

Increasing Community Competence Through Innovation Using Yellow Pumpkin to Become Creative and Healthy Food

Peningkatan Kompetensi Masyarakat Melalui Inovasi Pemanfaatan Labu Kuning Menjadi Makanan Kreatif Dan Sehat

Siswato Pabidang^{1*}, Selasih PutriIsnawati Hadi², Ade Elvina³, Dian Ekawati Putri⁴, Helen Puspa Sari⁵, Tri Iriyani⁶, Angela Lovindra Nainggalis⁷

^{1, 3, 4, 5, 6, 7} Program Studi Kebidanan Program Magister STIKES Guna Bangsa Yogyakarta,

² Program Studi Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta,

e-mail: siswanto.pabidang@gunabangsa.ac.id^{1*}, isnawatihadi@gmail.com², adeelvina55@gmail.com³, dianekawatiputri16@gmail.com⁴, helenpuspa82@gmail.com⁵, triiriyani2793@gmail.com⁶, angelinahibur@gmail.com⁷

Abstract

The people of Kopeng Hamlet, Cangkringan District, Sleman Regency have natural wealth in the form of yellow squash (Cucurbita Moschata). This community service activity aims to increase public knowledge about the nutritional content of pumpkin and how to process pumpkin to become creative and healthy food. Because so far the natural resources of pumpkin that are very abundant in Kopeng Hamlet have not been maximally used as creative food and of high nutritional value. The methods used are interviews, focus group discussions (FGD) and practice. The results of this activity showed that the women who joined the PKK group were very enthusiastic about understanding the nutritional content of pumpkin which is commonly found in Kopeng Hamlet and very actively participating in the practice of processing food made from pumpkin. This activity has been successfully implemented thanks to the active participation of the whole community.

Keywords: Pumpkin, Creative Food, Healthy, Community Empowerment

Abstrak

Masyarakat Dusun Kopeng, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman memiliki kekayaan alam berupa labu kuning (Cucurbita Moschata). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kandungan gizi labu kuning dan cara pengolahan labu kuning untuk menjadi makanan yang kreatif dan sehat. Karena selama ini sumber daya alam labu kuning yang sangat banyak ditemukan di Dusun Kopeng dan belum maksimal untuk dimanfaatkan sebagai makanan yang kreatif dan bernilai gizi tinggi. Metode yang digunakan adalah Wawancara, Focus Group Discussion (FGD) dan Praktik. Hasil kegiatan ini menunjukkan ibu-ibu yang masuk dalam kelompok tani yang bergabung di kelompok PKK sangat antusias untuk memahami kandungan gizi labu kuning yang banyak ditemukan di Dusun Kopeng ini dan sangat aktif mengikuti praktik mengolah makanan berbahan dasar labu kuning. Kegiatan ini telah sukses dilaksanakan berkat partisipasi aktif dari seluruh masyarakat.

Kata kunci: Labu Kuning, Makanan Kreatif, Sehat, Pemberdayaan Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Labu kuning merupakan makanan yang sangat mudah ditemukan di masyarakat Indonesia. Berdasarkan hasil survei salah satu sumber daya alam (SDA) yang banyak ditemukan dan mudah tumbuh di Dusun Kopeng yaitu labu kuning (*Cucurbita Moschata*). Labu kuning termasuk tanaman yang memiliki nilai gizi yang tinggi, rendah karbohidrad namun kaya akan serat, mineral dan vitamin (Krisnawati, 2009). Tanaman ini sering dikenal dengan sebutan *waluh*. Sayur buah ini memiliki variasi warna dan ukuran beragam. Beratnya kisaran 3-5 kg, berbentuk lonjong dan memiliki beberapa alur. Labu kuning termasuk tanaman yang memiliki nilai gizi yang tinggi, rendah karbohidrad namun kaya akan serat, mineral dan vitamin. Labu kuning matang terkandung berbagai macam vitamin antara lain Vitamin A 12230 IU; Vitamin C

11,5 mg ; Vitamin K 2,0 ; Folate 22mcg ; Niacin 1,01 mg ; Kalium 384 mg ; Fosfor 74 mg ; Magnesium 2 mg ; dan Zat Besi 1,40 mg. Pemanfaatan labu kuning di Indonesia masih sangat sedikit dibandingkan dengan tingginya produksi labu kuning. Oleh karenanya sangat perlu olahan labu kuning ini dikembangkan menjadi produk inovatif makanan sehat yang lebih variatif namun tetap mempertahankan nilai gizi yang terdapat dalam tanaman labu kuning ini (Purwanto, dkk, 2013)

Berdasarkan survei pendahuluan dengan teknik wawancara bersama ibu dukuh Dusun Kopeng bahwa sebagian besar ibu-ibu Dusun Kopeng mengolah labu kuning (*Cucurbita Moschata*) biasanya dimasak sayur manis dengan campuran daun katu atau taugatau hanya sebagai bahan campuran untuk olahan sayur bening. Sebagian ibu-ibu Dusun Kopeng menanam labu kuning (*Cucurbita Moschata*) di perkarangan rumahnya. Biasanya ketika mengolah buah labu kuning (*Cucurbita Moschata*), biji yang ada di dalam buah labu kuning (*Cucurbita Moschata*) diambil lalu dijemur. Ketika sudah kering dijadikan sebagai bibit untuk ditanam dibelakang rumah atau perkarangan rumah. Biasanya hasil panen di jual di pasar, warung sayur dan diolah sendiri kebutuhan sehari-hari.

Selama ini belum ada inovasi atau ide yang kreatif untuk mengolah labu kuning (*Cucurbita Moschata*). Padahal, ibu-ibu di Dusun Kopeng yang sebagian besar merupakan wanita tani terlibat dalam organisasi PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga). Dimana bagian dari program PKK yaitu mengenai pangan, keterampilan dan pengembangan kehidupan berkoperasi (Audra Jovani, 2016). Sehingga sangat disayangkan apabila labu kuning (*Cucurbita Moschata*) tidak bisa dimanfaatkan, guna untuk mencapai program PKK dengan cara membuat inovasi produk dari labu kuning (*Cucurbita Moschata*). Dengan demikian dirasa perlu adanya peningkatan kompetensi masyarakat mengenai pengolahan makanan kreatif dan sehat dengan bahan baku labu kuning sehingga dapat meningkatkan nilai gizi dan pendapatan masyarakat Dusun Kopeng.

2. METODE

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa metode yakni :

- a. Metode wawancara dilakukan untuk mengetahui sumber daya alam (SDA) yang banyak ditemukan di Dusun Kopeng dan inovasi pemanfaatan makanan berbahan dasar dari potensi alam.
- b. Metode *Focus Group Discussion (FGD)*
Metode ini bertujuan untuk memetakan pengetahuan ibu-ibu terkait dengan kandungan gizi pada labu kuning, manfaat labu kuning dan pengolahan labu kuning menjadi makanan yang kreatif dan sehat.
- c. Metode Praktik
Ibu-ibu diajarkan praktik untuk pengolahan makanan kreatif dan sehat dengan bahan dasar labu kuning.

Sumber data yang diambil yaitu data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan dari hasil wawancara dan data sekunder diambil dari jumlah ibu PKK Dusun Kopeng tahun 2019 yaitu sebanyak 40 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*, didapatkan 30 sampel yang hadir saat kegiatan demonstrasi pembuatan nugget waluh atau labu kuning (*Cucurbita Moschata*). Analisis yang dilakukan adalah hasil dari meningkatnya kreatifitas ibu-ibu PKK Dusun Kopeng dalam pengembangan bahan pangan lokal yang kreatif, efektif dan berpeluang bisnis di Dusun Kopeng.

Adapun kegiatan yang dilakukan beserta luaran yang dicapai selama kegiatan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Uraian kegiatan beserta luaran yang dicapai selama kegiatan

No	Kegiatan	Partisipasi Masyarakat	Luaran
----	----------	------------------------	--------

1	Sosialisasi kegiatan kepada ibu-ibu wanita tani terlibat dalam organisasi PKK	Sebagai peserta sosialisasi	Ibu-ibu wanita tani terlibat dalam organisasi PKK memahami maksud dan tujuan kegiatan
2	Diskusi mengenai kandungan dan manfaat labu kuning	Berperan serta dalam diskusi	Ibu-ibu wanita tani terlibat dalam organisasi PKK memahami kandungan dan manfaat labu kuning
3	Praktik membuat makanan-makanan kreatif dan sehat dari Labu Kuning	Berperanserta dalam praktik	Ibu-ibu wanita tani terlibat dalam organisasi PKK memahami cara pengolahan labu kuning menjadi makanan kreatif dan sehat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Hasil Wawancara

Data Subjektif	Data Objektif	Problem	Etiologi
a. Ibu-ibu warga Dusun Kopeng mengatakan salah satu hasil sumber daya alam yang banyak terdapat di Dusun Kopeng adalah labu kuning (<i>Cucurbita Moschata</i>)	Dari 40 orang ibu PKK hanya 30 orang yang bisa memasak labu kuning (<i>Cucurbita Moschata</i>)	Belum ada inovasi untuk pengembangan sumber daya alam labu kuning (<i>Cucurbita Moschata</i>) yang menarik perhatian ibu-ibu warga Dusun Kopeng	Kurangnya kreatifitas ibu-ibu dalam mengolah labu kuning (<i>Cucurbita Moschata</i>)
b. Belum ada ide kreatif dalam mengolah labu kuning (<i>Cucurbita Moschata</i>)			

Data-data yang didapat dari hasil wawancara dan survei sumber daya alam (SDA) Dusun Kopeng kami menemukan masalah pada pengembangan sumber daya alam (SDA) yaitu kurangnya kreatifitas ibu-ibu dalam mengolah labu kuning (*Cucurbita Moschata*). Kemudian kami melakukan rancangan kegiatan dan implementasi untuk mengatasi masalah tersebut, yaitu:

- a. Mencari ide dan mencoba mengolah labu kuning (*Cucurbita Moschata*) menjadi nugget dengan menggunakan bahan-bahan yang ekonomis dan mudah didapatkan di Dusun Kopeng.
- b. Mengumpulkan dan mengajak ibu-ibu PKK yang sebagian besar adalah wanita tani Dusun Kopeng untuk mengikuti kegiatan demonstrasi cara pengolahan labu kuning (*Cucurbita Moschata*). Menjadi nugget.
- c. Menyampaikan kepada ibu-ibu yang hadir tujuan dari pengembangan bahan pangan labu kuning (*Cucurbita Moschata*) adalah untuk meningkatkan kreatifitas ibu-ibu Dusun Kopeng dalam mengembangkan SDA yang ada di Dusun Kopeng dan diharapkan kreatifitas dalam mengolah bahan pangan ini nantinya dapat dijadikan sebagai mata pencaharian sehingga bisa meningkatkan pendapatan ibu-ibu Dusun Kopeng.



Gambar 1. Demonstrasi Pembuatan Nugget Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*)



Gambar 2. Ibu-ibumembuat Nugget Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*)

Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) mempunyai lebih dari 25 spesies, daerah asalnya dari Mexico. Buah, daun dan bunga dapat digunakan sebagai sayuran, sedangkan biji labu kuning dapat dikonsumsi sebagai makanan ringan. Labukuningmeruapakansalhasilatupotensialam yang kaya akangizidantermasukpadakeluargabuah-buahan (Brotodjojo, 2010). Dalam 100 g bagian yang dapat dimakan terkandung 85-91 g air, 0.8-2.0 g protein, 0.1-0.5 g lemak, 3.3-11.0 g karbohidrat, 340-7800 IU vitamin A, 0.07-0.14 mg vitamin B1, 0.01-0.04 vitamin B2, 0.5-1.2 mg niacin, 6-21 mg vitamin C, 14-48 mg Kalsium, 70 mg Fe, 16-34 mg Mg, 21-38 mg P, dengan total energi sebesar 85-170 kJ. Melihat dari kandungan tersebut terlihat bahwa labu kuning merupakan sumber vitamin A.

Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) tumbuh baik di daerah tropis dari dataran rendah hingga 1500 m dpl. Beradaptasi dengan baik pada kondisi hangat dengan temperatur 18-27 °C. Namun tanaman ini cukup sensitif terhadap lama penyinaran yang dapat mempengaruhi perbandingan antara jumlah bunga betina dan jantan. Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) tumbuh merambat, sehingga membutuhkan penyangga seperti tralis atau para-para setinggi 2-3 m. Diperbanyak secara generatif, tetapi bisa juga melalui perbanyakan vegetatif. Jarak tanam labu kuning 1-1.5 m antar baris dan 60-120 cm antar tanaman dalam baris. Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) di Indonesia sering diolah sbagai bahan pangan sehari-hari seperti dimasak sayur bening, sayur santan, sayur manis dan menjadi kolak selama bulan puasa.

Budidaya untuk produksi benih Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) hampir sama seperti budidaya konsumsi, kecuali ada perlakuan isolasi jarak dan seleksi (roguing) untuk menjaga kemurnian genetik benih yang dihasilkan. Tanaman Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) termasuk tanaman yang menyerbuk silang (cross pollinated) dengan perantara serangga, sehingga diperlukan isolasi jarak sekitar 1000 m. Seleksi tanaman dilakukan pada fase pertumbuhan vegetatif, fase berbunga, dan fase berbuah, meliputi keseragaman pertumbuhan, bentuk daun, warna bunga, bentuk buah dan lain-lain. Waktu panen benih Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) sekitar 135 hari setelah semai, ditandai dengan buah yang telah berwarna kuning dan tangkai buah telah kering. Buah Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) dipanen dengan cara dipotong tangkainya dengan pisau. Panen pertama dapat dimulai pada 50-60 hari setelah tanam (Sariagri,2020)

Panen buah Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) dilakukan terus menerus dengan interval 2-3 kali per minggu. Untuk mensemai benih dapat dilakukan dengan cara dipotong melintang, kemudian biji dikeluarkan dan dicuci bersih. Rata-rata dalam satu buah Labu kuning (*Cucurbita Moschata*) dihasilkan sekitar 150 biji. Biji labu kuning yang dibungkus kertas dikeringkan di bawah. Selanjutnya biji dibungkus dengan kertas dan dikeringkan dibawah sinar matahari selama 3 hari, kemudian jika sudah kering benih dapat dikemas. Benih yang dikemas dalam kemasan kertas harus disimpan dalam stoples kaca yang telah diberi bahan desikan, seperti silika gel; arang; abu gosok, sehingga udara di dalam stoples diharapcant etap kering dan dapat mempertahankan kadar air benih awal. Untuk benih yang dikemas dalam kemasan aluminium foil sebaiknya juga disimpan dalam wadah stoples yang tertutup. Selanjutnya stoples disimpan di tempat yang kering dan sejuk. (Rinda Kirana, Redy Gaswanto, Iteu M. Hidayat, 2013)

Labu kuning merupakan salah satu pangan fungsional yakni pangan olahan yang mengandung satu/lebih komponen pangan yang berdasarkan hasilrisetterbuktimemiliki fungsi fisiologis tertentu diluar fungsi dasarnya, terbukti tidak berbahaya serta memiliki nilai guna bagi kesehatan manusia (BPOM RI, 2016). Berdasarkan penelitian manfaat labu kuning untuk kesehatan antara lain ekstrak labu kuning (*Cucurbita moschata*) menunjuk-kan memberikan efek hipoglikemik dan bertindak sebagai antidiabetes padatikus yang sengajadibuat diabetes (Adams et al. 2011; Chang et al. 2014), ekstrak labu kuning (*Cucurbita mos-chata*) dan bubuk bijinya terbukti mampu memperbaiki sel islet pankreas dan produksi insulin (Makni et al.2010; Jin et al. 2013).

Kegiatan peningkatan kompetensi terutama bagi ibu-ibu untuk memanfaatkan bahan alam yang mudah ditemui disekitarnya, sangat mendukung terhadap peningkatan pengetahuan ibu mengenai kandungan dan manfaat bahan alam untuk pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Hal ini selaras dalam kegiatan yang dilakukan RifatulMasrikhiyah tahun 2020 yang menyebutkan bahwa permasalahan gizi pada anak di Indonesia masih cukup tinggi, tidak hanya masalah gizi kurang yang mengakibatkan anak-anak stunting dan *uderweight*; dan gizi lebih yang menyebabkan obesitas dan diabetes. Salah satu penyebab permasalahan gizi yaitu ketidaktahuan mengenai menu sehat dan kurangnya kesadaran akan kadarzi (Keluarga sadar gizi), untuk itu perlu adanya kegiatan yang dapat menunjang pengetahuan ibu terkait dengan pemanfaatan bahan alam yang diolah sedemikian kratif namun tetap memiliki nilai gizi tinggi.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat untu kini dapat dilihat bahwa sebagian besar wanita tani yang terlibat dalam organisasi PKK sangat mengenal labu kuning (*Cucurbita Moschata*) dan sebagian besar peserta sudah terbiasa mensemai benih dan menanam labu kuning (*Cucurbita*

Moschata). Setelah dilakukan kegiatan didapatkan hasil 100% ibu-ibu yang hadir antusias dan mampu menjelaskan kembali bahan-bahan dan alat-alat yang dibutuhkan untuk pembuatan nugget labu kuning (*Cucurbita Moschata*). 80% ibu-ibu yang hadir mampu mendemonstrasikan ulang cara pembuatan nugget dari awal hingga akhir dengan benar. 20% ibu-ibu yang hadir belum mengetahui tujuan dan manfaat inovasi pengembangan bahan pangan lokal untuk ibu-ibu warga Dusun Kopeng. Dilihat dari hasil dan evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa ibu-ibu Dusun Kopeng menerima dan mau belajar mengenai pengembangan inovasi bahan pangan lokal dari sumber daya alam (SDA) yang ada di Dusun Kopeng, 50% ibu PKK yang ikut serta dalam kegiatan mampu menjelaskan manfaat dan kandungan gizi dari labu kuning (*Cucurbita Moschata*). Mereka menyimpulkan bahwa buah labu kuning (*Cucurbita Moschata*) memiliki nilai nutrisi atau gizi yang baik untuk tubuh dan bisa dikonsumsi mulai dari balita hingga lansia.

Saat kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diajar kancara membuat olahan nugget untuk balita dimana bahan utamanya yaitu labu kuning (*Cucurbita Moschata*) lebih banyak dan tepung yang digunakan sedikit saja dibandingkan untuk membuat nugget untuk orang dewasa, sehingga tekstur untuk balita nantinya lebih lembek dan mudah dikonsumsi oleh balita. Mendengar dan mengetahui akan hal itu membuat ibu-ibu Dusun Kopeng semakin bersemangat dan antusias untuk belajar mengolah buah labu kuning (*Cucurbita Moschata*) menjadi makanan yang kreatif dan sehat untuk dikonsumsi. Kurangnya informasi dan kreatifitas mempengaruhi pengetahuan serta perilaku ibu-ibu Dusun Kopeng dalam pengembangan inovasi bahan pangan lokal dari sumber daya alam (SDA) yang ada di Dusun Kopeng. Sehingga, dengan adanya kegiatan ini sangat bermanfaat bagi ibu-ibu PKK yaitu berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang cara budidaya labu kuning (*Cucurbita Moschata*) dan pengolahan makanan berbahan dasar labu kuning (*Cucurbita Moschata*).

Ibu-ibu PKK berminat untuk mengolah labu kuning (*Cucurbita Moschata*) menjadi makanan yang berbentuk menarik dan variatif selain *nugget*. Sehingga anggota keluarga, masyarakat desa dan masyarakat umum akan lebih menyukai dan mau mengkonsumsi labu kuning (*Cucurbita Moschata*). Pada saat ini bisnis kuliner sedang berkembang sangat pesat, sehingga potensi untuk mengembangkan varian makanan dari labu kuning (*Cucurbita Moschata*) masih terbuka lebar dan berpeluang sangat besar. Hasil dari kegiatan ini diharapkan akan ada peserta yang tertarik untuk lebih serius dalam membudidayakan labu kuning (*Cucurbita Moschata*) dan mengoptimalkan pemanfaatannya sebagai bahan dasar pembuatan makanan yang kreatif dan sehat. Dengan demikian maka nilai jual labu kuning (*Cucurbita Moschata*) menjadi bertambah sekaligus dapat meningkatkan penghasilan dan pencapaian program PKK dalam mengelola pangan. Dan untuk jangka panjang, jika kompetensi masyarakat meningkat maka kesejahteraan masyarakat juga akan meningkat.

Adapun masukan dari tim, agar ibu-ibu Dusun Kopeng yang mempunyai *handphone android* untuk lebih banyak mencari informasi tentang sayuran, buah ataupun tanaman lainnya yang banyak tersedia di Dusun Kopeng agar bisa diolah menjadi olahan yang kreatif, sehat dan mempunyai nilai jual. Mahasiswa juga menyarankan jika ibu-ibu punya waktu luang, untuk mencari dan melihat cara memasak di *youtube* dengan bahan utama bahan pangan lokal yang ada di Dusun Kopeng dan diharapkan untuk saling berbagi informasi ke yang lainnya.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu di Dusun Kopeng sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengolahan sumber daya alam yang ada di Dusun Kopeng yakni labu kuning ini menjadi makanan kreatif dan sehat. Perlu ada peningkatan kompetensi masyarakat dalam lingkup luas untuk dapat mengolah makanan sehat berbahan dasar potensi dari alam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Perangkat Desa, Tokoh Masyarakat, Tokoh Agama beserta seluruh lapisan masyarakat Dusun Kopeng yang telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams GG, Imran S, Wang S, Mohammad A, K k MS, Gray DA, Channell GA, Morris GA, Harding SE. (2011). The Hypoglycaemic Effect Of Pumpkins As Antidiabetic And Functional Medicines. *J foodres* (44):862-867. doi: 10.1016/j.foodres.2011.03.016.
- Audra Jovani (2016). Belajar Dari Desa: PKK Sebagai Organisasi Gerakan Perempuan. Prodi Ilmu Politik, Fisipol-Universitas Kristen Indonesia. 147-157.
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan RI. (2016). Pengawasan Klaim dalam Label dan Iklan Pangan Olahan. Nomor 13 Tahun 2016. Jakarta: BPOM RI.
- Brotodjojo, Linda Karolina. (2010). Semua Serba Labu Kuning. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Chang CI, Hsu CM, Li TS, Huang SD, Lin CC, Yen CH, Chou CH, Cheng HL. (2014). Constituents of the stem of Cucurbitamoschata exhibit antidiabetic activities through multiple mechanisms. *J JFF* 6(10): 260-273. doi: 10.1016/j.jff.2014.06.017.
- Jin H, Zhang YJ, Jiang JX, Zhu LY, Chen P, Li J, Yao HY. (2013). Studies on the extraction of pumpkin components and their biological effects on blood glucose of diabetic mice. *Journal of food and drug analysis*. 21(2): 184-189. doi: 10.1016/j.jfda.2013.05.009.
- Krisnawati, Inti. (2009). Olahan Labu Kuning Untuk Bayi Dan Balita Sehat Lezat dan Alami. Jakarta: Gramedia pustaka utama.
- Makni M, Sefi M, Fetoui H, Garoui EM, Gargouri NK, Boudawara T, Zeghal N. (2010). Flax and pumpkin seeds mixture ameliorates diabetic nephropathy in rats. *Food Chem Toxicol* 48(8-9):2407-2412. doi: 10.1016/j.fct.2010.05.079.
- Purwanto, dkk (2013). Kajian Sifat Fisik dan Kimia Tepung Labu Kuning (*Cucurbita maxima*) dengan Perlakuan Blanching dan Perendaman Natrium Metabisulfit (Na₂S₂O₅)
- Rifatul Masrikhiyah (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *DINAMISA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 4, No. 3 September 2020, Hal 476-481 DOI: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.4378>
- Rinda Kirana, Redy Gaswanto, dan Iteu M. Hidayat. 2013. Budidaya Dan Produksi Benih Labu Kuning. From <http://hortikultura.litbang.pertanian.go.id/teknologi-detail-32.html>
- Sariagri. 2020. Mirip Semangka, Begini Cara Budidaya Labu Kuning .From <https://hortikultura.sariagri.id/56748/mirip-semangka-begini-cara-lengkap-budidaya-labu-kuning>