

Pendampingan Pembuatan Soft Candy Semangka, Nutrisi Halal Pemenuhan Zat Besi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Vevi Maritha¹, Arum Suproborini², Puri Ratna Kartini³, Desi Kusumawati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun, Madiun, Indonesia

Email: ¹vv.maritha@unipma.ac.id, ²arum@unipma.ac.id, ³puri@unipma.ac.id, ⁴desi@unipma.ac.id

Abstract

Prevalence of stunting in children in Indonesia at the national level is around 37%. Various efforts are made to reduce and prevent the incidence of stunting, one of the efforts to overcome this is the fulfillment of nutrition in children. One of the efforts to overcome this is the fulfillment of nutrition in children. One of the micronutrients that is important for child growth is iron. Lack of iron deficiency can cause stunting and impaired cognitive development in children. Children. Iron is found in many foods, including watermelon. At Some people dislike the consumption of fruit directly. This becomes a challenge in itself where there needs to be an effort to process watermelon fruit into a dosage form that is favored by children, namely soft candy. One of one of the main ingredients for making soft candy is gelatin which needs to be considered its halalness. Therefore, there is assistance in making watermelon soft candy as halal nutrition to meet the iron needs of children as an effort to prevent stunting in MT Annisa, MT Annisa, MT Annisa, MT Annisa, MT Annisa. to prevent stunting in MT Annisa, Madiun City. The method in this activity begins with a pretest, then socialization and workshops, and ends with a posttest. The pretest results showed that only 9.09%, while the posttest results were 54.55% of residents who understood the knowledge and process of making halal watermelon soft candy for making halal watermelon soft candy for stunting prevention nutrition. This shows an increase in community knowledge after attending socialization and workshop looks different.

Keywords: Iron, Soft Candy, Food Halalness, Stunting.

Abstrak

Prevalensi stunting pada anak di Indonesia di tingkat nasional mencapai sekitar 37%. Berbagai upaya dilakukan untuk mengurangi dan mencegah angka kejadian stunting, salah satu upaya untuk mengatasi hal ini adalah pemenuhan nutrisi pada anak. Salah satu zat mikro yang penting untuk pertumbuhan anak adalah zat besi. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan stunting dan gangguan perkembangan kognitif pada anak. Zat besi terdapat pada banyak jenis makanan, termasuk semangka. Pada beberapa ada ada yang tidak menyukai konsumsi buah secara langsung. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dimana perlu adanya upaya pengolahan buah semangka menjadi bentuk sediaan yang disukai oleh anak-anak, yaitu soft candy. Salah satu bahan utama pembuatan soft candy adalah gelatin yang perlu diperhatikan kehalalannya. Oleh sebab itu adanya pendampingan pembuatan soft candy semangka sebagai nutrisi halal untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada anak sebagai upaya mencegah stunting pada MT Annisa, Kota Madiun. Metode yang pada kegiatan ini diawali dengan pretes, kemudian sosialisasi dan workshop, dan diakhiri dengan posttest. Hasil pretes menunjukkan bahwa baru 9,09%, sedangkan hasil postest 54,55% warga yang paham tentang pengetahuan dan proses pembuatan soft candy semangka halal untuk nutrisi pencegah stunting. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sesudah mengikuti sosialisasi dan workshop terlihat berbeda.

Kata Kunci: Zat Besi, Soft Candy, Kehalalan Pangan, Stunting

A. PENDAHULUAN

Pengurangan stunting pada anak merupakan tujuan pertama dari 6 tujuan dalam Target Gizi Global untuk tahun 2025 dan merupakan indikator utama dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan kedua, yaitu

Mengakhiri Kelaparan. Prevalensi stunting pada anak di Indonesia masih tetap tinggi selama satu dekade terakhir, dan di tingkat nasional mencapai sekitar 37% (Beal et al., 2018). Jawa Timur merupakan propinsi dengan kejadian stunting yang tersebar di 38 kabupaten dan kota, termasuk Kota Madiun (Mamlua'atul Mufidah et al., 2023). Hal ini menjadi perhatian khusus bagi pemerintah setempat, sehingga berbagai upaya dilakukan untuk mengurangi dan mencegah angka kejadian. Salah satu upaya untuk mengatasi hal ini adalah pemenuhan nutrisi pada anak (Qolbi et al., 2020).

Nutrisi pada anak meliputi berbagai zat makro dan zat mikro. Zat makro seperti karbohidrat, protein dan lemak telah banyak diketahui sebagai pemenuhan nutrisi dasar yang dibutuhkan bagi tubuh untuk tumbuh dan berkembang. Berbeda dengan zat mikro yang jarang diperhatikan sebagai upaya pemenuhan nutrisi, terutama pada anak. Salah satu zat mikro yang penting untuk pertumbuhan anak adalah zat besi. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan stunting dan gangguan perkembangan kognitif pada anak (Kubuga et al., 2019). Zat besi berperan dalam fungsi kognitif dan fisik pada anak, sehingga kekurangan zat ini akan menyebabkan gangguan pertumbuhan, salah satunya adalah stunting (Dewi & Nindya, 2017). Zat besi terdapat pada banyak jenis makanan, termasuk semangka. Kandungan zat besi pada semangka cukup tinggi, sehingga upaya pemenuhan zat besi pada anak dapat diberikan buah semangka. Pada beberapa ada ada yang tidak menyukai konsumsi buah secara langsung. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dimana perlu adanya upaya pengolahan buah semangka menjadi bentuk sediaan yang disukai oleh anak-anak, yaitu soft candy (Schalkwijk et al., 2015).

Soft candy adalah sediaan permen lunak dengan bahan dasar gelatin. Sediaan ini memiliki kelebihan dimana mudah dikonsumsi untuk anak-anak, lunak, dan memiliki rasa yang manis. Soft candy menjadi pilihan untuk mentransfer kebutuhan zat besi anak yang tidak menyukai buah segar yang dikonsumsi secara langsung. Pilihan bentuk sediaan ini dapat menjadikan sarana untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada anak (Brilliantina et al., 2021). Salah satu bahan utama pembuatan soft candy adalah gelatin yang perlu diperhatikan kehalalannya (Harlina et al., 2022).

Kehalalan gelatin menjadi perhatian khusus bagi warga negara Indonesia yang mayoritas berpenduduk muslim. Bahan dasar gelatin yang berasal dari babi akan menjadikan segala produk olahan yang terkandung menjadi non halal (Hassan et al., 2018). Oleh karena itu penting sekali mengetahui asal usul gelatin yang akan digunakan sebagai bahan utama pembuatan sediaan soft candy semangka. Semangka yang halal ketika dicampur dengan gelatin non halal akan menjadikan soft candy yang seharusnya halal menjadi non halal. Dasar pemilihan gelatin untuk pembuatan soft candy semangka adalah karakteristiknya yang sebagai emulsifier baik dan halal. Gelatin yang berasala dari tulang maupun kulit sapi bisa menjadi opsi bahan untuk soft candy semangka. Gelatin dari bahan sapi merupakan gelatin halal, sehingga ketika digunakan untuk membuat soft candy juga halal (Salamah et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas maka perlu adanya pendampingan pembuatan soft candy semangka sebagai nutrisi halal untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada anak sebagai upaya mencegah stunting pada MT Annisa, Kota Madiun. Kegiatan ini dilakukan dengan target peserta anggota MT Annisa yang memiliki anak, terutama balita sehingga dapat memberikan pilihan jenis makanan kaya zat besi dengan bentuk sediaan yang disukai putra putrinya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dapat menambah wawasan tentang pentingnya konsumsi makanan halal bagi tubuh. Urgensi pemilihan gelatin sebagai bahan dasar olahan pangan juga menjadi tambahan pengetahuan bagi masyarakat. Kegiatan ini juga akan memberikan dampak yang baik bagi masyarakat yang belum paham dengan jenis-jenis soft candy halal.

Luaran dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat, terutama pada warga Kelurahan Manisrejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun tentang pentingnya zat besi sebagai nutrisi untuk mencegah stunting. Adanya pengetahuan masyarakat tentang kehalalan gelatin sebagai bahan dasar pembuatan soft candy. Pengetahuan tentang pengolahan semangka sebagai sumber zat besi menjadi soft candy merupakan luaran akhir yang diharapkan pada kegiatan ini. Selain pengetahuan pada peserta kegiatan ini yang meningkat, luaran lain pada kegiatan pengabdian ini adalah adanya jurnal pengabdian yang terpublikasi. Publikasi pada kegiatan ini diharapkan akan meningkatkan informasi tentang pembuatan soft candy semangka nutrisi halal yang kaya akan zat besi sebagai upaya Pencegahan stunting. Publikasi pada kegiatan pengabdian juga menjadi salah satu indikator ketercapaian kegiatan.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Identifikasi Kebutuhan Mitra

MT Annisa, Kelurahan Manisrejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun merupakan kelompok masyarakat yang aktif berkegiatan. Kelompok masyarakat ini aktif dalam berbagai kegiatan termasuk dalam kegiatan kesehatan. Masyarakat di wilayah kelurahan Manisrejo ini bekerja pada sektor pemerintahan maupun swasta, dan tidak ada yang bekerja pada sektor pertanian. Tingkat pendidikan masyarakat disini rata-rata sudah sarjana, sehingga pengetahuan tentang kesehatan sudah cukup bagus, termasuk tentang stunting. Masyarakat di wilayah ini memang sudah paham penyakit stunting, namun pengetahuan tentang zat besi untuk mencegah stunting masih belum paham. Zat besi merupakan mikronutrisi yang memang belum familiar dibandingkan dengan vitamin lain seperti A, B, C, D dan E. Pada warga MT Annisa pengetahuan zat besi masih sebatas untuk kekurangan darah atau anemia, sehingga mereka konsumsi zat besi dalam jumlah yang lebih banyak ketika terjadi penyakit ini. Pengetahuan tentang zat besi untuk mencegah stunting belum diketahui.

Angka kejadian stunting di wilayah ini memang belum ada, namun upaya pencegahan terus dilakukan baik oleh pemerintah maupun swadaya masyarakat. Upaya pencegahan yang sudah dilakukan adalah dengan memperhatikan gizi baya anak-anak. Gizi ini masih melihat 4 sehat 5 sempurna, padahal ada zat besi yang tak kalah penting sebagai upaya mencegah terjadinya stunting. Berbagai jenis buah diketahui mengandung zat besi, salah satunya semangka. Warga MT Annisa ternyata masih banyak yang belum mengetahui jika pad abuah semangka memiliki kandungan senyawa ini yang sangat baik untuk anak-anak sebagai nutrisi pembentukan fisik dan kognitif pada anak. Selain pengetahuan yang minim tentang semangka sebagai sumber zat besi, warga disini juga belum mengetahui cara pengolahan semangka supaya lebih disukai anak-anak.

Jenis makanan yang disukai anak-anak adalah permen, termasuk permen lunak atau yang disebut dengan soft candy. Anak-anak dilingkungan MT Annisa sangat menyukai soft candy sebagai jajanan yang sering dikonsumsi. Para orang tua di wilayah ini belum memiliki pengetahuan yang memadai bahwa sediaan soft candy selain hanya untuk jajanan dapat juga digunakan sebagai media untuk memenuhi nutrisi pada anak, sehingga diperlukan suatu sosialisasi dan workshop bagaimana cara memberikan zat besi dalam bentuk sediaan makanan yang disukai anak-anak di wilayah MT Annisa Kelurahan Manisrejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun.

Metode Pendekatan yang Ditawarkan:

Salah satu cara untuk mengatasi pencegahan penyakit stunting adalah dengan pemenuhan nutrisi, salah satunya pemenuhan zat besi yang terdapat pada semangka dalam bentuk soft candy halal yang disukai oleh anak-anak melalui kegiatan sosialisasi dan workshop yang dilaksanakan pada warga MT Annisa, Kelurahan manisrejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun. Solusi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk mampu meningkatkan pentingnya konsumsi zat besi sebagai upaya preventif untuk mencegah terjadinya penyakit stunting. Kegiatan ini akan menjadikan masyarakat kelurahan Manisrejo memiliki daya tahan tubuh yang bagus sehingga tidak gampang terkena stunting meskipun pada daerah tersebut belum ada kejadianya.

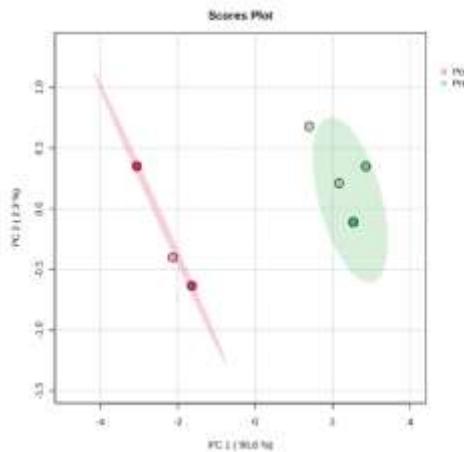
Rencana Kegiatan dan Prosedur Kerja

1. Mengadakan pendekatan kepada Kepala MT Annisa, Kelurahan manisrejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun untuk menyampaikan program kerja atau solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang ada.
2. Pada hari pertama, mengadakan sosialisasi/edukasi dan workshop/pelatihan kepada MT Annisa, Kecamatan Taman, Kota Madiun berjumlah ±40 orang tentang pentingnya konsumsi zat besi sebagai pemenuhan nutrisi untuk mencegah penyakit stunting. Selain materi, masyarakat diberikan pelatihan pembuatan soft candy semangka dengan bahan dasar gelatin halal, sebagai nutrisi zat besi yang disukai anak-anak. Pelatihan ini akan memudahkan pemahaman dari materi sosialisasi yang sebelumnya telah diberikan.
3. Memberikan pre test dan post test kepada MT Annisa untuk mengukur tingkat pemahaman mereka tentang materi dan workshop yang disampaikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan pada hari sabtu tanggal 23 September 2023 di Kelurahan Manisrejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun. Acara dimulai pada pukul 08.00 sampai dengan pukul 12.00 WIB yang dihadiri oleh kurang lebih 40 peserta. Kegiatan ini diawali dengan pretes untuk melihat pengetahuan masyarakat tentang

soft candy halal dari semangka yang kaya zat besi untuk mencegah stunting. Hasil pretes menunjukkan bahwa baru 9,09%, sedangkan hasil postest 54,55% warga yang paham tentang pengetahuan dan proses pembuatan soft candy semangka halal untuk nutrisi pencegah stunting. Perbedaan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah adanya sosialisasi dan workshop tersaji pada gambar 1 berikut ini :



Gambar 1. Principle Component Analysis Pretest dan Posttest

Pada gambar 1 terlihat bahwa pengetahuan masyarakat tentang soft candy halal dari semangka yang kaya zat besi untuk mencegah stunting sebelum dan sesudah mengikuti sosialisasi dan workshop terlihat berbeda. Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Hamzah, et al tahun 2020 menyebutkan bahwa penyuluhan tentang stunting juga meningkatkan pengetahuan warga Desa Muntoi Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow dari 10,43 menjadi 19,6 (Hamzah et al., 2020). Publikasi yang dilakukan oleh Naja, et al pada tahun 2022 menyebutkan bahwa sosialisasi tentang edukasi stunting di desa Sukorejo juga mampu meningkatkan pengetahuan warganya (Hamzah et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dan workshop efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Foto kegiatan terkadi pada gambar 2 berikut ini :



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi dan workshop pembuatan soft candy semangka halal untuk pemenuhan zat besi pencegah stunting

Selama kegiatan berlangsung warga sangat antusias untuk menyaksikan pemaparan materi, hal ini terlihat dari banyaknya jenis pertanyaan yang diberikan warga selama sesi sosialisasi. Setelah kegiatan sosialisasi selesai dilanjutkan dengan workshop pembuatan soft candy semangka dengan bahan dasar gelatin. Warga sangat antusias dengan proses pembuatan soft candy agar tidak merusak zat besi yang terdapat pada semangka. Hal ini dilakukan dengan cara proses pemanasan dengan suhu rendah supaya zat aktif tidak mudah rusak (Puspitawati et al., 2020). Selain itu warga juga sangat ingin tau rasa dari soft candy yang telah dibuat apakah terlalu manis atau tidak, karena kebanyakan sediaan permen adalah sangat manis. Untuk soft candy semangka rasa semangka masih terasa namun dengan kadar gula yang cukup rendah. Hal ini dilakukan untuk membiasakan anak-anak agar tidak terbiasa mengkonsumsi tinggi gula yang tidak baik untuk kesehatan (Yudhistira et al., 2018).

Kehalalan pada soft candy semangka yang kaya zat besi untuk mencegah penyakit stunting juga merupakan hal menarik untuk didiskusikan. Banyak yang belum paham jika gelatin yang menjadi bahan utama dari soft candy dapat berasal dari bahan non halal. Hal ini menjadi diskusi yang cukup lama selama workshop berjalan. Asal usul gelatin yang bisa dari bahan non halal menjadikan warga bertanya bagaimana cara paling mudah mengidentifikasi asal usul gelatin kemasan yang beredar di pasaran (Wellman, 2020). Cara paling mudah adalah dengan melihat label yang terdapat dalam kemasan. Label halal diperoleh dari BPJPH (Badan Pemeriksa Jaminan Produk Halal) dari Kementerian Agama. Label halal menjadi indikator untuk memastikan jenis produk yang diedarkan tidak mengandung bahan non halal dna dibuat dengan proses yang halal. Pemerintah telah memberikan jaminan kepada warga bahwa sediaan makanan yang beredar harus telah tersertifikasi halal dari BPJPH (Aminuddin, 2016).

Secara keseluruhan pengetahuan dan ketrampilan warga MT Annisa Kelurahan Manisrejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun dalam membuat soft candy semangka, nutrisi halal yang kaya zat besi untuk mencegah terjadinya stunting telah meningkat. Tidak hanya pengetahuan tentang zat besi dan kehalalan makanan, proses pembuatan makanan yang disukai anak juga telah dipahami. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat. Pada kegiatan yang telah dilakukan memiliki keterbatasan waktu, dimana wokshop pembuatan soft candy diharapkan mampu dilakukan dengan bahan yang lebih banyak sehingga bisa dibawa pulang dan anak-anak bisa mencicipi setelah pulang sekolah. Hal ini akan menjadikan rasa yang telah dibuat semakin akurat disukai anak-anak.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan ini dapat menjadi sarana untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan warga Kelurahan Manisrejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun tentang soft candy semangka, nutrisi halal yang kaya zat besi sebagai upaya pencegahan penyakit stunting

Saran

1. Perlu diadakan kegiatan tindak lanjut oleh mitra yang bermanfaat untuk terus membentuk kesadaran warga Kelurahan Manisrejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun tentang pentingnya konsumsi zat besi dari berbagai jenis makanan lain sebagai upaya pencegahan penyakit stunting.
2. Pemerintah perlu lebih memberikan perhatian dan dukungan dalam kegiatan lain yang serupa guna membekali warga yang berada di daerah yang belum ada angka kejadian stunting agar tidak terjadi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M. Z. (2016). Sertifikasi Produk Halal: Studi Perbandingan Indonesia dan Thailand. *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.22515/SHAHIH.V1I1.52>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1–10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Brilliantina, A., Ratri Andia Sasmita, I., Hariono, B., Rizza Wijaya, dan, Studi Rekayasa Pangan, P., Negeri Jember, P., Mastrip BOX, J. P., Studi Teknologi Industri Pangan, P., & Studi Keteknikan Pertanian, P. (2021). ANALISIS KELAYAKAN USAHA SOFT CANDY SEBAGAI PRODUK OLAHAN SUSU UNTUK MENINGKATKAN PENDAPATAN PETERNAK SAPI PERAH DESA

KEMUNING LOR. *Prosiding Seminar Nasional Terapan Riset Inovatif (SENTRINOV)*, 7(3), 158–165. <https://proceeding.isas.or.id/index.php/sentrinov/article/view/1088>

Dewi, E. K., & Nindya, T. S. (2017). *Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Besi Dan Seng Dengan Kejadian Stunting Pada Balita 6-23 Bulan Correlation Between Iron and Zinc Adequacy Level With Stunting Incidence In Children Aged 6 -23 Months.* 361–368. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.361-368>

Hamzah, S. R., Hamzah, B., Medika, S. G., Raya, J., Rsi, A. K. D., Lantai, M., & Barat, M. (2020). *Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Edukasi pada Masyarakat di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow termasuk di Kabupaten Bolaang Mongondow masih cukup tinggi adalah pola asuh orangtua program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang semuanya.* 1(4), 229–235.

Harlina, P. W., Maritha, V., Musfiyah, I., Huda, S., Sukri, N., & Muchtaridi, M. (2022). Possibilities of Liquid Chromatography Mass Spectrometry (LC-MS)-Based Metabolomics and Lipidomics in the Authentication of Meat Products: A Mini Review. *Food Science of Animal Resources*, 42(5), 744–761. <https://doi.org/10.5851/KOSFA.2022.E37>

Hassan, N., Ahmad, T., & Zain, N. M. (2018). Chemical and Chemometric Methods for Halal Authentication of Gelatin: An Overview. *Journal of Food Science*, 83(12), 2903–2911. <https://doi.org/10.1111/1750-3841.14370>

Kubuga, C. K., Hong, H. G., & Song, W. O. (2019). Hibiscus sabdariffa meal improves iron status of childbearing age women and prevents stunting in their toddlers in Northern Ghana. *Nutrients*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/nu11010198>

Mamlua'atul Mufidah, I., Basuki, H., Ilmu, P., & Masyarakat, K. (2023). Analisis Regresi Linier Berganda Untuk Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Di Jawa Timur. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic*, 3(3), 51–59.

Puspitawati, M. D., Hidayati, I., & Hariadi, H. (2020). The influence of carambola starfruit (*Averrhoa bilimbi*) and Papaya (*Carica papaya*) on the quality of the organoleptic properties, vitamin C content, and fiber at jelly candies. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 443(1), 012017. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/443/1/012017>

Qolbi, P. A., Munawaroh, M., & Jayatmi, I. (2020). Hubungan Status Gizi Pola Makan dan Peran Keluarga Terhadap Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(04), 167–175. <https://doi.org/10.33221/JIKI.V10I04.817>

Salamah, N., Erwanto, Y., Martono, S., & Rohman, A. (2021). The Employment of Real-Time Polymerase Chain Reaction Using Species-Specific Primer Targeting on D-Loop Mitochondria for Identification of Porcine Gelatin in Soft Candy. *Indonesian Journal of Chemistry*, 21(4), 852–859. <https://doi.org/10.22146/IJC.60413>

Schalkwijk, A. A. H., Bot, S. D. M., de Vries, L., Westerman, M. J., Nijpels, G., & Elders, P. J. M. (2015). Perspectives of obese children and their parents on lifestyle behavior change: A qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S12966-015-0263-8/TABLES/1>

Wellman, R. (2020). In a Basiji Kitchen: Halal Jello, Biomorality, and Blessing in the Islamic Republic of Iran. *Gastronomica*, 20(1), 23–33. <https://doi.org/10.1525/GFC.2020.20.1.23>

Yudhistira, B., Affandi, D. R., & Nusantari, P. N. (2018). Effect of green spinach (*Amaranthus tricolor L.*) and tomato (*Solanum lycopersicum*) addition in physical, chemical, and sensory properties of marshmallow as an alternative prevention of iron deficiency anemia. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 102(1), 012007. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/102/1/012007>