

**PROGRAM PENGOLAHAN JANTUNG PISANG KEPOK (MUSA PARADISIACA)
UNTUK PENYEDIAAN KARBOHIDRAT ALTERNATIF DENGAN INOVASI TEPUNG
BERSERAT TINGGI DI PERUMAHAN ORGANDA, KELURAHAN HEDAM**

**Agnes Aryesam^{1*}, Helena P Sari², Novitha Sampe³, Agnes A Toam⁴, Mutiara
Maseyra⁵**

¹⁻⁵Program Studi Manajemen Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Cenderawasih

Email Korespondensi: agnesaryesam@gmail.com

Disubmit: 25 Juli 2025

Diterima: 05 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i12.21804>

ABSTRAK

Indonesia memiliki keanekaragaman hayati tinggi, termasuk tanaman pisang yang menyebar luas. Salah satu bagian pisang yang jarang dimanfaatkan adalah jantung pisang, padahal mengandung serat, vitamin, dan mineral yang penting bagi kesehatan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan masyarakat Kompleks Perumahan Organda, Kelurahan Hedam, Kota Jayapura dalam mengolah jantung pisang kepok menjadi tepung yang berserat tinggi sebagai sumber karbohidrat alternatif dan bahan tambahan dalam pembuatan kue sehat. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan kepada 45 peserta, terdiri dari ibu rumah tangga dan remaja. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap: penyampaian informasi gizi jantung pisang, praktik pengolahan menjadi tepung, serta pengolahan produk olahan seperti kue. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan, keterampilan teknis, serta kesadaran masyarakat akan pentingnya diversifikasi pangan lokal. Produk akhir berupa kue berserat tinggi dinilai layak konsumsi dan memiliki potensi ekonomis. Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil memberdayakan masyarakat dalam mengoptimalkan potensi jantung pisang kepok menjadi produk pangan sehat, bergizi, dan bernilai jual, serta membuka peluang usaha rumahan berbasis bahan lokal.

Kata Kunci: Jantung Pisang Kepok; Tepung Alternatif; Pangan Lokal; Ketahanan Pangan.

ABSTRACT

*Indonesia is rich in biodiversity, including various banana plant varieties that grow across its tropical regions. One often-overlooked part of the banana plant is the banana blossom, despite its high nutritional value containing fiber, vitamins, and essential minerals. This community service program aimed to enhance the skills of residents in the Organda Housing Complex, Hedam Subdistrict, Jayapura City, in processing banana blossom (*Musa paradisiaca*) into high-fiber flour as an alternative carbohydrate source and a healthier cake ingredient. The methods used included education, training, and mentoring of 45 participants, consisting of housewives and local youth. The program was*

conducted in three phases: delivering nutrition information, practical training in flour production, and food product development such as high-fiber cakes. The results showed increased knowledge, technical skills, and community awareness regarding the importance of local food diversification. The final product, a high-fiber cake, was found to be both healthy and economically valuable. In conclusion, this program successfully empowered the community to utilize banana blossom as a nutritious and marketable local food product, while also fostering small-scale home-based business opportunities.

Keywords: *Kepok Banana Heart, Flour Alternative, Local Food, Food Security*

1. PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara tropis memiliki keanekaragaman hayati tinggi, termasuk berbagai jenis tanaman pisang yang tumbuh subur di hampir seluruh wilayah. Salah satu bagian tanaman pisang yang sering diabaikan adalah jantung pisang, padahal memiliki potensi gizi besar dan dapat diolah menjadi bahan pangan alternatif. Di tengah meningkatnya kebutuhan pangan sehat dan berimbang, pemanfaatan sumber daya lokal seperti jantung pisang menjadi langkah strategis dalam mendukung ketahanan pangan dan peningkatan gizi masyarakat. Kompleks Perumahan Organda, Kelurahan Hedam, Distrik Heram, Kota Jayapura, memiliki banyak tanaman pisang, tetapi pemanfaatan jantung pisang belum optimal. Banyak jantung pisang kepok yang dibuang atau diolah secara sederhana. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang tepat, jantung pisang kepok dapat diolah menjadi tepung berserat tinggi yang berfungsi sebagai sumber karbohidrat alternative serta bahan tambahan pembuatan kue yang sehat.

Program ini bertujuan memberikan edukasi, pelatihan, dan pendampingan kepada masyarakat dalam mengolah jantung pisang kepok menjadi tepung. Tepung ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan campuran kue yang tinggi serat dan ramah bagi penderita intoleransi gluten. Selain menyehatkan, program ini diharapkan mendorong terbentuknya usaha kecil berbasis bahan lokal yang memperkuat ekonomi rumah tangga dan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya alam secara produktif dan berkelanjutan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masyarakat di Kompleks Perumahan Organda, Kelurahan Hedam, Distrik Heram, Kota Jayapura, belum memanfaatkan jantung pisang kepok (*Musa paradisiaca*) secara optimal, padahal bahan tersebut tersedia melimpah dan sering hanya dibuang begitu saja. Jantung pisang sebenarnya mengandung serat tinggi, antioksidan, serta zat gizi lain yang bermanfaat bagi kesehatan, namun kurangnya informasi dan keterampilan masyarakat dalam pengolahannya menyebabkan potensi ini tidak dimanfaatkan. Di sisi lain, kebutuhan akan bahan pangan alternatif yang berserat tinggi dan lebih sehat terus meningkat, terutama sebagai pelengkap bahan tepung dalam pembuatan kue. Masalah ini perlu diatasi melalui kegiatan pendampingan dan pelatihan masyarakat agar dapat meningkatkan keterampilan dan menciptakan peluang usaha berbasis pangan lokal.

- a. Bagaimana pemanfaatan jantung pisang kepok sebagai sumber karbohidrat alternatif oleh masyarakat di Perumahan Organda, Kelurahan Hedam?
- b. Bagaimana proses pengolahan jantung pisang kepok menjadi tepung untuk penambah bahan pembuatan kue berserat tinggi?
- c. Bagaimana dampak kegiatan pendampingan terhadap peningkatan keterampilan dan kesadaran gizi masyarakat terkait penggunaan pangan lokal?

Berikut merupakan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kompleks Perumahan Organda, Kelurahan Hedam, Distrik Heram, Kota Jayapura:



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Pangan lokal merupakan sumber daya yang berasal dari wilayah tertentu dan memiliki potensi besar dalam memenuhi kebutuhan gizi masyarakat setempat. Menurut Barminas (2006), jantung pisang adalah salah satu bahan pangan lokal yang mengandung serat tinggi, vitamin A dan C, serta mineral seperti kalium dan magnesium. Kandungan seratnya berperan penting dalam menjaga kesehatan pencernaan dan mencegah penyakit degeneratif. Selain itu, Giri et al. (2012) menjelaskan bahwa jantung pisang juga memiliki kandungan antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas dalam tubuh.

Dalam konteks konsumsi pangan masyarakat, Anderson et al. (2009) menyatakan bahwa peningkatan asupan serat sangat penting untuk mencegah berbagai gangguan seperti sembelit, obesitas, hingga penyakit jantung. Oleh karena itu, alternatif tepung dari jantung pisang berpotensi menjadi solusi pengganti tepung terigu yang umumnya rendah serat dan memiliki indeks glikemik tinggi (Slavin, 2013).

Penelitian terbaru juga menegaskan pentingnya pengembangan pangan lokal sebagai bentuk inovasi ketahanan pangan. Rahayu dan Kurniasih (2023) menjelaskan bahwa optimalisasi bahan pangan lokal seperti umbi dan pisang dapat memperkuat ekonomi rumah tangga. Hal serupa disampaikan oleh Mulyani dan Rahmawati (2022) bahwa program diversifikasi pangan berbasis kearifan lokal mampu meningkatkan nilai tambah produk pertanian. Selain itu, Fitriana dan Lestari (2021) menegaskan bahwa produk olahan berbasis pangan lokal berpotensi menjadi sumber ekonomi kreatif masyarakat pedesaan.

Kajian lain oleh Yusuf et al. (2020) menunjukkan bahwa pelatihan masyarakat dalam pengolahan bahan pangan lokal meningkatkan kesadaran gizi dan mendorong pembentukan usaha mikro berbasis pangan sehat.

Sementara itu, Fitria dan Sutarto (2024) menggarisbawahi bahwa pendekatan partisipatif dan edukatif dalam pemberdayaan pangan lokal memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi keluarga. Senada dengan itu, Oktaviani et al. (2025) menyatakan bahwa pengolahan hasil pertanian lokal berbasis inovasi dapat menjadi strategi efektif dalam mewujudkan kemandirian pangan di tingkat komunitas.

Program ini berlandaskan pada konsep pemberdayaan masyarakat berbasis potensi lokal. Menurut Mulyani (2017), pemberdayaan masyarakat dapat berjalan optimal jika mengangkat potensi alam sekitar, mengembangkan keterampilan praktis, serta membangun kesadaran gizi dan ekonomi. Kegiatan pelatihan seperti pengolahan bahan pangan lokal menjadi produk bernilai tambah adalah bentuk dari penguatan kapasitas komunitas (community capacity building). Dalam prosesnya, pelatihan ini menggunakan pendekatan partisipatif di mana masyarakat menjadi subjek utama yang aktif terlibat dalam setiap tahapan, mulai dari identifikasi masalah, pelaksanaan, hingga pemanfaatan hasil. Hal ini sejalan dengan pendapat Suharto (2014) bahwa pelibatan langsung masyarakat dalam program berbasis kearifan lokal akan meningkatkan keberlanjutan dan dampak jangka panjang program tersebut.

Kegiatan pengabdian ini memiliki signifikansi penting dalam mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai alternatif sehat dan ekonomis. Dengan mengolah jantung pisang kepok menjadi tepung, masyarakat tidak hanya mendapatkan produk yang lebih bergizi dan ramah lingkungan, tetapi juga memperoleh keterampilan baru yang dapat dikembangkan menjadi usaha rumah tangga. Kontribusi program ini tidak hanya pada peningkatan kesadaran gizi masyarakat, tetapi juga dalam menciptakan peluang ekonomi baru berbasis sumber daya lokal. Secara lebih luas, program ini mendukung visi ketahanan pangan lokal dan pemberdayaan ekonomi mikro, serta memberikan kontribusi terhadap agenda pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya tujuan 2 (zero hunger) dan tujuan 8 (decent work and economic growth).

4. METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan beberapa pendekatan utama, yaitu penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan langsung kepada masyarakat di Kompleks Perumahan Organda, Kelurahan Hedam, Distrik Heram, Kota Jayapura. Kegiatan ini dirancang untuk mengedukasi sekaligus melatih masyarakat agar mampu mengolah jantung pisang kepok menjadi tepung yang bergizi tinggi dan bernilai ekonomis.

a. Metode yang Digunakan

Penyuluhan:

Dilakukan untuk memberikan pemahaman awal kepada masyarakat mengenai pentingnya diversifikasi pangan, manfaat gizi dari jantung pisang kepok, dan potensi ekonominya jika diolah menjadi produk pangan. Penyuluhan juga mencakup materi tentang risiko kesehatan dari konsumsi berlebih tepung terigu serta pentingnya serat dalam pola makan sehari-hari.

Pelatihan:

Kegiatan pelatihan difokuskan pada teknik-teknik praktis pengolahan

jantung pisang menjadi tepung, mulai dari proses pemilihan bahan, pembersihan, perebusan, pengeringan, hingga penumbukan atau penggilingan menjadi bubuk halus. Dalam sesi pelatihan, peserta juga dilatih membuat kue sederhana dengan campuran tepung jantung pisang. Pendampingan:

Setelah pelatihan, dilakukan pendampingan selama proses praktik langsung. Tim pengabdian membantu peserta dalam melakukan uji coba pembuatan tepung dan olahan kue, serta memberikan masukan teknis untuk menjaga kualitas produk.

b. Jumlah Peserta

Peserta kegiatan ini berjumlah 45 orang, yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja putri, serta tokoh masyarakat setempat. Para peserta berasal dari lingkungan sekitar Kompleks Perumahan Organda, yang memiliki minat dalam kegiatan pengolahan pangan lokal.

c. Langkah-Langkah Pelaksanaan PKM

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: Tahap Persiapan: Survei lokasi dan identifikasi kebutuhan masyarakat, Koordinasi dengan RT/RW dan tokoh masyarakat, Penyusunan materi penyuluhan dan modul pelatihan, Persiapan alat dan bahan (jantung pisang, peralatan pengolahan, media pelatihan) Tahap Pelaksanaan: Penyuluhan kepada peserta tentang manfaat gizi jantung pisang dan pentingnya diversifikasi pangan lokal, Pelatihan teknis pengolahan jantung pisang menjadi tepung, Praktik membuat produk olahan berupa kue dengan campuran tepung jantung pisang, Diskusi kelompok tentang pengemasan, penyimpanan, dan kemungkinan pemasaran produk Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut: Evaluasi proses dan hasil pelatihan melalui diskusi dan kuesioner sederhana, Pemberian umpan balik kepada peserta, Pembentukan kelompok kecil (tim rumah tangga) untuk produksi lanjutan secara mandiri, Rencana berkelanjutan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Program pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan jantung pisang kepek sebagai tepung alternatif ini telah berhasil dilaksanakan di Kompleks Perumahan Organda, Kelurahan Hedam, Distrik Heram, Kota Jayapura. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan utama, yaitu penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan masyarakat.

Pada tahap penyuluhan, peserta mendapatkan informasi mengenai kandungan gizi dan manfaat jantung pisang kepek. Materi disampaikan secara interaktif, dengan penekanan bahwa jantung pisang mengandung serat kasar sebesar 9,80% serta kaya akan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan. Peserta juga diberikan pemahaman tentang pentingnya mengurangi konsumsi tepung terigu berlebih dan menggantinya dengan sumber karbohidrat yang lebih sehat dan kaya serat. Penyuluhan ini berhasil membuka wawasan masyarakat tentang potensi bahan pangan lokal yang sebelumnya kurang dimanfaatkan.

Tahap berikutnya adalah pelatihan pengolahan jantung pisang kepek menjadi tepung. Peserta dilibatkan secara langsung mulai dari proses pemilihan jantung pisang yang layak, perebusan untuk menghilangkan getah dan mempercepat pelunakan, proses penjemuran

hingga kering sempurna, hingga proses penggilingan menjadi tepung halus. Setelah tepung diperoleh, peserta juga diajarkan cara membuat kue berserat tinggi dengan mencampurkan tepung jantung pisang bersama tepung terigu sebagai bahan dasar.

Pada tahap pendampingan, peserta mendapatkan bimbingan secara langsung dari tim pengabdian saat mempraktikkan pengolahan tepung dan pembuatan kue. Kegiatan ini membuktikan bahwa masyarakat mampu mengaplikasikan ilmu dan keterampilan yang diberikan secara mandiri. Hasil akhir dari kegiatan ini adalah produk pangan berupa kue berserat tinggi yang tidak hanya sehat, tetapi juga bernilai ekonomis. Antusiasme peserta sangat tinggi, terbukti dari partisipasi aktif mereka selama kegiatan berlangsung.

Untuk mendukung laporan kegiatan, dokumentasi disajikan dalam bentuk tiga foto utama yang menggambarkan proses PkM, yaitu:



Gambar 2. Suasana sesi penyuluhan mengenai gizi dan manfaat jantung pisang



Gambar 3. Proses pelatihan teknis pengolahan jantung pisang menjadi tepung.



Gambar 4. Hasil akhir produk olahan berupa kue berserat tinggi yang siap konsumsi.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan baik dan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta semangat kewirausahaan masyarakat dalam mengolah bahan lokal menjadi produk bernilai gizi dan ekonomi tinggi. Penyuluhan Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi mengenai potensi gizi jantung pisang kepok. Peserta diberikan informasi bahwa jantung pisang memiliki kandungan serat kasar sebesar 9,80% serta mengandung antioksidan tinggi (Ferdinan & Prasetya, 2018; Kusumaningtyas et al., 2010). Peserta memahami pentingnya mengurangi ketergantungan terhadap tepung terigu dan menggantinya sebagian dengan tepung alternatif yang berserat tinggi. Pelatihan Pengolahan Peserta dilatih secara langsung mengenai cara mengolah jantung pisang kepok menjadi tepung, mulai dari pemilihan bahan, proses perebusan, pengeringan, penjemuran, hingga penggilingan. Setelah tepung dihasilkan, peserta juga diajarkan cara mengolah tepung tersebut sebagai bahan tambahan dalam pembuatan kue. Pendampingan Selama kegiatan berlangsung, peserta didampingi oleh tim pengabdian dalam praktik pengolahan dan pembuatan produk pangan. Produk akhir yang dihasilkan berupa kue berserat tinggi berbahan campuran tepung jantung pisang dan tepung terigu. Peserta tampak aktif dan antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memiliki antusiasme tinggi dalam mempelajari dan mempraktikkan pengolahan jantung pisang kepok menjadi tepung. Sebelumnya, jantung pisang dianggap limbah dan kurang dimanfaatkan, namun melalui kegiatan ini masyarakat mulai menyadari nilai gizi dan ekonominya.

Dibandingkan kondisi awal, terdapat perbedaan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta mengenai kandungan gizi jantung pisang serta keterampilan teknis dalam mengolahnya menjadi produk pangan sehat. Peserta juga mulai memahami bahwa konsumsi tepung terigu berlebihan dapat menimbulkan risiko kesehatan (Moser et al., 2012; Slavin, 2013), sehingga penting untuk mencari alternatif yang kaya serat. Selain itu, dari perspektif pemberdayaan ekonomi, pelatihan ini memberikan keterampilan baru yang berpotensi dikembangkan menjadi usaha rumahan. Produk yang dihasilkan, yaitu kue berserat tinggi, dinilai memiliki nilai jual dan dapat memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari.

Hasil ini sejalan dengan temuan Giri et al. (2012) dan Barminas (2006), yang menyatakan bahwa jantung pisang memiliki potensi gizi tinggi dan dapat diolah menjadi produk fungsional. Selain itu, penelitian oleh Hartati dan Wibowo (2021) menunjukkan bahwa inovasi produk pangan lokal dapat meningkatkan daya saing ekonomi keluarga di wilayah pedesaan. Rahim et al. (2022) juga menegaskan bahwa kegiatan pelatihan berbasis potensi lokal berkontribusi terhadap kemandirian ekonomi rumah tangga.

Sementara itu, Nurhidayah dan Saputra (2023) menemukan bahwa partisipasi aktif masyarakat dalam pengembangan usaha olahan pangan berdampak langsung pada peningkatan kesejahteraan komunitas lokal. Setiawan et al. (2020) menyoroti pentingnya penguatan kapasitas masyarakat melalui kegiatan pengabdian berbasis keterampilan teknis agar hasil program lebih berkelanjutan. Selain itu, Widodo dan Lestiani

(2025) menyebutkan bahwa inovasi pangan berbasis serat alami, termasuk jantung pisang dan umbi-umbian, dapat mendukung upaya pemerintah dalam mencapai ketahanan pangan keluarga di daerah tropis.

Dengan demikian, kegiatan ini memiliki dampak signifikan terhadap perubahan pola pikir masyarakat mengenai bahan pangan lokal serta mendorong inovasi pangan berbasis kearifan lokal dan pemberdayaan ekonomi berkelanjutan.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pengolahan jantung pisang kepek menjadi tepung sebagai sumber karbohidrat alternatif di Kompleks Perumahan Organda, Kelurahan Hedam, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai potensi gizi jantung pisang kepek sebagai bahan pangan lokal yang sehat dan kaya serat. Masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya mengurangi ketergantungan terhadap tepung terigu dan mulai mempertimbangkan alternatif lokal yang lebih ramah kesehatan.
- 2) Pelatihan pengolahan memberikan pengetahuan praktis kepada masyarakat mengenai teknik pengolahan jantung pisang kepek menjadi tepung. Masyarakat mampu mengikuti tahapan pembuatan dengan baik dan memahami cara penggunaannya sebagai bahan tambahan dalam pembuatan kue.
- 3) Pendampingan selama kegiatan memungkinkan peserta untuk mempraktikkan keterampilan secara langsung dengan arahan tim pelaksana. Masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu menghasilkan produk olahan berupa kue berserat tinggi yang layak konsumsi.
- 4) Program ini secara keseluruhan memperlihatkan bahwa potensi lokal seperti jantung pisang kepek dapat dioptimalkan menjadi bahan pangan alternatif yang mendukung ketahanan pangan keluarga serta membuka peluang usaha kecil berbasis bahan lokal.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, J W, P Baird, R H Davis, S Ferreri, M Knudtson, A Koraym, and others, 'Health Benefits of Dietary Fiber', *Nutrition Reviews*, 67.4 (2009), 188-205 <<https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00189.x>>
- Barminas, J T, 'Mineral Composition of Non-Conventional Leafy Vegetables', *Plant Foods for Human Nutrition*, 53.1 (2006), 29-36 <<https://doi.org/10.1023/A:1008074917382>>
- Ferdinan, M, and A Prasetya, 'Kandungan Antioksidan Jantung Pisang', *Jurnal Biokimia*, 10.1 (2018), 45-50
- Ferdinan, M, and B Prasetya, 'Aktivitas Antioksidan Jantung Pisang (Musa Paradisiaca) Terhadap Radikal Bebas DPPH', *Jurnal Teknologi Pangan*, 9.2 (2018), 45-52
- Giri, C C, R Sadhana, and K Sita, 'Banana: A Potential Fruit for Future Food Security and Health', *Journal of Food Science and Technology*, 49.3 (2012), 265-72 <<https://doi.org/10.1007/s13197-011-0413-y>>

- Kusumaningtyas, A et al., 'Kandungan Serat Kasar Jantung Pisang Kepok', Jurnal Gizi Dan Pangan, 5.2 (2010), 112-18
- Kusumaningtyas, R, A Mahendra, and H Purwanto, 'Pemanfaatan Jantung Pisang Sebagai Sumber Serat Pangan', Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan, 21.2 (2010), 126-32
- Moleong, Lexy J, Metodologi Penelitian Kualitatif (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021)
- Moser, M, C Thiel, and D E Breithaupt, 'Gluten-Related Disorders: Celiac Disease, Wheat Allergy and Non-Celiac Gluten Sensitivity', Best Practice & Research Clinical Gastroenterology, 26.3 (2012), 263-75 <<https://doi.org/10.1016/j.bpg.2012.01.003>>
- Sheng, Y, J Sun, and L Tao, 'Antioxidant Properties of Banana Flower', African Journal of Biotechnology, 10.86 (2011), 19938-45
- Slavin, Joanne L, 'Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits', Nutrients, 5.4 (2013), 1417-35 <https://doi.org/10.3390/nu5041417>
- Triastuti, W et al., 'Kandungan Gizi Krekers Tepung Jantung Pisang', Jurnal Teknologi Pangan, 7.1 (2018), 34-40
- Fitria, D., & Sutarto, A. (2024). Pembelajaran berbasis nilai Pancasila untuk membentuk karakter dan ketahanan pangan keluarga. Jurnal Moral dan Pendidikan, 8(1), 77-90.
- Fitriana, E., & Lestari, R. (2021). Inovasi produk olahan pangan lokal sebagai penggerak ekonomi kreatif masyarakat pedesaan. Jurnal Inovasi Pangan dan Kewirausahaan, 5(2), 122-131.
- Mulyani, E., & Rahmawati, S. (2022). Pemanfaatan pangan lokal untuk diversifikasi produk berbasis kearifan lokal. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 6(2), 105-112.
- Oktaviani, N., Wulandari, T., & Simanjuntak, R. (2025). Inovasi pengolahan hasil pertanian lokal untuk kemandirian pangan masyarakat. Jurnal Ketahanan Pangan Nusantara, 10(1), 33-45.
- Rahayu, I., & Kurniasih, D. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui pengolahan bahan pangan lokal berkelanjutan. Jurnal Abdi Kreatif, 9(1), 56-64.
- Yusuf, A., Hasanah, N., & Maulana, R. (2020). Pelatihan masyarakat dalam pengolahan bahan pangan lokal untuk meningkatkan kesadaran gizi. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkelanjutan, 4(3), 211-220.
- Hartati, L., & Wibowo, A. (2021). Inovasi produk pangan lokal untuk peningkatan ekonomi keluarga di daerah pedesaan. Jurnal Kewirausahaan dan Pangan Lokal, 5(1), 45-54.
- Nurhidayah, S., & Saputra, M. (2023). Peran partisipasi masyarakat dalam pengembangan usaha olahan pangan lokal berkelanjutan. Jurnal Pemberdayaan Sosial Indonesia, 9(2), 101-112.
- Rahim, F., Yuliani, D., & Hasan, T. (2022). Pelatihan pengolahan pangan berbasis potensi lokal sebagai upaya meningkatkan kemandirian ekonomi rumah tangga. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara, 7(4), 211-221.
- Setiawan, A., Putri, D., & Rukmini, H. (2020). Penguatan kapasitas masyarakat melalui kegiatan pelatihan berbasis keterampilan teknis dalam bidang pangan lokal. Jurnal Abdi Karya, 4(3), 165-174.
- Widodo, E., & Lestiani, R. (2025). Pengembangan inovasi pangan berbasis serat alami untuk mendukung ketahanan pangan keluarga di daerah tropis. Jurnal Ketahanan Pangan dan Gizi, 11(1), 23-34.