibu, pengasuh dan keluarga.

Desa Mlaras Kecamatan Sumobito sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan pada sampai dengan bulan Maret tahun 2025 masih terdapat 4 ibu hamil dengan kekurangan energi kronis. Desa Mlaras merupakan salah satu desa penghasil tahu di kecamatan Sumobito. Selama ini pemanfaatan tahu sebagai bahan pangan yang tinggi protein masih kurang diminati masyarakat karena pengolahan dan kreasi yang kurang. Kandungan gizi yang terdapat di dalam tahu seperti protein, karbohidrat, lemak, kalsium, fosfor, magnesium, dan vitamin. Kandungan gizi untuk setiap 1 kg kedelai adalah 40% protein, 35% karbohidrat, 20% lemak, dan 5% mineral⁵. Untuk itu penulis bersama mitra sepakat untuk melaksanakan pelatihan kreasi PMT berbasis pangan lokal (tahu) sebagai upaya pencegahan stunting pada ibu hamil. Perlu dipahami bersama bahwa PMT lokal ini merupakan makanan tambahan, bukan pengganti makanan utama. PMT ini berbahan pangan lokal untuk meningkatkan status gizi bumil.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Alternatif pemecahan masalah untuk menyelesaikan persoalan mitra adalah melakukan pelatihan kreasi olahan pemberian makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil berbasis bahan pangan lokal untuk mencegah stunting. Target yang akan dicapai pada pengabdian masyarakat ini adalah terlaksananya pelatihan kreasi olahan pemberian makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil berbasis bahan pangan lokal untuk mencegah stunting. Kegiatan PMT berbahan pangan lokal diharapkan dapat mendorong kemandirian keluarga dalam penyediaan pangan bergizi dengan memanfaatkan potensi pangan lokal secara berkelanjutan dan laporan pengabdian masyarakat ini dapat terpublikasi di jurnal nasional terakreditasi.

METODE

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan cara penyuluhan tentang manfaat bahan pangan lokal sebagai PMT pada ibu hamil dan dengan demonstrasi bagaimana cara mengolah bahan pangan lokal. Prosedur kerja yang dilakukan antara lain dengan persiapan yang meliputi pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat yang ditujukan pada pemerintah desa Mlaras, mencatat semua sasaran yang akan diundang meliputi ibu hamil, WUS, ibu PKK, dan remaja, serta mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan pelatihan seperti proyektor, LCD, peralatan memasak, bahan pangan dll. Pelaksanaan kegiatan direncanakan pada tanggal 13-18 April 2025 di balai desa Mlaras dengan jumlah peserta 30 orang. Evaluasi dilakukan dengan mengecek semua kekurangan saat pelaksanaan pengabdian

masyarakat dan dijadikan sebagai bahan perbaikan selanjutnya. Setelah itu dilanjutkan dengan pembuatan laporan pelaksanaan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema kreasi olahan pemberian makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil berbasis bahan pangan lokal untuk mencegah stunting adalah kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat khususnya ibu hamil, wanita usia subur (WUS), dan remaja, serta ibu rumah tangga lainnya agar mampu memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai makanan tambahan yang penuh nilai gizi. Pada kegiatan masyarakat ini ada beberapa tahapan yang telah dilakukan tim pelaksana antara lain:

1. Survey Lokasi dan Ijin.

Survey lokasi ke desa Mlaras dilakukan pada tanggal 2 Maret 2025 dengan cara mengajukan ijin ke pemerintah desa setempat tentang tujuan diadakannya pengabdian masyarakat. Prosedur perizinan kepada pemerintah setempat yaitu dengan membuat surat izin pelaksanaan kegiatan yang melampirkan waktu pelaksanaan, lokasi dan susunan acara kegiatan. Selanjutnya melakukan studi literatur melalui pencatatan dan pelaporan bidan desa setempat untuk mencari jumlah ibu hamil, WUS, remaja, dan kader. Setelah itu menentukan jumlah Sasaran yang akan diundang dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sebanyak 30 orang yang terdiri dari 10 ibu hamil, 4 remaja, 3 wanita usia subur, dan 3 kader.

2. Penentuan jadwal pelaksanaan.

Setelah itu tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan musyawarah dengan pemerintah desa dan bidan desa setempat mengenai jadwal pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi kreasi olahan PMT berbasis bahan pangan local khususnya tahu sebagai hasil produksi sebagian besar warga desa Mlaras. Rencana pelaksanaan disepakati tanggal 13 April 2025 bertempat di balai desa Mlaras pukul 09.00-11.00 WIB.

3. Persiapan pengabdian masyarakat.

Persiapan dilaksanakan mulai tanggal 6-11 April 2025. Persiapan yang dilakukan meliputi: menyiapkan peralatan memasak antara lain, kompor, elpiji, panci kukus, wajan, oven, dan peralatan masak yang lain. Persiapan bahan pangan mentah berupa tahu dan lain sebagainya dilakukan pada H-1. Persiapan tempat dilakukan sebelum acara dimulai.

4. Pelaksanaan pengabdian Masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 13 April 2025. Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB dengan jumlah peserta 30 orang. Dihadiri bidan desa serta kepala desa pada saat pembukaan. Kegiatan diawali dengan sambutan

kepala desa dan ketua tim pelaksana pengabdian masyarakat, menjelaskan maksud dan tujuan diadakan pengabdian masyarakat. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian materi tentang pemanfaatan bahan pangan local sebagai bahan dasar dalam pembuatan PMT ibu hamil yang bermanfaat untuk mencegah stunting. Selanjutnya adalah demonstrasi pembuatan PMT bagi ibu hamil dengan bahan utama tahu yang banyak diproduksi di desa Mlaras. PMT yang dibuat antara lain omelet tahu ayam cincang, bola-bola tahu telur puyuh, dan nugget tahu ikan. Tim pelaksana pengabdian masyarakat mendemonstrasikan setiap resep masakan dan dibantu semua peserta yang terlibat sambil disertai tanya jawab seputar pemanfaatan bahan pangan local dalam upaya pencegahan stunting bagi ibu hamil. Berikut adalah beberapa resep yang didemonstrasikan: omelete tahu ayam cincang, Bola-bola tahu telur puyuh dan nugget tahu dan ikan.

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal adalah makanan tambahan pangan lokal yang diberikan untuk memperbaiki status ibu hamil. Kegiatan PMT tersebut disertai dengan edukasi gizi dan kesehatan untuk perubahan perilaku ibu hamil dalam mengkonsumsi makanan tambahan. Kegiatan PMT berbahan pangan lokal diharapkan dapat mendorong kemandirian keluarga dalam penyediaan pangan bergizi dengan memanfaatkan potensi pangan lokal secara berkelanjutan. Pada tahun 2023 pemerintah sedang menggalakkan program pemberian makanan tambahan (PMT) berbahan pangan lokal bagi balita gizi kurang dan ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK). Pangan lokal merupakan makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi sumberdaya dan kearifan lokal dan menjadi alternatif sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Pangan lokal dipilih dengan mempertimbangkan betapa melimpahnya ragam pangan lokal yang menunjukkan kekayaan hayati Indonesia. Sampai saat ini ketersediaan bahan makanan lokal belum dimanfaatkan dengan baik untuk memperbaiki masalah gizi di Indonesia⁶. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu hamil, kader, remaja, WUS, dan kader tentang nutrisi yang diperlukan oleh ibu hamil, cara mengolah dan menyusun menu makanan sehat dan bergizi, serta teknik pemberian makan yang baik dan benar dengan memanfaatkan bahan pangan lokal berupa tahu yang dihasilkan sebagian besar warga desa Mlaras.

Desa Mlaras adalah penghasil produksi tahu yang melimpah. 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 (Badan Standarisasi Nasional, 1998). Tahu merupakan bahan pangan yang bertahan hanya

selama 1 hari saja tanpa pengawet⁷. Tahu terdiri dari berbagai jenis, yaitu tahu putih, tahu kuning, tahu sutra, tahu cina, tahu keras, dan tahu kori. Perbedaan dari berbagai jenis tahu tersebut ialah pada proses pengolahannya dan jenis penggumpal yang digunakan⁸. Bahan – bahan dasar pembuatan tahu antara lain kedelai, bahan penggumpal dan pewarna (jika perlu). Kedelai yang dipakai harus bermutu tinggi (kandungan gizi memenuhi standar), utuh dan bersih dari segala kotoran. Senyawa penggumpal yang biasa digunakan adalah kalsium sulfat (CaSO₄), asam cuka, dan biang tahu, sedangkan zat pewarna yang dianjurkan dipakai adalah kunyit. Tahap-tahap dalam pembuatan tahu antara lain merendam kedelai, mengupas, menggiling, menyaring, memasak, menggumpalkan, mencetak dan memotong. 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 kolesterol⁹.

Konsumsi makanan bergizi selama kehamilan memang sangat penting, terutama karena kebutuhan protein ikut meningkat. Salah satu cara memenuhi kebutuhan protein ibu hamil adalah makan tahu. Namun, banyak orang yang mungkin belum tahu apa saja manfaat tahu untuk ibu hamil. Tahu terbuat dari kedelai. Dibandingkan dengan kacang-kacangan lainnya, kedelai mengandung protein yang cukup tinggi dengan karbohidrat yang rendah. Terlebih lagi, kedelai kaya akan vitamin B, serat, zat besi, kalsium, sengan nutrisi lainnya, ini akan menciptakan manfaat tahu yang sangat berguna untuk ibu hamil. Manfaatnya antara lain:

1. Tahu kaya akan protein nabati yang penting bagi perkembangan janin dalam kandungan. Protein tersebut mendukung pertumbuhan dan pembentukan jaringan tubuh janin serta berperan penting dalam pembentukan organ-organ vital dan system kekebalan tubuh. Selain itu, tahu mengandung zat besi, kalsium, fosfor, dan vitamin B kompleks yang bermanfaat bagi ibu hamil. Konsumsi tahu jadi bagian dari diet seimbang dan dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan janin yang sehat.
2. Menjaga kesehatan tulang dan gigi.
Tahu mengandung kalsium dan fosfor yang berperan penting dalam menjaga kesehatan tulang dan gigi ibu hamil. Kalsium diperlukan untuk pembentukan dan pemeliharaan struktur tulang yang kuat, sementara fosfor membantu penyerapan dan penggunaan kalsium oleh tubuh. Ibu hamil bisa memenuhi kebutuhan nutrisi ini untuk mendukung pertumbuhan tulang dan gigi pada janin. Ini juga memainkan peranan penting agar ibu hamil bisa menjalani kehamilan yang baik.

3. Mencegah anemia

Tahu memiliki manfaat penting dalam mencegah anemia pada ibu hamil. Anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat dan sering terjadi selama kehamilan. Tahu juga mengandung zat besi, yang merupakan komponen utama dalam produksi sel darah merah. Oleh karena itu, konsumsi tahu bisa memberikan manfaat untuk ibu hamil dengan meningkatkan asupan zat besi sehingga mencegah terjadinya anemia.

4. Mengurangi resiko cacat bayi.

Khasiat lainnya yang bisa diperoleh ibu hamil dari tahu adalah mengurangi risiko spina bifida atau cacat tabung bayi. Penyakit tersebut merupakan kelainan perkembangan pada sistem saraf janin yang dapat memengaruhi fungsi tulang belakang dan otak. Di sisi lain, tahu kaya akan asam folat. Kandungan nutrisi ini penting dalam perkembangan sistem saraf janin. Jadi, konsumsi tahu yang wajar bisa menambah asupan asam folat yang dibutuhkan untuk membentuk sel-sel saraf pada janin. Ini mungkin bisa mengurangi risiko cacat tabung pada bayi.

5. Memelihara kesehatan pencernaan

Tahu mengandung serat yang tinggi guna menjaga kesehatan pencernaan. Serat pada tahu bisa membantu mencegah sembeli atau masalah pencernaan lainnya yang umum terjadi selama kehamilan. Konsumsi tahu secara teratur bisa menjaga keseimbangan mikrobiota usus yang sehat sehingga bisa meningkatkan penyerapan nutrisi dan mengurangi risiko gangguan pencernaan yang dapat terjadi pada ibu hamil.

6. Mengontrol tekanan darah

Tahu kaya akan kalium, mineral yang berperan mengatur tekanan darah dan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Jika asupan kalium dari tahu tercukupi, jantung dan pembuluh darah pada ibu hamil kemungkinan besar berfungsi normal. Tahu adalah makanan yang kaya nutrisi dan memiliki beragam manfaat untuk ibu hamil. Namun harus juga diperhatikan bagaimana cara mengolah tahu agar bisa mendapatkan khasiat tersebut secara maksimal.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan Kreasi Olahan PMT

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat kreasi olahan pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil berbasis bahan pangan lokal untuk mencegah stunting di desa Mlaras berjalan dengan lancar. Bahan pangan lokal yang digunakan adalah tahu yang dihasilkan sebagian besar warga desa Mlaras. Peserta pengabdian masyarakat sejumlah 30 orang. Peserta sangat antusias saat diajarkan mengolah bahan pangan lokal sebagai PMT. Peserta pengabdian masyarakat menjadi faham tentang manfaat tahu sebagai PMT bagi ibu hamil dan bagaimana cara mengolahnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Helena F. Sipahutar. (2013). Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Trimester Pertama dan Pola Makan Dalam Pemenuhan Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Parsorban Kecamatan Habinsaran Kabupaten Toba Samosir. 1– 7.
2. Asmi, N.F., Alamsah, D., 2022. Edukasi Pembuatan Menu PMT Berbasis Pangan Lokal pada Kader Posyandu Puskesmas Mekar Mukti. Poltekia Jurnal Pengabdian Masyarakat. Vol 3(4), 816-824. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1215>.
3. Ruaida, N. and Soumokil, O. (2018) 'Hubungan Status Kek Ibu Hamil Dan Bblr Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Puskesmas Tawiri Kota Ambon', Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal), 9(2), pp. 1–7. doi: 10.32695/jkt.v2i9.12
4. Supriasa, I.D.N. dkk, 2013. Penilaian status gizi edisi revisi. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC
5. Raharja, S., Hubeis, M., dan Nurhayati, N. 2012. Kelayakan dan Strategi Pengembangan Usaha Industri Kecil Tahu di Kabupaten Kuningan, Jawa Barat. Jurnal IPB 7(2):
6. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/20230516_Juknis_Tatalaksana_Gizi_V18.pdf
7. Harti, A. S., Nurhidayati, A., dan Handayani., D. 2013. Potensi chito-oligosaccaride (COS) sebagai prebiotik dan pengawet alami dalam pembuatan tahu sinbiotik. Prosiding SNST ke-4. Fakultas Teknik. Universitas Wahid Hasyim, Semarang.
8. Sarwono, B dan Yan Pieter Saragih. 2004. Membuat Aneka Tahu. Penebar Swadaya. Jakarta
9. Santoso. 2005. Teknologi Pengolahan Kedelai (Teori Dan Praktek). Malang : Fakultas Pertanian Universitas Widyagama