

PENGUNAAN TIKTOK DAN YOUTUBE SEBAGAI MEDIA EDUKASI PANGAN KELOMPOK USIA REMAJA DAN DEWASA

Meiliana^{1*}, Rika Pratiwi², Mellia Harumi³

^{1,2,3}Program Studi Teknologi Pangan, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang
*meiliana@unika.ac.id

Abstrak

Abstrak—Penggunaan media sosial untuk memperoleh informasi atau belajar sesuatu sudah menjadi trend di berbagai kalangan masyarakat. Kegiatan edukasi menggunakan media sosial Tiktok dan YouTube dapat dilakukan sebagai aktivitas transfer ilmu pengetahuan pihak akademisi ke masyarakat luas. Pengetahuan tentang makanan pokok Indonesia (beras/nasi) dan makanan khas Indonesia (Lumpia Semarang) perlu disampaikan pada generasi muda, mulai dari sejarah, budaya, kandungan zat gizi, serta cara pengolahannya. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat melalui media sosial ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kelompok usia remaja dan dewasa mengenai fungsi makanan, cara pengolahan, dan cara konsumsi makanan yang baik dan sehat melalui video edukasi Tiktok dan YouTube; membuat media sosialisasi makanan tradisional Indonesia sebagai makanan sehat; dan membuat media pembelajaran tentang ilmu dan teknologi pangan bagi masyarakat luas. Hasil dari kegiatan ini adalah 2 video YouTube yang diunggah di channel YouTube FoodTech Unika dan 4 video Tiktok yang diunggah di akun Tiktok @foodtechunika.

Kata kunci: Media edukasi, YouTube, Tiktok, Beras, Lumpia Semarang

Abstract

Abstract—Using social media to obtain information or learn something has become a trend in various circles of society. Educational activities using social media Tiktok and YouTube can be carried out as an activity to transfer knowledge from academics to the wider community. Knowledge about Indonesian staple food (rice) and Semarang specialties (Lumpia Semarang) needs to be conveyed to the younger generation, starting from history, culture, nutrient content, and processing methods. The purpose of this community service activity through social media is to increase the knowledge of the adolescent and adult age groups regarding the function of food, processing methods, and how to consume good and healthy food through Tiktok and YouTube educational videos; create a media to socialize traditional Indonesian food as healthy food; and make learning media about food science and technology for the wider community. The results of this activity are 2 YouTube videos uploaded on the FoodTech Unika YouTube channel and 4 Tiktok videos uploaded to the Tiktok account @foodtechunika.

Keywords: Educational media, YouTube, Tiktok, Rice, Lumpia Semarang

Pendahuluan

Pada era globalisasi saat ini, berbagai informasi dapat dengan mudah diterima oleh masyarakat tanpa batas. Survei tahun 2016 menunjukkan sebanyak 132,7 juta dari 256,2 penduduk Indonesia terkoneksi oleh internet. Hal ini menunjukkan peningkatan sebanyak 51,8% dari tahun 2014 (Susilo & Putranto, 2017). Per Mei 2020, Indonesia sebagai negara pengguna internet terbesar ketiga se-Asia (Statista Research Department, 2021). Kelompok pengguna internet didominasi oleh kelompok milenial dengan durasi 2-4 jam per hari. Video daring (46%) menempati posisi kedua media terbanyak yang digunakan oleh kelompok milenial (IDN Research Institute, 2020). Berdasarkan data survei dunia pada tahun 2021, Facebook masih menempati posisi teratas dan disusul oleh YouTube pada posisi kedua sebagai platform media sosial terpopuler di 2021 (Gaubys, 2021). Seiring dengan meningkatnya

penetrasi internet dan menjamurnya penggunaan smartphone, semakin banyak masyarakat Indonesia, khususnya di kota besar yang memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi konten audio visual lewat beragam gawai yang ada. Di antara berbagai platform media sosial, YouTube menjadi salah satu tujuan utama anak muda untuk mencari beragam konten dalam bentuk video (Rahmawan et al., 2018). Selain YouTube, penggunaan aplikasi TikTok meningkat sejak awal diluncurkan pada September 2016. Utami et al., (2021) melakukan penelitian survei terhadap kelompok remaja rentang usia 14-23 tahun sebagai pengguna TikTok. Hasil menunjukkan bahwa aplikasi TikTok selain sebagai media hiburan juga sebagai penambah wawasan baru (Utami et al., 2021).

Beras merupakan makanan pokok masyarakat di Asia dan menyumbang lebih dari 22% dari asupan energi global. Sebanyak 97% masyarakat Indonesia mengonsumsi beras sebagai makanan pokok utama. Hal ini mengindikasikan ketergantungan yang tinggi masyarakat Indonesia terhadap beras (Louhenapessy, 2010). Masyarakat Indonesia memiliki ketergantungan terhadap beras, sebab beras sebagai makanan pokok dan dianggap mengenyangkan, memiliki rasa yang enak, mudah diperoleh, serta mudah diolah (Rikumahu et al., 2013). Beras memiliki beragam jenis. Namun seringkali masyarakat Indonesia hanya mengetahui olahan beras putih saja. Minimnya informasi terkait nilai gizi atau nutrisi jenis beras lainnya di samping beras putih menyebabkan masyarakat enggan mencoba mengonsumsi beras selain beras putih. Selain beragam nutrisi dari berbagai jenis beras, generasi muda juga penting untuk dibekali terkait sejarah beras itu sendiri.

Indonesia kaya akan berbagai kulinernya. Setiap kota memiliki makanan tradisionalnya masing-masing. Salah satu makanan khas adalah lumpia yang berasal dari kota Semarang. Semarang merupakan kota jasa dan perdagangan yang dijadikan transit bagi pendatang. Dari segi wisata alam dan budaya, kota Semarang kurang memiliki potensi alam dan budaya yang menonjol, namun Semarang memiliki potensi sebagai wisata kuliner. Dengan datangnya bangsa-bangsa sejak dahulu, turut memperkaya citarasa kuliner kota Semarang (Rochmawati et al., 2013). Sehingga, sejarah kuliner kota Semarang, khususnya lumpia menjadi hal penting untuk dapat diketahui khususnya bagi generasi muda saat ini. Pelestarian budaya kuliner penting untuk terus dilakukan. Media informasi yang mudah dipahami dengan menggunakan animasi dan gambar-gambar yang mendukung dapat turut serta memberikan kemudahan pemahaman bagi masyarakat secara umum.

Melalui berbagai media sosial yang bisa diakses dengan mudah khususnya kelompok remaja, maka penting untuk memberikan informasi secara tepat dan benar. Platform YouTube dan TikTok dipilih sebagai media sosial untuk menyebarkan informasi yang benar terkait beras dan lumpia sebagai makanan pokok dan salah satu icon kota besar di Indonesia. Harapannya, informasi yang telah diberikan dapat disebarluaskan dan sebagai penambah wawasan yang baru terkait pangan kepada generasi muda.

Metode

Pengabdian Masyarakat (PkM) ini dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

A. Diskusi tim mengenai daftar topik yang akan disampaikan

Rapat perdana pada tanggal 27 Januari 2021 menghasilkan usulan beberapa topik yang disaring menjadi dua topik, yaitu video mengenai Lumpia Semarang dan video mengenai beras. Kedua video ini akan dibuat sebagai video edukasi dengan cakupan informasi mengenai sejarah, metode pengolahan, dan manfaat bagi kesehatan.

B. Pembagian tugas kerja tim

Total mahasiswa yang terlibat dalam Pengabdian Masyarakat (PkM) ini adalah 7 orang

mahasiswa Program Magister Teknologi Pangan (PMTP). Berikut ini adalah pembagian tugas kerja tim.

Tabel 1
 Pembagian Tugas Kerja

Tim Video Lumpia Semarang	Tim Video Beras
Okti Ruenda	Felicia
Farika Rahmania	Alice Septiana Dewi
Wulan Sriyani	Anita Caroline Susanto
Christian Nathaniel H.D.	

C. Pembuatan video

Setiap tim video menyusun *storyboard* dan *video script*, melakukan *shooting*, dan melakukan koordinasi dengan *illustrator* dan *video editor* yang disewa untuk membantu pembuatan kedua video. *Illustrator* dan *video editor* untuk video Lumpia Semarang adalah Elvina Devita, alumni Program Studi Teknologi Pangan Unika Soegijapranata dengan akun instagram @kuasberjalan, sedangkan untuk video Beras adalah Ade Suryatna, alumni program Studi Desain dan Komunikasi Visual Unika Soegijapranata dengan akun instagram @mashiro_09



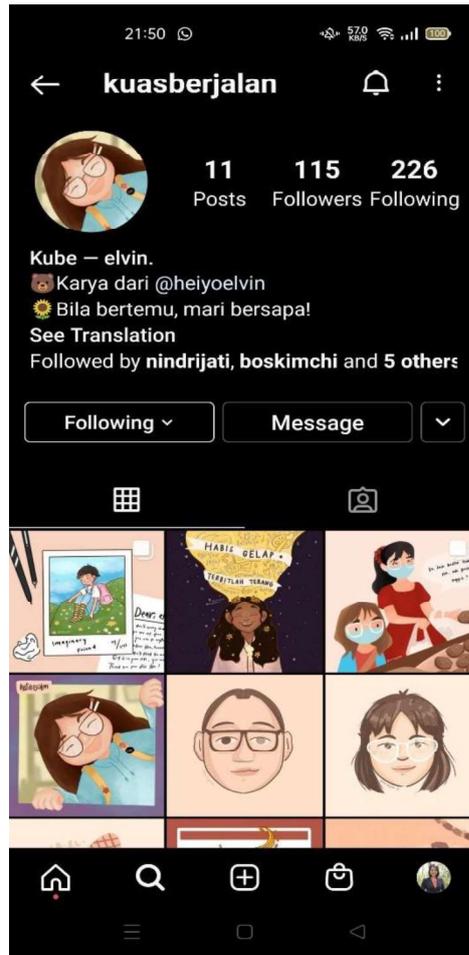
Gambar 1. Bahan untuk Membuat Lumpia Semarang



Gambar 2. Dokumentasi Lumpia Semarang Hasil Buatan Mahasiswa



Gambar 3. Anggota Tim Video Lumpia Semarang



Gambar 4. Akun Instagram Ilustrator Video Lumpia Semarang, @kuasberjalan



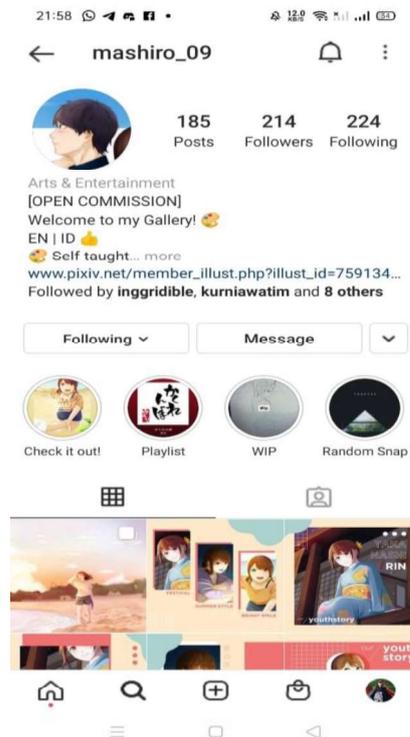
Gambar 5. Tampilan Animasi Video Beras Part 1



Gambar 6. Tampilan Animasi Video Beras Part 2



Gambar 7. Survey Penjual Lumpia di Semarang



Gambar 8. Akun Instagram Ilustrator Video Beras, @mashiro_09

Hasil dan Pembahasan

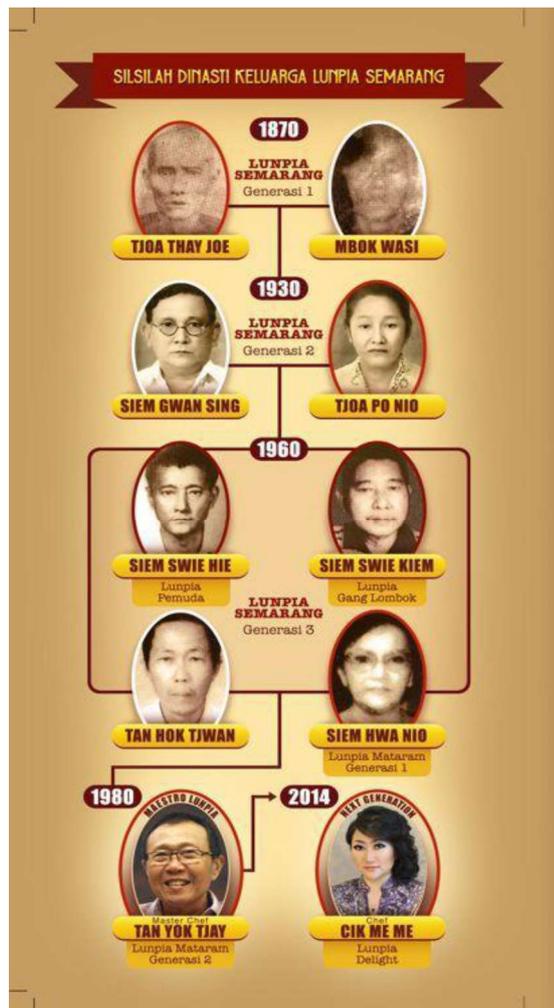
Pembuatan video untuk platform YouTube maupun TikTok diawali dengan persiapan materi video mengenai beras dan lumpia.

A. Lumpia Semarang

Lumpia Makanan khas Semarang ini adalah sejenis jajanan tradisional perpaduan Tionghoa-Jawa. lumpia atau lunpia berasal dari dialek Hokkian, “lun” atau “lum” berarti lunak dan “pia” artinya kue. Lumpia menjadi makanan khas Semarang bermula dari perkawinan kuliner Tiongkok dan Jawa sejak ratusan lalu. Makanan khas Kota Semarang ini hadir pertama kali pada abad ke-19 dan merupakan salah satu contoh perpaduan budaya asli Tionghoa-Jawa. Perpaduan ini muncul dari pernikahan Tjoa Thay Joe yang lahir di Fujian, Cina dengan Mbak Wasih, orang asli Jawa. Mereka berdua berjualan makanan yang hampir sama. Tjoa Thay Joe membuka bisnis makanan khas Tionghoa berupa makanan pelengkap berisi daging babi dan rebung. Mbak Wasih menjual makanan yang hampir sama tetapi dengan rasa lebih manis dan berisi udang dan kentang. Setelah menikah, bisnis mereka melebur jadi satu dan terjadilah modifikasi resep. Isi dari kulit lumpia diubah menjadi ayam atau udang yang dicampur dengan rebung, serta dibungkus dengan kulit lumpia khas Tionghoa (Bromokusumo, 2013).

Lumpia Semarang terbuat dari bahan utama rebung yang menjadi ciri khas dengan tambahan udang atau daging ayam dan juga telur. Rebung merupakan tunas muda yang tumbuh dari akar tanaman bambu. Rebung banyak dikonsumsi oleh masyarakat sebagai sayuran dengan rasa enak, gurih, dan manis. Rebung memiliki kandungan gizi yang baik untuk tubuh. Rebung mengandung banyak air (85,63%) dan kaya akan zat gizi seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, vitamin C, thiamin, riboflavin, mineral, dan serat. Kandungan serat rebung (9,7%) lebih tinggi dibandingkan dengan jenis

sayuran tropis lain seperti sawi (2,5%), dan ketimun (0,3%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, n.d.). Udang merupakan makanan laut yang tinggi protein dan rendah lemak. Dalam 100 g udang segar, mengandung 91 kalori, 21gram protein, namun hanya terdapat 0,2gram lemak total. Meskipun rendah kalori, udang kaya akan zat gizi seperti selenium, vitamin B12, dan asam lemak omega-3 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, n.d.). Telur merupakan sumber protein yang baik untuk pembentukan sel tubuh, dan kaya akan vitamin dan mineral, seperti vitamin A, seng, dan asam folat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, n.d.).



Gambar 9. Silsilah Dinasti Keluarga Lumpia Semarang

B. Beras

Padi adalah tanaman endemik Nusantara. Budidaya padi di Indonesia terpahat dalam relief Candi Borobudur di Magelang yang menyatakan bahwa nenek moyang bangsa Indonesia merupakan petani padi yang handal. Selain itu, naskah kuno Nusantara seperti Negarakertagama yang ditulis pada masa kekuasaan Majapahit menyatakan bahwa padi dibudidayakan secara luas. Sebelumnya makanan pokok masyarakat Nusantara adalah umbi-umbian. Akan tetapi, pada masa Hindu-Buddha, pedagang Tionghoa dan India membawa padi yang oleh masyarakat lokal dibudidayakan sebagai makanan pokok. Beras yang dimakan nenek moyang dan yang ada di saat ini berbeda. Beras yang dimakan masyarakat dahulu adalah *Oryza glaberrima* yang berwarna hitam pekat dan berasal dari Benua Afrika, sedangkan beras yang kita makan saat ini adalah *Oryza sativa* yang berwarna putih yang dibawa oleh orang Cina

dan India (Oli et al., 2014).

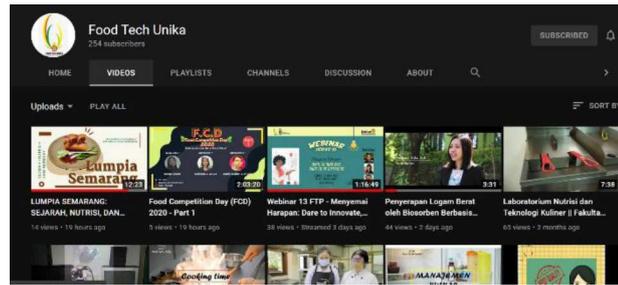
Lapisan terluar beras adalah sekam (husk) yang keras dan sulit untuk dimakan. Ketika sekam ini dihilangkan, didapatkan beras utuh atau beras pecah kulit. Lapisan selanjutnya adalah dedak (bran) yang biasanya berwarna coklat sehingga beras yang masih memiliki lapisan dedak dikenal sebagai beras coklat. Pada beras merah, lapisan dedak mengandung antosianin sehingga beras berwarna merah. Zat gizi utama pada dedak adalah lemak tidak jenuh yang dapat menurunkan kadar kolesterol. Dedak juga mengandung karbohidrat, protein, serta kaya akan vitamin seperti Vitamin B1, B3, B5, dan B6, serta mineral seperti zat besi, seng, mangan, dan fosfor. Dedak beras juga tinggi akan serat yang dapat menurunkan kadar kolesterol darah dan asupan energi harian. Benih (germ) pada beras kaya akan lemak. Karena dedak dan benih kaya akan lemak, beras utuh mudah tengik dan tidak tahan lama. Pabrik menghilangkan dedak dan benih dengan proses *polishing* yang menghasilkan beras putih yang hanya mengandung endosperma sehingga beras dapat tahan lama dan mudah untuk dikunyah. Beras putih ini kaya akan pati tetapi kekurangan nutrisi lain. Jenis beras putih yang lebih bernutrisi disebut beras setengah matang atau beras pratanak (*parboiled rice*). Beras ini merupakan beras utuh yang dibuat dengan merendam gabah dalam air dan mengukusnya dengan uap panas secara parsial, kemudian dikeringkan sebelum penggilingan sehingga zat gizi pada dedak mengalami difusi ke dalam endosperma beras (Oli et al., 2014).

Beras utuh dan beras pratanak memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Beras utuh lebih kaya zat gizi dan memiliki indeks glikemik yang lebih rendah dibandingkan beras pratanak dan beras putih (Whelan, 2018), tetapi memiliki umur simpan yang lebih singkat (6-8 bulan). Beras pratanak memiliki indeks glikemik yang juga relatif rendah dibandingkan beras putih, tetapi kehilangan banyak vitamin B yang bersifat larut air bila dibandingkan dengan beras utuh. Beras pratanak memiliki umur simpan yang lebih panjang, yaitu sekitar 2-8 tahun (Hasbullah & Astika, 2019).

Perlakuan yang dibutuhkan padi hingga menjadi nasi adalah pemanenan, perontokan, pengeringan, penggilingan menjadi beras, dan pemasakan dengan air menjadi nasi. Penggilingan padi mengubah gabah menjadi beras dan terdiri dari dua tahap. Tahap pertama adalah pengupasan kulit gabah menjadi beras pecah kulit dan tahap kedua adalah penyosohan beras pecah kulit menjadi beras sosoh (bagian dedak dihilangkan) (Umar & Alihamsyah, 2014). Proses pemasakan nasi menggunakan air berbeda-beda untuk tiap jenis beras. Beras putih dimasak menjadi nasi dengan rasio beras:air 1:1,25 hingga 1:2 dengan waktu pemasakan 15-20 menit. Semakin panjang ulir beras putih, semakin banyak air yang dibutuhkan (Marshall, 2021). Pemasakan beras coklat membutuhkan jumlah air yang lebih banyak dengan rasio beras:air 1:1,75 hingga 1:2 dengan waktu pemasakan yang lebih lama dibandingkan beras putih, yaitu 40-50 menit. Semakin pendek bulir beras coklat, semakin banyak air yang dibutuhkan (Marshall, 2021). Beras merah yang direndam air terlebih dahulu sebelum dimasak membutuhkan jumlah air yang lebih sedikit. Rasio beras merah:air adalah 1:1,5, sedangkan bila beras merah sudah direndam selama 2 jam, rasio beras merah:air adalah 1:1,25 (Whattocooktoday, 2021).

C. Video YouTube dan TikTok

Setelah materi selesai disusun, kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan dan unggah video sebagai pelaksanaan kegiatan. Video diunggah di channel YouTube Food Tech Unika dan akun TikTok @foodtechunika milik Fakultas Teknologi Pertanian Unika Soegijapranata.



Gambar 10. Halaman Akun YouTube FoodTech Unika

Video YouTube pertama berjudul “Lumpia Semarang: Sejarah, Nutrisi dan Cara Pengolahan” dan diunggah pada tanggal 14 Juni 2021. Video YouTube kedua berjudul “Sebulir Beras: Sejarah, Nutrisi dan Cara Pengolahan” dan diunggah pada tanggal 17 Juli 2021.



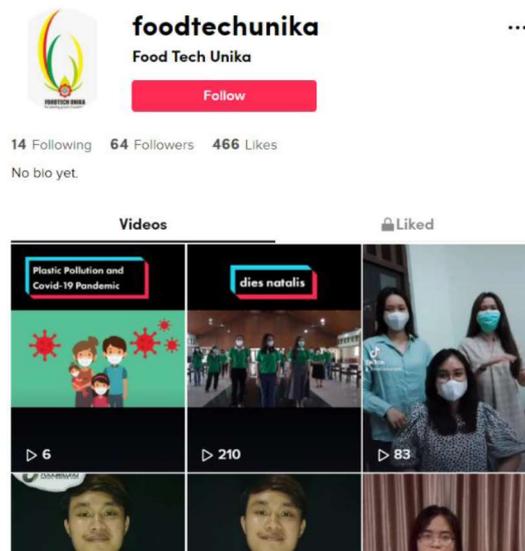
Gambar 11. Tampilan Video Edukasi Lumpia di Laman YouTube FoodTech Unika



Gambar 12. Tampilan Video Edukasi Beras di Laman YouTube FoodTech Unika

Video yang diunggah di TikTok berjumlah dua video untuk masing-masing topik. Video TikTok tersebut diunggah di akun TikTok @foodtechunika, milik Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata.

Pada tanggal 15 dan 16 Juni 2021, tim mengunggah video dengan topik Lumpia Semarang yang berjudul “Di balik Lumpia Semarang - Part 1” dan “Di balik Lumpia Semarang - Part 2.” Video TikTok dengan topik Beras memiliki judul “Menilik ke dalam Sebulir Beras - Part 1” dan “Menilik ke dalam Sebulir Beras - Part 2.” Kedua video tersebut diunggah pada 26 dan 27 Juli 2021.



Gambar 13. Laman Akun TikTok @foodtechunika



Gambar 14. Tampilan Video Edukasi Lumpia Semarang di laman TikTok @foodtechunika



Gambar 15. Tampilan Video Edukasi Beras di Laman Tiktok @foodtechunika

D. Evaluasi Pemanfaatan Akun YouTube dan TikTok

Evaluasi penggunaan akun YouTube dilakukan menggunakan YouTube Analytics. Pengumpulan data analitik dimulai sejak video diunggah hingga Agustus 2021. Data overview penayangan, traffic source, dan average view duration menunjukkan adanya penyebaran informasi yang berkelanjutan, terutama bagi pengunjung akun YouTube FoodTech Unika.

Video “Lumpia Semarang: Sejarah, Nutrisi dan Cara Pengolahan” memperoleh 70 views dalam dua bulan pertama (14 Juni – 13 Agustus 2021) penayangan. Sepertiga (30,6%) dari penonton berasal dari subscribers akun YouTube FoodTech Unika, sepertiga (33,3%) penonton berasal dari luar YouTube yang memperoleh tautan video ini dari website atau apps lain, dan sisanya berasal dari usaha pencarian (browsing) atau fitur suggestion. Hasil analisis audience retention menunjukkan bahwa persentase waktu retensi masyarakat dalam menonton video tersebut masih relatif rendah yaitu sebesar 16,9% dari total durasi video.

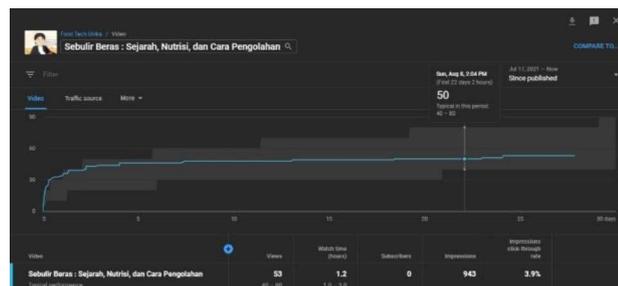


Gambar 16. Jumlah View Video “Lumpia Semarang: Sejarah, Nutrisi, dan Cara Membuat”

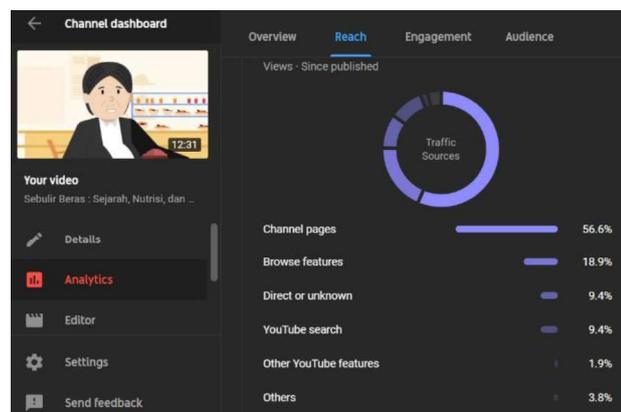


Gambar 17. Traffic Source Video “Lumpia Semarang: Sejarah, Nutrisi, dan Cara Membuat”

Video “Sebulir Beras: Sejarah, Nutrisi, dan Cara Pengolahan” memperoleh 53 views dalam satu bulan pertama (17 Juli – 16 Agustus 2021) penayangannya. Lebih dari separuh (56,6%) penonton berasal dari subscribers akun YouTube FoodTech Unika, dan usaha pencarian (browsing) di mesin pencari maupun YouTube. Hasil analisis audience retention menunjukkan bahwa persentase waktu retensi masyarakat dalam menonton video tersebut masih relatif rendah yaitu sebesar 11,0% dari total durasi video.



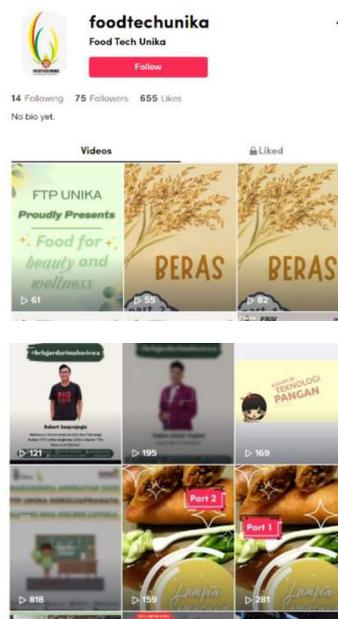
Gambar 18. Jumlah View Video “Sebulir Beras: Sejarah, Nutrisi, dan Cara Pengolahan”



Gambar 19. Traffic Source Video “Sebulir Beras: Sejarah, Nutrisi, dan Cara Pengolahan”

Dua video dengan topik Lumpia Semarang yang berjudul “Di balik Lumpia Semarang - Part 1” dan “Di balik Lumpia Semarang - Part 2.” telah dilihat lebih dari 400 kali sejak pertama kali diunggah

pada 15 dan 16 Juni 2021. Untuk dua video TikTok dengan topik Beras yang berjudul “Menilik ke dalam Sebulir Beras - Part 1” dan “Menilik ke dalam Sebulir Beras - Part 2,” terdapat jumlah view lebih dari 100 kali sejak diunggah pada 26 dan 27 Juli 2021.



Gambar 20. Jumlah View Empat Video Edukasi tentang Lumpia Semarang dan Beras di laman TikTok @foodtechunika

Penonton video edukasi tidak terbatas pada pelanggan akun YouTube maupun TikTok, tetapi juga berasal dari masyarakat yang mencari informasi mengenai topik terkait. YouTube dan TikTok juga memungkinkan video ditonton oleh masyarakat luas melalui fitur suggested video. Rekomendasi video ini didasarkan pada pencarian sebelumnya maupun preferensi topik calon penonton.

Namun, hasil analisis retensi menonton video di YouTube masih rendah. Artinya, penonton memiliki rasa tertarik pada video yang diunggah tetapi belum menonton video hingga selesai sehingga ada kemungkinan informasi dari video tidak tersampaikan dengan baik.

Untuk mengatasi masalah ini, tim pembuat video edukasi perlu fokus pada konten yang menarik penonton di 15 detik pertama video. Selain itu, video dapat dibagi menjadi beberapa time stamps atau topik bahasan sehingga penonton memiliki pilihan untuk langsung menonton bagian video yang menarik bagi mereka.

Kesimpulan

YouTube dan TikTok berpotensi menjadi media edukasi kepada masyarakat luas. Penyampaian konten edukasi serupa sebaiknya tetap dilakukan agar informasi akurat dan berdasar sumber yang dapat dipertanggungjawabkan dapat tersedia secara berkesinambungan. Strategi untuk meningkatkan retensi menonton perlu diperhatikan oleh edukator untuk mencapai tujuan edukasi dan menghasilkan program edukasi yang berkelanjutan. Harapannya, melalui media sosial ini, edukasi terkait pangan dapat selalu diakses dengan mudah untuk menambah wawasan seluruh masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Program Magister Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah mendukung terlaksananya program pengabdian masyarakat ini. Selain itu, terima kasih juga kepada 7 mahasiswa Program Magister Teknologi Pangan yang sudah terlibat sebagai tim pembuat video, serta @kuasberjalan dan @mashiro_09 yang membantu proses ilustrasi dan editing video.

Daftar Pustaka

- Bromokusumo, A. C. (2013). *Peranakan Tionghoa dalam kuliner nusantara*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Gaubys, J. (2021). Most Popular Social Media Platforms [Updated March 2021]. Retrieved May 15, 2021, from <https://id.oberlo.com/statistics/most-popular-social-media-platforms>
- Hasbullah, R., & Astika, I. W. (2019). Pemodelan Sorpsi Isotermi dan Pendugaan Umur Simpan Beras Pratanak pada Kemasan Plastik Film. *Jurnal Keteknikan Pertanian*, 7(1), 75-82.
- IDN Research Institute. (2020). *Indonesia Millennial Report 2020*. Retrieved from <https://cdn.idntimes.com/content-documents/Indonesia-millennial-report-2020-by-IDN-Research-Institute.pdf>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Data Komposisi Pangan Indonesia*. Retrieved Juni 14, 2021, from <https://www.panganku.org/id-ID/view>
- Louhenapessy, J. (2010). *Sagu Harapan dan Tantangan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Marshall, C. (2021, April 21). *Rice Cooker: The Ultimate Guide On Rice to Water Ratio*. Retrieved June 14, 2021, from <https://thekitchencommunity.org/rice-to-water-ratio-in-rice-cooker/>
- Oli, P., Ward, R., Adhikari, B., & Torley, P. (2014). Parboiled rice: understanding from a materials science approach. *Journal of Food Engineering*, 124, 173-183.
- Rahmawan, D., Mahameruaji, J., & Alnashava, J. (2018). Potensi Youtube sebagai Media Edukasi bagi Anak Muda. *EduLib*, 8(8), 81-98.
- Rikumahu, J., Adam, F., & Turukay, M. (2013). Tingkat Ketergantungan Masyarakat terhadap Konsumsi Beras di Kecamatan Nusaniwe Kota Ambon. *Jurnal Agrilan*, 1(4), 94-105.
- Rochmawati, N., Nailah, & Oktariadi, I. (2013). Penelusuran Jejak Makanan Khas Semarang Sebagai Aset Inventarisasi dan Promosi Wisata Kuliner Jawa Tengah. *DIPOIPTEKS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Undip*, 1(1), 7-11.
- Statista Research Department. (2021). *Asia: Distribution of internet users by country 2020*. Retrieved , from Retrieved May 15, 2021, from <https://www.statista.com/statistics/272358/distribution-of-internet-users-in-asia-pacific-by-country/>
- Susilo, D., & Putranto, T. D. (2017). Indonesian youth on social media: study on content analysis. 2017 International Seminar on Social Science and Humanities Research (SSHHR 2017), 94-97.
- Umar, S., & Alihamsyah, T. (2014). *Pembersihan dan Pengeringan Padi*.

- Utami, A., Nujiana, S., & Hidayat, D. (2021). Aplikasi Tiktok Menjadi Media Hiburan Bagi Masyarakat dan Memunculkan Dampak di tengah Pandemi Covid-19. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 40-47.
- Whattocooktoday. (2021, May 31). How To Cook Whole Grain Red Rice. Retrieved June 14, 2021, from <https://whattocooktoday.com/how-to-cook-red-rice.html>
- Whelan, C. (2018, September 29). Brown Rice vs. White Rice: Nutrient Comparison. Retrieved June 14, 2021, from <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/brown-rice-vs-white-rice#rice-and-diabetes>