

## **Pelatihan Pembuatan Susu Kedelai Penambah Imunitas Tubuh (Training on Making Soy Milk to Increase Body Immunity)**

**Sri Murni Soenarno<sup>1✉</sup>, Zakiah Fithah A'ini<sup>2</sup>, Tantry Agnhitya Sari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Matematika dan IPA, Fakultas Pascasarjana, Universitas Indraprasta PGRI

<sup>2,3</sup>Pendidikan Biologi, Fakultas MIPA, Universitas Indraprasta PGRI

### **Info Artikel**

Diterima 05 05 2023  
Disetujui 06 06 2023  
Diterbitkan 11 06 2023

### **Kata Kunci:**

Imunitas, Susu kedelai,  
Keluarga

### **Keywords:**

Family, Immunity, Soy milk

✉ **Corresponding author:**

[asmurnis@gmail.com](mailto:asmurnis@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Fokus dari kegiatan ini adalah sosialisasi dan pelatihan terkait peningkatan daya kekebalan tubuh pada saat pandemi COVID-19 melalui gizi seimbang dalam keluarga. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai manfaat susu kedelai yang kaya akan kandungan gizi dan dapat menjadi alternatif makanan untuk meningkatkan imunitas masyarakat. Pelatihan ini dilakukan terhadap kader dasa wisma yang merupakan perwakilan dari kelompok masyarakat. Melalui pelatihan ini diharapkan ibu rumah tangga peserta pelatihan terampil membuat susu kedelai yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya imunitas tubuh dan status gizi keluarga.

### **ABSTRACT**

*The focus of this activity was socialization and training related to increasing the immune system during the COVID-19 pandemic through balanced nutrition in the family. The aim was to provide knowledge about the benefits of soy milk which is rich in nutritional content and can be an alternative food to increase people's immunity. This training was conducted for Dasa Wisma cadres who are representatives of community groups. Through this training, it is hoped that housewives participating in the training will be skilled at making soy milk which can be used to increase the body's immune system and the nutritional status of the family.*

## PENDAHULUAN

Mulai dari tahun 2020 hingga tahun 2022, telah terjadi pandemi COVID-19 yang melanda seluruh dunia, tak terkecuali Indonesia. COVID-19 ini adalah virus yang menyerang sistem pernafasan. Cara menyebarnya virus ini dari percikan air liur (*droplet*) manusia yang dikeluarkan oleh seseorang saat berbicara, batuk, bersin yang menempel langsung pada orang lain atau pada material tertentu yang banyak disentuh oleh manusia. Penyebarannya begitu cepat, sehingga Pemerintah Republik Indonesia memutuskan untuk mengurangi segala aktivitas di segala bidang untuk mengurangi peluang penyebaran virus tersebut.

Salah satu pencegahan sakit gegara tertular COVID-19 adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh (Kementerian Kesehatan, 2020). Jadi kondisi kesehatan yang prima dan tidak stres dengan daya imunitasnya tinggi maka membuat seseorang dapat mengurangi peluang jatuh sakit karena tertular COVID-19. Allen (2020) menyatakan bahwa ada banyak nutrisi yang terlibat dengan fungsi normal sistem kekebalan, itulah sebabnya menjaga pola makan seimbang yang sehat adalah cara terbaik untuk mendukung fungsi kekebalan. Demikian juga pendapat Aman & Masood (2020) yang menyatakan bahwa gizi yang optimal dan asupan nutrisi makanan berdampak pada sistem kekebalan, oleh karena itu satu-satunya cara yang berkelanjutan untuk bertahan dalam konteks saat ini adalah dengan memperkuat sistem kekebalan.

Menurut Quyumi & Alimansur (2020), tanggung jawab pencegahan penularan adalah tanggung jawab bersama antara pemerintah dan masyarakat. Pencegahan penularan COVID-19 ini perlu dilakukan agar pandemi COVID-19 dapat segera berakhir. Partisipasi masyarakat dalam hal ini adalah dengan menjaga kesehatan diri sendiri dan keluarganya, yaitu dengan meningkatkan daya kekebalan tubuh mereka sendiri.

Sumber asupan makanan yang memiliki nilai gizi yang cukup tinggi adalah kacang kedelai. Banyak ragam makanan dan minuman yang merupakan olahan dari kacang kedelai, salah satunya adalah susu kedelai. Susu kedelai mudah dibuat oleh ibu rumah tangga. Menurut Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017, komposisi zat gizi yang terkandung dalam 100 gram susu kedelai adalah 41 kalori, 3,5 g protein, 5 g karbohidrat, 50 mg kalsium, 128 mg natrium, 287,9 mg kalium, 0,12 mg tembaga, 1 mg seng, 2 mg Vitamin C, dan seterusnya (Kementerian Kesehatan, 2018). Jika dibandingkan dengan kebutuhan untuk meningkatkan daya imunitas tubuh yang dinyatakan oleh Allen (2020) dan Aman & Masood (2020), maka susu kedelai dapat dijadikan salah satu alternatif bahan pangan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diperlukan sebuah pelatihan bagi masyarakat untuk membuat susu kedelai sehingga diharapkan masyarakat terampil dalam membuat dan mengkonsumsi susu kedelai sehingga dapat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas diri dan keluarganya. Disamping itu pelatihan ini juga dapat memberikan sebuah peluang usaha sehingga dapat membantu perekonomian masyarakat di masa perekonomian yang sulit ini. Menurut Rohmani et al., (2018), produk susu kedelai memiliki prospek yang baik untuk wirausaha sehingga dapat meningkatkan penghasilan keluarga sekaligus untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

## METODE

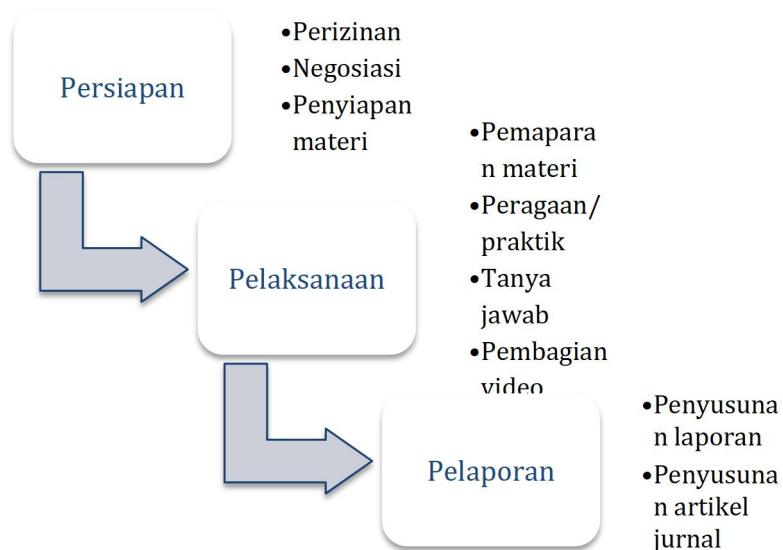
Peserta dalam pelatihan ini adalah ibu-ibu rumah tangga yang merupakan kader Dasa Wisma, Kecamatan Pademangan, Kota Jakarta Utara. Peserta yang diundang berjumlah 20 orang, semuanya bergender wanita dan profesinya adalah mengurus rumah tangga. Pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 5 Desember tahun 2021, dari jam 13.00 – 15.00.

Peserta pelatihan diberikan modul pelatihan yang berisi manfaat susu kedelai dan cara pembuatan susu kedelai. Pelatihan secara daring ini dimaksudkan untuk menjaga jarak antar individu peserta (*physical distancing*) sekaligus untuk memperkenalkan proses pembelajaran mandiri kepada peserta melalui teknologi dalam jaringan (daring) internet. Pelatihan terbagi menjadi dua sesi, yaitu pada sesi pertama diisi dengan pemaparan materi mengenai manfaat serta kandungan gizi pada kedelai dan susu kedelai. Selanjutnya, pada sesi kedua, peserta akan diperlihatkan sebuah video pembuatan susu kedelai, kemudian dilakukan tanya jawab. Video tutorial dibagikan kepada peserta setelah selesai pelatihan.

Penyelenggaraan program pengabdian kepada masyarakat (abdimas) ini melalui tiga tahap, sebagai berikut:

1. Tahap pertama adalah tahap persiapan yang meliputi proses perizinan penyelenggaraan, selanjutnya adalah proses negosiasi dengan Pimpinan Dasa Wisma terkait waktu, tempat dan keperluan lainnya untuk pelatihan. Kemudian dilanjutkan dengan penyiapan materi oleh pelaksana abdimas.
2. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan. Dalam tahap ini, kegiatannya meliputi pemaparan materi, yang dilanjutkan dengan peragaan melalui video tutorial, yang kemudian dilakukan tanya jawab jika masih ada materi yang belum dipahami oleh peserta. Video tutorial dibagikan kepada peserta sebagai pedoman untuk melakukan praktik sendiri.
3. Tahap ketiga adalah tahap pelaporan. Pelaporan ini menyangkut pelaporan kegiatan kepada institusi dan penyusunan naskah artikel jurnal.

Proses pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini digambarkan pada skema di bawah ini.



Gambar 1. Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (abdimas) yang ditujukan untuk Kader Dasa Wisma ini dikemas dalam bentuk pelatihan. Peserta pelatihan yang hadir atau bergabung dalam *Zoom Cloud Meeting* adalah ibu-ibu rumah tangga warga RW 07 Kelurahan Pademangan Barat Kecamatan Pademangan Kota Administrasi Jakarta Utara berjumlah 20 orang. Peserta mengikuti acara kegiatan pelatihan ini sejak awal hingga akhir selama 120 menit.

Materi dari kegiatan pelatihan ini adalah pembuatan susu kedelai dalam rangka peningkatan imunitas tubuh pada saat pandemi COVID-19 yang hingga saat ini status pandeminya belum dicabut. Susu kedelai yang dibuat ini diperkaya dengan herba jahe yang berfungsi sebagai penambah khasiat nutrisi dan rasa susu.

Pembuatan susu kedelai hanya memerlukan biji kedelai yang telah direndam semalaman, gula pasir, air matang, daun pandan dan jahe untuk penambah rasa dan wangi. Peralatan dapur yang diperlukan adalah *blender*, kuai, sendok, dan kompor untuk memasak. Dari susunan bahan dan alat memasak yang diperlukan tersebut, tampak bahwa pembuatan susu kedelai tidaklah sulit dan segi bahan dan peralatannya.

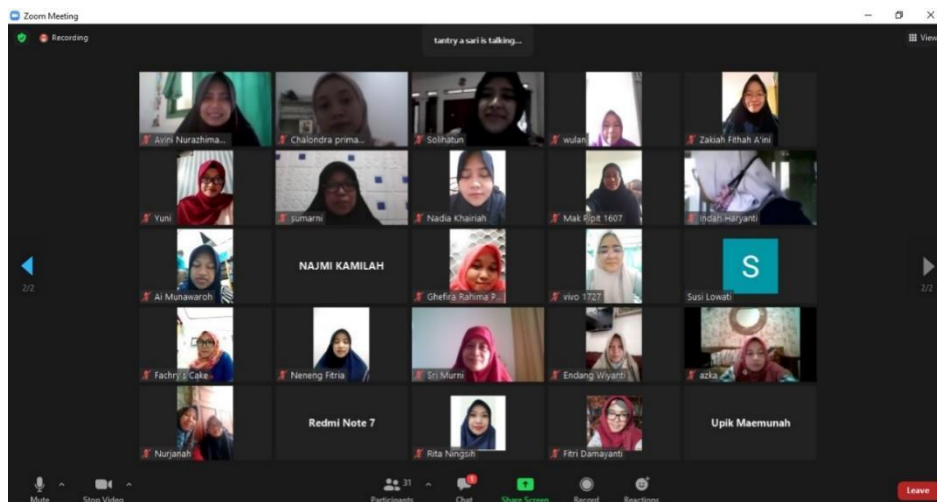
Cara membuat susu kedelai dimulai dari memasukkan rendaman kedelai, gula, air dan pandan ke dalam blender, lalu dilakukan proses penghancuran biji kedelai tersebut. Setelah halus, larutan tersebut dimasak hingga mendidih. Setelah mendidih, susu kedelai pun siap untuk dihidangkan. Pembuatan susu kedelai itu sederhana, yang sering dilupakan orang adalah susu kedelai memiliki nilai nutrisi yang baik dan dapat dikonsumsi setiap hari oleh semua golongan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

Setelah pemaparan materi selesai dilanjutkan dengan peragaan cara membuat susu kedelai. Kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab untuk hal-hal yang belum dipahami oleh peserta. Peserta antusias dengan informasi-informasi yang diberikan oleh narasumber, karena informasi tersebut terkait dengan realitas yang mereka hadapi sehari-hari. Sesi pertanyaan dilakukan 2 termin dengan termin pertama sebanyak 4 penanya dan termin kedua 3 penanya, sehingga terdapat 7 pertanyaan. Topik pertanyaan yang banyak diajukan terkait nilai gizi dan manfaat susu kedelai untuk meningkatkan imunitas tubuh. Adapun pertanyaan yang disampaikan di antaranya sebagai berikut:

Tabel 1. Notulensi Tanya Jawab

No.	Nama Penanya	Pertanyaan dan Respons
1.	Ibu Nadia Khairiah	Apa saja manfaat dan kandungan gizi susu kedelai? Sesuai dengan pemaparan di awal, susu kedelai mengandung protein nabati, vitamin D, zink, dan omega 3. Protein nabati dan vitamin D dibutuhkan untuk kesehatan tulang. Zink mampu mengoptimalkan pertumbuhan dan daya tahan tubuh. Sedangkan omega 3 dapat menurunkan risiko penyakit jantung.
2.	Ibu Pipit	Apakah susu kedelai baik dikonsumsi setiap hari? Konsumsi segala jenis makanan maupun minuman akan bernilai baik jika sesuai dengan kebutuhan (alias tidak berlebihan), karena jika berlebihan akan memperlambat pencernaan protein dan karbohidrat, sehingga bisa menurunkan kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi lain yang diperlukan. Jadi, jika dikonsumsi sehari sekali dengan porsi cukup, amat sangat disarankan. Namun jika berlebih sebaiknya dihindari.
3.	Ibu Wulan	Antara susu sapi dengan susu kedelai, manakah yang paling tinggi kandungan kalsiumnya? Jika takaran sama, maka kandungan kalsium pada susu sapi lebih tinggi dari pada susu kedelai. Namun, bagi orang dewasa dan manula susu kedelai menjadi lebih baik karena kandungan kalornya lebih rendah.
4.	Ibu Azka	Sejalan dengan pertanyaan sebelumnya, apakah susu kedelai dapat memenuhi kebutuhan kalsium untuk tulang? Kebutuhan kalsium setiap orang berbeda, namun susu kedelai tetap mengandung kalsium yang dapat membantu tulang lebih kuat dan sehat. Sehingga, bisa mencegah risiko patah tulang juga

		bisa membantu menjaga persendian.
5.	Ibu Indah	Mungkinkah susu kedelai dapat menyebabkan alergi? Umumnya alergi disebabkan oleh konsumsi berlebihan dan factor genetik. Sebaiknya untuk para ibu yang ragu dengan adanya tidaknya alergi pada anggota keluarga, sediakan dalam porsi kecil, selanjutnya diamati apakah muncul gejala gatal, mual, muntah, diare, dan pusing. Jika terdapat gejala tersebut, sebaiknya tidak perlu dikonsumsi, bisa mencari alternatif makanan bergizi lainnya.
6.	Ibu Nurjannah	Problem yang sering dihadapi para ibu adalah aroma langu dari susu kedelai. Bagaimanakah cara menghilangkan aroma tersebut? Proses pembuatan susu kedelai supaya dapat menghilangkan aroma langu yaitu merebusnya terlebih dahulu setelah direndam semalaman atau sebelum diblender halus. Aroma langu khas kacang akan menghilang jika dipanaskan.
7.	Ibu Neneng	Berapa lama penyimpanan susu kedelai? Jika ditaruh dalam kulkas, secara empiris dapat bertahan 1-2 hari, karena susu kedelai mengandung kadar protein yang tinggi.



Gambar 2. Peserta dan pelaksana abdimas pada Zoom



Gambar 3. Kata sambutan dari wakil RW 07, Ibu Siti Rahma S.Pd.I

## DISKUSI

Materi presentasi dari narasumber berisi tentang pembuatan susu kedelai yang memiliki nilai nutrisi yang cukup memadai guna meningkatkan daya imunitas tubuh manusia. Pada saat pandemi COVID-19, masyarakat memerlukan ketahanan tubuh dan kekebalan tubuh yang tinggi guna mencegah tertular virus (Kemenkes, 2020). Dalam buku Panduan Gizi Seimbang yang diterbitkan pada tahun 2020, Kemenkes menyatakan bahwa hal-hal yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh adalah (1) makan makanan bergizi seimbang; (2) cuci tangan dengan air mengalir dan sabun; serta (3) rutin berolahraga (Kementerian Kesehatan, 2020). Disamping itu, mengonsumsi banyak buah dan sayur dapat meningkatkan imunitas tubuh seseorang (Oktavia & Muksin, 2021).

Ibu rumah tangga adalah tokoh utama dalam pengadaan makanan bergizi seimbang bagi keluarganya. Namun dalam kesehariannya, terkadang jenis makanan yang monoton akan memengaruhi selera makan dalam keluarga, oleh karena itu diperlukan variasi sumber nutrisi bagi, antara lain melalui jenis minuman. Salah satu jenis minuman yang bergizi adalah susu kedelai. Susu kedelai dapat dibuat sendiri oleh ibu rumah tangga di rumahnya. Oleh karena itu pelatihan pembuatan susu kedelai ini menjadi penting di saat pandemi COVID-19.

Salah satu tujuan dari pelatihan pembuatan susu kedelai ini adalah untuk mengangkat kembali atau mendiseminasikan manfaat susu kedelai yang memiliki nilai nutrisi yang cukup bagi imunitas tubuh di saat pandemi Covid-19. Dengan demikian, tanpa perlu mengeluarkan biaya yang mahal telah diperoleh salah satu sumber makanan yang bergizi bagi keluarga. Dibandingkan dengan susu sapi, maka biaya pembuatan susu kedelai jauh lebih murah. Disamping itu, rasa susu kedelai pun dapat diberi berbagai variasi, antara lain dengan tambahan gula jahe yang akan menambah kelezatan rasa dan dapat menambah ketahanan tubuh. Aryanta (2019) menyatakan bahwa jahe memiliki kandungan zat gizi dan senyawa kimia aktif yang berfungsi preventif dan kuratif, disamping itu jahe dapat meningkatkan stamina tubuh yang rendah. Sedangkan menurut Pramitasari et al. (2011), penambahan ekstrak jahe pada susu kedelai dapat menambah cita rasa, aroma, dan kandungan antioksidan. Menurut Hasanah et al., (2022), jahe sebagai salah satu herbal asli Indonesia dapat mudah ditanam di pekarangan rumah dengan sistem TOGA (Tumbuhan Obat Keluarga).

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO, 2020) menyatakan bahwa nutrisi yang baik sangat penting sebelum selama dan setelah infeksi. Infeksi berdampak pada tubuh terutama bila ini menyebabkan demam, tubuh membutuhkan energi dan nutrisi ekstra. Dengan demikian, susu kedelai ini diharapkan dapat mengurangi penyebaran COVID-19 melalui kesehatan masyarakat yang prima.

Dalam pelatihan ini, peserta pelatihan banyak bertanya terkait kandungan gizi dari susu kedelai. Hal ini berhubungan dengan bagaimana caranya meningkatkan imunitas dalam keluarga, karena masyarakat ingin segera dapat lepas dari pandemi COVID-19 yang sudah berlangsung lebih dari dua tahun. Menurut Fathurohman et al., (2020), susu kedelai mengandung asam lemak tak jenuh, kandungan serat, dan protein yang tinggi hingga baik untuk kesehatan. Sedangkan menurut Krisnawati (2017), pengonsumsi kedelai dan olahannya dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular serta berperan dalam mencegah dan mengobati penyakit degeneratif. Hal ini menunjukkan bahwa kedelai dan hasil olahannya memiliki banyak manfaat untuk menjaga kesehatan dalam lingkup keluarga.

Salah satu yang memengaruhi penerimaan masyarakat untuk meminum susu kedelai adalah adanya bau langu (*beany flavour*) yang merupakan bau khas dari kacang kedelai. Penelitian yang dilakukan oleh (Picauly et al., 2015) menunjukkan bahwa adanya penambahan air pada saat mengolah kedelai menjadi susu dapat mengurangi bau *langu* tersebut, dan ukuran yang

tepat untuk tidak mengurangi nilai gizinya adalah pengolahan 1 kg kedelai ditambahkan 10 l air matang.

Tema pelatihan pembuatan susu kedelai ini relevan dengan kebutuhan masyarakat Indonesia yang memang sudah terbiasa mengonsumsi olahan dari kedelai yang berupa tempe, tahu, dan kecap. Pembuatan susu kedelai memperbanyak alternatif dalam pengolahan kacang kedelai untuk kebutuhan konsumsi keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfiana & Has (2019), pelatihan pembuatan susu kedelai bagi ibu rumah tangga ternyata masih belum banyak, padahal memiliki banyak manfaat bagi keluarga. Dengan demikian, pelatihan pembuatan susu kedelai dapat lebih ditingkatkan frekuensi penyelenggaraannya demi peningkatan gizi keluarga Indonesia.

## KESIMPULAN

Simpulan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pembuatan susu kedelai untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh adalah adanya respon positif dari peserta pelatihan yang merasa terbantu dan antusias dengan informasi-informasi yang diperoleh dari kegiatan tersebut. Testimoni yang diberikan oleh peserta, diantaranya (i) bertambahnya perbendaharaan pengetahuan mereka tentang asupan makanan dan minuman yang dapat meningkatkan imunitas tubuh manusia dalam menghadapi pandemi COVID-19; (ii) meningkatnya pemahaman terkait pembuatan susu kedelai, nilai guna, dan saran penyajian; (iii) memotivasi peserta untuk berkreasi dengan bahan-bahan bermanfaat lainnya; dan (iv) para peserta lebih menghargai nilai sehat dari sesuatu yang sederhana. Disamping itu, jenis asupan ini pun tidak membutuhkan biaya yang mahal serta praktis dapat dibuat sendiri di lingkungan keluarga mereka dan bisa segera mereka (peserta pelatihan) praktikkan dengan membuat susu kedelai untuk keluarga mereka.

## DAFTAR REFERENSI

- Allen, K. 2020. *Links between coronavirus, nutrition and the immune system*. <https://www.wcrf.org/int/blog/articles/2020/04/links-between-coronavirus-nutrition-and-immune-system> dikunjungi pada 23 Mar. 21, 09.45.
- Aman, F., & Masood, S. (2020). How nutrition can help to fight against covid-19 pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4), S121-S123. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2776>
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Fathurohman, M., Aprillia, A. Y., Pratita, A. T. K., & Tenderly, V. F. (2020). Diversifikasi Produksi Susu Kedelai Berbasis Mikroalga Autotrofik Guna Meningkatkan Indeks Nutrasetikal. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 9(2), 70-76. <https://doi.org/10.17728/jatp.6150>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. In *Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic* (Vol. 19, Issue March). <https://doi.org/10.4060/ca8380en>
- Hasanah, K., Septiani, D., Maulina, D., Putri, D. K., & Lakoan, M. R. (2022). Mendongkrak Imunitas dari Pekarangan Rumah. *Jurnal Asta*, 02(01), 65-77. <http://www.jurnalfarmasi.or.id/index.php/asta/article/view/221%0Ahttps://www.jurnalfarmasi.or.id/index.php/asta/article/download/221/125>

- Kementerian Kesehatan. (2018). Tabel komposisi pangan Indonesia 2017. In *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh* (2017th ed., Vol. 2, Issue 2). Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.29103/averrous.v2i2.412>
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Panduan Gizi Seimbang COVID-19.pdf*. Kementerian Kesehatan RI.
- Krisnawati, A. (2017). Soybean as source of functional food. *Iptek Tanaman Pangan*, 12(1), 57–65.
- Oktavia, D., & Muksin, N. N. (2021). Edukasi tentang upaya meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi Covid-19 di ruang lingkup Karang Taruna dan Forkomdarisma RW.09 Cirendeu, Ciputat Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), 1–5.
- Picauly, P., Talahatu, J., & Mailoa, M. (2015). Pengaruh penambahan air pada pengolahan susu kedelai. *AGRITEKNO: Jurnal Teknologi Pertanian*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/10.30598/jagritekno.2015.4.1.1>
- Pramitasari, D., Anandhito, R. B. K., & Fauza, G. (2011). Penambahan ekstrak jahe dalam pembuatan susu kedelai bubuk instan dengan metode spray drying: Komposisi kimia, sifat sensoris, dan aktivitas antioksidan. *Biofarmasi Journal of Natural Product Biochemistry*, 9(1), 17–25. <https://doi.org/10.13057/biofar/f090104>
- Quyumi, E., & Alimansur, M. (2020). Upaya Pencegahan Dengan Kepatuhan Dalam Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Relawan Covid. *Jph Recode*, 4(1), 81–87.
- Rohmani, S., Yugatama, A., & Prihapsara, F. (2018). Inovasi minuman sehat berbahan kedelai dalam upaya pemberdayaan masyarakat melalui wirausaha di Kabupaten Sukoharjo. *AgrokreatifJurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 68–74.
- Ulfiana, E., & Has, E. M. M. (2019). Pemberdayaan kaum ibu melalui pengolahan susu kedelai sebagai upaya peningkatan gizi keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i1.12327>