

PELATIHAN MEMBUAT *BENTO* YANG SEHAT DAN MENARIK BAGI IBU-IBU PKK DI DESA PANDAU PROVINSI RIAU

Oleh:

Putri Rahayuningtyas¹, Merri Silvia Basri², Intan Suri³, Dini Budiani⁴, Zuli Laili Isnaini⁵, Mutiara Rahmi Utami⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang, Universitas Riau

¹putriarahayuningtyas@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Bekal adalah makanan yang dimasukkan ke dalam kotak atau tempat yang mempermudah untuk dibawa kemana saja. Di Jepang istilah bekal makanan disebut dengan *bento*. *Bento* merupakan nasi bekal yang biasa dibawa oleh masyarakat Jepang sejak jaman dahulu kala hingga sekarang. Bagi ibu-ibu rumah tangga, *bento* ini sudah hal yang biasa bagi mereka, bahkan *bento* ini setiap hari dibuat sebagai bekal keluarga baik itu ke kantor, sekolah dan berpicnik. Jadi dalam kehidupan masyarakat Jepang, dan ini sudah menjadi suatu tradisi atau kebiasaan orang Jepang. *Bento* yang sehat dan menarik ini dapat membuat anak-anak tertarik untuk membawanya ke sekolah. Oleh karena itu perlu diadakannya pelatihan membuat *bento* yang sehat dan menarik kepada ibu-ibu PKK di Pandau Jaya. Sebanyak 25 orang ibu-ibu PKK mengikuti pelatihan ini. Metode yang di gunakan adalah metode pelatihan, diawali dengan pengenalan *bento* khas Jepang mulai dari sejarah, bahan yang diperlukan untuk pembuatan *bento*. Setelah itu pelatihan membuat *bento* yang sehat dan menarik berdasarkan standar isi piringku. Dari hasil evaluasi didapatkan yaitu sebanyak 68% peserta tertarik mengetahui cara membuat *bento*. dan 64% peserta tertarik mengetahui *bento* yang sehat dan menarik. Namun hanya sebanyak 24% dari peserta yang tertarik dan termotivasi untuk membuka usaha melalui pembuatan *bento*. Kualitas *bento* yang dibuat oleh peserta 80% sudah memenuhi standar isi piringku dan dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini berhasil dilakukan. Saran yang peserta inginkan kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan pelatihan lain di bidang kuliner Jepang seperti pengenalan makanan, dan kue tradisional Jepang

Kata Kunci: *bento*, bekal, Jepang, sehat, menarik

Abstract

A lunch is a meal put into a box or container that makes it easy to take anywhere. In Japan, the term lunch is called bento. Bento is a rice lunch that is usually carried by the Japanese people since ancient times until now, for housewives, this bento is a common thing for them, even this bento is made every day as a family supply whether it is the office, school and picnic. So in the lives of Japanese people, and this has become a tradition or habit of the Japanese people. This healthy and attractive bento can make children interested in bringing it to school. Therefore, it is necessary to hold training to make healthy and attractive bento to PKK in Pandau Jaya. This training was attended by 25 PKK women. The method used is the training method, starting with the introduction of a typical Japanese bento starting from the history, the ingredients needed for making bento. After that, training to make healthy and attractive bento based on the standard contents of my plate. From the evaluation results, 68% of participants were interested in knowing how to make bento and 64% of participants were interested in knowing healthy and attractive bento. However, only 24% of the participants were interested and motivated to open a business through bento making. The bento quality made by the participants was 80% compliant with my plate content standards and it can be concluded that the training was successful. Suggestions that participants want this activity to be sustainable with other training in the field of Japanese cuisine such as the introduction of traditional Japanese food and cakes.

Keywords: *bento*, lunch, Japan, healthy, attractive

PENDAHULUAN

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Makanan yang dikonsumsi oleh manusia pada kehidupan sehari-hari membutuhkan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Makanan yang baik adalah makanan yang berguna

bagi tubuh dan tidak membahayakan dilihat dari sudut pandang kesehatan (Herdyastuti et al., 2020). Membiasakan makan, dengan makanan bergizi adalah salah satu hal yang terpenting terutama bagi anak-anak yang masih sekolah. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan bekal makanan yang bergizi dan menarik. Membiasakan anak agar membawa bekal ke sekolah merupakan salah satu gaya

hidup yang harus diterapkan oleh orang tua karena memberikan manfaat yang baik bagi anak. Salah satu manfaat baik yang baik tersebut yakni mencegah anak untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Karena apabila anak makan secara sembarangan tidak akan menjamin tingkat mutu kebersihan dan gizi yang diperoleh.

Bekal makanan adalah makanan yang disimpan atau dimasukkan di dalam kotak atau tempat yang mudah dibawa. Penyusunan menu makanan pada bekal, juga bisa mempengaruhi ketertarikan dalam mengonsumsinya

Makanan dengan gizi seimbang dibutuhkan manusia sebagai penunjang dalam beraktivitas sehari-hari. Makanan yang mengandung gizi seimbang adalah makanan dengan kriteria sehat dan bersih dan dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi organ (Mahrus et al., 2022). Oleh karena itu pemenuhan makanan yang menyehatkan bisa melalui bekal makanan yang dibawa.

Di Jepang istilah bekal makanan disebut dengan *bento* (nasi bekal). *Bento* adalah budaya tradisional yang masih bertahan hingga saat. Meski Jepang juga memiliki berbagai macam budaya tradisional lainnya (Basri et al., 2022). Salah satunya budaya yang berhubungan dengan bidang kuliner yang cukup bertahan hingga saat ini adalah *bento*. *Bento* sudah dikenal sejak zaman Kamakura, yakni ketika orang-orang meletakkan makanan pada sebuah tempat ketika mereka akan bekerja atau berburu (Asahi, 2014:50). Di zaman Taisho (1912 – 1926), tradisi membawa *bento* ke sekolah dimulai sehingga bentuk kotak bento berubah menjadi kotak bertingkat dua, bahkan tiga, yang lebih gampang dikemas dan dibawa. Lauknya pun bertambah variasinya, bahkan ada *bento* berisi roti yang dibeli di perjalanan menuju sekolah (Konayagi, 1972). Namun seiring berjalannya waktu *bento* sudah mulai cukup terkenal tetapi mengalami pergeseran esensi budaya *bento* yang sesungguhnya. *Bento* saat ini lebih dikenal sebagai bekal yang menarik dan meningkatkan gizi terutama bagi anak usia sekolah.

Oleh karena itu penting bagi orang tua khususnya ibu-ibu rumah tangga yang masih memiliki anak-anak usia sekolah memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam membuat bekal makan siang berupa *bento* yang sehat dan menarik sebagai upaya meningkatkan pemenuhan gizi anak usia sekolah. Selain itu, upaya memberikan

pelatihan keterampilan terhadap ibu-ibu rumah tangga juga dapat meningkatkan ekonomi dan pendapatan keluarga jika dapat ditekuni dengan serius (Ismono et al., 2018).

Sehubungan dengan pentingnya pemenuhan gizi pada anak dan upaya peningkatan keterampilan, Ibu-ibu PKK di Provinsi Riau khususnya desa Pandau Jaya, juga tidak pernah lengah dan selalu bersemangat untuk mengikuti berbagai sosialisasi serta pelatihan. Pelatihan yang dimaksud yakni pelatihan yang berhubungan dengan pengolahan makanan. Berdasarkan hasil suvey yang dilakukan sebelumnya, kegiatan yang pernah diikuti para ibu-ibu PKK di Desa Pandau Jaya adalah pelatihan tata boga bertujuan untuk mengembangkan Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM).

UMKM (Usaha Mikro, Kecil dan menengah) adalah salah satu pilar penting dalam perekonomian di Indonesia (Ilham et. Al, 2024). Salah satu hal yang dikembangkan dalam UMKM sampai detik ini yang memiliki peran penting yakni Industri yang berbasis kuliner dapat berupa penjualan makanan sehari-hari seperti nasi kotak, makanan cepat saji dan kue-kue.

Namun ibu-ibu PKK di Desa Pandau Jaya belum pernah mendapatkan sosialisasi pemenuhan gizi terutama dalam hal kebiasaan membuat bekal makanan yang sehat dan bergizi bagi keluarga. Oleh karena itu, dipilihlah Desa Pandau Jaya sebagai tempat pelatihan untuk mensosialisasikan pembuatan *bento* yang sehat dan menarik dengan target sosialisasi yakni ibu-ibu PKK sebagai penggerak kesejahteraan keluarga dan UMKM.

Adanya pelatihan ini diharapkan para ibu-ibu PKK di Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar memiliki pengetahuan tentang *bento* dan makanan sehat serta mampu membuatnya. Khususnya dalam hal yang tercantum sebagai berikut. (1) Bagaimana memperkenalkan sejarah, jenis, dan bahan yang diperlukan untuk pembuatan *bento* pada ibu-ibu PKK di Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar (2) Bagaimana cara membuat *bento* yang sehat dan menarik pada ibu-ibu PKK di Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar.

Berdasarkan situasi tersebut, maka diadakan pelatihan bagi ibu-ibu PKK di Kabupaten Kampar khususnya desa Pandau Jaya agar memahami dan dapat mempraktikkan cara membuat *bento* yang sehat dan menarik.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Riau ini, menggunakan metode pelatihan. Metode ini dipilih karena hasil akhir yang diharapkan adalah ibu-ibu PKK memiliki pengetahuan tentang *bento* dan makanan sehat serta mampu membuat *bento* yang sehat dan menarik.

Pelatihan ini diikuti oleh ibu-ibu PKK aktif di Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar sebanyak 25 peserta dan beberapa perangkat desa yang turut menyaksikan pelaksanaan pengabdian berupa pelatihan membuat *bento* (nasi bekal) yang sehat dan menarik.

• Waktu Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Program Studi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Riau berlangsung selama 2 hari yakni pada 20-21 September 2023. Dimulai pada pukul 09.00 dan diakhiri pada pukul 12.00 WIB.

• Tempat

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kantor Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. Pada proses pelaksanaannya dibagi dalam beberapa sesi. Berikut rincian pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan :

1) Tahap Awal (20 September 2023)

Tahap awal pelaksanaan pengabdian ini terbagi atas tiga sesi dalam satu pertemuan yakni sesi pertama, kedua, dan ketiga. Pada sesi pertama, peserta diberikan pemaparan mengenai pengenalan *bento* khas Jepang

Sesi kedua, diisi dengan sejarah, jenis, dan bahan yang diperlukan untuk pembuatan *bento*. Terutama kriteria pembuatan *bento* yang sehat dan menarik.

Sesi ketiga diisi dengan pengenalan tata cara pembuatan *bento* di Jepang melalui video. Tidak lupa, diperkenalkan juga video pembuatan *bento* yang sesuai standar pemenuhan gizi dengan program pemerintah yaitu pola makan isi piringku. Isi Piringku merupakan salah satu upaya pemerintah dalam megedukasi masyarakat mengenai pemenuhan gizi sebagai pengganti 4 sehat 5 sempurna (Hasriani et al., 2023).

2) Tahap Pelaksanaan (21 September 2023)

Tahap inti dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam tiga sesi. Sesi pertama yaitu pelatihan mengenai langkah-langkah pembuatan *bento* yang sehat dan menarik. Pada sesi pertama pertemuan ke

dua ini para peserta *workshop* diperlihatkan video mengenai tata cara membuat *bento* yang sehat dan menarik.

Kemudian pada sesi kedua peserta praktik membuat *bento* yang sehat dan menarik. Sesi terakhir peserta mengikuti perlombaan menyusun *bento* yang diadakan oleh tim pengabdian.

3) Tahap Akhir dan Evaluasi Pelaksanaan (21 September 2023)

Tahap akhir pelatihan ini yaitu ketika semua tujuan telah terlaksana dengan baik. Para peserta mengisi angket yang telah diberikan oleh tim pengabdian masyarakat. Angket ini merupakan angket kepuasan terhadap adanya pelatihan membuat *bento* yang sehat dan menarik. Angket ini bertujuan untuk memperoleh data berupa tingkat kepuasan dan ketertarikan peserta dalam mengikuti kegiatan pengabdian serta mengetahui saran dan komentar peserta terhadap terselenggaranya pengabdian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat yang berasal dari program studi Pendidikan bahasa Jepang Universitas Riau. Berlangsung selama dua hari mulai dari 20 September 2023 sampai dengan 21 September 2023 di Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan di kantor Desa Pandau Jaya yang dihadiri oleh 25 orang ibu-ibu anggota aktif PKK. Metode pengabdian yaitu pelatihan. Tujuan diadakan pengabdian masyarakat untuk memberikan pengetahuan tentang nasi bekal dari Jepang yaitu *bento* dan pelatihan membuat serta menyusun *bento* yang sehat dan menarik.

Pengabdian ini pada pertemuan pertama (20 September 2023) di bagi dalam tiga sesi. Sesi pertama yaitu peserta diperkenalkan mengenai bekal makanan asal Jepang yakni *bento*. Sesi kedua, diisi dengan sejarah, jenis, dan bahan yang diperlukan untuk pembuatan *bento*. Terutama kriteria pembuatan *bento* yang sehat dan menarik.

Sesi ketiga diisi dengan pengenalan tata cara pembuatan *bento* di Jepang melalui video. Tidak lupa, diperkenalkan juga video pembuatan *bento* yang sesuai standar pemenuhan gizi dengan program pemerintah yaitu pola makan isi piringku. Isi piringku merupakan program yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia untuk menggantikan program 4 sehat 5 sempurna sebagai pedoman untuk menentukan porsi

makanan dengan status makanan sehat atau bergizi (Hasriani et al., 2023).

Isi piringku memiliki tujuan untuk mengatur pola makan. Pola makan tersebut diatur sesuai dengan komposisi makanan yang dibagi berdasarkan takaran konsumsi yang baik. Takaran konsumsi makanan dalam konsep isi piringku setiap kali makan, terdiri dari setengah piring diisi dengan sayur dan buah dan setengahnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Seperti pada gambar berikut yang merupakan panduan dari Kementerian Kesehatan Indonesia :



Gambar 1. Pedoman Isi Piringku

Pada pertemuan kedua (21 September 2023), pelatihan dibagi menjadi tiga sesi juga. Pada sesi pertama pelatihan peserta diberikan pelatihan mengenai langkah-langkah pembuatan *bento* yang sehat dan menarik. Pada sesi pertama pertemuan ke dua ini para peserta pelatihan diperlihatkan video mengenai tata cara membuat *bento* yang sehat dan menarik.

Kemudian pada sesi ke dua mengenai praktik peserta diberikan beberapa contoh makanan yang dapat disajikan dalam *bento* dengan kriteria program “Isi Piringku”. Beberapa sajian makanan yang sesuai dengan “Isi Piringku” seperti ayam cincang, sayuran pada masakan capcay, telur gulung, dan dilengkapi oleh buah anggur.

Peserta pelatihan dibagi menjadi tujuh kelompok untuk mempraktikkan tata cara menyusun *bento* yang sehat dan menarik. Pada pelatihan diajarkan langkah-langkah membuat *bento* yang sehat. Setelah itu peserta mulai mempraktikkan tata cara menyusun makanan pada kotak *bento* bersama dengan kelompok masing-masing. Berikut dokumentasi peserta dalam menyusun makanan pada kota *bento* yang dilakukan secara berkelompok :



Gambar 2. Proses penyusunan *bento* secara berkelompok

Para peserta mengikuti dengan antusias setiap sesi workshop berlangsung. Beberapa kelompok bahkan mengkreasikan *bento* (nasi bekal) dengan berbagai macam bentuk yang lucu dan penataan yang cukup bagus. Peserta juga sudah memahami tentang takaran gizi makanan yang akan disajikan pada *bento* sesuai dengan standar capaian “Isi Piringku”. Ini adalah hasil *bento* yang disusun oleh peserta pelatihan :



Gambar 3. *Bento* yang disusun oleh peserta

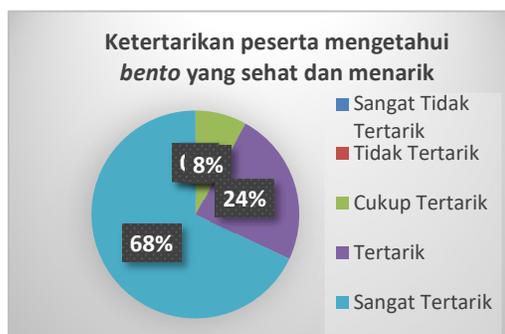
Kemudian pada sesi ketiga diadakan lomba untuk Menyusun *bento* yang sehat dan menarik sesuai dengan panduan makanan bergizi berdasarkan program yang dicanangkan Kementerian Kesehatan Indonesia yaitu “Isi Piringku”. *Bento* yang dibuat oleh peserta pelatihan memiliki bentuk yang sangat bervariasi dan cukup menarik untuk dijadikan bekal makanan bagi anak sekolah. Selain itu, kualitas *bento* yang dibuat oleh peserta 80% sudah memenuhi standar isi piringku. Meski ada beberapa *bento* yang sudah di susun rapi namun belum sesuai dengan pedoman isi piringku dan hanya dibentuk sesuai kreasi peserta. Sehingga pelatihan ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini berhasil dan mencapai target yang diinginkan. Berikut foto *bento* hasil karya peserta yang dilombakan dan menjadi pemenang lomba :



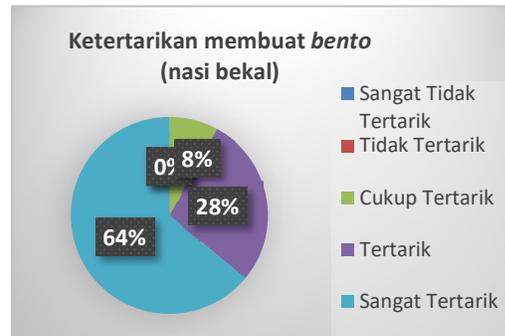
Gambar 4. Foto pemenang lomba menyusun *Bento*

Sesi akhir peserta dipersilahkan untuk mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan pelatihan ini. Selain itu peserta juga diminta untuk mengisi angket. Sesi ini merupakan serangkaian tahap evaluasi pelaksanaan pengabdian. Angket berisi 10 pertanyaan mengenai pelaksanaan pengabdian dengan tema “Pelatihan Membuat Bento yang Sehat dan Menarik”. Berdasarkan angket yang telah disebarakan kepada peserta, 64% peserta merasa sangat tertarik 28% tertarik, dan 8% menjawab cukup tertarik untuk mengetahui cara membuat bento. Berikut diagram ketertarikan ibu-ibu PKK dalam mengetahui tata cara membuat bento :

Pada pertanyaan ketertarikan dalam mengetahui kriteria *bento* yang sehat dan menarik sesuai dengan pola makan isi piringku, sebanyak 68% peserta menjawab sangat tertarik, 24% peserta menjawab tertarik, dan 8% peserta menjawab cukup tertarik. Berikut diagram yang menggambarkan ketertarikan peserta dalam mengetahui kriteria *bento* yang sehat dan menarik :



Gambar 5. Ketertarikan peserta mengetahui *bento* yang sehat dan menarik



Gambar 6. Ketertarikan membuat *bento*

Pertanyaan terakhir yang ditanyakan pada angket yang diberikan yakni tentang perlunya masyarakat Indonesia dalam mempelajari hal-hal baru dari negara lain yang bernilai positif seperti halnya membuat *bento* yang sehat dan menarik. Dari 25 orang peserta yang mengikuti, 64% menjawab sangat tertarik, 28% menjawab tertarik, dan 8% menjawab cukup tertarik. Berikut diagram yang menunjukkan hal tersebut :



Gambar 7. Ketertarikan peserta mempelajari hal baru dari negara lain yang bernilai positif

Pada kolom saran dan komentar angket kepuasan pelatihan, beberapa ibu-ibu PKK memberikan komentar positif diadakannya kegiatan ini. Ibu-ibu berminat untuk diajarkan kembali masakan Jepang dengan varian yang lain. Bahkan ada yang memberikan saran agar kegiatan ini sering-sering dilakukan. Jika ada pelatihan maka ibu-ibu bersedia untuk mengikuti kembali kegiatan serupa.

Peserta sangat antusias untuk mengenal salah satu budaya negara lain dalam dunia kuliner yang merupakan budaya dari Jepang. Kegiatan ini diharapkan dapat berkelanjutan dengan ragam pengetahuan negara lain khususnya dalam dunia kuliner. Peserta

pelatihan dapat menambah ilmu dari berbagai negara lain termasuk Jepang yang berguna bagi kehidupan sehari-hari khususnya dalam hal bidang kuliner. Sehingga dapat diadaptasi sebagai variasi baru dalam berbagai macam sektor usaha.

Namun pada pengabdian masyarakat ini, antusias peserta dalam motivasi membuka usaha yang berkaitan dengan *bento* masih sangat kurang. Hasil angket yang di dapat bahwa hanya 24% dari peserta yang tertarik dan termotivasi untuk membuka usaha melalui pembuatan *bento*. Hasil angket pertanyaan motivasi membuka usaha :



Gambar 8. Motivasi Untuk Membuka Usaha Bento

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh tim pengabdian program studi Pendidikan bahasa Jepang berakhir dengan baik. Para ibu PKK di Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar, sangat antusias dalam mengikuti pelatihan yang diadakan oleh tim pengabdian program studi Pendidikan bahasa Jepang Universitas Riau. Dari hasil evaluasi kegiatan, diperoleh hasil sesuai yang diharapkan oleh tim pengabdian yakni ibu-ibu PKK mendapatkan ilmu baru mengenai *bento* dan dapat mempraktikkan tata cara membuat *bento* yang sehat dan menarik sesuai dengan kriteia program isi piringku dengan hasil 80% peserta membuat *bento* yang sesuai.

Berdasarkan hasil angket yang disebar sebanyak 68% peserta tertarik untuk mengetahui cara membuat *bento*. Sebanyak 64% peserta tertarik untuk mengetahui *bento* yang sehat dan menarik. Namun sebanyak 24% dari peserta yang tertarik dan termotivasi untuk membuka usaha melalui pembuatan *bento*. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang dilakukan berhasil dan mencapai target yang diinginkan.

Para peserta juga memberikan banyak saran dan komentar yang positif terhadap terselenggaranya pengabdian dengan tema *bento* ini. Salah satu saran yang banyak dituliskan adalah peserta menginginkan kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan pelatihan lain di bidang kuliner mengangkat tema kuliner Jepang seperti pengenalan makanan dan kue tradisional Jepang. Peserta bahkan menyatakan kesediaannya untuk dapat mengikuti pelatihan Kembali apabila tim pengabdian mengadakan pelatihan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asahi, Marina. 2014. 弁当の魅力ーキャラ弁・食育・絆ー. Jurnal "Okumene".Vol. 3 p.42-82. Jepang. Universitas Kyoto. Diakses dari Okumene Research Vol. 3 <https://geo.africa.kyotou.ac.jp/okumene/wcontent/uploads/sites/3/49-82.pdf> pada tanggal 12 Mei 2023.
- Basri, M. S. B., Rahayuningtyas, P. R., & Sur, I. S. (2022). PELATIHAN MENGENAL FUROSHIKI KAIN PEMBUNGKUS TRADISIONAL DARI JEPANG YANG RAMAH LINGKUNGAN BAGI SISWA DI SMK KESEHATAN DAN PARIWISATA BANGKINANG. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1). <https://doi.org/10.26740/abdi.v8i1.15011>
- Haryanti, Pitri. 2013. All About Japan (Panduan Lengkap & Informatif Tentang Jepang untuk Belajar, Bekerja & Berwisata). Yogyakarta. ANDI
- Hasriani, St., Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.404>
- Herdyastuti, N., Agustini, R., & Cahyaningrum, S. E. (2020). Pemahaman masyarakat desa marengan laok sumenep terkait makanan sehat dan halal. *Jurnal Abdi*, 6(1).
- Ilham, R., & Yutanto, H. (2024). Pengembangan Ekonomi Digital Pada Usaha Jasa Boga Katering Bunda Tasty. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(2), 123-128.
- Ismono, I., Suyatno, S., & Hidajati, N. (2018). PELATIHAN PEMBUATAN SERBUK MINUMAN HERBAL INSTAN UNTUK WARGA DESA JAJAR, KECAMATAN TALUN, KABUPATEN BLITAR. *Jurnal*

- ABDI, 3(2).
<https://doi.org/10.26740/ja.v3n2.p76-83>
- Koyanagi, Kouichi. 1972. 食生活の文化的考察 食べ物と日本文化. Jepang: Hyougensha.
- Komatsu, Ayako. 2016. 小さな箱が魅了させる、日本の弁当文化. Artikel. Diakses dari https://shungate.com/power/power_31/ pada tanggal 12 Mei 2023.
- Mahrus, Mulianis Juniarti, Made Dodi Dharmawan, Fadilah Hairunnisa, Chelsha Viba Alief Vanti, Bernadhitha Yosatika Putri, & Nur Allyah. (2022). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Lomba Masak Makanan Sehat di Desa Pohgading Timur. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v4i3.2030>
- Yamaguchi, Akiho. Wada, Toshima. 1991. Kokugo Jiten. Tokyo. Obunsha.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- <https://kumparan.com/kumparanfood/mengenal-7-bahan-dasar-yang-sering-digunakan-dalam-membuat-bento/1> Diakses pada tanggal 13 Mei 2023.