

**PEMBERDAYAAN KOMUNITAS IBU RUMAH TANGGA DESA BANTAR MELALUI
WORKSHOP PEMBUATAN SUSU KEDELAI****Taufik Hidayat¹, Dichy Nuryadin Zain², Hendy Suhendy³, Indra⁴, Citra Dewi
S⁵, Aceng Chotim Muwahid^{6*}, Vina Alvionita⁷**¹⁻⁷Universitas Bakti Tunas Husada

Email Korespondensi: acengchotimuwahid@gmail.com

Disubmit: 17 Juli 2023

Diterima: 24 September 2023

Diterbitkan: 01 Oktober 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.11057>**ABSTRAK**

Kacang kedelai adalah sejenis kacang-kacangan yang tinggi minyak, vitamin, mineral, dan protein nabati. Kacang kedelai memiliki kandungan protein yang lebih tinggi, setara dengan susu skim yang kering. Dengan bantuan tenaga sukarela ini, masyarakat akan mendapat petunjuk tentang cara memanfaatkan dan memproduksi minuman sari kedelai. Latihan ini dilakukan dengan media workshop. Dilakukan pre-test sebelum pembukaan pelatihan. Pelatihan dilakukan dengan pemberian materi tentang susu kedelai dengan media leaflet, dilanjutkan demonstrasi tahapan pembuatan susu kedelai. Tiga fase, termasuk fase perencanaan, fase pelaksanaan, dan fase penilaian, terlibat dalam pemberdayaan masyarakat. Temuan *Pre-test* dan *Post-test* menyatakan bahwa pengetahuan setiap orang meningkat, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman dapat berkembang selama pelatihan. Rata-rata pengetahuan peserta meningkat baik sebelum maupun sesudah mendapat penyuluhan dan pembuatan susu kedelai 10 kriteria yang digunakan untuk mengukur pemahaman peserta tentang pemilahan dan pembuatan ekstrak kedelai, memberikan hasil baik sebelum dan sesudah tes 100% dan 93%. Rata-rata pengetahuan peserta meningkat baik sebelum maupun sesudah mendapat penyuluhan dan pembuatan susu kedelai. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan ekonomi lokal, dan diharapkan memiliki berbagai dampak positif. Dimaksudkan dengan penyajian informasi manufaktur dan pemasaran dapat membantu masyarakat kedepannya dalam berwirausaha.

Kata Kunci: Susu Kedelai, Pemberdayaan, Produk Minuman**ABSTRACT**

Soybeans are a type of legume that is high in oil, vitamins, minerals and vegetable protein. Soybeans have a higher protein content, equivalent to dry skim milk. With the help of these volunteers, the community will receive instructions on how to use and produce soybean juice drinks. This exercise was carried out using workshop media. A pre-test was carried out before the opening of the training. The training was carried out by providing material about soy milk using leaflets, followed by a demonstration of the stages of making soy milk. Three phases, including the planning phase, implementation phase, and assessment phase, are involved in community empowerment. Pre-test and post-test findings stated that everyone's knowledge increased, this shows that

knowledge and understanding can develop during the training. The average knowledge of participants increased both before and after receiving counseling and making soy milk. 10 criteria used to measure participants' understanding regarding sorting and making soybean extract, gave good results before and after the test of 100% and 93%. The average knowledge of participants increased both before and after receiving counseling and making soy milk. The aim of this activity is to improve the local economy, and is expected to have various positive impacts. It is intended that the presentation of manufacturing and marketing information can help people become entrepreneurs in the future.

Keywords: Soy Milk, Empowerment, Beverage Products

1. PENDAHULUAN

Menurut penelitian Sutarsi dan Iwan (2010), sektor susu kedelai memiliki manfaat seperti teknik produksi yang mudah, potensi keberhasilan ekonomi, bahan baku yang mudah didapat, dan manfaat susu bagi kesehatan konsumen (Hartanti & Sutrawati, 2021). Bisnis tidak diragukan lagi dapat memanfaatkan celah ini untuk memenuhi permintaan pelanggan.

Membangun kesehatan dan daya tahan melalui nutrisi adalah pendekatan praktis. Salah satu variabel yang berkontribusi terhadap penurunan imunitas dan penurunan kekuatan fisik adalah malnutrisi. Salah satu masalah yang masih dialami masyarakat Indonesia adalah kurangnya asupan susu. Ada sekitar 71 kultivar kedelai yang berbeda di Indonesia, termasuk Dega, Anjasmoro, Grobogan, dan Argomulyo (Latifah, 2023).

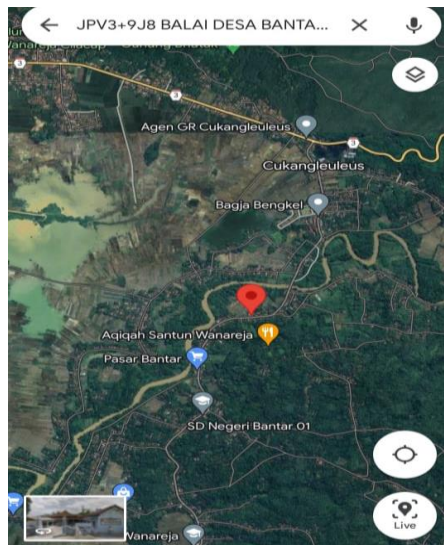
Kacang-kacangan jenis kedelai adalah sumber minyak, vitamin dan mineral yang luar biasa serta banyak protein vegetarian. Jawabannya memiliki kadar protein yang lebih besar jika dibandingkan kedelai dengan beras, jagung, tepung singkong, kacang hijau, daging sapi, ikan segar, dan telur ayam; hampir setinggi susu skim kering. Bahkan pada varietas unggul, kandungan protein kedelai bisa mencapai 40-43% (Rohmani et al., 2018). Menggunakan kedelai olahan untuk membuat susu kedelai dapat meningkatkan ketersediaan dan pencernaan protein (Andika, 2019).

Kedelai adalah salah satu bahan makanan yang termasuk dalam arkade ini. Karena masyarakat Desa Bantar masih memiliki unsur cara memproduksinya, maka masih ada hati yang memanfaatkannya. Pentingnya memberikan penyuluhan tentang produksi susu kedelai agar dapat memanfaatkan sumber daya alam daerah dan memacu semangat masyarakat untuk memulai usaha sendiri. Sasaran dari inisiatif masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK dan ibu rumah tangga di Desa Bantar, Kecamatan Wanareja, Kabupaten Cilacap. Tujuan dilaksanakannya proyek pengabdian masyarakat ini adalah untuk menjalin hubungan dengan masyarakat dengan memanfaatkan sumber daya alam yaitu dengan mengatasi masalah menjelaskan cara produksi kedelai dan memasarkan barang.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Peran Ibu-Ibu PKK atau Pembinaan Kesejahteraan Keluarga merupakan organisasi kemasyarakatan yang memberikan wadah bagi perempuan untuk berpartisipasi dalam pembangunan sosial Indonesia. Namun Desa Bantar masih belum memiliki keterampilan mengolah susu kacang kedelai memiliki

keunggulan proses produksi lebih cepat dan mudah untuk dibuat. Serta kurangnya keterampilan bisnis, khususnya pengetahuan pemasaran.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Kacang kedelai kaya akan minyak, vitamin, mineral, dan protein nabati. Dari segi kandungan protein, kedelai lebih unggul dari susu skim kering. (Rohmani et al., 2018). Sumber asam amino yang paling komprehensif adalah kedelai, dan profil asam amino produk susu menyerupai susu sapi. Populasi umum memiliki permintaan yang tinggi untuk susu kedelai produk kacang-kacangan. Lisin, triptofan, fenilalanin, leusin, isoleusin, treonin, metionin, dan valin hanyalah beberapa dari delapan asam amino esensial yang ditemukan dalam susu kedelai. Tubuh membutuhkan asam amino yang sangat diperlukan ini, tetapi tubuh tidak dapat memproduksinya dalam jumlah yang cukup dari komponen makanan, sehingga harus ada dalam bentuk siap saji (Hartanti & Sutrawati, 2021). Kedelai memiliki manfaat kesehatan karena membantu meredakan gejala dan mengurangi risiko penyakit, membantu penderita intoleransi laktosa, dianjurkan untuk penderita diabetes melitus dan dapat meningkatkan gizi anak dan balita (Rohmani et al., 2018).

Dalam kegiatan ini para responden dilatih atau mendapatkan pengetahuan tentang minuman susu kedelai yang dapat dijadikan peluang usaha dengan tujuan agar masyarakat dapat menciptakan produk. Produk yang inovatif dapat meningkatkan citra dan nilai komersial di masyarakat dan menciptakan metode pemasaran yang menarik untuk minuman herbal yang inovatif, yang dapat menjadi usaha bisnis yang menguntungkan dan berkelanjutan. (Jannah, 2022)

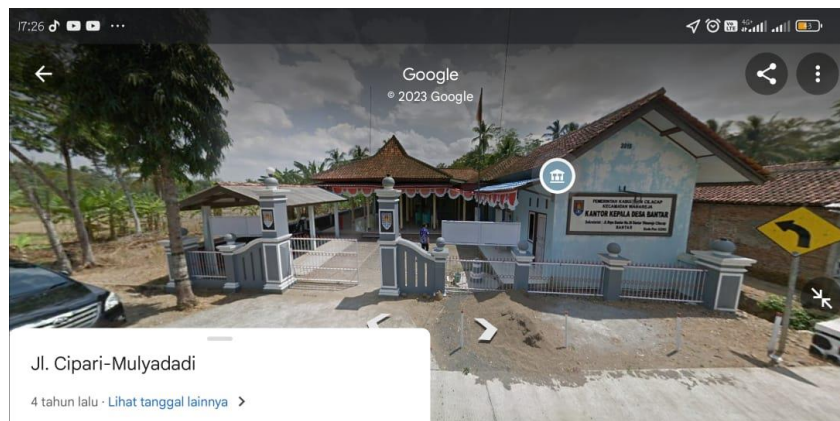
Siapa pun dapat memproduksi susu kedelai di rumah menggunakan alat dan teknologi dasar yang tidak memerlukan pengetahuan khusus. Susu kedelai dapat digunakan untuk tujuan komersial di masa depan selain untuk penggunaan pribadi asalkan dipelihara dengan baik. Tantangan utama bagi petani adalah, meski susu kedelai tidak melebihi kuota, kedelai berputar cepat. Ketika susu kedelai menjadi basi, air terpisah dari susu kedelai yang

diendapkan dan cairan berubah aroma, warna, rasa atau kekentalan. Kedelai direndam selama 10 jam sebelum diekstraksi dari kulitnya dan didiamkan semalaman sebelum digunakan untuk membuat susu.

Harapannya, setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini, mereka dapat meningkatkan keterampilan menumbuhkan dan mengolah tanaman kacang kedelai. Oleh karena itu, hal ini dapat meningkatkan pendapatan keluarga. Materi yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pemahaman bagi masyarakat. Selain itu pemahaman bisnis juga disampaikan kepada para ibu-ibu dengan harapan dapat menjadi salah satu cara pengelolaan minuman sehat dari susu kedelai agar bermanfaat bagi perekonomian keluarga. (Taupik et al., 2022).

4. METODE

Pengabdian ini merupakan program kerja pemberdayaan masyarakat di Universitas Bakti Tunas Husada Tasimalaya yang dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2023. Dalam workshop yang diikuti 14 peserta, bertempat di lokasi pendopo kantor kepala desa bantar.



Gambar 2. Lokasi pengabdian masyarakat

Bahan-bahan yang diperlukan pada pembuatan susu kedelai diantaranya adalah kacang kedelai, air dan gula, boleh ditambah pandan. Sedangkan untuk peralatan yang digunakan yaitu baskom, saringan, sarung tangan plastik, panci atau langseng, kompor gas, blender, susuk, botol kemasan dan stiker kemasan. Untuk presentasi workshop dilakukan dengan penjelasan pembicara dan membagikan leaflet.

Dalam melakukan workshop ini dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu tahap persiapan, ditetapkan jumlah peserta dari semua dusun di desa Bantar sebanyak 14 orang. Kegiatan dilaksanakan tanggal 14 Juni 2023. Dilakukan pre-test sebelum pembukaan pelatihan. Pelatihan di lakukan dengan pemberian materi tentang susu kedelai dengan media leaflet, dilanjutkan demonstrasi tahapan pembuatan susu kedelai dan memberi kesempatan peserta untuk mencoba. Setelah susu kedelai masak, dilanjutkan pembagian dan mencicipi susu kedelai yang sudah dibuat. Kegiatan di akhiri dengan post-test dan foto Bersama.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Tahap Persiapan

Langkah pertama dalam latihan ini adalah memberi peserta tes awal yang terdiri dari 10 pertanyaan, setelah itu Anda akan memberi tahu mereka cara menangani susu kedelai.

Kedelai diekstraksi untuk menghasilkan susu kedelai. Protein susu kedelai memiliki profil asam amino yang hampir identik dengan susu sapi. Karena kandungan proteinnya yang tinggi, susu kedelai adalah minuman yang sangat bergizi. Susu kedelai juga mengandung air, provitamin A, vitamin B (tidak termasuk B12), kalsium, fosfor, zat besi, lemak, karbohidrat, dan nutrisi lainnya. Perbandingan komposisi susu kedelai dengan susu sapi dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. komposisi gizi susu kedelai dan susu sapi
(dalam 100 gram)**

Komponen	Susu kedelai	Susu sapi
Kalori (Kkal)	41,00	61,00
Protein (gram)	3,50	3,20
Lemak (gram)	2,50	3,50
Karbohidrat (gram)	5,00	4,30
Kalsium (mg)	50,00	143,00
Fosfor (gram)	45,00	60,00
Besi (gram)	0,70	1,70
Vitamin A (SI)	200,00	130,00
Vitamin B1 (tiamin)(mgram)	0,08	0,03
Vitamin C (mgram)	2,00	1,00

Sumber : (Ulfiana & M.Has, 2019)

Langkah persiapan ini melibatkan pemilihan individu yang akan menghadiri sesi pembuatan susu kedelai dan menyiapkan lokasi, persediaan, peralatan, dan materi pemasaran. Baskom, saringan atau penjernih, plastik transparan, panci, pembakar, implan, tag, dan botol kemasan adalah beberapa alat yang dibutuhkan untuk membuat susu kedelai. Bahan-bahannya terdiri dari 500 gram kedelai putih, 100-200 gram gula pasir, dan 4 liter air mendidih.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan sosialisasi melalui penyuluhan dan diskusi interaksi tentang pengelolaan susu kedelai melalui penyuluhan, pelatihan dan hasil berupa minuman sehat dari susu kedelai yang berkhasiat bagi kesehatan, pada tahap ini dilakukan survei permasalahan yang dihadapi masyarakat sasaran dan merumuskan masalah sehingga dapat dicari solusi pemecahan.

Produk susu kedelai dibuat dengan pelaksanaan berbagai langkah selama produksi, termasuk:

- 1) Siapkan kedelai, lalu rendam pada suhu ruangan selama 9-10 jam. Selanjutnya, kupas kacangnya.
- 2) Didihkan kacang selama 30 menit pada suhu 60 °C.
- 3) Tuang air mendidih ke dalam blender dan blender hingga halus.
- 4) Pisahkan ampas kedelai dengan cara disaring.
- 5) Ambil sari kedelai yang sudah disaring dan dipadatkan.

- 6) Aduk sambil memanaskan kembali sari kedelai selama 20 menit, lalu sesuaikan rasa manisnya dengan gula.
- 7) Masukkan susu kedelai ke dalam stoples atau wadah dan dinginkan.
- 8) Sertakan botol.
- 9) Stiker label produk susu kedelai



a) Penyiapan dan penimbangan bahan



b) Rebus kacang kedelai Dalam suhu 60° C



c) Blender kacang kedelai ditambahkan air



d) Penyaringan sari kedelai dari ampas



e) Hasil produk dalam botol kemasan



f) foto bersama (DPL 2 dan ibu-ibu PKK)

Gambar 3. Pembuatan Minuman Susu Sari Kedelai

c. Hasil dan Evaluasi

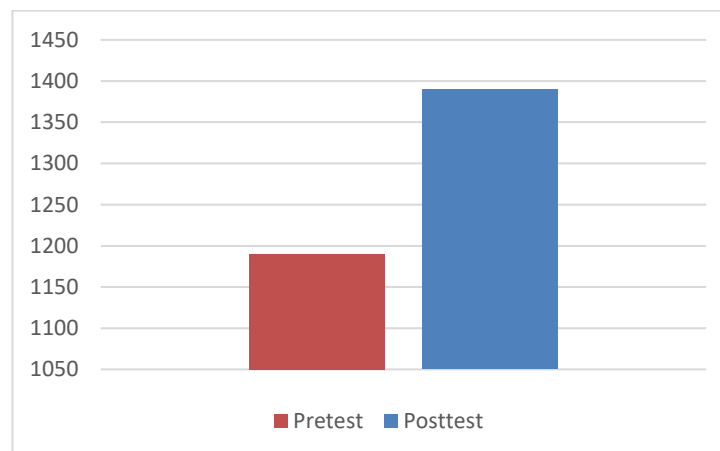
Minuman herbal tradisional Indonesia yang masih eksis hingga saat ini di era pengobatan modern. Bahan yang digunakan sebagai minuman susu kedelai berasal dari tumbuhan yang diambil langsung dari alam sehingga mudah ditemukan dan susu kedelai tidak mengandung bahan

kimia sintetik sehingga efek sampingnya tidak terlalu besar sehingga sangat menarik untuk disosialisasikan kepada masyarakat tentang pembuatan susu kedelai. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari bekerjasama dengan Ibu-ibu PKK Bantar, Jawa Tengah. Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di pendopo desa Bantar pada tanggal 14 Juni 2023. Kegiatan pelatihan pembuatan susu kedelai. Menggunakan metode sosialisasi, diskusi, dan teknik demonstrasi digunakan selama kursus pembuatan susu kedelai. Materi pelatihan pembuatan susu kedelai. Media tersebut meliputi modul susu kedelai dan peralatan serta cara pembuatan susu kedelai. Dengan memaparkan pengalaman konsumsi susu kedelai serta kapasitas untuk mengubah makanan menjadi susu kedelai, keterlibatan siswa dimaksimalkan dalam sesi ini. Peserta tidak kesulitan memahami kandungan susu kedelai.

Setelah awalnya diajarkan oleh dosen tim pengabdian masyarakat, mahasiswa KKN menggunakan teknik demonstrasi dalam pelatihan ini sebagai strategi pengajaran dan untuk mengembangkan kemandirian mereka dengan menggerakkan masyarakat membuat susu kedelai. Mahasiswa mendemonstrasikan langkah-langkah dalam memproduksi susu menggunakan contoh dunia nyata sambil juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat dan mencobanya sendiri menggunakan bahan dan alat yang diberikan (Ulfiana & M.Has, 2019).

Temuan post-test mengungkapkan bahwa kinerja setiap orang meningkat, dan mayoritas dari mereka memiliki kategori pengetahuan yang solid mengenai pembuatan susu kedelai. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman dapat berkembang selama pelatihan.

Dari 10 kriteria yang digunakan untuk mengukur pemahaman peserta tentang pemilahan dan pembuatan ekstrak kedelai, pertanyaan 1, 2, 3, 4, 9 dan 10 memberikan hasil baik sebelum dan sesudah tes 100% benar, masing-masing. Temuan pre-test menunjukkan data paling banyak menjawab salah untuk pertanyaan nomor 6 tentang memiliki lebih banyak protein daripada susu sapi salah sebesar 78%, dan hasil post-test untuk pertanyaan nomor 5 memiliki jawaban yang sama atau tidak ada peningkatan. Rata-rata pengetahuan peserta meningkat baik sebelum maupun sesudah mendapat penyuluhan dan pembuatan susu kedelai. Pada gambar diagram 2.



Gambar 4. Diagram presentase hasil *post-tes* dan *pre-test*

Selain melayani masyarakat, kegiatan ini mengedepankan pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan adalah untuk mengembangkan orang dan komunitas menjadi entitas otonom. Langkah-langkah yang harus diselesaikan adalah sebagai berikut:

- 1) Fase kesadaran dan fase pembentukan perilaku yang mengarah pada perilaku penuh perhatian dan perhatian yang membuat Anda merasa diinginkan.
- 2) Tahap transformasi kapasitas terdiri dari pemberian keterampilan dasar yang diperlukan untuk bermain peran serta informasi perseptif dan kemampuan untuk membuka perspektif baru.
- 3) Pengembangan keterampilan; peserta demonstrasi mencoba membuat susu kedelai di tempat

Ini menunjukkan kemampuan peserta dan memberi mereka kesempatan untuk melarang penduduk lokal masuk ke lingkungan mereka. Ini adalah tanda lain bahwa ibu kader yang telah menjadi warga sudah mampu membuat susu kedelai sendiri dan mungkin meminta ibu-ibu lain untuk melakukan hal yang sama dalam upaya mencukupi kebutuhan gizi keluarga.

6. KESIMPULAN

Ibu rumah tangga di Desa Bantar dapat belajar lebih banyak tentang susu kedelai dan cara mengolahnya melalui proyek pengabdian masyarakat. Lokakarya produksi susu kedelai dapat menjadi salah satu pendekatan untuk memanfaatkan sumber daya alam daerah, yaitu sosi, dalam upaya meningkatkan perekonomian lokal. Dimaksudkan dengan penyajian informasi manufaktur dan pemasaran dapat membantu masyarakat kedepannya dalam berwirausaha.

Kegiatan yang dilakukan kelompok pengabdian ini dapat meningkatkan pendapatan dan aset sesuai dengan yang diharapkan. Dengan cara strategi pemasaran yang dilakukan tim pengabdian yaitu pendampingan dan membantu dalam meningkatkan daya jual membuat kemasan menjadi lebih menarik dengan merubah kemasan, minuman menjadi lebih modern dan menambah varian baru. Rephrase Rephrase Rephrase Rephrase Tim pengabdian juga membantu dan mendukung pemilik toko susu untuk terus mengembangkan kegiatan usaha tersebut agar peningkatan pendapatan dan aset terus berkelanjutan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andika, M. (2019). Pengaruh Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Kolestrol Total Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Menara Ilmu*, XIII(3), 99-105.
- Hartanti, D. Y., & Sutrawati, M. (2021). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Produksi Dan Pemasaran Susu Kedelai. *Tribute: Journal of Community Services*, 2(2), 71-77. <https://doi.org/10.33369/tribute.v2i2.18082>
- Jannah, M. T. (2022). JAHECCINO: Minuman Herbal Modern Sebagai Inovasi Usaha Masyarakat Desa Sopu, Sulawesi Tengah. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 30-38. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.201>

- Latifah, R. N. (2023). *Analisis Pembuatan Susu Kedelai dengan Pemanis Gula Kulit Singkong Terhadap Kadar Nutrisi dan Uji Aktivitas Anti Bakteri Coliform*. 6(2), 90-102. <https://doi.org/10.22437/chp.v6i2.21711>
- Rohmani, S., Yugatama, A., & Prihapsara, F. (2018). Inovasi Minuman Sehat Berbahan Kedelai dalam Upaya Pemberdayaan Masyarakat melalui Wirausaha di Kabupaten Sukoharjo (Innovations Healthy Drinks in Source of Soybean in Community Empowerment through Entrepreneurship in Sukoharjo District). *Agrokreatif, Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 68-74.
- Taupik, M., Djuwarno, E. N., Abdulkadir, W. S., Hiola, F., & Suryadi, A. M. A. (2022). Produk Minuman Olahan dari Rimpang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Bernilai Ekonomi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi*, 1(1), 1-5.
- Ulfiana, E., & M.Has, E. M. (2019). Pemberdayaan Kaum Ibu Melalui Pengolahan Susu Kedelai Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v1i1.12327>
- Andika, M. (2019). Pengaruh Konsumsi Susu Kedelai Terhadap Kolestrol Total Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Menara Ilmu*, XIII(3), 99-105.
- Hartanti, D. Y., & Sutrawati, M. (2021). Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Produksi Dan Pemasaran Susu Kedelai. *Tribute: Journal of Community Services*, 2(2), 71-77. <https://doi.org/10.33369/tribute.v2i2.18082>
- Jannah, M. T. (2022). JAHECCINO: Minuman Herbal Modern Sebagai Inovasi Usaha Masyarakat Desa Sopu, Sulawesi Tengah. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 30-38. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.201>
- Latifah, R. N. (2023). *Analisis Pembuatan Susu Kedelai dengan Pemanis Gula Kulit Singkong Terhadap Kadar Nutrisi dan Uji Aktivitas Anti Bakteri Coliform*. 6(2), 90-102. <https://doi.org/10.22437/chp.v6i2.21711>
- Rohmani, S., Yugatama, A., & Prihapsara, F. (2018). Inovasi Minuman Sehat Berbahan Kedelai dalam Upaya Pemberdayaan Masyarakat melalui Wirausaha di Kabupaten Sukoharjo (Innovations Healthy Drinks in Source of Soybean in Community Empowerment through Entrepreneurship in Sukoharjo District). *Agrokreatif, Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 68-74.
- Taupik, M., Djuwarno, E. N., Abdulkadir, W. S., Hiola, F., & Suryadi, A. M. A. (2022). Produk Minuman Olahan dari Rimpang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Bernilai Ekonomi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi*, 1(1), 1-5.
- Ulfiana, E., & M.Has, E. M. (2019). Pemberdayaan Kaum Ibu Melalui Pengolahan Susu Kedelai Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v1i1.12327>