

## INOVASI PRODUK BOLU PISANG DENGAN SUBSTITUSI SARI KURMA

**Chantika Aleida Putri<sup>1</sup>, Priyanto<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa, Prodi Perhotelan, Universitas ASA Indonesia

<sup>2</sup>Dosen, Prodi D3 Perhotelan, Universitas ASA Indonesia

(chantikaap2002@gmail.com)

(priyanto@asaindo.ac.id)

### **Abstract**

*This research aims to determine the process of making banana cake with the substitution of sugar with date juice and to determine the level of people's preference for banana cake with the substitution of date juice. The method used is the experimental method. Researchers used this method to add date juice and reduce granulated sugar. The results of the research show that the process or method for making banana cakes with date juice substitution is the same as making banana cakes in general, the only difference is that there is a date juice substitution in each dough. The test results of respondents' preferences for banana cake with date juice substitution were based on four criteria, namely aroma, color, taste and texture. In terms of aroma and taste, products with 25% substitution are preferred, while in terms of color and texture, products with 70% substitution are preferred. Improving the quality and increasing nutritional value of banana cake, such as increasing vitamins, minerals and fiber, could have positive implications for consumers looking for healthy cakes.*

**Keywords:** *Sponge; Banana Cakes; Date Juice; Experiment; Substitution*

### **Pendahuluan**

Bolu merupakan kue yang sangat populer di kalangan masyarakat umum. Bolu merupakan kue yang terbuat dari adonan dasar tepung terigu, gula pasir dan telur. bolu biasanya dibuat dengan cara dipanggang/dikukus (Napitupulu & Sinambela, 2021). Bolu pisang atau *banana cake* adalah salah satu jenis bolu yang mempunyai cita rasa manis dengan bahan tambahan buah pisang, sangat tepat bagi orang-orang yang tidak menyukai aroma telur, karena bolu pisang ini aroma pisangnya lebih dominan dibanding aroma telur. Bolu ini mempunyai tekstur yang lembut dan berwarna cokelat asli dari buah pisang itu sendiri walaupun tanpa diberikan pewarna tambahan. Supaya lebih menarik, bisa ditambahkan topping sesuai dengan selera.

Perilaku konsumsi gula dikaitkan dengan beberapa masalah kesehatan, salah satunya diabetes tipe dua. Konsumsi gula berlebihan juga dapat mengubah suasana hati, yang pada akhirnya berujung pada keinginan dan konsumsi gula (Sundana & Simanjuntak, 2022). Tingginya angka penyakit Diabetes Mellitus (DM) disebabkan adanya beberapa faktor risiko yang dibedakan menjadi dua, yakni faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah antara lain melibatkan genetik, usia, dan jenis kelamin, sementara faktor yang dapat diubah mencakup gaya hidup, sebagai contoh konsumsi tinggi gula dan kebiasaan merokok. Individu dengan kebiasaan mengonsumsi tinggi gula cenderung mengalami kecanduan gula, di mana mereka berupaya untuk mencari makanan atau minuman manis. Untuk itu, perlu dibatasi kebiasaan konsumsi gula guna mencegah tingginya kadar gula darah (Fitriyah & Herdiani, 2022)

Kurma termasuk ke dalam rumpun atau kelompok buah-buahan. Buah kurma atau *phoenix dactylifera*, termasuk buah yang cukup dikenal oleh sebagian masyarakat Indonesia, meskipun buah kurma bukan termasuk buah asli Indonesia. Kurma banyak dicari pada musim atau bulan tertentu, misalnya pada bulan Ramadan atau bulan puasa. Hal ini sangat beralasan, karena buah kurma banyak dimanfaatkan sebagai makanan pembuka saat kaum muslim melaksanakan buka

puasa. Berbeda dengan buah-buahan kebanyakan yang merupakan sumber dasar vitamin dan mineral berenergi rendah, buah kurma kaya akan karbohidrat sehingga dapat memberikan energi yang cukup. Beberapa komponen gula terdiri dari glukosa, fruktosa dan sukrosa. Meski kandungan gulanya tinggi, sekitar 70% yakni 70-73% gram dalam 100 gram berat keringnya, namun zat gula ini diproses secara alami sehingga tidak berbahaya bagi kesehatan (Satuhu, 2010). Banyak ragam atau jenis dari kurma di dunia, namun hanya ada beberapa yang terkenal dan sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia antara lain kurma Ajwa, kurma Medjool, kurma Sukkari, dan kurma Safawi (dr. Makarim, 2021).

Mengingat pengetahuan masyarakat terhadap manfaat dari buah kurma masih terbatas, maka diperlukan inovasi mengolah kurma menjadi sari kurma yang berfungsi sebagai pengganti gula pada kue (Liyani et al., 2021). Penelitian ini memanfaatkan sari kurma sebagai substitusi komposisi gula pasir dalam pembuatan bolu pisang (*banana cake*). Substitusi sari kurma dalam pembuatan *banana cake* sebagai inovasi baru, yang diharapkan dapat memberikan manfaat kurma dalam sebuah kue atau bolu pisang. Dengan inovasi ini, penggunaan gula pasir dalam *banana cake* dapat dikurangi dan diganti dengan sari kurma, sehingga efek kesehatan karena konsumsi gula pasir dapat diminimalisir dan diganti dengan kurma yang kaya dengan berbagai manfaatnya. Kandungan gula sederhana yang tinggi pada buah kurma yang mencapai antara 20-70% (berat kering), menjadikan sari kurma sangat dimungkinkan dimanfaatkan sebagai bahan substitusi gula (Ismail et al., 2018). Dengan substitusi sari kurma, diharapkan juga dapat meningkatkan kualitas dari produk *banana cake*.

## Tinjauan Pustaka

### *Bolu Pisang (Banana Cake)*

Pada awal sejarah kue bolu dibuat untuk memperingati upacara keagamaan, namun seiring dengan perkembangan sejarah, kue bolu akhirnya disajikan secara khusus untuk memperingati hari bersejarah dalam kehidupan manusia, seperti acara ulang tahun, pernikahan, hari raya dan lain-lain. Perkembangan kue bolu mulai bervariasi pada abad ke-19 setelah ditemukannya *baking powder* sebagai bahan pengembang, sehingga kita dapat mempelajari pencampuran tepung dengan telur, gula dan bahan lainnya sehingga tercipta kue bolu. Bolu merupakan kue yang terbuat dari adonan dasar tepung terigu, gula pasir dan telur. Bolu biasanya dibuat dengan cara dipanggang, atau bisa juga dikukus (Napitupulu & Sinambela, 2021). Mutu bolu ditentukan diantaranya oleh rasa, tekstur, dan aromanya. Ada berbagai jenis kue bolu, seperti bolu kukus, bolu pisang, bolu pandan, dan lain-lain.

Kue bolu pisang merupakan kue bolu yang bahan-bahannya sama dengan kue bolu pada umumnya yaitu terbuat dari campuran bahan-bahan kue seperti tepung terigu, gula pasir, telur dan lain-lain. Perbedaannya terletak pada bahan campurannya yaitu menggunakan buah pisang yang dicampurkan ke dalam adonannya. Sesuai dengan namanya, bolu pisang atau *banana cake* merupakan kue yang terbuat dari campuran bahan-bahan kue seperti tepung terigu, gula pasir, mentega dan bahan lainnya, namun yang membedakannya adalah dengan dicampur buah pisang. Bolu pisang dibuat dengan mencampurkan pisang ke dalam adonan kue sehingga menambah rasa yang nikmat, dan juga bermanfaat bagi tubuh (Sulistyaningrum, 2021)

### *Kurma dan Sari Kurma*

Kurma merupakan buah yang banyak ditemukan di Timur Tengah dan mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh manusia. Kurma mengandung zat gizi makro seperti protein, karbohidrat, serat, dan lemak. Karbohidrat dalam kurma terdiri dari gula sederhana seperti fruktosa, glukosa, dan sukrosa. Gula sederhana ini memiliki tingkat energi yang tinggi dan mudah diserap oleh tubuh (Al-Farsi & Lee, 2008). Kandungan nutrisi lain yang terdapat dalam kurma diantaranya vitamin dan mineral. Vitamin, seperti vitamin A, B2, B3, B5, dan vitamin K, sedangkan untuk kandungan mineral, seperti kalsium, besi, magnesium, fosfor, kalium, dan seng (Saras, 2023).

Adapun beberapa jenis kurma yang sudah dikenal di Indonesia antara lain:

#### 1. Kurma Sukari

Di negara Irak dan Arab Saudi, kurma sukari adalah salah satu jenis kurma premium yang paling banyak ditanam. Kurma sukari lebih kuning daripada jenis kurma lainnya, dan namanya berasal dari kata Arab "sukkar", yang artinya gula. Kurma sukari memiliki daging yang lembut dan bercitarasa manis seperti karamel, sesuai dengan namanya. Kurma sukari sering digunakan untuk campuran kue, roti, atau bahan

lainnya, selain dapat juga dimakan secara langsung. Kurma ini memiliki banyak nutrisi, seperti asam amino, tembaga, florida, zat besi, magnesium, vitamin A, dan potasium (Naufal, 2021).

#### 2. Kurma Medjool

Kurma ini manis, lembut, dan besar, sehingga disebut "ratu kurma". Karena kurma medjool memiliki kandungan kalsium dan zat besi yang tinggi, kurma ini menjadi salah satu varietas kurma paling populer di Timur Tengah dan sering menjadi bagian dari diet sehat (BDK Kemenag, 2021).

#### 3. Kurma Ajwa

Kurma ajwa merupakan kurma yang dikenal dengan sebutan kurma nabi karena jenis kurma yang ditanam oleh nabi Muhammad SAW. Bentuk kurma ini lebih kecil, dengan warna coklat gelap, rasa manisnya sedang, dan teksturnya cenderung agak kering. Kurma ajwa dipercaya dapat menyembuhkan berbagai jenis penyakit (Sutuhu, 2010)

#### 4. Kurma Amber

Sekilas antara kurma amber dengan kurma ajwa agak sulit dibedakan. Perbedaannya hanya pada bentuk kurma amber yang lebih lonjong, warnanya lebih cerah, serta kulit buahnya memiliki garis-garis yang jelas. Daging buah kurma amber tebal, kering dan kaya nutrisi seperti protein, mineral, dan serat (*Mengenal 5 Jenis Kurma Paling Mahal Di Dunia*, 2021).

#### 5. Kurma Barhi

Kurma Barhi memiliki tekstur yang lembut dan kenyal serta buahnya berukuran kecil dan bulat. Rasa manisnya mirip karamel, dan akan berubah warna menjadi coklat saat setelah matang. Kurma Barhi mengandung vitamin B, serat, potasium, zat besi, flavonoid dan antioksidan (Pinjungwati, 2022).

Sari kurma adalah kurma yang dihaluskan, diperas dan dimanfaatkan sarinya. Sari kurma bentuknya cair dengan tekstur kental, berwarna hitam dan rasanya tetap manis dan mengandung nutrisi yang sama seperti buah kurmanya (Putriningtyas & Hidana, 2012). Sari kurma dan kurma mempunyai manfaat yang sama, hanya pengolahannya saja yang dibuat berbeda. Sari kurma tersebut memiliki manfaat kesehatan yang sama seperti halnya yang terdapat pada buah kurma itu sendiri (Cesia & Judiono, 2018).

### **Standar Resep Bolu Pisang**

**Tabel 1. Standar Resep Bolu Pisang**

No.	Bahan	Banyaknya
<u>Bahan 1</u>		
1	Gula pasir	100 gr
2	Gula palem	125 gr
3	Telur	4 pcs
4	SP	1 sdt
5	Garam	¼ sdt
<u>Bahan 2</u>		
1	Pisang kupas	350 gr
2	Susu cair	35 gr
3	Essence vanilla	½ sdt
4	Margarin	200 gr
<u>Bahan 3</u>		
1	Tepung terigu	260 gr
2	Susu bubuk	15 gr
3	Maziene	25 gr
4	Baking powder	½ sdt
5	Baking soda	½ sdt
6	Kayu manis	½ sdt

Sumber: Dhila Sina, 2021

Cara Membuat :

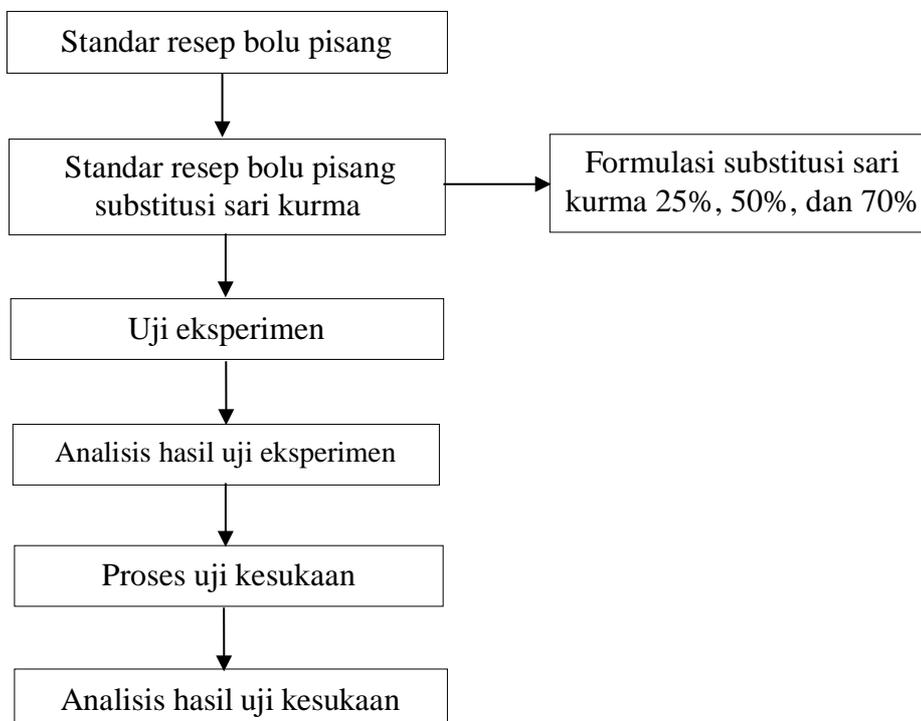
1. Panaskan oven

2. - Siapkan loyang
  - Olesi loyang dengan margarin yang sebelumnya telah dilelehkan
  - Taburi dengan tepung terigu
  - Alasi dengan kertas roti, kemudian sisihkan
3. Kocok bahan 1 sampai mengembang dan kental
4. Masukkan bahan 2 dan bahan 3 secara bergantian/selang seling dan bertahap
5. Aduk adonan secara balik dengan spatula sampai rata dan pastikan tidak ada yang masih mengendap di bagian bawah wadah.
6. Tuang adonan ke dalam loyang, dan panggang sampai matang pada suhu 140-150 derajat dengan waktu selama 45-60 menit.

### Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah jenis penelitian di mana tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana suatu perlakuan tertentu mempengaruhi gejala kelompok tertentu dibandingkan dengan kelompok lain yang menerima perlakuan yang berbeda (Ramdhan, 2021). Dalam penelitian dilakukan pengembangan bolu pisang (*banana cake*) dengan melakukan substitusi gula pasir dengan sari kurma. Formula substitusinya adalah 25%, 50%, dan 70%. Selain itu, dilakukan juga proses uji kesukaan kepada para responden dengan menyebarkan angket. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan jumlah 60 orang. Uji kesukaan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana para responden menyukai produk bolu pisang bahan pemanis gula pasir disubstitusi dengan sari kurma. Uji kesukaan meliputi aroma, warna, rasa, dan tekstur dari bolu pisang substitusi sari kurma.

### Tahapan Penelitian



**Gambar 1. Tahapan Penelitian**

**Hasil dan Pembahasan**  
*Proses Pembuatan Bolu Pisang*

**Tabel 2. Proses Pembuatan *Banana Cake***

Bidang/Segi	Produk Kontrol	Produk Substitusi 25%	Produk Substitusi 50%	Produk Substitusi 70%
<b>Pencampuran</b>	Proses pencampuran adonan hingga mengembang menggunakan waktu 5 menit dengan <i>mixer</i> kecepatan rendah	Proses pencampuran adonan hingga mengembang menggunakan waktu 5 menit dengan <i>mixer</i> kecepatan rendah	Proses pencampuran adonan hingga mengembang menggunakan waktu 6 menit dengan <i>mixer</i> kecepatan rendah. Karena gramasi gula berkurang sehingga sedikit menghambat waktu pengembangan	Proses pencampuran adonan hingga mengembang menggunakan waktu 7 menit dengan <i>mixer</i> kecepatan sedang. Karena gramasi gula berkurang sehingga sedikit menghambat waktu pengembangan
<b>Warna adonan</b>	Berwarna putih	Berwarna putih sedikit keruh	Berwarna putih keruh.	Berwarna putih keruh tetapi agak kecoklatan.
<b>Tekstur adonan</b>	Kental	Kental	Sedikit agak kental.	Agak lebih cair
<b>Aroma adonan</b>	Aroma pisang sangat dominan	Aroma pisang sangat dominan	Aroma pisang dominan	Aroma pisang berkurang
<b>Waktu dan suhu pemanggangan</b>	45 menit dengan suhu 145°	45 menit dengan suhu 145°	50 menit dengan suhu 145°	60 menit dengan suhu 145°

**Hasil Produk Bolu Pisang Substitusi**

**Tabel 3. Produk Substitusi 25%**

Aroma	Warna	Rasa	Tekstur
Masih khas pisang seperti resep standar	Cokelat muda agak cerah	Belum mengeluarkan cita rasa kurma	Padat dan lembut

**Tabel 4. Produk Substitusi 50%**

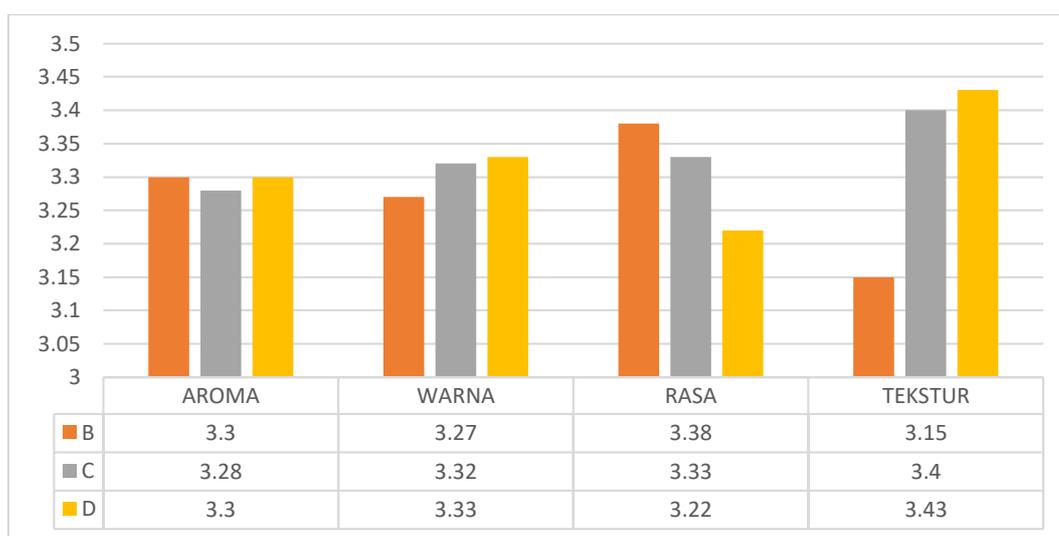
Aroma	Warna	Rasa	Tekstur
Masih khas pisang seperti resep standar	Cokelat agak tua	Cita rasa yang seimbang dengan gula yaitu manis	Lembut, padat tetapi sedikit lembek

**Tabel 5. Produk Substitusi 70%**

Aroma	Warna	Rasa	Tekstur
Ada sedikit wangi sari kurma.	Mengalami perubahan, menghasilkan warna cokelat tua.	Menghasilkan cita rasa yang seimbang dengan gula yaitu manis	Tekstur tetap lembut, padat tetapi sedikit lembek

**Rata-rata (mean) Hasil Uji Kesukaan**

Setelah dilakukan uji kesukaan produk bolu pisang dengan substitusi sari kurma kepada para responden, yaitu mahasiswa, di bawah ini peneliti sampaikan hasilnya dengan menggunakan rata-rata (*mean*) dalam bentuk grafik.



**Gambar 2. Mean Hasil Uji Kesukaan**

Dari gambar 1. di atas, dapat peneliti sampaikan penjelasan rata-rata hasil uji kesukaan bolu pisang substitusi sari kurma dengan formula substitusi 25% (kode B), formula 50% (kode C), dan formula 70% (kode D), yaitu sebagai berikut:

1. Dari segi aroma, produk yang paling disukai adalah formula dengan substitusi sari kurma 25% (kode B), dan substitusi sari kurma 70% (kode D), dengan rata-rata 3,3.
2. Segi warna, yang paling disukai adalah produk dengan formula substitusi sebesar 70% (formula dengan kode D), dengan *mean* sebesar 3,3.
3. Dari rasa, dengan hasil rata-rata sebesar 3,38, yang paling disukai adalah formula B dengan substitusi 25%.
4. Dari segi tekstur, didapat hasil *mean* sebesar 3,43, produk yang paling disukai adalah formula dengan substitusi sari kurma sebesar 70% (kode D).
5. Secara keseluruhan, maka bolu pisang yang paling disukai adalah formula dengan substitusi 70% (kode D).

**Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan melakukan inovasi produk bolu pisang (*banana cake*) dengan substitusi sari kurma dan juga melakukan uji kesukaan terhadap produk bolu pisang dengan tiga perlakuan yang berbeda, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pembuatan *banana cake* dengan substitusi sari kurma tidak jauh berbeda dengan resep aslinya. Perbedaan terletak pada pengurangan porsi atau komposisi gula pasir dan diganti (substitusi) dengan sari kurma. Dalam proses pencampuran adonan ada sedikit penambahan waktu yaitu masing-masing satu menit untuk formula substitusi sari kurma 50% dan formula substitusi

sari kurma 70%. Hal ini karena adanya gramasi gula pasir berkurang yang menyebabkan sedikit menghambat saat pengembangan adonan. Untuk proses pemanggangan yang mempergunakan oven, juga ada sedikit perbedaan, Untuk formula substitusi sari kurma 50% pemanggangan membutuhkan waktu 50 menit, sedangkan untuk formula substitusi sari kurma 70% membutuhkan waktu 60 menit. Ini disebabkan adanya kenaikan persentase penambahan sari kurma sehingga kadar air juga bertambah.

2. Uji kesukaan bolu pisang dengan substitusi sari kurma dengan formulasi 25%, 50%, dan 70%, diperoleh hasil bahwa dari segi aroma, produk yang paling disukai adalah bolu pisang dengan formula substitusi 25% dan 70%, dari warna, bolu pisang yang paling disukai dengan dengan formula 70%, dari segi rasa, yang paling disukai adalah produk dengan substitusi 25%, sedangkan dari tekstur, yang paling disukai adalah bolu pisang dengan substitusi sari kurma sebesar 70%. Dari hasil ini menunjukkan bahwa inovasi produk bolu pisang dengan substitusi sari kurma dapat diterima di kalangan mahasiswa.

### Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian inovasi produk bolu pisang dengan substitusi sari kurma diharapkan dapat memberikan manfaat yang berbeda-beda.

1. Meningkatnya kualitas produk bolu pisang. Hal ini sangat beralasan karena kurma itu sendiri mengandung nilai gizi, seperti vitamin, mineral dan serat. Meningkatkan nilai gizi dari bolu pisang, seperti peningkatan vitamin, mineral, dan serat bisa menjadi implikasi positif bagi konsumen yang mencari kue sehat.
2. Seiring dengan meningkatnya nilai gizi, diharapkan dapat membuat bolu pisang lebih menarik bagi konsumen sehingga dapat meningkatkan daya saing di pasar, dan berpotensi untuk meningkatkan penjualan. Ini berarti lebih banyak pendapatan bagi produsen.
3. Membuka peluang untuk penelitian dan pengembangan lebih lanjut, dengan melakukan penjelajahan berbagai jenis inovasi produk-produk makanan lain dengan memanfaatkan buah kurma ataupun sari kurma.

### Daftar Pustaka

- Al-Farsi, M. A., & Lee, C. Y. (2008). *Nutritional and Functional Properties of Dates: A Review*. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 48(10), 877–887. <https://doi.org/10.1080/10408390701724264>
- Balai Diklat Keagamaan Kemenag Palembang. (2021). *Mengenal 5 Jenis Kurma Paling Mahal di Dunia*. <https://bdkpalembang.kemenag.go.id/artikel/mengenal-5-jenis-kurma-paling-mahal-di-dunia>
- Cesia, A., & Judiono. (2018). *Formulasi Es Krim Sari Kurma*. *Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 10(1), 25–32. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/view/113>
- dr. Makarim, F. R. (2021). *Empat Jenis Kurma yang Populer di Indonesia dan Manfaatnya*. <https://www.halodoc.com/artikel/4-jenis-kurma-yang-populer-di-indonesia-dan-manfaatnya>
- Fitriyah, C. N., & Herdiani, N. (2022). *Konsumsi Gula dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Gading Surabaya*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 467–471. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.567>
- Ismail, E. A., Darni, J., & Setyorini, I. Y. (2018). *Pengaruh Substitusi Sari Kurma Terhadap Daya Terima Marmalade Jeruk Pamelor*. *Darussalam Nutrition Journal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.21111/dnj.v2i1.1956>
- Mengenal 5 Jenis Kurma Paling Mahal di Dunia*. (2021). Balai Diklat Keagamaan Kemenag Palembang. <https://bdkpalembang.kemenag.go.id/artikel/mengenal-5-jenis-kurma-paling-mahal-di-dunia>
- Napitupulu, B. P., & Sinambela, F. N. (2021). *Pengolahan Daun Kelor Untuk Menambah Variasi Bolu Pandan Di Él Royale Hotel Bandung*. *Jurnal Akomodasi Agung*, 8(1), 44–52. <file:///C:/Users/Hp/Downloads/59-Article Text-98-1-10-20210531.pdf>

- Naufal, M. F. (2021). *Beragam Manfaat Kurma Sukari untuk Kesehatan*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1405-beragam-manfaat-kurma-sukari-untuk-kesehatan>
- Pinjungwati, G. T. (2022). *Mengenal 9 Jenis Kurma yang Paling Populer di Dunia*. Fimela. <https://www.fimela.com/food/read/4932279/mengenal-9-jenis-kurma-yang-paling-populer-di-dunia?page=4>
- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Saras, T. (2023). *Mengenal Kurma: Khasiat dan Penggunaan Untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Tiram Media.
- Sulistyaningrum, O. (2021). *Bolu Pisang Manis dan Lembut Ini Dijamin Enak dan Punya Manfaat Untuk Kesehatan Tubuh*. <https://mediapurwodadi.pikiran-rakyat.com/wisata-kuliner/pr-1862456673/bolu-pisang-manis-dan-lembut-ini-dijamin-enak-dan-punya-manfaat-untuk-kesehatan-tubuh-ini-dia-resepnya>
- Sutuhu, S. (2010). *Kurma, Khasiat & Olahannya (I)*. Depok: Penebar Swadaya.
- Sundana, M. J., & Simanjuntak, S. M. (2022). *Adiksi Gula: Bagaimana Pandangan Dan Pengalaman Masyarakat Indonesia Mengenai Kebiasaan Mengonsumsi Gula Yang Berlebih? Sebuah Studi Kualitatif Fenomenologi*. *Journals Of Ners Community*, 13 (6), <https://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/2293/1683>