

Pemanfaatan Rebung Sebagai Makanan Program Diet Yang Bernilai Ekonomis

Puji Muniarty¹, Della Saputri², Nur Fetiningsih Syaframis³, Muhammad Arman Maulana⁴, Rafiqza Zulianti⁵, dan Siti Nur Alfisahr⁶ dan M Rimawan⁷

Received, October, 2021
Revised, October, 2021
Accepted, October, 2021

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat rebung sebagai makanan program diet yang memiliki nilai ekonomis. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kepustakaan. Dalam pemanfaatan rebung sebagai makanan program diet dapat memberikan rasa kenyang yang bertahan lama karena kandungan seratnya, sehingga keinginan untuk makan dapat terkendalikan. Kemudian rebung dapat dimanfaatkan sebagai penyokong dalam program diet dengan bahan alami, dikarenakan rebung memiliki kandungan gula yang rendah, protein dan lemak. Di sisi lainnya, pemanfaatan rebung sebagai sumber makanan program diet juga memberikan manfaat ekonomis.

Kata Kunci: Makanan Program Diet, Rebung, Manfaat Ekonomis.

Abstract

This study aims to determine the benefits of bamboo shoots as a diet program food that has economic value. The research method used is the library method. The use of bamboo shoots as food, a diet program can provide a long-lasting feeling of fullness because of its fiber content, so that the desire to eat can be controlled. Then bamboo shoots can be used as a support in a diet program with natural ingredients, because bamboo shoots have low sugar, protein and fat content. On the other hand, the use of bamboo shoots as a source of food for the diet program also provides economic benefits.

Keywords: Diet Program Food, Bamboo Shoots, Economic Benefits.

Cite this article as: Puji Muniarty, Della Saputri, Nur Fetiningsih Syaframis, Muhammad Arman Maulana, Rafiqza Zulianti, dan Siti Nur Alfisahr dan M Rimawan, 2021. Pemanfaatan Rebung Sebagai Makanan Program Diet Yang Bernilai Ekonomis. Bulletin of Management and Business, Volume 2, Nomor 2, Pages 203-210. Malang: Universitas Widyagama.

DOI: <https://doi.org/10.31328/bmb.v2i2>

¹*Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Bima, email: puji.stiebima@gmail.com

² Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Bima, email: delsa991205@gmail.com

³ Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Bima, email: fetifeti270@gmail.com

⁴ Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Bima, email: Muhamadarman@gmail.com

⁵ Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Bima, email: rafiqazulianti752@gmail.com

⁶ Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Bima, email: nuralfisahr.stiebima19@gmail.com

PENDAHULUAN

Diera modern ini mempengaruhi pola hidup masyarakat, dimana bisa diperhatikan pada pola makan masyarakat yang tidak sehat seperti mengkonsumsi kuliner cepat saji dengan kandungan lemak jenuh, sehingga membuat sebagian besar penduduk Indonesia mengalami obesitas. Kemudian pada enam belas negara diketahui bahwa remaja perempuan di usia 15 tahun lebih melakukan diet (Vereecken & Maes dalam Papalia 2008). Lalu mayoritas lemak tubuh perempuan lebih banyak daripada pria. Standar tolak ukur IMT (indeks massa tubuh) pada perempuan sebesar 25-30% dan pada pria sebesar 18-23%. Menurut Maulana (2008) perempuan yang memiliki IMT (indeks massa tubuh) lebih dari 30% dan pria memiliki IMT (indeks massa tubuh) lebih dari 25% dapat dikatakan mengalami kegemukan.

Kegemukan atau biasa disebut obesitas ialah perkara serius dalam bidang kesehatan sebab ragam penyakit yang dapat timbul dari hal tersebut, seperti gangguan *cardiovascular* yang antara lain berupa penyakit jantung akibat tekanan darah tinggi dan mampu mengakibatkan stroke, *Obesity Hypoventilation Syndrome* (OHS), gangguan hormonal, diabetes melitus tipe II, penyakit kolesistitis, penyakit *osteosrthtitis*, serta gout. Sehingga diperlukannya program diet yang bertujuan untuk menghindari terjadinya penyakit-penyakit tersebut. Di era modern saat ini, bagi kalangan remaja diet bukan lagi suatu hal yang asing. Hawks (2008) mengatakan bahwa diet merupakan kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan.

Di dalam studi diet total, serat pangan menjadi salah satu bagian pangan yang relatif disorot (Puspitasari, 2014). Makanan berupa karbohidrat kompleks dapat ditemukan di dinding sel tanaman pangan, yang dimana hal tersebut dapat disebut dengan serat pangan. Saluran pencernaan manusia tidak bisa menyerap dan mencerna serat pangan. Namun menurut Made Astawan dan Tutik Wresdiyati (2004) serat pangan dapat berperan untuk mencegah penyakit, memelihara kesehatan, dan pada terapi gizi sebagai bagian yang penting. Kemudian menurut Santoso (2011), Serat juga bermanfaat untuk kesehatan antara lain sebagai pencegahan penyakit yang berhubungan dengan lambung & usus, mengatasi penyakit diabetes, mengontrol berat badan atau kegemukan, mengurangi tingkat lemak darah dan penyakit *cardiovascular*.

Dalam mengurangi obesitas secara herbal, memanfaatkan tumbuh-tumbuhan seperti rebung yang memiliki kandungan serat dan dapat dijadikan sebagai obat alternative. Rebung memiliki bahasa latin yaitu *Dendrocalamus asper*, yang berarti tanaman yang sangat berkhasiat khususnya bagi tubuh. Rebung juga bermanfaat sebagai membantu menurunkan berat badan, melancarkan buang air besar, menurunkan kadar kolesterol jahat, menjaga kesehatan kulit, menurunkan resiko penyakit jantung dan kanker, serta meningkatkan system kekebalan tubuh.

Kemudian berdasarkan penelitian Yulia (2021) mengungkapkan bahwa rebung merupakan suatu komoditas yang berpeluang ekonomis, dimana bisa dijadikan produk yang berpotensi dalam hal pengembangan agribisnis. Jika dilihat dari aspek ekonomi bisnis salah satu produk yang bisa dijadikan lauk-pauk makanan yang sangat menggiurkan dan bisa juga dijadikan cemilan yaitu abon rebung yang dikemas dengan sangat ekonomis (Yulia, 2021). Rebung juga merupakan salah satu jenis bambu yang melimpah dan suatu potensi daerah yang dapat meningkatkan taraf ekonomi suatu daerah dan merangsang lajunya pertumbuhan

ekonomi. Selain diolah sebagai sayuran, rebung dapat dijadikan makanan ringan yang unik, enak seperti kripik rebung yang memiliki nilai jual yang tinggi (Hasan Muchtar Fauzi, 2015). Jika memperhatikan potensi sumber daya lokal seperti rebung yang dapat menjadi suatu kekhasan yang dapat dikembangkan dan dapat dijadikan sebagai industri ekonomi lokal guna meningkatkan pertumbuhan ekonomi suatu daerah.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diketahui bahwasannya rebung memiliki manfaat yang sangat banyak selain untuk kesehatan juga memiliki manfaat ekonomis. Salah satu manfaatnya yaitu menurunkan berat badan, sehingga membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pemanfaatan rebung sebagai makanan program diet dengan menambahkan manfaat lain dari pemanfaat rebug ini dari segi ekonomi. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui manfaat rebung sebagai makanan program diet yang memiliki nilai ekonomis.

KAJIAN PUSTAKA

Rebung

Rebung berasal dari kuncup akar rimpang yang berada di dalam tanah atau dapat pula tumbuh dari pangkal buluh yang sudah tua. Jenis rebung dibedakan berdasarkan warna dari ujung rebung dan bulu-bulu pada pelepahnya. Sebagian besar bulu-bulu pelepah rebung berwarna hitam kecuali pada rebung bambu betung (*Dendrocalamus asper*) yang berwarna coklat dan bambu cangkreh (*Dinocloa scandens*) yang berwarna putih (Widjaja, 2001). Rebung memiliki nilai gizi yang cukup baik karena pada setiap 100 gram mengandung energi sebesar 27 kkal, 5,2 gram karbohidrat, 2,6 gram protein, 9,3 gram lemak, 59 gram fosfor, 0,5 mg besi, 13 mg kalsium, 20 mg vitamin A, 0,15 mg vitamin B1 serta sebanyak 4 mg vitamin C (Direktorat Departemen Kesehatan RI, 1981 dalam Syamsixman, 2013). Selain beberapa nutrisi tersebut, diketahui pula bahwa rebung memiliki kandungan serat yang cukup tinggi dan memiliki sifat hipolipidemia serta dapat menghambat terjadinya obesitas. Menurut rahayu (2014) rebung mengandung dua belas asam amino, lemak, dan makronutrien yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar.

Serat Makanan

Bagian karbohidrat kompleks yang dapat dicerna oleh mikro bakteri pencernaan, tetapi pada enzim pencernaan tidak dapat mencernanya disebut dengan serat makanan (*dietary fiber*). Bagi mikroflora usus, serat makanan merupakan media beranak pinak yang baik dan juga dapat dikatakan sebagai bagian bukan gizi namun jumlahnya tetap harus dipenuhi supaya tubuh dapat berfungsi dengan baik. Sehingga serat makanan (*dietary fiber*) sangat baik untuk kesehatan manusia yang dimana dapat diperoleh dari makanan seperti beras, kentang, kacang-kacangan, dan umbi-umbian. Namun tidak hanya itu, didalam buah dan sayuran yang kita makan juga terdapat serat makanan yang dimana dalam ilmu gizi disebut serat kasar (*crude fiber*). Semenjak penelitian serat dengan pendekatan epidemiologi yang dipelopori oleh grup peneliti Burkitt et al. dan Trowel (1972), serat makanan menjadi sorotan sejak tahun 1970-an. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa pola diet barat yang biasanya rendah serat, bisa menyebabkan banyak orang yang mengidap berbagai penyakit seperti diverticulitis, kanker usus besar, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus dan penyakit radang usus buntu. Awalnya istilah serat merupakan komponen dari tanaman

yang tidak bisa dicerna maupun diserap oleh tubuh manusia. Akan tetapi, belakangan ini istilah tersebut mengalami pergeseran pengertian yang lebih sesuai dengan fungsinya didalam tubuh manusia. Menurut Speller (1975) dalam ilmu gizi, pengertian serat dijelaskan sebagai semua bahan struktural dari sel tumbuhan yang diambil dalam makanan kita yang tahan terhadap saluran pencernaan. Kemudian dalam kepustakaan terakhir serat disebut sebagai karbohidrat yang tidak tersedia dan komponen tanaman yang disebut lignin, dan serat kasar (*crude fiber*) adalah non-kabohidrat yang tidak bisa diserap oleh tubuh. Klasifikasi serat pangan secara kimia terbagi dua yaitu sebagai polisakarida dan non polisakarida. Menurut Muchtadi (2000) serat pangan yang merupakan bagian dari polisakarida adalah selulosa, hemiselulosa (arabinoksilan, galaktomanan dan glukomanan), sedangkan serat pangan yang merupakan bagian dari non-polisakarida adalah lignin.

Obesitas

Secara ilmiah, mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang dibutuhkan oleh tubuh dapat mengakibatkan terjadinya obesitas. Selain itu, obesitas juga dapat terjadi dikarenakan kurang mengoptimalkan energi yang tersedia, dan ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dengan yang keluar. Obesitas pada remaja belum diketahui penyebabnya, namun terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan berperan sebagai pemicu terjadinya penyakit kronis dan degeneratif. Jika berat badan seorang perempuan melebihi 20% dan 15% pada pria dari IMT (indeks massa tubuh) berdasarkan usianya maka dikatakan obesitas. Adapun faktor yang menyebabkan obesitas seperti kebanyakan makan makanan yang berkarbohidrat, lemak, protein dan kurang bergerak.

Diet

Berdasarkan bahasa Yunani, diet adalah diaita yang artinya cara hidup. Kemudian dalam Hartantri (1998), tim kedokteran EGC tahun 1994 mendefinisikan diet sebagai suatu kelaziman yang dilakukan seseorang dari hari ke hari dalam hal mentoleransikan makanan dan minuman yang dimakan, serta khususnya juga pada hal yang dirancang guna mencapai tujuan dalam memasukkan atau mengeluarkan suatu baham makanan tertentu. Lalu dalam Wulandari (2000), manurung mengatakan bahwa hal pertama yang wajib dilakukan oleh seseorang yang sedang ingin menurunkan berat badan adalah perubahan perilaku. Kemudian yang kedua yaitu bisa melakukan kegiatan fisik seperti berolahraga dan melakukan diet yang sehat. Diet sehat adalah diet yang mengimbangkan antara kebutuhan kabohidrat, protein, vitamin, lemak, air dan mineral. Perilaku diet dapat diartikan sebuah perilaku yang berusaha membatasi jumlah asupan makanan dan minuman yang jumlahnya diperhitungkan untuk tujuan tertentu.

Manfaat Ekonomis Rebung

Menurut Choromaini dalam Eko Aryono (2013) ditemukan bahwa rebung tumbuh di suatu perdesaan dengan memiliki berbagai fungsi yang sangat penting dan dapat menopang kehidupan masyarakat sebagai sumber gizi dengan menghasilkan pundi-pundi rupiah yang diperoleh dari hasil penjualan rebung tersebut. Akhir-akhir ini permintaan rebung bambu mengalami peningkatan khususnya di negara Asia seperti Taiwan, Korean selatan, dan Jepang yang telah memberikan sebuah peluang eksportir Indonesia dalam hal mengirimkan rebung bambu. Kemudian pada penelitian k. Widnyana (2008) diketahui bahwa memanfaatkan bambu lokal dapat melestarikan sumber mata air dan tumbuhan bambu juga memiliki nilai guna yang

sangat penting bagi masyarakat karna dapat meningkatkan perekonomian masyarakat. Nilai jual bambu ataupun rebung dapat dikatakan bagus dan memiliki nilai tambah bagi masyarakat. Lalu pada penelitian Husnul Khatimah & Sutiono (2014) mengungkapkan bahwa pasokan bahan baku yang terjamin dalam hal kesinambungan jangka panjang, volume dan mutu sangat diperlukan pada pengembangan industri bambu secara nasional yang bersifat lestari dan kompetitif. Dengan memperhatikan hal tersebut maka ketersediaan bambu dengan kualitas yang baik dan bernilai tinggi dapat memberikan manfaat ekonomi bagi negara dengan devisa dan masyarakat pembudidaya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menerapkan metode penelitian kepustakaan. Kepustakaan merupakan sebuah kajian teoritis, referensi, literatur ilmiah, dan referensi lainnya yang berhubungan dengan suatu nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2012). Kemudian menurut Dewi (2020:57) pada metode penelitian kepustakaan dalam proses pengumpulan data dan informasinya menggunakan berbagai macam bahan & materi yang terdapat di sebuah perpustakaan, seperti buku, dokumen, kisah-kisah sejarah, jurnal, majalah, dan berita, serta sumber yang mempunyai relevansi lainnya. Lalu obyek pada penelitian yaitu rebung, dimana dapat digunakan sebagai makanan program diet dengan subyek penelitian yaitu beberapa informan yang memiliki memprogram diet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan studi atau penelitian Parekh. J and Chanda.S (2007) membuktikan bahwa kandungan rebung bambu yang berupa pithopenol merupakan antioksidan dan memiliki kandungan kalium tinggi yang dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan antioksidan berfungsi untuk memerangi radikal bebas. Sehingga dengan mengonsumsi rebung dapat meningkatkan pertahanan tubuh dalam melawan radikal bebas dan menghentikan proses perusakan yang dilakukan oleh radikal bebas. Kemudian terdapat manfaat serat pangan (*dietary fiber*) untuk kesehatan tubuh salah satunya ialah dapat mengontrol berat badan. Lalu serat larut air (*soluble fiber*) dapat berupa seperti pektin serta beberapa hemiselulosa yang mempunyai kemampuan guna menahan air dan bisa membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Hal tersebut dikemukakan oleh beberapa peneliti dan penulis Olwin Nainggolan & Coenelis Adimunca (2005), Tensiska (2008), Sutrisno Koswara (2010), Anonim (2010a), Anonim (2010b), Jansen Silalahi & Netty Hutagalung (2010), serta Anik Herminingsih (2010). Sehingga dapat dikatakan bahwa makanan yang banyak mengandung serat akan membutuhkan waktu lebih lama dalam proses pencernaan di dalam lambung kemudian serat juga akan menahan air dan memberikan durasi rasa kenyang yang lebih lama, dimana hal tersebut dapat mencegah untuk mengonsumsi makanan yang lebih banyak. Lalu dalam hal mengurangi terjadinya obesitas dapat diperoleh dari makanan yang memiliki kandungan serat kasar yang tinggi karena biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah.

Pada (Ed Merritt, 2011) Park Eun Jin di *Departement of Food Science and Human Nutrition*, Universitas Washington melakukan penelitian yang melibatkan 8 responden wanita, dimana responden tersebut melakukan diet selama 6 hari dengan rebung 360 gram. Lalu berdasarkan hal tersebut terbukti bahwa serat beta-glukan yang terdapat di rebung membentuk massa pada kotoran dan lapisan pada dinding usus besar sehingga kotoranpun cepat tersekresi keluar tubuh. Kemudian Park juga menemukan bahwa rebung mengandung 2,5 gram per 100

gram serat yang dapat berkhasiat melancarkan buang air besar dan mampu mencegah sembelit ataupun konstipasi.

Berdasarkan penelitian Fauzi, H. M. (2017) dapat ditemukan bahwa rebung dapat dijadikan sebagai produk yang berupa kripik rebung. Pada kripik rebung tersebut bahan utamanya adalah rebung, dimana merupakan suatu bahan pahan yang mudah dibudidayakan dan dapat ditemukan di pekarangan yang produktif ataupun di kebun. Kemudian produk ini merupakan suatu produk pangan yang bersifat inovatif, dapat menjadi makanan dengan variasi baru, dan dapat mendukung program pemerintahan dalam hal mengupayakan diversifikasi pangan yang mengutamakan suatu manfaat dari bahan makanan lokal yang berkualitas dan memiliki kandungan yang sangat baik untuk tubuh. Selain itu, berdasarkan dari kegiatan diversifikasi pangan yang memanfaatkan makanan lokal maka dapat pula meningkatkan nilai ekonomis pangan pada rebung dan meningkatkan pendapatan ekonomi masyarakat.

Pada penelitian Desi Irafadillah Efendi, dkk (2020) diketahui bahwa terdapat masyarakat yang belum mengetahui inovasi dalam hal usaha yang memanfaatkan rebung dengan optimal dan rebung juga dapat dijadikan suatu produk yang menghasilkan nilai ekonomis yang tinggi. Kemudian Hasan Muchtar Fauzi (2018) mengungkapkan bahwa rebung adalah bahan pangan yang mudah dibudidayakan dan diperoleh dilokasi yang tidak produktif. Dengan memanfaatkan rebung secara optimal maka dapat mendukung program pemerintah yang mengutamakan pemanfaatan bahan makanan lokal yang berkualitas. Kemudian berdasarkan penelitian k.widnyana (2008) pada PT. Persada Alnita Lestari diketahui bahwa pada tahun pertama memerlukan biaya sebesar Rp. 10.137.000,00 dalam proses pembangunan hutan tanaman bambu, yang dimulai dari perencanaan sampai dengan pemeliharaan. Selanjutnya pada tahun ke-2 sampai dengan tahun ke-4 memerlukan biaya sebesar Rp. 1.402.900,00 per ha. Lalu jumlah kebutuhan dana mencapai Rp. 87.960.100,00 per ha, apabila perusahaan melakukan daur bambu selama 20 tahun yang akan memperoleh hasil sebesar Rp. 767.520.000,00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan bambu ataupun rebung sangatlah menguntungkan baik untuk program diet maupun secara ekonomi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam pemanfaatan rebung sebagai makanan program diet dapat memberikan rasa kenyang yang bertahan lama karena kandungan seratnya, sehingga keinginan untuk makan dapat terkendalikan. Kemudian rebung dapat dimanfaatkan sebagai penyokong dalam program diet dengan bahan alami, dikarenakan rebung memiliki kandungan gula yang rendah, protein dan lemak. Selain itu, rebung juga dapat dijadikan sebuah produk pangan yang bersifat inovatif, dapat menjadi makanan dengan variasi baru, dapat mendukung program pemerintahan dalam hal mengupayakan diversifikasi pangan yang mengutamakan suatu manfaat dari bahan makanan lokal yang berkualitas dan memiliki kandungan yang sangat baik untuk tubuh. Serta berdasarkan dari kegiatan diversifikasi pangan tersebut maka dapat pula meningkatkan nilai ekonomis pangan pada rebung dan meningkatkan pendapatan ekonomi masyarakat. Kemudian dengan memanfaatkan rebung dengan optimal dapat memberikan nilai tambah bagi masyarakat baik secara ekonomi maupun dalam kegiatan program diet, karna rebung merupakan suatu komoditas yang mudah diperoleh dan suatu bahan baku yang ramah lingkungan serta bahan baku yang memiliki biaya yang minim sehingga dapat memaksimalkan keuntungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2010a. Fungsi Utama Serat. [http:// female.kompas.com](http://female.kompas.com), Selasa, 16 Maret 2010 11:48 WI
- Anonim, 2010b. 5 Manfaat (Serat Pangan) Daun Pepaya. <http://blog.khoulah-agency.com>
- Anik Herminingsih, 2010. Manfaat Serat dalam Menu Makanan. Universitas Mercu Buana, Jakarta
- Andrasari, E., Lahming, L., & Fadilah, R. (2019). Pengaruh Penambahan Tepung Rebung (*Gigantochloa Apus*) Terhadap Mutu Mie Basah. *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, 5(1), 24-29.
- Andoko A. (2003). Budi Daya Rebung Bambu. Jakarta; Kanisius
- Aryono, E. (2013). mewujudkan Nawacita Jokowi Melalui Pemanfaatan Doreng “Deppa Tori Rebung” Sebagai Pangan Tradisional Khas Tana Toraja. *Africa’s potential for the ecological intensification of agriculture*, 53(9), 1689–1699.
- Burkitt DP, Walker ARP & Painter NS. 1972. Effect of dietary fiber on stools and transit times & its role in the causation of disease. *Lancet*. 1408–1411
- Dewi, Wahyu Aji Fatma. 2020. Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. Volume 2 Nomor 1 Halm 55-61.
- Effendi, D. I., Nurmasiyah, & Seprianto. (2020). Pelatihan Pembuatan Keripik Rebung Di Desa Birem Rayeuk Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 451–458.
- Fauzi, H. M. (2017). Upaya Mengembangkan Jiwa Kewirausahaan Ibu Rumah Tangga di Desa Alasmalang dalam Pengeksplorasian Rebung sebagai Kripik. *Integritas: Jurnal Pengabdian*, 1(2), 60-67.
- Hartantri. (1998). Penyesuaian diri menuju remaja. Bandung, Jawa Barat, Indonesia.
- Hawks, Steven R. (2008). Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *Journal of American college health*, Vol. 56(4).
- Jansen Silalahi dan Netty Hutagalung, 2010 . Komponen-komponen Bioaktif dalam Makanan dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan. Jurusan Farmasi. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Sumatera Utara, Medan
- Khotimah, H. dan S. (2015). Analisis Kelayakan Finansial Usaha Budidaya Bambu. *Analisis Kelayakan Finansial Usaha Budidaya Bambu*, 8(1), 14–24. <https://doi.org/10.22146/jik.8548>
- Lubis, Zulhaida. 2009. Hidup sehat dengan Makanan Kaya Serat. Bogor : IPB Press
- Muchtadi, D. 2000. Sayur-Sayuran Sumber Serat dan Antioksidan Mencegah Penyakit Degeneratif. Bogor: Jurusan Teknologi Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Made Astawan dan Tutik Wresdiyati. (2004). Diet Sehat dengan Makanan Berserat. Solo: Tiga Serangkai.
- Olwin Nainggolan dan Cornelis Adimunca, 2005. Diet Sehat Dengan Serat. Cermin Dunia Kedokteran No. 147, 2005 Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R.D. (2008). Human Development: Psikologi Perkembangan Edisi Kesembilan. Jakarta: Kencana.
- Puspitasari, D. S., Julianti, E. D., Safitri, A., & Permanasari, Y. (2014). Survei Konsumsi Makanan Individu Dalam Studi Diet Total. Jakarta: Menteri Kesehatan Rakyat Indonesia.

- Parekh.J and Chanda.S. In vitro antibacterial activity of the crude methanol extract of woodfordia fruticosa kurz flower (lythraceae).Brazilian.J. Microbial. ; 38 ;2007: 204 – 207.
- Proverawati, Atikah. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Proverawati, Atikah dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Santoso, A. (2011). Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Magistra*, (75), 35–40.
- Speller & Amen RJ. 1975. Plant Fibers in Nutrition used for Better Nomenclature. *Am J Clin Nutr*, 28,675.
- Sutrisno Koswara, 2010. Serat Makanan Membuat Usus Nyaman. www.ebookpangan.com
- Sudarismiati, A. ibrahim muhammad yusuf. (2018). Pengabdian Integritas : Jurnal Pengabdian. *Pengabdian*, 2(1), 1–11.
- Tensiska, 2008. Serat Makanan. Jurusan Teknologi Industri Pangan. Fakultas Teknologi Industri Pertanian. Universitas Padjadjaran, Bandung
- Widjaja, E. A., 2001. Identikit Jenis-jenis Bambu Di Jawa. Bogor. Puslitbang Biologi-LIPI.
- Widnyana, K. (2008). Bambu Dengan Berbagai Manfaatnya. *Bumi Lestari*, 8(1), 1–10.
- Yulianti, M. (2018). Pengaruh Umur Dan Bagian Rebung Terhadap Warna Dan Sifat Kimia Tepung (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Yulia. (2021). Pendampingan Analisis Usaha Pembuatan Abon Rebung di UKM "Raja Abon Makmur Lestari" Kelurahan Air Kepala Tujuh Kota Pangkal Pinang. *Jurnal Abdidas*, 2(1), 59–68.