

**EDUKASI PANGAN SEHAT PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI DI DESA
GEMPOLAN**

***HEALTHY FOOD EDUCATION TO PREVENT HYPERTENSION IN GEMPOLAN
VILLAGE***

Makhabbah Jamilatun^{1*}, Pradea Indah Lukito², Ayu Meisaroh³, Zulia Qodrun Nissa³
^{1,2,3,4}Jurusan Analisis Farmasi dan Makanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia
*email (makhabbah.j@gmail.com)

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat di Indonesia dan berisiko komplikasi serius, termasuk diabetes. Pola makan tidak sehat dan konsumsi bahan tambahan pangan berperan sebagai faktor risiko. Pengetahuan masyarakat tentang pola makan sehat dan pencegahan hipertensi masih terbatas, termasuk di Desa Gempolan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan warga tentang pangan sehat, hipertensi, dan keterkaitannya dengan diabetes, serta memberikan keterampilan praktik membuat minuman herbal sehat. Metode yang digunakan meliputi edukasi tentang kekebalan tubuh, pangan sehat, hipertensi, bahan tambahan pangan, serta demonstrasi pembuatan jamu rosela dan bunga telang. Peserta adalah masyarakat dewasa, lansia, ibu rumah tangga, dan kader kesehatan di Desa Gempolan. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai keterkaitan pola makan dengan hipertensi dan diabetes, kesadaran akan bahaya konsumsi natrium berlebih, serta keterampilan membuat jamu sehat. Demonstrasi jamu rosela dan telang memberikan pengalaman praktis dan minuman herbal rendah kalori yang potensial menurunkan tekanan darah. Edukasi ini mudah diterapkan dan meningkatkan minat serta motivasi peserta untuk menerapkan pola makan sehat. Kesimpulannya, edukasi pangan sehat yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan masyarakat dalam pencegahan hipertensi.

Kata Kunci: edukasi, pangan sehat, hipertensi, jamu, rosela, telang.

Abstract: Hypertension is a non-communicable disease with increasing prevalence in Indonesia and carries the risk of serious complications, including diabetes. Unhealthy diets and the consumption of food additives are risk factors. Public knowledge about healthy eating and hypertension prevention remains limited, including in Gempolan Village. This community service activity aims to increase community knowledge about healthy food, hypertension, and its relationship to diabetes, as well as provide practical skills in making healthy herbal drinks. The methods used included education on immunity, healthy food, hypertension, food additives, and a demonstration of making hibiscus and butterfly pea herbal drinks. Participants were adults, elderly people, housewives, and health cadres in Gempolan Village. Results showed an increase in participants' understanding of the relationship between diet and hypertension and diabetes, awareness of the dangers of excessive sodium consumption, and skills in making healthy herbal drinks. The demonstration of hibiscus and butterfly pea herbal drinks provided practical experience and a low-calorie herbal drink that has the potential to lower blood pressure. This education was easy to implement and increased participants' interest and motivation to adopt a healthy diet. In conclusion, healthy food education combined with practical demonstrations can improve community knowledge, skills, and readiness in preventing hypertension.

Keywords: education, healthy food, hypertension herbal medicine, rosella, telang

Article History:

Received	Revised	Published
15 Januari 2026	10 Maret 2026	15 Maret 2026

Pendahuluan

Salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, adalah penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Berdasarkan data dari World Health Organization, hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian global (World Health Organization, 2018). Di Indonesia, prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 34,1% (Kementerian Kesehatan, 2018). Hipertensi ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Penyakit yang tidak menular ini, paling sering disebabkan pola hidup yang tidak sehat, belum bisa disembuhkan secara total namun dapat dikontrol dan dikendalikan. Pola hidup yang terus mengikuti perkembangan zaman, perkembangan industri, pabrik-pabrik makanan yang terus meningkat, banyaknya jumlah tempat makan yang beraneka ragam serta siap saji, menyebabkan peningkatan pola makan yang beresiko, yang dapat memicu tingkat kejadian hipertensi (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Pola makan seseorang sangat berpengaruh pada kondisi tubuhnya. Pola makan sehat adalah perilaku mengonsumsi makan dengan gizi seimbang guna menjaga kesehatan tubuh, yang dapat dilakukan dengan mengatur porsi dan jenis makanan sehat yang dikonsumsi (Kadir, 2019). Pangan beragam, bergizi, seimbang, dan aman atau disingkat B2SA menjadi kunci penting dalam membangun pola makan yang sehat dan berkualitas. Dengan menerapkan pola konsumsi pangan B2SA, penyakit akibat malnutrisi seperti penyakit tidak menular, dapat dicegah (Yuliarti et al., 2025). Pangan yang aman sangat penting bagi kesehatan manusia (Jamilatun & Lukito, 2022), (Istiqomah et al., 2023), (Jamilatun, 2025a). Hanya dengan mengonsumsi pangan yang aman dapat memperoleh nutrisi yang terkandung dalam pangan tersebut (Jamilatun & Lukito, 2024), (Jamilatun, Lukito, & Safitri, 2025), (Jamilatun, 2025b). Penerapan pola makan sehat menjadi salah satu cara terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh (PERHI, 2023).

Desa Gempolan, salah satu desa yang terletak di Karanganyar. Berdasarkan survey, warga di sana juga tidak luput dari masalah hipertensi. Masyarakat di desa ini, belum secara menyeluruh mendapatkan informasi yang memadai mengenai pola makan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan. Banyak diantaranya yang masih mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, yang merupakan faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi (Kemenkes RI, 2018). Edukasi tentang pangan sehat yang tepat dan mudah dipahami sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang sehat (Kadir, 2019), (Jamilatun, Lukito, Amartya, et al., 2025). Dengan memberikan informasi yang akurat dan relevan, diharapkan masyarakat Desa Gempolan dapat mengambil langkah-langkah preventif untuk mencegah hipertensi.

Penerapan edukasi pangan sehat disesuaikan dengan kondisi lokal masyarakat. Melihat pentingnya edukasi pangan sehat dalam pencegahan hipertensi, maka perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul 'Edukasi Pangan Sehat Pencegahan Penyakit Hipertensi di Desa Gempolan'. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang pangan sehat, hipertensi, dan keterkaitannya dengan diabetes, serta memberikan keterampilan praktik membuat minuman herbal sehat. Dengan demikian, upaya pencegahan hipertensi di Desa Gempolan dapat dilakukan secara efektif.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022,

bertempat di Desa Gempolan, Karanganyar. Khalayak Sasaran adalah masyarakat usia dewasa dan lansia yang beresiko hipertensi, ibu rumah tangga, dan kader kesehatan yang berdomisili di Desa Gempolan. Metode kegiatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat meliputi edukasi kesehatan tentang kekebalan tubuh dan pangan sehat, hipertensi dan bahan tambahan pangan, serta demonstrasi pangan sehat dengan pembuatan jamu rosela dan telang untuk antihipertensi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali koordinasi dengan warga Desa Gempolan, dilanjutkan dengan identifikasi kebutuhan, serta persiapan sarana dan prasarana yang mendukung program dan materi pengabdian yang diberikan. Kegiatan koordinasi dilakukan bersama staf kelurahan dan Pengurus PKK RT secara langsung, yang bertujuan mendata rencana kegiatan pengabmas yang meliputi edukasi kesehatan dan pembuatan jamu.

Kegiatan pertama, Edukasi tentang Kekebalan Tubuh dan Pangan Sehat yang dilakukan pada hari Senin, 18 Juli 2022. Tujuan kegiatan ini adalah memberi edukasi Ibu-ibu di Desa Gempolan mengenai kekebalan tubuh dan pangan sehat dalam kaitannya dengan pencegahan hipertensi. Edukasi mengenai kekebalan tubuh berfokus pada pemahaman peserta tentang bagaimana asupan pangan sehari-hari berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Materi meliputi peran vitamin, zinc, serta antioksidan yang diperoleh dari sayur, buah, rempah, dan herbal dalam mendukung fungsi imun atau kekebalan tubuh.

Penerapan pola pangan sehat memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Hipertensi juga memiliki hubungan erat dengan diabetes, dan keduanya sering muncul bersamaan sebagai bagian dari *metabolic syndrome*. Edukasi dalam kegiatan ini tidak hanya berdampak pada pencegahan hipertensi, tetapi juga berpotensi menurunkan risiko diabetes melalui perbaikan pola konsumsi harian. Setelah penyuluhan, dilakukan diskusi dan tanya jawab dengan peserta. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait pentingnya konsumsi sayur, buah, rempah dan herbal sebagai sumber zat gizi, serta hubungan erat antara pola makan, kekebalan tubuh, dan risiko penyakit hipertensi.



Gambar 1. Edukasi tentang Kekebalan Tubuh dan Pangan Sehat

Kegiatan kedua, Edukasi tentang Hipertensi dan Bahan Tambahan Pangan dilakukan pada hari Selasa, 19 Juli 2022. Tujuan kegiatan ini adalah memberi edukasi Ibu-ibu di Desa Gempolan tentang Bahan Tambahan Pangan dan pengaruhnya terhadap hipertensi. Materi edukasi mengenai hipertensi menekankan faktor risiko utama seperti konsumsi garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan stres. Salah satu aspek penting yang mendapat perhatian peserta adalah peran bahan tambahan pangan (BTP), khususnya natrium benzoat, monosodium glutamate (MSG), serta penggunaan garam nitrit pada produk olahan (Jamilatun

et al., 2022), (Tolkhah et al., 2022). Melalui edukasi ini, peserta memahami bahwa, meskipun BTP diperbolehkan penggunaannya, konsumsi berlebihan, terutama produk dengan kandungan natrium tinggi, dapat meningkatkan tekanan darah serta berkontribusi terhadap risiko hipertensi (Mantuges et al., 2021). Peserta juga mengetahui bahwa banyak makanan kemasan harian seperti kerupuk, mi instan, dan makanan ringan mengandung natrium tersembunyi, sehingga perlu dilakukan pembatasan konsumsi. Edukasi ini memberikan dampak praktis yang besar dalam membantu masyarakat Desa Gempolan memahami sumber risiko hipertensi dalam pangan sehari-hari.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi tentang Hipertensi dan Bahan Tambahan Pangan

Kegiatan ketiga, Pembuatan Jamu Rosela dan Telang yang dilakukan pada hari Selasa, 19 Juli 2022. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan menambah pengetahuan ibu-ibu Desa Gempolan mengenai khasiat rosela dan telang dalam pencegahan hipertensi, serta penyajiannya dalam bentuk jamu sehingga mudah dikonsumsi (Jamilatun et al., 2024), (Jamilatun, Hikmah, & Safitri, 2025). Kegiatan dilakukan dengan metode demonstrasi pembuatan jamu rosela dan telang, dan menjadi kegiatan yang paling menarik dan interaktif. Rosela (*Hibiscus sabdariffa*) dan bunga telang (*Clitoria ternatea*) dipilih karena termasuk bahan lokal yang mudah ditemui di lingkungan desa, memiliki kandungan antioksidan tinggi, dan secara ilmiah dilaporkan berpotensi menurunkan tekanan darah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rosela memiliki efek antihipertensi karena kandungan antosianin dan asam organiknya yang dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sementara itu, bunga telang kaya akan flavonoid yang berperan sebagai antioksidan yang mendukung kesehatan kardiovaskular (Purba, 2020), (Jamilatun & Lukito, 2025b). Pada sesi ini, peserta tidak hanya menyaksikan tetapi juga turut serta dalam proses pembuatan jamu. Metode ini tidak hanya memberikan pengalaman langsung kepada peserta, tetapi juga memberikan ketrampilan pembuatan minuman sehat yang murah, mudah dibuat, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya pencegahan hipertensi.



Gambar 3. Kegiatan Pembuatan Jamu

Pangan sehat memiliki peran penting dalam pencegahan hipertensi. Konsumsi pangan tinggi serat, rendah garam, rendah lemak jenuh, serta kaya antioksidan terbukti membantu mengurangi tekanan darah. Diet yang seimbang mampu meningkatkan fungsi endotel, menurunkan retensi natrium, dan memperbaiki keseimbangan elektrolit. Dalam mendukung edukasi, pembuatan jamu rosela dan bunga telang sangat relevan karena bahan tersebut kaya flavonoid dan antosianin yang bersifat vasodilator serta antioksidan yang berperan dalam mempertahankan elastisitas pembuluh darah (Jamilatun & Lukito, 2025a), (Jamilatun, Lukito, & Zahra, 2025).

Hipertensi memiliki hubungan erat dengan diabetes, resistensi insulin yang dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, menyebabkan retensi natrium, dan meningkatkan kekakuan pembuluh darah, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Sari et al., 2017). Sebaliknya, tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol mempercepat kerusakan pembuluh darah kecil sehingga memperburuk komplikasi diabetes seperti nefropati dan retinopati (Hidayat et al., 2025). Pola makan sehat memainkan peran sentral dalam memutus rantai hubungan tersebut.

Konsumsi makanan rendah gula sederhana, tinggi serat, dan kaya fitokimia dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan mengontrol glukosa darah (Susilowati & Waskita, 2019). Demonstrasi pembuatan jamu rosela dan telang juga memberikan alternatif minuman sehat rendah kalori yang tidak meningkatkan gula darah, sehingga aman dikonsumsi masyarakat dengan risiko diabetes. Integrasi edukasi pangan sehat dalam pencegahan hipertensi memberikan manfaat ganda bagi masyarakat, yaitu pengendalian tekanan darah dan pengurangan risiko diabetes melalui mekanisme pengaturan metabolik dan perbaikan kualitas pangan.

Secara keseluruhan, pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Gempolan dapat berjalan lancar dan tertib, tanggapan masyarakat terhadap kegiatan sangat baik. Edukasi mengenai kekebalan tubuh, pangan sehat, hipertensi, serta bahan tambahan pangan memberikan pengetahuan komprehensif kepada warga di Desa Gempolan, tentang bagaimana konsumsi pangan berkontribusi terhadap kesehatan tubuh dan tekanan darah. Edukasi yang dilengkapi dengan demonstrasi pembuatan jamu ini dapat dipahami, praktis, dan relevan dengan budaya lokal sehingga mudah diterima oleh warga Desa Gempolan.

Antusiasme dan keterlibatan aktif warga Desa Gempolan selama kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif mampu meningkatkan minat dan pemahaman konsep, serta mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan, motivasi, dan kesiapan masyarakat Desa Gempolan untuk menerapkan pola makan sehat sebagai langkah pencegahan hipertensi.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Gempolan meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat dalam pencegahan penyakit hipertensi. Demonstrasi pembuatan jamu rosela dan telang yang mudah diterapkan di rumah memberikan alternatif minuman sehat berbasis bahan lokal yang memiliki potensi antihipertensi. Edukasi dan praktik langsung sangat efektif diterapkan di lingkungan masyarakat Desa Gempolan untuk mendukung pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta yang sudah mendukung terlaksananya pengabdian kepada masyarakat, serta seluruh warga yang berada di Desa Gempolan atas kerjasamanya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

Referensi

- Hidayat, R., Triswanti, N., Hutasuhut, A. F., & Sjahriani, T. (2025). Hubungan Kadar Gula Darah dengan Tekanan Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Bintang Amin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(5), 1102–1108. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan%0AHUBUNGAN>
- Istiqomah, R., Jamilatun, M., & Yulianto, S. (2023). Analisis Kadar Timbal (Pb) pada Kerupuk yang Diproduksi Industri Rumahan di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 10(1), 17–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.36743/medikes.v10i1.361>
- Jamilatun, M. (2025a). *Modul Praktikum Mikrobiologi*. Idebuku. <https://doi.org/620071026773>
- Jamilatun, M. (2025b). *Pengantar Mikrobiologi Farmasi dan Pangan*. Tahta Media Group.
- Jamilatun, M., Hikmah, A. N., & Safitri, O. L. (2025). Pendidikan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat di Desa Tagung Bangsalan Boyolali. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.61124/1.renata.117>
- Jamilatun, M., & Lukito, P. I. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Pangan Fungsional Olahan Buah Naga Merah kepada Ibu-Ibu PKK di Desa Tegalyoso Klaten Selatan. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 343–348. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/joongki.v1i3.724>
- Jamilatun, M., & Lukito, P. I. (2024). Total Plate Count and Yeast Mold Count in Liquid Traditional Medicine (Jamu) Sold in The Sukoharjo Region Market. *International Journal of Basic and Applied Science*, 12(4), 174–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.35335/ijobas.v12i4.282>
- Jamilatun, M., & Lukito, P. I. (2025a). Formulation of Edible Film Mucoadhesive Cinnamon Extract (*Cinnamomum burmanni*). *Sasambo Journal of Pharmacy*, 6(2), 86–93. <https://doi.org/10.29303/sjp.v6i2.579>
- Jamilatun, M., & Lukito, P. I. (2025b). Pendidikan Kesehatan tentang Suplemen Bahan Alam sebagai Pencegah Penyakit Kardiovaskular di Desa Tegalyoso Klaten Selatan. *DIMASY: Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 82–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/6e8gdf18>
- Jamilatun, M., Lukito, P. I., Amartya, V. D., Jannah, M., & Dewi, F. A. K. S. (2025). Edukasi Pemanfaatan Bahan Alam Sebagai Bahan Obat Tradisional Di Desa Satriyan Juwiring Klaten. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.61124/1.renata.164>
- Jamilatun, M., Lukito, P. I., & Astuti, I. D. (2022). Sodium Cyclamate Identification and Determination of Dawet Ice Sold in Wedi District Indonesia. *Food ScienTech Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.33512/fsj.v4i1.14206>
- Jamilatun, M., Lukito, P. I., Jannah, M., & Kurnia, F. A. (2024). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Satriyan Juwiring Klaten. *Abdimas Mandalika*, 3(2), 42–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/am.v3i2.21256>
- Jamilatun, M., Lukito, P. I., & Safitri, E. N. (2025). Most Probable Number (MPN) Coliform of Jamu Gendong Beras Kencur in Traditional Markets in Sukoharjo Region. *Pharmaceutical and Biomedical Sciences Journal*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.15408/pbsj.v7i1.40671>
- Jamilatun, M., Lukito, P. I., & Zahra, M. A. (2025). Antioxidant Activity of Bay (*Syzygium polyanthum* [Wight] Walp) Leaf Extract Toner. *Journal of Health Science and Medical Therapy*, 3(03), 255–264. <https://doi.org/10.59653/jhsmt.v3i03.1853>

- Kadir, S. (2019). POLA MAKAN DAN KEJADIAN HIPERTENSI. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Kemkes RI, P. (2018). Hipertensi, The Silent Killer. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan. (2018). Laporan Risesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Risesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Risesdas_2018_Nasional.pdf)
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Mantuges, S. H., Widiyanti, F. L., & Astuti, A. T. (2021). Pola konsumsi makanan tinggi natrium, status gizi, dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i2.161>
- PERHI. (2023). Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi 2023. *Indonesia Society of Hypertension Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*, 50–51.
- Purba, E. C. (2020). Kembang telang (*Clitoria ternatea* L.): pemanfaatan dan bioaktivitas. *EduMatSains*, 4(2), 111–124.
- Sari, G. P., Chasani, S., Pemayun, T. G. D., Hadisaputro, S., & Nugroho, H. (2017). Faktor Risiko yang Berpengaruh terhadap Terjadinya Hipertensi pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Puskesmas Kabupaten Pati. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 2(2), 54. <https://doi.org/10.14710/j.e.k.k.v2i2.3996>
- Susilowati, A. A., & Waskita, K. N. (2019). Pengaruh Pola Makan Terhadap Potensi Risiko Penyakit Diabetes Melitus. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 5(01). <https://doi.org/10.35311/jmpi.v5i01.43>
- Tolkah, R., Jamilatun, M., & Fadhillah, D. S. (2022). Analysis of Sodium Cyclamate on Cork Egg Cake Circulating in Ir Soekarno Sukoharjo Market (Analisis Natrium Siklamat pada Kue Telur Gabus yang Beredar di Pasar Ir Soekarno Sukoharjo). *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 20(2), 232–238. <https://doi.org/https://doi.org/10.35814/jifi.v20i2.1225>
- World Health Organization. (2018). NCDs | Noncommunicable diseases and their risk factors. *Who*, 1.
- Yuliarti, Sari, D. M., Ermi, N., & Prautami, E. S. (2025). Program Literasi Gerakan Konsumsi Pangan B2sa (Beragam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 10(2), 288–297.