TUGAS AKHIR

PEMBUATAN JERUK BALI KINTAMANI OLEH COOK DI SANGKAR RESTAURANT BVLGARI RESORT BALI



I Kadek Bintang Adiana NIM 2215823180

PROGRAM STUDI DIII PERHOTELAN JURUSAN PARIWISATA POLITEKNIK NEGERI BALI BADUNG 2025

TUGAS AKHIR

PEMBUATAN JERUK BALI KINTAMANI OLEH COOK DI SANGKAR RESTAURANT BVLGARI RESORT BALI



PROGRAM STUDI DIII PERHOTELAN JURUSAN PARIWISATA POLITEKNIK NEGERI BALI BADUNG 2025

PEMBUATAN JERUK BALI KINTAMANI OLEH COOK DI SANGKAR RESTAURANT BVLGARI RESORT BALI

Tugas Akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat penyusunan Tugas Akhir Program Studi DIII Perhotelan Jurusan Pariwisata Politeknik Negeri Bali



POLITEKNIK NEGERI BALI

PROGRAM STUDI DIII PERHOTELAN JURUSAN PARIWISATA POLITEKNIK NEGERI BALI BADUNG 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga tugas akhir dengan judul Pembuatan Jeruk Bali Kintamani Oleh Cook di Sangkar Restaurant Bvlgari Resort Bali dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Tugas akhir ini dibuat dengan maksud untuk menguraikan Pembuatan Jeruk Bali Kintamani Oleh Cook di Sangkar Restaurant Bvlgari Resort Bali serta untuk melengkapi persyaratan kelulusan pada Program Studi D-III Perhotelan, Jurusan Pariwisata, Politeknik Negeri Bali.

Dalam proses penulisan tugas akhir ini, penulis banyak memperoleh hambatan dan kesulitan, tetapi berkat bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, hambatan dan kesulitan tersebut dapat diatasi dengan baik. Untuk itu melalui kesempatan yang baik inii, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

- I Nyoman Abdi, SE., M.eCom, selaku Direktur Politeknik Negeri Bali yang telah memberikan kepada penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan di Politeknik Negeri Bali.
- Dr. Nyoman Sri Astuti, SST.Par., M.Par, selaku Ketua Jurusan Pariwisata yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh Pendidikan di Jurusan Pariwisata Politeknik Negeri Bali.
- 3. Putu Tika Virginiya, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pariwisata Politeknik Negeri Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Jurusan Pariwisata Politeknik Negeri Bali.

- 4. Kadek Dwi Pradnyani Novianti, S.Pd., M.Eng, selaku Kaprodi DIII Perhotelan yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk mene mpuh pendidikan di Program Studi D3 Perhotelan Jurusan Pariwisata Politeknik Negeri Bali.
- 5. Harisal, S.S. M.Hum selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan Tugas Akhir Ini.
- I Made Rony Mulia Kusuma Putra, S.Tr., M. Tr.Par selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan Tugas Akhir Ini.
- 7. Dama Adhyatma, selaku Human Resource Manager dan Training Manager di Bvlgari Resort Bali yang telah memberikan arahan dan kesempatan untuk mengikuti Praktik Kerja Lapangan di hotel
- 8. Seluruh Staf Main Kitchen Bvlgari Resort Bali yang memberikan bimbingan dan pengarahan selama kegiatan Praktik Kerja Lapangan.
- Bapak dan Ibu dosen Program Studi D3 Perhotelan yang telah sabar membimbing penulis selama menempuh Pendidikan di Jurusan Pariwisata Politeknik Negeri Bali.
- I Made Riana dan Ni Wayan Murni kedua orang tua Penulis yang telah membesarkan dan mendidik sedari kecil.

Akhir kata, penulis berharap Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca baik dari lingkungan Politeknik Negeri Bali maupun dari luar lingkungan Politeknik Negeri Bali.

Badung, 16 Juli 2025

DAFTAR ISI

	HALAMAN SAMPUL LUAR	i
	HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
	HALAMAN PERSYARATAN PENGAJUAN TUGAS AKHIR	iii
	HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	
	HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	
	HALAMAN PENGESAH TUGAS AKHIR	
	SURAT ORIGINALITAS.	
	KATA PENGANTAR	
	DAFTAR ISI	
	DAFTAR TABEL	xi
	DAFTAR GAMBAR	xii
	DAFTAR LAMPIRAN	
	BAB I PENDAHULUAN	1
A.	Latar Belakang	1
В.	Rumusan Masalah	
C.	Tujuan dan Manfaat	
D.	Metode Penulisan	
	BAB II LANDASAN TEORI	
A.		
В.	Pengertian Food and Beverage Departemen	
C.	Pengertian Dapur	
D.	Metode Memasak	
E.	Pengertian Cook	
F.	Pengertian Salad	
G.	Pengertian Jeruk Bali Kintamani	17
Н.	Pengertian Hygiene dan Sanitasi	1 /
I.	Pengertian Pembuatan	18
	BAB III GAMBARAN UMUM PERUSAHAAN	19
A.	Lokasi dan Sejarah Bvlgari Resort Bali	
В.	Bidang Usaha dan Fasilitas Bylgari Resort Bali	
C.	Struktur Organisasi Bvlgari Resort Bali	27
	BAB IV PEMBAHASAN	33
A.	Pembuatan Jeruk Bali Kintamani	
B.	Kendala Yang Dihadapi Dan Solusi	51
	BAB V PENUTUPAN	53
A.	Simpulan	53
B.	Saran	
	DAFTAR PUSTAKA	55
T 4	A MIDID A N	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tipe kamar Bylgari Resort Bali	22
Tabel 3.2 Tipe usaha makanan dan minuman	
Tabel 3.3 Spa Bylgari Resort Bali	23
Tabel 3.4 venue Bylgari Resort Bali	
Tabel 4.1 Persiapan Bahan Jeruk Bali Kintamani	
Tabel 4.2 Bahan Pembuatan Thai Dressing	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1Logo Bylgari Resort Bali	19
Gambar 3.2 Struktur Housekeeping Bylgari Resort Bali	27
Gambar 3.3 Struktur Organisasi Food & Beverage Product	
Gambar 4.1 Gambar Persiapan diri	36
Gambar 4.2 Gambar pisau	37
Gambar 4.3 Gambar cutting board	37
Gambar 4.4 Gambar bowl keramik	38
Gambar 4.5 Gambar kompor deep fryer	38
Gambar 4.6 Gambar panci stainless	39
Gambar 4.7 Gambar bowl stainless	39
Gambar 4.8 Gambar mesin slicer	40
Gambar 4.9 Gambar oven	40
Gambar 4.10 Gambar mangga muda	41
Gambar 4.11 Gambar bengkuang	42
Gambar 4.12 Gambar jeruk bali	42
Gamabr 4.13 Gambar kecipir	43
Gambar 4.14 Gambar baby bean	43
Gambar 4.15 Gambar lemon	44
Gambar 4.16 Gambar tepung tempura	44
Gambar 4.17 Gambar soft shell crab	
Gambar 4.18 Gambar minyak goreng	45
Gambar 4.19 Gambar air rebus	46
Gambar 4.20 Gambar garam	
Gambar 4.21 Gambar hand glove	
Gambar 4.22 Gambar mix peanuts	47
Gambar 4.23 Gambar bawang putih	47
Gambar 4.24 Gambar cabai merah besar	48
Gambar 4.25 Gambar Gula	48
Gambar 4.26 Gambar lemon juice	48
Gambar 4.27 Gambar Jeruk Bali Kintamani	50

POLITEKNIK NEGERI BALI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Membuat Jeruk Bali Kintamani Lampiran 2 Menyiapkan Ham Egg Benedict Lampiran 3 Menyiapkan Oat Milk Lampiran 4 Menyiapkan Buah Breakfast Lampiran 5 Menyiapkan Caesar Salad



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bvlgari Resort Bali merupakan hotel Bintang lima di Bali. Hotel ini berlokasi di Banjar Dinas Kangin Jalan Goa Lempeng Uluwatu Kabupaten Badung Bali. Bvlgari Resort Bali berdiri pada tahun 2006 yang artinya saat ini sudah hampir 18 tahun beroperasi. Bvlgari Resort Bali memiliki beberapa departemen yang saling berkaitan dan berkerja sama dalam memberikan pelayanan terbaik kepada para tamu yang datang baik untuk menginap ataupun hanya mengunjungi restoran. Adapun beberapa departemen tersebut yaitu Front Office, Human Resource, Housekeeping, Sales & Merketing, Engineering dan Food and Beverage.

Food and Beverage department adalah departemen yang bertanggung jawab atas semua hal yang berkaitan dengan produksi, pelayanan, dan penjual makanan serta minuman dalam suatu bisnis, seperti hotel, restoran, café. Secara umum, tugas food and beverage adalah menyiapkan, mengolah, menyajikan, dan melayani makanan dan minuman kepada pelanggan. Food and Beverage produk adalah departemen yang bertugas mengelola makanan dan minuman yang dibuat untuk dijual dan dikonsumsi, memiliki tugas dan tanggung jawab dalam pembuatan makanan untuk meningkatkan pendapatan hotel. Hidangan yang dijual dimulai dari hidangan pembuka, sampai hidangan penutup. Departemen ini memiliki tugas dan tanggung jawab untuk memberikan pelayanan, pengolah dan penyajian makanan untuk para tamu mulai dari makan pagi hingga makan malam. Makanan yang ditawarkan pun tidak hanya makanan Indonesia namun ada juga makanan dari berbagai negara di dunia. Hal ini dikarenakan pastinya wisatawan yang berkunjung tidak hanya wisatawan domestic tetapi juga terdapat wisatawan macanegara. Sehingga dengan menyediakan berbagai macam

hidangan yang bervariasi tentu manajemen hotel dapat memberikan kepuasan lebih pada tamu.

Pada dasarnya makanan yang disajikan harus memenuhi standar serta memiliki kualitas yang baik maka sangat dibutuhkan Cook yang memiliki keahlian dan keterampilan yang sangat baik. Cook adalah orang yang memiliki keahlian dan tanggung jawab dalam proses pengolahan suatu hidangan baik untuk tamu maupun karyawan yang berkerja di hotel tersebut. Cook memiliki peranan yang sangat penting di setiap outlet Bvlgari Resort Bali yaitu IL Restaurant, La Spaggia Restaurant dan Sangkar Restaurant. Sangkar Restoran buka pada pukul 06.30 WITA hingga 22.00 WITA. Restoran ini melayani breakfast, lunch, dan dinner dengan kapasitas 70 tamu. Makanan yang ditawarkan mulai dari Balinese Breakfast, Italian breakfast, appetizer, main course dan dessert yang memiliki berbagai macam pilihan menu khas Indonesia dan juga western untuk menu lunch dan dinner. Salah satu menu yang paling banyak diminati adalah Jeruk Bali Kintamani. Salad Jeruk Bali Kintamani adalah salah satu hidangan appetizer yang dihidangkan sebelum hidangan utama atau main course ,dengan proses pembuatan menggunakan beberapa metode memasak dan memiliki tampilan yang menarik dan dijual

di Sangkar Restoran dengan harga IDR 340.000++ per pax.

Jeruk Bali Kintamani adalah hidangan yang berbahan dasar lokal, yaitu jeruk Bali Kintamani yang dipotong kecil-kecil dilengkapi dengan soft shell crab, mangga muda, bengkuang, kecipir, baby bean, lemon dan Thai dressing. Jeruk Bali Kintamani memiliki citra rasa segar yang membuat hidangan ini sangat banyak diminati oleh tamu. Jeruk Bali Kintamani berasal dari Kintamani, yang terletak di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali. Wilayah ini berada di dataran tinggi dengan iklim yang sejuk, yang sangat cocok untuk budidaya berbagai jenis buah-buahan, termasuk Jeruk Bali atau yang juga dikenal sebagai pamelo.

Menurut Redaksi Sehat (2016), Jeruk Bali Kintamani mengandung antiosidan, padat

akan vitamin C. dan Nutrisi yang bagus untuk otot, kulit dan peredaran darah. Ada beberapa tugas akhir yang mengangkat tema Salad, namun berbeda bahan dasar. Tugas akhir pertama ditulis oleh Candra (2024) dengan judul "Pembuatan Bedugul Salad Untuk A'la Carte Menu Oleh Commis Nelayan Kitchen Jimbaran Puri a Belmond Hotel". Tugas akhir ini menjelaskan pembuatan hidangan menggunakan bahan dasar sayur lokal Bedugul yang masih mentah, seperti tomato cherry, cucumber slice yang dilengkapi dengan dressing vinegrate dan lime dressing yang menambah kesan nikmat. Bedugul salad memiliki cita rasa yang lokal, karena terbuat dari bahan lokal Bali yang terletak di Bedugul, Tabanan. Bedugul salad berisikan beberapa condiment seperti: tomato cherry, cucumber slice, carrot slice, boiled betroot, boiled asparagus, avocado slice, saute pumkin seeds, dan venigrate atau lime dressing, menambah keindahan penampilan dari Bedugul salad diberikan garnish seperti red radish slice dan edible flower. Terdapat persamaan dan perbedaan antara tugas akhir di atas dengan tema yang penulis ambil. Persamaannya adalah sama-sama menggunakan bahan dasar produk local Bali. Sedangkan perbedaannya adalah tugas akhir di atas menggunakan sayuran local, sedangkan tugas akhir ini menggunakan buah lokal Bali, yaitu Jeruk Bali.

Selanjutnya, tugas akhir kedua yang ditulis oleh Maharani (2024) dengan judul "Pembuatan Fisherman Salad Oleh Commis di Fisherman's Club Restaurant Andaz Bali". Tugas akhir ini menjelaskan pembuatan hidangan menggunakan bahan dasar, seperti *romain lettuce, baby spinach, tomato cherry, cucumber, quinoa*, dan tuna tataki. Dimana ikan tuna yang dimasak dengan cara dipanggang yang dibaluri dengan wijen hitam dan putih dengan lemon dressing sebagai komposisi untuk menambah cita rasa salad ini. Terdapat persamaan dan perbedaan antara tugas akhir di atas dengan tema yang penulis ambil. Persamaannya adalah sama- sama menggunakan bahan dasar produk local Bali. Sedangkan perbedaannya adalah tugas akhir di atas menggunakan sayuran local, sedangkan tugas akhir ini menggunakan buah *local* Bali, yaitu Jeruk Bali,

penggunaan Jeruk Bali dalam pembuatan salad yang disajikan untuk tamu di Bvlgari Resort Bali, khususnya tamu mancanegara sebagai tugas akhir dengan judul Pembuatan Jeruk Bali Kintamani oleh Cook di Sangkar Restaurant Bvlgari Resort Bali

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut:

- Bagaimana pembuatan Jeruk Bali Kintamani oleh Cook di Sangkar Restaurant Bvlgari Resort Bali?
- 2. Apa sajakah kendala yang dihadapi dalam pembuatan Jeruk Bali oleh Cook di Sangkar Restaurant Bylgari Resort Bali dan cara mengatasinya?

C. Tujuan dan Manfaat

Adapun tujuan dan manfaat yang diperoleh dalam penulisan tugas akhir dengan judul Pembuatan Jeruk Bali Oleh Cook di Sangkar Restaurant Bylgari Resort Bali adalah sebagai berikut: Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Adapun tujuan dari penulisan tugas akhir ini adalah untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang telah diurai di atas yaitu:

- Untuk menjelaskan Pembuatan Jeruk Bali oleh Cook di Sangkar Restaurant Bvlgari
 Resort Bali.
- Untuk menjabarkan kendala yang dihadapi dalam Pembuatan Jeruk Bali oleh cook
 di Sangkar Restaurant Bvlgari Resort Bali dan cara mengatasinya.

2. Manfaat

Adapun manfaat dari penulisan Tugas Akhir ini antara lain:

a. Mahasiswa

- Sebagai salah satu syarat yang harus dilakukan dalam menyelesaikan Pendidikan DIII Perhotelan pada Jurusan Pendidikan di Politeknik Negeri Bali.
- 2) Dapat membandingkan penerapan teori maupun praktik yang telah didapatkan di kampus yang berkaitan dengan pembuatan hidangan dan kendala yang dihadapi pada bidang pengelelola Jeruk Bali

b. Politeknik Negeri Bali

Tugas Akhir ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi ataupun sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa Jurusan Pariwisata di Politeknik Negeri Bali yang nantinya memiliki minat yang sama untuk menulis tentang topik yang berkaitan dengan hidangan Jeruk Bali Kintamani.

c. Perusahaan

Hasil penulisan Tugas Akhir ini diharapkan dapat bermanfaat serta dapat menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan mutu atau kualitas produksi makanan sehingga dapat memberikan kelancaran operasional khususnya pada proses pengolahan Jeruk Bali.

D. Metode Penulisan

1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menjabarkan terkait metode pengumpulan data yang dilakukan seperti misalnya metode observasim wawancara maupun studi pustaka.

a. Observasi

Metode Observasi adalah suatu metode pengambilan data dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan dalam satu gejala pada objek penelitian dengan tujuan untuk mengumpulkan data-data untuk penyusunan tugas akhir tentang "Pembuatan Jeruk Bali oleh Cook di Sangkar Restaurant Bylgari Resort Bali".

b. Wawancara

Metode wawancara merupakan suatu metode pengambilan data secara langsung dengan satu orang atau lebih. Metode ini dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada lawan bicara sehingga mendapatkan informasi yang akurat. Penulis menggunakan metode wawancara dengan bertanya langsung kepada beberapa karyawan di Main Kitchen seperti *Senior Chef De Partie*, *Chef De Partie*, *Sous Chef* dan *Cook* mengenai cara pembuatan Jeruk Bali dengan standar prosedur.

c. Studi Pustaka

Studi kepustakaan merupakan merupakan suatu metode pengumpulan data dengan membaca buku-buku dan juga hasil penelitian sebelumnya yang sejenis. Penulis menggunakan metode studi kepustakaan ini dengan membaca beberapa referensi tugas akhir sebelumnya, *hand book* Bvlgari Resort Bali dan beberapa artikel jurnal seperti konsep tentang hotel, restoran, *Food and Beverage departement*, *kitchen*, *commis*, metode pengolahan makanan, menu, resep, peralatan pengolahan makanan.

2. Metode Analisis dan Penyajian Hasil

Teknik analisis data yang digunakan dalam penyusunan tugas akhir ini yaitu teknik analisis deskriptif kualitatif dimana penulis memberikan gambaran dan memaparkan secara rinci mengenai proses pembuatan hidangan Jeruk Bali. Dalam penyajian hasil analisis data penulis menggunakan teknik sebagai berikut:

a. Formal

Merupakan metode penyajian analisis dengan menggunakan tanda baca, gambar, dan lain-lain yang dapat memperjelas hasil pemaparan.

b. Informal

Merupakan metode dengan menyajikan data hasil analisis dengan menggunakan kata-kata biasa.



BAB V PENUTUPAN

A. Simpulan

Berdasarkan uraian dari pembahasan mengenai Pembuatan Jeruk Bali Kintamani oleh Cook di Sangkar Restaurant Bylgari Resort Bali, dapat disimpulkan:

- 1. Dalam Pembuatan Jeruk Bali Kintamani oleh cook melakukan beberapa tahapan mulai dari persiapan, pembuatan dan penyajian tahap persiapan terdiri dari persiapan diri, persiapan alat dan juga persiapan bahan. Tahap pembuatan yang terbagi menjadi beberapa tahap diantaranya tahap pembuatan jeruk bali kintamani, pembuatan thai dressing, dan tahap penyajian. Tahap akhir yakni melakukan *plating* hidangan jeruk bali kintamani.
- 2. Selama proses pembuatan terdapat kendala-kendala yang dihadapi diantaranya susahnya mencari jeruk bali yang berwarna merah dan susahnya mencari mangga muda dikarena buah musiman. Adapun cara mengatasinya yaitu memakai buah jeruk bali berwarna putih dengan rasa manis dan memakai mangga muda apel, manalagi.

B. Saran

Berdasarkan kendala-kendala dalam pembuatan Jeruk Bali Kintamani oleh Cook di Sangkar Restaurant Bvlgari Resort Bali maka dapat disarankan sebagai berikut:

- Kepada pihak hotel sebaiknya mencari supplier tambahan agar tidak terjadi kekurangan seperti buah mangga madu.
- Kepada pihak hotel sebaiknya mencari supplier tambahan dan tidak sering mengganti buah jeruk bali berwarna merah dengan jeruk bali berwarna putih agar tidak mengubah citra rasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd, Rachman Arief. 2005. Pengantar Ilmu Perhotelan dan Restoran. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Aditya, N.R. 2020, Juni 3. Phri Rilis Buku Panduan Protokol Hotel Dan Restoran Era New Normal,
- Agus, Mertayasa, I Gede. 2012. Food And Beverage Service Operational.
 Minantyo, Hari. 2011. Dasar-Dasar Pengolahan Makanan.
 Amaliyah, Nurul. 2017. Penyehatan Makanan Dan Minuman.
 Ariesto, H. & Arief, A. 2010. Terampil Mengolah Data Kualitatif Dengan Nvivo.

Azwar, Ah. 1996. Menjaga Mutu Pelayanan Kesehatan. Jakarta: Pustaka Sinar

Harapan.

- Darmawan. 2020. Dasar-Dasar Memahami Rasio Dan Laporan Keuangan. Yogyakarta: Cv. Uny Press.
- Gisslen, Wayne. 2007. Professional Cooking. John Wiley & Sons, Inc. Sudarmadji, Slamet Dan Bambang, Suhardi 2010 Analisa Bahan Makanan,

Pertanian.Liberty.Yogyakarta. Islam Negeri (Iain) Walisongo, Semarang.

- Isnaini, Andra. 2014. "Sanitasi Lingkungan Dalam Al-Qur'an". Jakarta: Prenada Media Group.
- Khotimah, A. H. 2015. Organization Structure Compiling, Job Description And Job Specification At Cibiuk Restaurant, Depok. *Desember*, 8(2), 163. New York: Wiley. Isbn 0-470-42135-5
- Mayasari, U. 2020. Diktat Mikrobiologi. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Rejeki, Sri. 2015. Sanitasi, Hygiene, Dan K3 (Kesehatan & Keselamatan Kerja).

 Rekayasa Sains: Bandung.Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Tafsir Hadits,

 Institut Agama
- Supriyono, Rakhmat. 2010. Desain Komunikasi Visual Teori Dan Aplikasi. Yogyakarta: Andi The Culinary Institute Of America. 2011. The Professional Chef.
- Susepti, Amalia Hamid, Djamhur Kusumawati, Andriani.2017, Pengaruhkualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Dan Loyalitas Tamuhotel (Studi Tentang Persepsi Tamu Hotel Mahkota Plengkung Kabupatenbanyuwangi), Jurnal

Wibowo. 2011. Manajemen Kinerja. Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada.

Yuliantoro. 2019. Pengertian Cook. Batam: Universitas Internasional Batam.

Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.

Yogyakarta: Deeppublish,

