

Formulasi *Soft Cookies* Berbasis Tepung Kacang Hijau dan Tepung Kacang Tanah Sebagai Makanan Selingan Sumber Protein pada Wanita Usia Subur

Rahmatika Harumi^{1*}, Dina Fitriyah¹, Huda Oktafa², Heri Warsito²

Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia¹

E-mail: rarumi027@gmail.com

Abstract

Protein is a crucial nutrient necessary for the body to perform various vital functions support growth, repair tissues, and maintain reproductive health, especially for women of reproductive age. Adequate protein intake helps prevent chronic energy deficiency (CED) and stunting. This study aimed to develop soft cookies produced with mung bean flour and peanut flour as a protein-rich snack. The research applied a Completely Randomized Design (CRD) with five formulations of mung bean flour and peanut flour ratios: (90%:10%), (80%:20%), (70%:30%), (60%:40%), and (50%:50%). The analysis covered protein content, organoleptic properties (color, taste, aroma, texture), nutritional composition, and the best formulation. The best result was obtained from formulation P5, which contained 6,28% moisture, 1.49% ash, 14,77 g protein, 23,28 g fat, 54,19 g carbohydrates, and 486 kcal per 100 grams. This formulation was preferred by panelists due to its brown color, sweet taste, neutral mung bean aroma, and soft texture. A 60 g serving provides 294 kcal, 9 g protein, 13.96 g fat, and 33 g carbohydrates. These soft cookies have the potential to be a nutritious, affordable, plant-based protein snack that supports the prevention of CED and stunting.

Keywords: *Soft cookies, snack, mung bean flour, peanut flour, CED*

Abstrak

Protein adalah zat gizi esensial yang diperlukan oleh tubuh untuk mendukung pertumbuhan, memperbaiki jaringan, dan menjaga kesehatan reproduksi, khususnya bagi wanita usia subur. Asupan protein yang cukup dapat membantu mencegah masalah kekurangan energi kronis (KEK) pada wanita usia subur dan stunting pada bayi. Studi ini bertujuan untuk menciptakan dan mengembangkan suatu produk *soft cookies* berbahan dasar tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah sebagai makanan selingan sumber protein. Rancangan penelitian memakai metode Rancangan Acak Lengkap (RAL) yaitu 5 formulasi komposisi perbandingan tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah (90%:10%), (80%:20%), (70%:30%), (60%:40%), (50%:50%). Analisis meliputi kadar protein, sifat organoleptik (warna, rasa, aroma, tekstur), kandungan gizi, serta formulasi terbaik. Perlakuan terbaik dari studi ini yaitu P5 dengan kandungan air 6,28%, kadar abu 1,49%, protein 14,77 g, lemak 23,28 g, karbohidrat 54,19 g, dan nilai energi sebesar 486 kkal/100 gram. Panelis menyukai P5 karena warna coklat, rasa manis, aroma kacang hijau netral, dan tekstur lembut. Takaran saji 60 g mengandung 294 kkal, 9 g protein, 13,96 g lemak, dan 33 g karbohidrat. *Soft cookies* ini dapat menjadi makanan selingan bergizi, terjangkau, dan sumber protein, mendukung pencegahan KEK dan *stunting* dari protein nabati.

Kata Kunci: *Soft cookies, makanan selingan, tepung kacang hijau, tepung kacang tanah, KEK.*

Naskah masuk: 21 April 2025, Naskah direvisi: 29 April 2025, Naskah diterima: 19 Juni 2025

Naskah diterbitkan secara online: 31 Agustus 2025

©2025/ Penulis. Artikel ini merupakan artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-SA

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>)

1. Pendahuluan

Wanita usia subur membutuhkan asupan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan dan mencegah kekurangan energi kronis (KEK), khususnya melalui kecukupan asupan protein (*World Health Organization*, 2020). Status gizi pada kelompok ini berperan penting dalam keberhasilan kehamilan serta pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama dalam rentang masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (Black, Robert E.; Victora, 2013). Salah satu indikator yang digunakan dalam identifikasi KEK adalah Lingkar Lengan Atas (LILA), yang mencerminkan cadangan energi dan protein dalam tubuh. Berdasarkan data prevalensi KEK pada remaja putri masih tergolong tinggi, yaitu 36,3% (Astasari, 2023). Kondisi ini berkontribusi terhadap tingginya angka stunting yang termasuk dalam *triple burden* masalah gizi di Indonesia. Prevalensi di Kabupaten Jember tercatat sebesar 34,9% pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022). Intervensi gizi sedini mungkin diperlukan untuk menekan risiko tersebut. Protein nabati dari kacang-kacangan merupakan sumber gizi yang lebih terjangkau dan mudah diakses oleh masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Konsumsi protein nabati di Indonesia mencapai 65,4%, jauh lebih tinggi dibandingkan protein hewani yang hanya sebesar 35,4% (*Food and Agriculture Organization*, 2016).

Kacang hijau memiliki kandungan gizi per 100 gram yaitu energi 323 kkal, protein 22,9 gram, lemak 1,5 gram, dan karbohidrat 56,8 gram. Kandungan gizi pada kacang tanah per 100 gram yaitu energi 525 kkal, protein 27,9 gram, lemak 42,7 dan karbohidrat 17,4 gram (Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2020). Selain itu, kandungan karbohidrat dan lemak di dalamnya juga mendukung karakteristik sensoris produk olahan pangan (Setiawan, B.; Utami, T.; Nugraheni, 2019).

Penggunaan tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah sebagai bahan utama *soft cookies* merupakan salah satu bentuk inovasi pangan lokal yang memiliki potensi sebagai makanan selingan bergizi. Tekstur lembut dari *soft cookies* serta penambahan coklat untuk memperkaya cita rasa dan mengurangi aroma langu dari kacang hijau menjadikan produk ini layak dikembangkan sebagai alternatif pangan fungsional bagi wanita usia subur. Semakin tinggi persentase tepung kacang tanah maka semakin tinggi kandungan protein. Penelitian Safira (2019) menunjukkan bahwa penambahan tepung kacang tanah pada cookies beras hitam meningkatkan kandungan protein secara signifikan. Selain itu, studi oleh Oktaviani (2024) menemukan bahwa substitusi tepung terigu dengan tepung tempe kacang tanah dan tepung ubi jalar kultivar cilembu pada pembuatan cookies meningkatkan kadar protein hingga 14,11%. Penelitian lain menyatakan bahwa peningkatan proporsi tepung kacang tanah dalam formulasi produk pangan dapat meningkatkan kandungan protein secara signifikan.

2. Metode

2.1 Cara Pembuatan

Pembuatan *soft cookies* panggang dengan tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah berikut mengacu pada Yahyono (2013) yang telah di modifikasi :

1. Tahap persiapan alat

Alat yang digunakan memperhatikan kebersihan dan tidak berkarat agar produk tidak terkontaminasi bahan berbahaya akibat bahan pencuci yang terikut. Persiapan alat meliputi: handscoon, piring plastik, sendok, timbangan digital, mixer, baskom, spatula, kuas, penggilas adonan, loyang, cetakan *soft cookies*, oven, dan lap.

2. Persiapan bahan – bahan

Pastikan tidak ada bahan yang tertinggal serta bahan masih layak

Jurnal Kesehatan

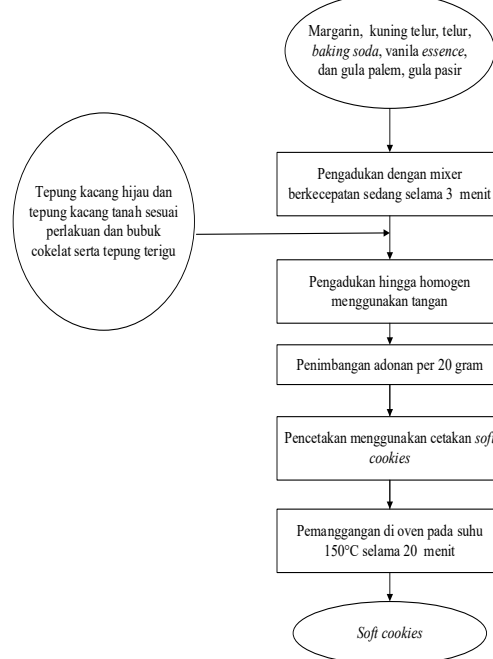
Author(s) : Rahmatika Harumi^{1*}, Dina Fitriyah¹, Huda Oktafa², Heri Warsito²

digunakan atau berkualitas baik. Persiapan bahan antara lain:

- a. Penimbangan tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah sesuai perlakuan, tepung terigu 20 g, margarin 70 gram, gula palem 75 gram, gula pasir 30 gram, telur 45 gram, kuning telur 15 gram, vanili ekstrak 1 gram, baking soda 1 gram dan bubuk cokelat 15 gram.
3. Pencampuran bahan tahap 1
 - a. Margarin 70 gram, kuning telur 15 gram, telur 45 gram, gula palem 75 gram, gula pasir vanilli ekstrak 1 gram, dan *baking soda* 1 gram dicampurkan dengan *mixer* berkecepatan sedang selama 3 menit.
4. Pencampuran bahan tahap 2 (bahan kering)
 - a. tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah ditambahkan sambil diaduk sesuai dengan perlakuan. Tambahkan tepung terigu 20 gram dicampurkan dengan homogen menggunakan spatula
 - b. Bubuk cokelat ditambahkan sedikit-demi sedikit kemudian dilakukan pengadukan hingga homogen menggunakan spatula
5. Penimbangan Adonan
 - a. Adonan *soft cookies* ditimbang seberat 20 gram perbulatan
6. Pencetakan Adonan
 - a. Adonan dicetak dengan bentuk bulat lalu ditekan menggunakan cetakan sampai berdiameter 7 cm
 - b. Bahan yang sudah dicetak diletakkan pada loyang yang telah dioles margarin.
7. Pengovenan

Masukkan *soft cookies* ke dalam oven yang telah dipanaskan pada suhu 150°C dan panggang selama 20 menit *soft cookies* matang sempurna. Lalu keluarkan *soft cookies* dari oven dan tunggu dingin sebelum disajikan.

Gambar 1. Diagram Alir *soft cookies* substitusi tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah modifikasi (Yahyono, 2013)



Studi ini menerapkan metode eksperimen dengan desain Rancangan Acak Lengkap (RAL) yang melibatkan lima perlakuan formulasi tepung (90:10, 80:10, 70:30, 60:40, 50:50). Sebanyak 25 mahasiswa Gizi klinik yang telah mendapatkan pelatihan dasar berperan sebagai panelis semi-terlatih dalam uji organoleptik menggunakan metode uji hedonik dan mutu hedonik (Civille & Carr, 2020). Analisis proksimat dilakukan untuk mengukur kadar abu, kadar air, lemak, protein, dan karbohidrat (AOAC, 2019). Nilai gizi dihitung untuk menentukan takaran saji dan informasi gizi produk. Kegiatan penelitian ini diselenggarakan dari Desember 2024 hingga Februari 2025 di Laboratorium Dietetik dan Kuliner, Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember. Adapun analisis kandungan protein dengan metode Kjeldahl pada 25 sampel *soft cookies* yang menggunakan substitusi tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah dilaksanakan di Laboratorium Analisa Zat Gizi Pangan, Jurusan Teknologi Pertanian, Politeknik Negeri Jember. Nomor Uji Etik:1007/PL17.4/PG/2024.PS.GKL/Komp. KEPK/D.Komisi Etik/Ayu.

2.2 Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini melibatkan analisis kadar protein pada 25 sampel *soft cookies* menggunakan metode Kjeldahl untuk mengukur kandungan nitrogen total, sesuai standar SNI 01-2891-1992. Uji organoleptik dilakukan oleh sebanyak 25 panelis semi-terlatih dari Program Studi Gizi Klinik, Politeknik Negeri Jember, melakukan penilaian menggunakan metode hedonik dan mutu hedonik untuk menilai warna, aroma, rasa, dan tekstur. Formulasi terbaik ditentukan melalui perhitungan indeks efektivitas berdasarkan nilai efektivitas dan bobot normal dari setiap atribut sensoris.

2.3 Metode Analisis Data

Kandungan gizi produk dianalisis secara proksimat meliputi kandungan abu, air, lemak, protein, dan karbohidrat, yang selanjutnya dibandingkan dengan produk *soft cookies* komersial (Nextar). Energi dihitung secara teoritis dari nilai protein, lemak, dan karbohidrat. Informasi nilai gizi dihitung berdasarkan takaran saji 60 gram, mengacu pada Peraturan BPOM RI No. 26 Tahun 2021 dan standar AKG 2.150 kkal. (BPOM RI, 2021). Data dianalisis menggunakan Microsoft Excel dan SPSS v.25. Normalitas data diuji menggunakan metode Shapiro-Wilk, kemudian dilanjutkan dengan uji ANOVA dan uji lanjutan Duncan apabila terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kepercayaan 95%.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Analisis Data Kadar Protein

Analisis kandungan protein menunjukkan perbedaan yang signifikan antara berbagai perlakuan formulasi tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah. Berdasarkan uji laboratorium terhadap 25 sampel, perlakuan P5 (50% tepung kacang hijau : 50% tepung kacang tanah) mempunyai kandungan protein tertinggi sebesar 14,36 g/100 g, sementara perlakuan P1 (90% : 10%) menunjukkan kadar terendah yaitu 12,90 g/100 g. Semakin tinggi persentase tepung kacang tanah maka semakin tinggi kandungan protein yang ada pada *soft cookies* yaitu pada P5 memiliki kandungan protein sebesar 14,36 gram/100 gram. Penelitian Safira menunjukkan bahwa

penambahan tepung kacang tanah pada *cookies* beras hitam meningkatkan kandungan protein secara signifikan (Safira et al., 2022). Selain itu, studi lain menemukan bahwa substitusi tepung terigu dengan tepung tempe kacang tanah dan tepung ubi jalar kultivar cilembu pada pembuatan *cookies* meningkatkan kadar protein hingga 14,11% (Susilawati & Ginting, 2023). Penelitian lain menyatakan bahwa peningkatan proporsi tepung kacang tanah dalam formulasi produk pangan dapat meningkatkan kandungan protein secara signifikan. Kacang tanah merupakan sumber protein nabati yang kaya akan asam amino esensial, sehingga penggunaannya dalam pembuatan *soft cookies* dapat meningkatkan nilai gizi produk akhir.

Kandungan protein dapat menanggulangi kejadian KEK pada wanita usia subur. Hal ini sejalan dengan penelitian Karjono yaitu riwayat KEK pada saat remaja dapat berpengaruh pada ibu hamil yang beresiko mengalami KEK dan bayi yang dilahirkan beresiko *stunting* (Karjono & D, 2021). Penelitian oleh Alhasani et al. (2022) menunjukkan bahwa pemberian formula kacang hijau selama 21 hari pada ibu hamil dengan KEK meningkatkan Lingkar Lengan Atas (LILA) sebesar 0,7 cm dan berat badan sebesar 0,6 kg (Alhasani, 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa bubur kacang hijau efektif dalam meningkatkan berat badan ibu hamil dengan KEK.

3.2 Analisis Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kandungan Protein	.126	25	.200*	.924	25	.063

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji distribusi data kadar protein dengan uji Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi 0,063 ($p > 0,05$), yang

mengartikan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, analisis selanjutnya dengan uji One Way ANOVA yang menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), mengindikasikan terdapat perbedaan nyata kadar protein yang antar perlakuan. Uji lanjut Duncan mengidentifikasi bahwa peningkatan proporsi tepung kacang tanah secara konsisten meningkatkan kadar protein pada produk *soft cookies*

Tabel 2. Hasil Analisis Uji One Way Annova dan Uji Duncan Protein pada *soft cookies* substitusi tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah

Perlakuan	Kandungan protein (g/100g)
P1	12,90 ^a
P2	13,24 ^b
P3	13,63 ^c
P4	13,82 ^d
P5	14,36 ^e

Keterangan : Data yang ditampilkan yaitu hasil dari rerata 5 kali pengulangan. Adanya notasi yang berbeda menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan menurut uji Duncan (signifikan $< 0,05$).

Terdapat perbedaan signifikan pada beberapa perlakuan, yang terlihat dari adanya perbedaan notasi pada setiap kelompok *soft cookies* yang perpaduan tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah. Kadar protein dalam *soft cookies* tersebut dipengaruhi oleh jumlah tepung kacang hijau dan kacang tanah yang digunakan. Kacang tanah memiliki kadar protein sebesar 27,9 g/100 g, sementara kacang hijau mengandung 22,9 g/100 g. Semakin tinggi persentase tepung kacang tanah yang digunakan, maka kandungan protein dalam *soft cookies* juga meningkat, seperti pada P5 yang mengandung protein sebesar 14,36 gram/100 gram.

3.3 Analisis Perlakuan Terbaik

Tabel 3. Tabulasi Perlakuan Terbaik

Perlakuan	P1	P2	P3	P4	P5
Jumlah Nh	0,0	0,54	0,62	0,79	1,01*
Peringkat	V	IV	III	II	I

Keterangan * : Perlakuan Terbaik

Tekstur P5 dinilai paling lembut oleh sebagian besar panelis, sedangkan rasa manis dan aroma netral kacang hijau yang ditutupi oleh aroma khas kacang tanah turut berkontribusi terhadap preferensi yang tinggi. Warna coklat khas dari reaksi Maillard selama pemanggangan juga memberikan daya tarik visual yang disukai panelis. Berdasarkan perhitungan indeks efektivitas dari seluruh variabel, P5 memiliki skor efektivitas tertinggi ($Nh = 1,01$) dan ditetapkan sebagai formulasi terbaik. Kombinasi ini tidak hanya menghasilkan nilai gizi optimal tetapi juga diterima dengan baik secara sensoris.

3.4 Analisis Informasi Nilai Gizi

Perlakuan terbaik (P5) dengan perbandingan 50% tepung kacang hijau dan 50% tepung kacang tanah menghasilkan komposisi gizi yang memenuhi syarat sebagai sumber protein. Berdasarkan hasil perhitungan, satu sajian *soft cookies* dengan berat 60 gram mengandung 294 kkal energi, 9 gram protein, 14 gram lemak, dan 33 gram karbohidrat. Kandungan ini setara dengan 15% AKG untuk protein, 21% AKG untuk lemak, dan 10% AKG untuk karbohidrat, mengacu pada standar Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2150 kkal/hari. Anjuran konsumsi sesuai Informasi Nilai Gizi yaitu sebanyak 3 buah (60 gram).

Tabel 4. Informasi Nilai Gizi *Soft cookies* Tepung Kacang Hijau dan Tepung Kacang Tanah

Tabel di atas menunjukkan takaran saji dan informasi nilai gizi *soft cookies*

INFORMASI NILAI GIZI / NUTRITION FACTS

Takaran Saji 3 buah (60
(Serving gram)
Size)

Jumlah Sajian 1
Perkemasan

JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)

Kandungan Gizi per Takaran Saji		
Energi Total		294 kkal
		%AKG*
Protein	9 gram	15 %
Lemak	14 gram	21%
Karbohidrat	33gram	10%

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.

Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

berbasis tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah sebagai makanan selingan sumber protein. Konsumsi *soft cookies* dalam satu kali makan dengan takaran 60 gram yaitu 3 buah mengandung 294 kkal energi, 9 gram protein, 14 gram lemak, dan 33 gram karbohidrat. Sebagai makanan selingan yang berkontribusi terhadap 10% dari total kebutuhan harian, *soft cookies* ini memenuhi Angka Label Gizi (ALG) protein sebesar 9 gram.

Kebutuhan protein harian bagi wanita usia subur rata-rata adalah 60 gram per hari ehingga konsumsi satu sajian *soft cookies* ini dapat membantu memenuhi sekitar 9 gram dari total kebutuhan protein harian. Berdasarkan Peraturan BPOM Nomor 1 Tahun 2022 tentang Pengawasan Klaim pada Label dan Iklan Pangan Olahan, produk padat dapat menggunakan klaim "sumber protein" jika mengandung setidaknya 12 gram protein per 100 gram. Berdasarkan kandungan gizi *soft cookies* ini (14,77 g/100 g), produk ini memenuhi syarat sebagai makanan selingan sumber protein. Protein harian tetap harus dipenuhi oleh setiap individu tetap perlu mengonsumsi makanan lain yang kaya protein, seperti sumber protein nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan) dan hewani (telur,

daging, ikan, susu). Konsumsi *soft cookies* berbasis tepung kacang hijau dan tepung kacang tanah dapat menjadi alternatif praktis dan bergizi dalam membantu mencukupi kebutuhan protein serta mendukung pencegahan kekurangan energi kronis (KEK) dan stunting.

4. Kesimpulan dan Saran

Formulasi *soft cookies* substitusi 50% tepung kacang hijau dan 50% tepung kacang tanah (P5) merupakan perlakuan terbaik dengan kandungan protein tertinggi, karakteristik sensoris paling disukai, dan nilai gizi yang memenuhi syarat sebagai sumber protein. Produk ini berpotensi sebagai makanan selingan bergizi bagi wanita usia subur.

Melakukan pengembangan lebih lanjut terkait daya simpan produk serta uji efektivitas terhadap status gizi secara klinis untuk mendukung implementasi sebagai pangan fungsional.

Daftar Pustaka

- Alhasani. (2022). Pemberian formula kacang hijau terhadap peningkatan status gizi ibu hamil KEK di wilayah kerja Puskesmas Bontoa Kabupaten Maros. *Jurnal Riset Gizi Atau Serupa*, 14, 89–96.
- AOAC. (2019). *Official Methods of Analysis* (21st ed.). Association of Official Analytical Chemists.
- Astasari. (2023). 3 Upaya Penting Kemenkes Dalam Menurunkan Stunting. <https://ayosehat.kemkes.go.id/3-upaya-penting-kemenkes-dalam-menurunkan-stunting>
- Black, Robert E.; Victora. (2013). Maternal and child. *The Lancet*, 382 427-45(9890), 427–451.
- BPOM RI. (2021). *Peraturan BPOM RI Nomor 26 Tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan*.
- Civille, G. V., & Carr, B. T. (2020). Attribute Difference Tests: How Does Attribute X

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Rahmatika Harumi^{1*}, Dina Fitriyah¹, Huda Oktafa², Heri Warsito²

- Differ between Samples? *Sensory Evaluation Techniques*, 153–182.
<https://doi.org/10.1201/b19493-13>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2022*.
- Food and Agriculture Organization. (2016). *The State of Food and Agriculture: Climate change, agriculture and food security*. FAO.
- Karjono, M., & D, L. E. (2021). *ANEMIA DAN KURANG ENERGI KRONIK (KEK) SEBAGAI FAKTOR RISIKO TERJADINYA STUNTING DI WILAYAH KERJA UPT BLUD PUSKESMAS SENARU KABUPATEN LOMBOK UTARA*. 8(1), 76–79.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- Rahmawati, N.; Dewi, K. A.; Wibowo, A. (2021). Pengembangan produk cookies tinggi protein berbasis tepung kacang hijau dan kacang tanah. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 9(3), 103–112.
- Safira, S. A., Gumilar, M., Dewi, M., & Mulyo, G. P. (2022). Sifat Organoleptik dan Nilai Gizi Cookies Soygreen Formula Tepung Kacang Hijau dan Tepung Kacang Kedelai. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 1028–1040.
<https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.868>
- Setiawan, B.; Utami, T.; Nugraheni, M. (2019). Pengembangan cookies berbasis pangan lokal untuk peningkatan status gizi anak sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(2), 55–63.
- Susilawati, S., & Ginting, S. O. B. (2023). Faktor-Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Stunting Pada Balita Usia 23-59 Bulan. *IJOH : Indonesian Journal of Public Health*, 1(1), 70–78.
<https://doi.org/10.61214/ijoh.v1i1.69>
- Tabel Komposisi Pangan Indonesia. (2020). *Komposisi Gizi Kacang Tanah dan Kacang Hijau*. Tabel Komposisi Pangan Indonesia.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on nutrition actions: improving maternal, newborn, infant and young child*.
- Yahyono, T. (2013). *Teknologi Pangan: Prinsip dan Proses Pengolahan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.