



Mutiara¹
 Sachriani²
 Mariani³

PELATIHAN PEMBUATAN KUE KERING SUBSTITUSI TEPUng BIJI LABU KUNING (BILABU) SEBAGAI ALTERNATIF JAJANAN TINGGI NUTRISI DI WILAYAH MUARA GEMBONG

Abstrak

Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk menghasilkan alternatif produk jajanan tinggi nutrisi dengan memaksimalkan pemanfaatan bahan pangan lokal yaitu biji labu kuning di kalangan masyarakat. Biji labu kuning diolah menjadi bentuk tepung untuk memudahkan dalam pengaplikasian pada bahan pangan lain serta memperpanjang umur simpan. Tepung biji labu kuning akan disubstitusi ke dalam kue kering, karena tepung biji labu kuning dapat meningkatkan nilai gizi dan menambahkan rasa gurih dan renyah. Pelatihan pembuatan kue kering substisusi tepung biji labu kuning (Bilabu) di desa Pantai Mekar, Kecamatan Muara Gembong diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi masyarakat sekitar dalam membuat jajanan yang lebih menyehatkan. Metode kegiatan ini menggunakan strategi observasi, analisis, dan sosialisasi untuk mengetahui, memahami, merencanakan, dan melakukan evaluasi dari kegiatan yang telah ditentukan. Peserta pelatihan melakukan pengisian *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman terkait materi pelatihan. Hasil nilai rata-rata *pre-test* adalah 78 dan nilai rata-rata *post-test* adalah 79,3 yang mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi pelatihan. Peserta pelatihan menyatakan pelatihan yang diberikan sangat menarik dan sangat memotivasi mereka untuk berwirausaha, serta memanfaatkan bahan pangan lokal agar lebih optimal penggunaannya, hal tersebut didukung dengan hasil kuesioner mengenai tingkat kepuasan peserta pelatihan yang sangat tinggi, yaitu sebanyak 83,3%. Setelah dilakukan kegiatan pelatihan ini, diharapkan peserta kegiatan pelatihan dapat menerapkan hasil pelatihan yang diberikan dalam jangka panjang yang apabila dilakukan secara berkelanjutan diharapkan mampu membantu meningkatkan status gizi masyarakat.

Kata Kunci: Bilabu, Tepung biji labu kuning, Jajanan Sehat.

Abstract

This training activity aims to produce alternative high-nutrition snack products by maximizing the use of local food ingredients, namely pumpkin seeds, among the community. Pumpkin seeds are processed into flour to facilitate application to other food ingredients and extend shelf life. Pumpkin seed flour will be substituted into chui kao so cookies, because pumpkin seed flour can increase nutritional value and add a savory and crunchy taste. The training on making cookies substituting pumpkin seed flour in Pantai Mekar village, Muara Gembong District is expected to be able to provide knowledge and skills for the surrounding community in making healthier snacks. This activity method uses observation, analysis, and socialization strategies to find out, understand, plan, and evaluate the predetermined activities. Training participants completed pre-tests and post-tests to measure increased understanding of the training material. The average pre-test score was 78 and the average post-test score was 79.3, indicating an increase in participants' understanding of the training material. The training participants stated that the training was very interesting and very motivating for them to become entrepreneurs, and to utilize local food ingredients more optimally. This was supported by the results of the questionnaire regarding the very high level of satisfaction of the training participants, namely 83.3%. After this training

^{1,2,3)} Dosen Progam Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta
 email: mutiaradahlia63@gmail.com¹, sachrianisachriani@gmail.com², mariani.ikk09@gmail.com³

activity, the participants are expected to be able to apply the training results provided in the long term, which if carried out sustainably is expected to help improve the nutritional status of the community.

Keywords: Bilabu, Pumpkin seed flour, Healthy Snacks.

PENDAHULUAN

Bagian Kecamatan Muara Gembong merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Bekasi, Jawa Barat yang memiliki 6 desa atau kelurahan, dengan luas wilayah mencapai 161 km². Salah satu desa yang masuk ke dalam kecamatan Muara Gembong adalah desa Pantai Mekar. Jumlah penduduk yang ada di kecamatan Muara Gembong adalah 43.722 Jiwa, dan wilayah dengan penduduk terpadat ada di desa Pantai Mekar dengan jumlah penduduk sebesar 8.223 jiwa yang terbagi atas 4.186 jiwa berjenis kelamin laki-laki dan 4.037 berjenis kelamin Perempuan (Badan Pusat Statistik Kabupaten Bekasi, 2024). Provinsi Jawa Barat memiliki persentase yang cukup tinggi dalam tingkat konsumsi makanan manis, yaitu sebesar 53,1% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Salah satu produk yang masuk dalam kategori makanan manis adalah kue kering Angka konsumsi produk kue kering atau biskuit masyarakat di Kabupaten Bekasi setiap minggunya adalah 0,346 ons (Badan Pusat Statistik, 2024). Angka tersebut tergolong cukup tinggi diantara beberapa kabupaten lain yang ada di Provinsi Jawa Barat. Oleh karena itu, perlu dibuatnya alternatif produk kue kering sebagai makanan manis yang diminati oleh masyarakat dengan menggunakan bahan lain yang dapat menambah nilai gizinya. Salah satu bahan yang dapat digunakan sebagai bahan substitusi pembuatan kue kering adalah biji labu kuning.

Biji labu kuning yang dibuat ke dalam bentuk tepung dapat digunakan untuk menggantikan sebagian bahan baku berupa tepung terigu dalam pembuatan kue kering. Pemanfaatan tepung biji labu kuning juga dapat menjadi solusi untuk meningkatkan angka konsumsi sayur dalam bentuk produk olahannya. Pravelensi status gizi pada remaja usia 5-12 tahun di provinsi Jawa Barat menurut SKI tahun 2023 adalah sebagai berikut; sebanyak 2,6% dinyatakan *severly thinness*, 7,2% dinyatakan *thinness*, 71,8% dinyatakan normal, 10,9% dinyatakan *overweight*, dan 7,5% dinyatakan *obesse* (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Berdasarkan data hasil survei tersebut, pembuatan alternatif jajanan sehat yang tinggi akan kandungan nutrisi perlu untuk dilakukan guna meningkatkan status gizi masyarakat Jawa Barat terutama di Kecamatan Muara Gembong dapat mengalami peningkatan ke arah yang lebih baik. Berdasarkan Daftar Kandungan Gizi Makanan (DKGBM, 2019) disajikan tabel setiap 100gr biji labu kuning kering.

Tabel 1. Kandungan Gizi Biji Labu Kuning, Kering dan Tepung Biji Labu Kuning/100 gr

Zat Gizi	Biji Labu Kuning, Kering	Tepung Biji Labu Kuning
Air	5,23 g	4,17 %
Abu	4,78 g	4,02 %
Protein	30,23 g	35,30 %
Lemak	49,05 g	36,30 %
Karbohidrat	10,71 g	6,02 %
Vit C	1,9 mg	0,10 %
Vit A	-	65,12 mg/kg
Kalsium	46 mg	573,03 ppm
Tembaga	1,343 mg	3,10 ppm
Fosfor	1.233 mg	0,17 %
Besi	8,82 mg	104,38 ppm
Zink	7,81 mg	68,87 ppm
Magnesium	592 mg	0,33 %
Mangan	4,543 mn	119,48 ppm

Sumber: DKGBM, 2019; Risal, A.F, 2023

Potensi tepung biji labu kuning sebagai bahan pangan lokal yang memiliki nilai gizi tinggi perlu dilaksanakan secara maksimal. Untuk meningkatkan diversifikasi produk olahan dari biji labu kuning, bahan pangan ini dapat dikeringkan lalu dibuat tepung sehingga akan lebih mudah diaplikasikan ke berbagai jenis produk pangan lain, serta memperpanjang umur simpan. Hal tersebut dapat meningkatkan nilai jual dari biji labu kuning. Salah satu produk pangan yang dapat digunakan dalam aplikasi tepung biji labu kuning adalah produk kue kering atau biskuit. Kue kering yang kami produksi bernama BILABU (Biskuit Substitusi Tepung Biji Labu Kuning) dengan persentasi substitusi tepung biji labu kuning sebanyak 10%.

Biji labu kuning merupakan sumber protein alami dengan kisaran 25 hingga 37% serta kaya akan asam amino seperti *triptofan*, *lisin*, *metionin*, *tirosin* dan juga kaya akan zat besi, oleh karena itu biji ini bermanfaat bagi remaja untuk menyembuhkan *anemia* yang disebabkan oleh kekurangan zat besi (Kaur & Sharma, 2018). Pengolahan tepung biji labu kuning menjadi produk kue kering juga dapat memperluas pasar, karena menciptakan produk yang lebih menarik dan tahan lama. Beberapa jenis produk pangan yang telah dibuat dengan penambahan tepung biji labu kuning seperti pada pembuatan pie susu, boba, dan muffin. Pie susu dengan penambahan tepung biji labu kuning sebanyak 50% menjadi produk dengan formula terbaik (Iswayudi et al., 2023). Pada produk boba, penambahan 30% tepung biji labu kuning merupakan produk yang paling tinggi kadar protein 4,95% dan serat 7,7 % (Rahmani, Alinda et al., 2021). Produk muffin dengan penambahan tepung labu kuning sebesar 25% menjadi produk dengan formula terbaik (Rismaya, Rina., et al 2018). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, maka penggunaan tepung biji labu kuning pada produk pangan yang berbeda menghasilkan produk yang menarik dan tinggi nutrisi.

Produk pangan lain yang dapat dibuat dengan penggunaan tepung biji labu kuning adalah kue kering bilabu. Kue kering bilabu berbahan dasar tepung terigu dan tepung biji labu kuning tidak hanya memiliki cita rasa yang gurih dan renyah, juga merupakan alternatif produk jajanan tinggi nutrisi. Bilabu dibuat dengan menggunakan bahan-bahan yang terjangkau seperti tepung terigu, tepung biji labu kuning, telur, gula, minyak sayur, margarin, garam, baking powder, soda kue, dan wijen sebagai taburannya. Karakteristik kue ini adalah memiliki bentuk bulat yang tidak sempurna dengan diameter sekitar 5-6cm dan ketebalan 1-2cm yang dibentuk secara manual menggunakan tangan, memiliki rasa manis dan gurih dengan sedikit aroma seperti kacang (*nutty*), memiliki tekstur renyah dan rapuh, dengan taburan wijen putih atau hitam di bagian atasnya (Mavellina, 2022). Kue ini memiliki cita rasa kacang gurih dan renyah, padahal pada pembuatan kue ini tidak menggunakan kacang. Kue kering dibuat menggunakan tepung terigu berprotein rendah membuat tekstur kue ini menjadi renyah (Interflour, 2024).

Karakteristik bilabu sangat potensial untuk dijadikan produk usaha karena masyarakat Indonesia mayoritas menyukai produk makanan kue kering. Produk kue kering juga disukai oleh beragam usia dari berbagai kalangan masyarakat. Proses pembuatan dan teknik pengolahan yang tegolong mudah untuk dilakukan pada skala rumahan, karena hanya menggunakan peralatan sederhana dan diolah dengan Teknik dipanggang. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan pembuatan kue kering substitusi tepung biji labu kuning (Bilabu) diharapkan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kemampuan masyarakat di wilayah Muara Gembong dalam membuat produk jajanan tinggi nutrisi, meningkatkan nilai jual dan daya simpan dari tepung biji labu kuning, serta memotivasi masyarakat untuk memulai berwirausaha sehingga dapat membantu meningkatkan ekonomi masyarakat.

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa terdapat sejumlah permasalahan yang berkaitan dengan pola konsumsi dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Salah satunya adalah kurangnya variasi jajanan dengan kandungan nutrisi tinggi di lingkungan desa pantai mekar, sementara bahan pangan yang berpotensi tinggi seperti biji labu kuning justru sering terbuang sebagai limbah. Selain itu, keterampilan masyarakat dalam mengolah makanan sehat yang bernilai jual juga masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan pemanfaatan bahan pangan lokal melalui edukasi dan pelatihan yang dapat mendorong terciptanya alternatif produk jajanan tinggi nutrisi sekaligus bernilai ekonomi. Produk kue kering dengan substitusi tepung biji labu kuning (Bilabu) menjadi solusi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi jajanan dengan kandungan nutrisi yang tinggi dan bernilai ekonomi, sekaligus mengedukasi pentingnya pemanfaatan limbah

pangan seperti biji labu kuning. Melalui pelatihan ini, diharapkan terciptanya alternatif jajanan sehat di lingkungan desa pantai mekar serta tumbuhnya kesadaran akan potensi pangan lokal sebagai bagian dari upaya pemberdayaan masyarakat, serta menciptakan produk buah tangan yang menarik dan bernilai jual yang dapat menjadi peluang usaha bagi masyarakat sekitar.



Gambar 1. Titik Lokasi Desa Pantai Mekar dan SMA Negeri 1 Muara Gembong, Bekasi

METODE

Kegiatan ini dilakukan oleh Dosen Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta yang dibantu oleh mahasiswa. Strategi yang digunakan pada pelaksanaan ini adalah observasi, analisis, pelaksanaan, dan evaluasi yang dibagi dalam empat tahapan yaitu:

a. Tahap Pra-kegiatan

Dilakukan observasi wilayah pelaksanaan kegiatan pegabdian yang dilakukan melalui pengumpulan literatur dan observasi langsung ke lapangan dan dilanjutkan dengan analisis solusi dari permasalahan. Solusi yang telah ditentukan yaitu pemanfaatan tepung biji labu kuning sebagai bahan baku produk kue kering bilabu sebagai alternatif jajanan tinggi nutrisi. Produk ini dipilih berdasarkan beberapa pertimbangan dan alasan, diantaranya adalah ketersediaan bahan baku dan alat, proses pengolahan yang mudah, dan daya terima produk yang cukup luas.

b. Tahap Persiapan

Diawali dengan mencari resep standar dari produk kue kering, melakukan uji coba hingga mendapatkan formula akhir yang terbaik, menentukan jenis kemasan, dan pembuatan desain label kemasan. Pada tahap ini dilakukan juga pembuatan video sebagai media pelatihan, penyusunan materi pelatihan, hingga persiapan alat dan bahan sebelum dilakukan kegiatan tersebut pada waktu yang telah ditentukan.

c. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 30 Juli 2025 di SMA Negeri 1 Muara Gembong dengan peserta yang berjumlah 30 orang terdiri dari guru, siswa, pengelola kantin, dan juga masyarakat sekitar sekolah. Pada awal kegiatan, peserta diberikan soal *pre-test* untuk diisi terlebih dahulu sebelum materi pelatihan diberikan secara langsung oleh tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

d. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui analisis kuesioner kepuasan pelatihan serta pengisian *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh para peserta pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan pembuatan kue kering substitusi tepung biji labu kuning (Bilabu) merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menciptakan alternatif jajanan tinggi nutrisi sekaligus menciptakan produk buah tangan yang dapat membantu meningkatkan ekonomi masyarakat di wilayah Muara Gembong.

a. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan dimulai dengan para peserta yang berjumlah 30 orang mengisi absensi dan diberikan salinan materi pelatihan. Para peserta juga diminta untuk mengerjakan *pre-test* terkait materi pelatihan yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum diberikan pelatihan. Perwakilan dosen melakukan pembukaan

yang dilanjutkan dengan pemberian materi pelatihan, lalu media pelatihan berupa video ditayangkan untuk memperdalam pemahaman peserta terhadap proses pembuatan kue kering substitusi tepung biji labu kuning (Bilabu). Setelah pemutaran video, peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk melakukan sesi tanya jawab dengan pemateri terkait materi pelatihan. Video pembuatan kue bilabu dapat diakses melalui tautan youtube berikut: <https://www.youtube.com/watch?v=DpoF4DAUepY>



Gambar 2. Penyampaian Materi Pelatihan dan Produk Pelatihan Berupa Kue Bilabu

b. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menilai hasil *pre-test* dan *post-test* serta hasil kuesioner kepuasan peserta pelatihan. Berikut adalah tabulasi hasil *pre-test* dan *post-test* peserta:

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Peserta Pelatihan

No	Responden	Nilai		No	Responden	Nilai	
		Pre-test	Post-test			Pre-test	Post-test
1	R01	80	80	16	R16	80	80
2	R02	60	80	17	R17	80	80
3	R03	60	80	18	R18	80	80
4	R04	40	80	19	R19	80	80
5	R05	80	80	20	R20	80	80
6	R06	80	60	21	R21	80	80
7	R07	80	80	22	R22	80	80
8	R08	80	80	23	R23	100	80
9	R09	80	80	24	R24	80	80
10	R10	80	80	25	R25	80	80
11	R11	80	80	26	R26	80	80
12	R12	80	80	27	R27	80	80
13	R13	80	80	28	R28	80	80
14	R14	80	80	29	R29	80	80
15	R15	80	80	30	R30	80	80

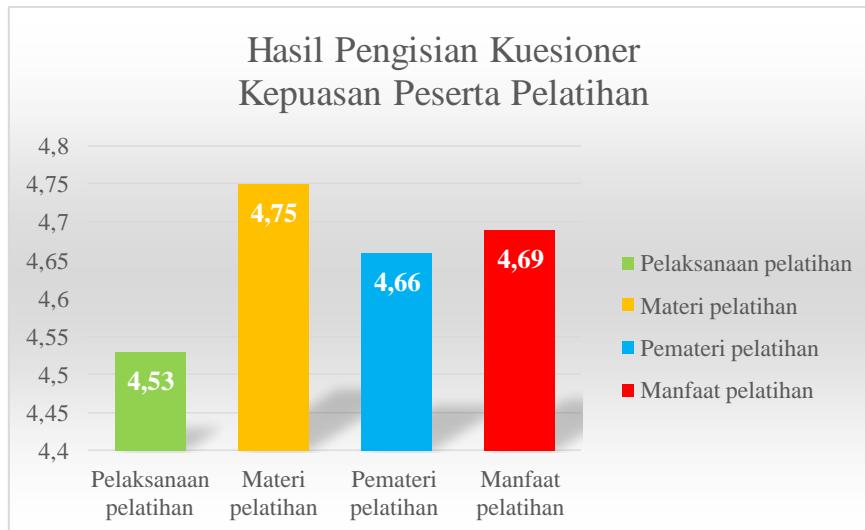
Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada tabel 2, didapatkan bahwa nilai rata-rata hasil *pre-test* peserta adalah 78, sedangkan nilai rata-rata *post-test* peserta adalah 79,3. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta pelatihan terkait pembuatan kue kering substitusi tepung biji labu kuning (Bilabu) sesudah dilaksanakan kegiatan pelatihan. Peningkatan pengetahuan tersebut tidak terlalu signifikan, yang menandakan bahwa peserta pelatihan sudah memiliki pengetahuan dasar terkait pembuatan kue kering sebelum diberikan pelatihan. Setelah diberikan pelatihan, pemahaman peserta mengalami peningkatan, dan terdapat tambahan pengetahuan terkait pemanfaatan bahan pangan lokal untuk produk kue kering melalui pelatihan ini. Peningkatan pengetahuan tersebut merupakan pengaruh dari pemaparan materi yang telah dilakukan oleh tim dosen kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hal tersebut sesuai dengan hasil kegiatan PKM sebelumnya yang menyatakan bahwa adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi pelatihan terkait produk jajanan dengan memanfaatkan bahan pangan lokal potensial (Sachriani & Mariani, 2024).

Evaluasi berikutnya dilihat berdasarkan hasil pengisian kuesioner kepuasan peserta pelatihan. Rentang kategori hasil nilai rata-rata dari kuesioner kepuasan peserta pelatihan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Rentang Kategori Penilaian

Rentang	Kategori Penilaian
5	Sangat Baik
4,6 – 4,9	Mendekati Sangat Baik
4,5	Diantara Sangat Baik dan Baik
4,0 – 4,4	Baik
3,6 – 3,9	Mendekati Baik
3,5	Diantara Baik dan Cukup Baik
3,0 – 3,4	Cukup Baik
2,6 – 2,9	Mendekati Cukup Baik
2,5	Diantara Cukup Baik dan Tidak Baik
2,0 – 2,4	Tidak Baik
1,6 – 1,9	Mendekati Tidak Baik
1,5	Diantara Tidak Baik dan Sangat Tidak Baik
1,0 – 1,4	Sangat Tidak Baik

Berdasarkan hasil tabulasi pengisian kuesioner kepuasan peserta pelatihan, dapat diketahui bahwa kepuasan peserta pada pelaksanaan pelatihan masuk ke dalam kategori diantara sangat baik dan baik dengan nilai rata-rata sebesar 4,53. Peserta juga memberikan nilai rata-rata sebesar 4,75 terkait materi pelatihan yang masuk dalam kategori mendekati sangat baik. Pada aspek kepuasan terhadap pemateri, masuk dalam kategori mendekati sangat baik, dengan nilai rata-rata 4,66. Manfaat atau dampak kegiatan pelatihan ini masuk dalam kategori mendekati sangat baik, dengan nilai rata-rata sebesar 4,69.



Gambar 4. Hasil Pengisian Kuesioner Kepuasan Peserta Pelatihan

Penilaian tersebut sesuai dengan antusiasme dan partisipasi aktif dari peserta selama pelatihan berlangsung. Peserta terlihat mendengarkan pemateri ketika menjelaskan materi proses pembuatan kue kering substitusi tepung biji labu kuning (Bilabu). Hal, ini menandakan bahwa kegiatan pelatihan tersebut telah dipersiapkan dengan semaksimal mungkin, serta telah tepat sasaran pada peserta pelatihan. Efektivitas program pemberdayaan dan pelatihan dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat dapat terlihat pada indikator ketepatsasaran peserta program, perencanaan program, dan pengawasan program (Rafik, F., *et.al*, 2024). Hal tersebut

sejalan dengan hasil pelatihan ini yang terbukti memotivasi peserta untuk memulai berwirausaha.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada LPPM Universitas Negeri Jakarta sebagai pemberi dana kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada SMA Negeri 1 Muara Gembong yang telah bersedia menjadi lokasi kegiatan dan memfasilitasi berlangsungnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan pembuatan kue kering substitusi tepung biji labu kuning (Bilabu) sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat terbukti dapat terlaksana dengan baik. Pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, serta kemampuan peserta pelatihan terhadap pembuatan kue kering dengan substitusi tepung biji labu kuning (Bilabu). Jenis produk yang dipilih dalam pelatihan ini, dinilai peserta sudah sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Peserta juga menyatakan kegiatan ini memotivasi mereka untuk mulai berwirausaha dalam produk yang berbahan dasar pangan lokal agar potensinya dapat dimaksimalkan.

Produk kue kering substitusi tepung biji labu kuning (Bilabu) menjadi produk yang potensial untuk dijadikan sebagai salah satu produk jajanan tinggi nutrisi karena berbahan dasar pangan lokal dan menjadi buah tangan khas wilayah ekowisata Muara Gembong. Untuk menciptakan hal tersebut, perlu memperhatikan beberapa hal, seperti perlu diberikan pelatihan lebih lanjut terkait pengemasan dan pemberian label produk, pelatihan pemasaran digital, serta tindak lanjut seperti dukungan dan kerjasama pihak pemerintah atau pihak lainnya untuk membantu distribusi produk.

DAFTAR PUSTAKA

- Alshehry, G. A. (2020). Preparation And Nutritional Properties of Cookies From The Partial Replacement of Wheat Flour Using Pumpkin Seeds Powder. *World Journal of Environmental Biosciences*, 9(2), 48-56
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Rata-rata Konsumsi Perkapita Seminggu Menurut Kelompok Makanan dan Minuman Jadi per Kabupaten/Kota*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Tersedia pada halaman <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjEwNyMy/rata-rata-konsumsi-perkapita-seminggu-menurut-kelompok-makanan-dan-minuman-jadi-per-kabupaten-kota.html>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Bekasi. (2024). *Kecamatan Muara Gembong Dalam Angka 2024*. Diakses pada 3 Februari 2025, dari <https://bekasikab.bps.go.id/id/publication/2024/09/26/5141b6754acb7e8e0e6b985d/kecamatan-muara-gembong-dalam-angka-2024.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Provinsi di Indonesia*. Diakses pada 3 Februari 2025, dari <https://sulut.bps.go.id/id/statistics-table/2/OTU4IzI=/jumlah-penduduk-menurut-provinsi-di-indonesia.html>
- Brotodjojo, L. C. (2010). *Semua Serba Labu Kuning*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Interflour. (2024). *Resep Chui kao So*. Diakses pada 29 Januari 2025 dari <https://id.interflour.com/Resep/Chui%20Kao%20So/>
- Iswhayudi., Arindani, S. M., & Muhdar, I. N. (2022). Pemanfaatan Tepung Biji Labu Kuning Dalam Pembuatan Pie Susu Sebagai Alternatif Camilan Sumber Zink. *Jurnal Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia*, 15(1), 47-56.
- Kaur, M., & Sharma, S. (2018). Development and Nutritional Evaluation od Cake Supplemented with Pumpkin Seed Flour. *Asian Journal of Dairy & Food Research*, 37(3), 232-236
- Kementerian Pertanian. (2023). *Statistik Konsumsi Pangan 2023*. Jakarta: Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian, Sekretariat Jenderal – Kementerian Pertanian.
- Marvellina. (2022). *Chui Kao So (脆口酥) / Old-Fashioned Crunchy Flaky Biscuits*. Diakses pada 28 Januari 2025 dari <https://whattocooktoday.com/how-to-make-chui-kao-so.html>

- Mubarok, A. S. F. Q. R., Perdana, A. W., Sasmito, B. B., Kusuma, B., Waluyo, E., Aji, M. T., & Sulthoniyah, S. T. M. (2021). Study on Fishery Cold Chain System at Malang City. *Journal of Fisheries and Marine Research*, 5(2), 350-356.
- Rahim, F. M., Situmorang, R., & Ramadhani, A. (2022). Peningkatan Ekonomi Warga Desa Pantai Mekar Sebagai Pengaruh Ekowisata Hutan Mangrove Di Kecamatan Muara Gembong, Bekasi. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 7(1), 37–44. <https://doi.org/10.25105/pdk.v7i1.10393>
- Rafik, F., Arlan, A.S., & Urahmah, N. (2024). Efektivitas Program Pemberdayaan Dan Pelatihan Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Di Desa Palampitan Hilir Kecamatan Amuntai Tengah Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Jurnal Administrasi Negara*, 6(1), 130-136. <https://ejurnal.stiaamuntai.ac.id/index.php/aliidarabalad/article/download/299/244/532>
- Rahmani, A., Supriyadi., & Katmawanti, S. (2021). Peningkatan Nilai Protein dan Serat pada Pengembangan Boba Substitusi Biji Labu Kuning. *Sport Science and Health*, 3(9), 675 - 782. DOI: 10.17977/um06v3i92021p675-682.
- Rahmawati, A. A. D. (2019). Chui kao So, Kue Kering Hits Lebaran yang Gampang Dibuat. Diakses pada 30 Januari 2025 dari <https://food.detik.com/info-kuliner/d-4568642/chui-kaoso-kue-kering-hits-lebaran-yang-gampang-dibuat#:~:text=Kue%20kering%20ini%20aslinya%20dari,suku%20asli>
- Risal, A. F. (2023). Pengaruh Tepung Biji Labu Kuning (Cucurbita Moschata) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tikus (Rattus Norvegicus L) Hipertensi. Tesis: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Rismaya, R., Syamsir, E., & Nurtama, B. (2018). Pengaruh Penambahan Tepung Labu Kuning Terhadap Serat Pangan, karakteristik Fisikokimia dan Sensori Muffin. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 29(1), 58-68. <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jtip>
- Sachriani., & Mariani. (2024). Pelatihan Pengolahan Stik Balado Substitusi Tepung Udang Rebon Sebagai Buah Tangan Di Wilayah Muara Gembong. *Jurnal Studi Multidisipliner*, 8(10), 47-53. <https://share.google/fUqSUaWvJWnC9q9go>
- Syam, A., Zainal., Wahiduddin., Cangara, M. H., Kurniati, Y., & Hasfiah, N. A. (2023). Nutrient Content and Toxicity of Pumpkin Seed Flour. *Food Research*, 7(6), 69-76.