

## Pengaruh Teknik Pengolahan Makanan terhadap Kandungan Nutrisi dalam Masakan Tradisional Gudeg

Tri Wahyuni Indah Permata<sup>1\*</sup>, Mohamad Fairuz Gustin Abdiel<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Seni Kuliner, Akademi Kuliner Monas Pasifik, Surabaya, Jl. Raya Bratang Binangun No.37, Baratajaya, Kec. Gubeng, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia  
E-mail: [triwahyuniindahpermata@gmail.com](mailto:triwahyuniindahpermata@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.688>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 10 May 2025

Revised: 16 May 2025

Accepted: 22 May 2025

#### Kata Kunci:

Gudeg, Teknik Pengolahan, Nutrisi, Makanan Tradisional, Slow Cooking.

#### Keywords:

Gudeg, Cooking Techniques, Nutrition, Traditional Food, Slow Cooking.

### ABSTRACT

Gudeg merupakan salah satu makanan tradisional khas Yogyakarta yang terkenal dengan cita rasanya yang khas dan proses pengolahannya yang unik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik pengolahan makanan terhadap kandungan nutrisi dalam masakan tradisional gudeg. Tiga teknik pengolahan yang dibandingkan adalah slow cooking, perebusan dengan suhu tinggi dalam waktu singkat, dan pengukusan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik slow cooking menghasilkan cita rasa yang mendalam dan tekstur lembut, tetapi terjadi penurunan signifikan pada kandungan vitamin larut air seperti vitamin C. Teknik perebusan dengan suhu tinggi dalam waktu singkat mampu menjaga lebih banyak vitamin tetapi menghasilkan tekstur yang lebih keras dan rasa yang kurang kompleks. Sementara itu, teknik pengukusan memiliki kemampuan terbaik dalam mempertahankan nutrisi, terutama vitamin, tetapi cita rasa khas gudeg menjadi kurang kaya. Penelitian ini memberikan wawasan bagi pelaku industri kuliner untuk mengoptimalkan teknik pengolahan guna menjaga keseimbangan antara nilai gizi dan karakteristik sensori makanan tradisional.

*Gudeg is one of Yogyakarta's traditional dishes, renowned for its distinctive flavor and unique preparation process. This study aims to analyze the impact of cooking techniques on the nutritional content of traditional gudeg. Three cooking methods were compared: slow cooking, high-temperature short-duration boiling, and steaming. The results showed that slow cooking produced deep flavors and tender textures but significantly reduced water-soluble vitamins such as vitamin C. High-temperature short-duration boiling preserved more vitamins but resulted in a harder texture and less complex taste. Meanwhile, steaming was the best technique for preserving nutrients, especially vitamins, but the distinctive flavor of gudeg was less pronounced. This study provides insights for the culinary industry to optimize cooking techniques to balance nutritional value and sensory characteristics in traditional dishes.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Tri Wahyuni Indah Permata, et, al (2025). Pengaruh Teknik Pengolahan Makanan terhadap Kandungan Nutrisi dalam Masakan Tradisional Gudeg, 3(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.688>

### PENDAHULUAN

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu daerah yang terkenal dengan kekayaan budaya dan kulinernya, menjadikannya destinasi populer bagi wisatawan domestik maupun mancanegara (Zahrulianingdyah, 2018). Selain potensi wisata alam, budaya, religi, dan buatan, Yogyakarta juga dikenal dengan wisata kulinernya, yang menjadi daya tarik tersendiri bagi pengunjung. Salah satu ikon kuliner khas Yogyakarta adalah gudeg, hidangan tradisional berbahan dasar nangka muda dengan cita rasa manis yang khas. Popularitas kuliner ini tidak hanya memperkaya pengalaman

wisata, tetapi juga berkontribusi pada pelestarian budaya kuliner lokal (Basthomi & Rahmawati, 2022).

Data statistik menunjukkan bahwa pariwisata di Yogyakarta terus meningkat dari tahun ke tahun, seiring dengan bertambahnya minat wisatawan terhadap ragam daya tarik, termasuk kuliner khas daerah (Saputra et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi salah satu aspek penting dari kuliner tradisional Yogyakarta, yaitu pengaruh teknik pengolahan makanan terhadap kandungan nutrisi dalam gudeg, guna memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hubungan antara tradisi kuliner dan kesehatan (Prabhawati, 2019).

Pada Bulan April 2024 tercatat 8.790 kunjungan wisatawan mancanegara ke D.I. Yogyakarta. TPK hotel bintang Bulan April 2024 berada pada angka 48,64 persen dan hotel non bintang sebesar 24,36 persen. Rata-rata lama menginap Bulan April 2024 tamu hotel bintang selama 1,47 malam dan hotel non bintang selama 1,16 malam. Jumlah kunjungan wisatawan mancanegara ke Daerah Istimewa Yogyakarta pada Bulan April 2024 naik 40,46 persen dibandingkan Bulan Maret 2024, yaitu dari 6.258 kunjungan menjadi 8.790 kunjungan. Tingkat Penghunian Kamar (TPK) hotel bintang di D.I. Yogyakarta Bulan April 2024 sebesar 48,64 persen, naik 10,84 poin dibandingkan TPK bulan sebelumnya. TPK hotel non bintang sebesar 24,36 persen, naik 8,09 poin dibandingkan TPK Bulan Maret 2024 (Badan Pusat Statistik, 2023).

Data di atas menunjukkan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki daya tarik yang kuat bagi wisatawan, baik mancanegara maupun lokal. Salah satu alasan utama wisatawan mengunjungi Yogyakarta adalah untuk menikmati kuliner tradisional khas daerah, terutama gudeg, yang telah menjadi ikon kota ini. Hidangan bercita rasa manis ini begitu terkenal hingga Yogyakarta mendapat julukan “Kota Gudeg.” (Harsana & Triwidayati, 2020)

Popularitas gudeg membuka peluang besar bagi kuliner tradisional untuk terus berkembang, baik dalam memenuhi kebutuhan konsumsi masyarakat lokal maupun wisatawan (Latifah, 2020). Gudeg tidak hanya dinikmati sebagai hidangan selama liburan, tetapi juga sering dijadikan oleh-oleh khas yang melestarikan tradisi kuliner Yogyakarta. Penelitian ini akan menggali lebih dalam tentang pengaruh teknik pengolahan terhadap kandungan nutrisi dalam gudeg, sebagai langkah untuk mengintegrasikan kelezatan tradisional dengan nilai gizi yang optimal (Harsana, 2021).

Gudeg memiliki ciri khas rasa manis yang berasal dari bahan utama nangka muda (gori) dan bumbu tradisional (Rasulu et al., 2022). Proses pengolahan gudeg memerlukan teknik tertentu, seperti memasak dengan api kecil selama berjam-jam, yang dipercaya mempengaruhi cita rasa dan tekstur. Namun, di balik cita rasa yang khas, terdapat kekhawatiran tentang kandungan nutrisi dalam masakan tradisional ini (Yuliando et al., 2001). Proses memasak yang panjang dan melibatkan suhu tinggi dapat mengurangi kandungan nutrisi tertentu, seperti vitamin C atau senyawa fitokimia. Di sisi lain, teknik memasak tersebut mungkin meningkatkan ketersediaan bioaktif zat gizi lain, seperti serat atau karbohidrat kompleks (Lahmudin et al., 2021).

Kajian tentang pengaruh teknik pengolahan makanan terhadap kandungan nutrisi gudeg sangat penting, terutama di era modern yang menuntut keseimbangan antara pelestarian budaya kuliner dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana teknik pengolahan memengaruhi kandungan nutrisi dalam gudeg, sehingga dapat memberikan rekomendasi bagi masyarakat yang ingin tetap menikmati makanan tradisional tanpa mengorbankan aspek kesehatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimental untuk menganalisis pengaruh teknik pengolahan terhadap kandungan nutrisi gudeg. Desain penelitian melibatkan eksperimen pada beberapa teknik pengolahan, yaitu perebusan dengan api kecil (*slow cooking*), perebusan dengan suhu tinggi dalam waktu singkat, dan pengukusan. Populasi penelitian ini adalah masakan gudeg tradisional dengan sampel yang diambil secara *purposive sampling*, yaitu gudeg yang diolah menggunakan bahan dan bumbu tradisional sesuai resep standar dengan variasi teknik pengolahan.

Data dikumpulkan melalui eksperimen yang melibatkan pengolahan gudeg menggunakan teknik yang telah ditentukan, serta analisis laboratorium terhadap kandungan nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Analisis dilakukan menggunakan alat laboratorium seperti spektrofotometer UV-Vis dan analisis proksimat. Data yang diperoleh diolah menggunakan statistik

deskriptif dan inferensial, dengan uji ANOVA untuk menguji perbedaan signifikan kandungan nutrisi antar teknik pengolahan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### ***Pengolahan Makanan Tradisional Gudeg***

Gudeg adalah salah satu makanan tradisional khas Yogyakarta yang terbuat dari nangka muda (gori) yang dimasak dengan berbagai bumbu rempah dan santan. Proses pengolahan gudeg melibatkan teknik memasak yang relatif lama, sering kali dengan cara direbus menggunakan api kecil selama beberapa jam. Teknik pengolahan yang digunakan dalam memasak gudeg memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan cita rasa, tekstur, dan kandungan nutrisi dari makanan tersebut.

Secara tradisional, pengolahan gudeg dilakukan dengan cara memasak nangka muda yang telah dipotong-potong bersama bumbu seperti bawang merah, bawang putih, ketumbar, kemiri, lengkuas, daun salam, serta santan. Proses memasaknya menggunakan api kecil dalam waktu yang cukup lama, bisa mencapai 6 hingga 12 jam, sehingga menghasilkan rasa yang manis, gurih, dan tekstur nangka yang empuk. Ada beberapa variasi teknik pengolahan gudeg yang dapat memengaruhi kandungan nutrisi dan rasa makanan ini:

1. Perebusan dengan api kecil (*slow cooking*): Ini adalah metode yang paling umum digunakan dalam pembuatan gudeg tradisional. Proses memasak yang lambat membuat bumbu meresap dengan baik ke dalam bahan baku nangka, menghasilkan rasa yang lebih dalam dan tekstur yang lebih empuk. Namun, proses pemasakan yang lama dapat mengurangi kandungan beberapa nutrisi sensitif terhadap panas, seperti vitamin C dan beberapa mineral yang larut dalam air.
2. Perebusan suhu tinggi dalam waktu singkat: Dalam teknik ini, bahan-bahan dimasak dengan suhu tinggi untuk waktu yang lebih singkat, yang bertujuan untuk mempertahankan lebih banyak kandungan nutrisi, terutama yang larut dalam air seperti vitamin B dan beberapa mineral. Namun, rasa dan tekstur yang dihasilkan mungkin kurang kompleks dan tidak selembut teknik *slow cooking*.
3. Pengukusan: Meskipun lebih jarang digunakan, pengukusan bisa menjadi alternatif yang lebih sehat dalam pengolahan gudeg. Teknik ini lebih mengutamakan pemasakan dengan uap panas, yang dapat meminimalkan hilangnya nutrisi yang larut dalam air. Namun, teknik pengukusan tidak memungkinkan bumbu untuk meresap secara maksimal, sehingga rasa gudeg yang dihasilkan mungkin kurang kaya.

### ***Pengaruh Teknik Pengolahan Terhadap Kandungan Nutrisi***

Proses pengolahan yang panjang dan menggunakan suhu tinggi pada gudeg dapat memengaruhi kandungan beberapa zat gizi penting. Misalnya, vitamin yang larut dalam air, seperti vitamin C, akan berkurang secara signifikan selama proses pemasakan yang lama. Sementara itu, teknik memasak yang melibatkan perebusan atau pengukusan dapat lebih mempertahankan kandungan mineral, seperti kalsium dan zat besi, karena lebih sedikit zat gizi yang hilang melalui air masak.

### ***Perubahan Kandungan Nutrisi dalam Proses Pengolahan***

Proses pengolahan makanan, terutama yang melibatkan panas, dapat menyebabkan perubahan signifikan pada kandungan nutrisi. Perubahan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti suhu, waktu pemasakan, teknik yang digunakan, serta sifat kimiawi dari bahan makanan. Pada makanan tradisional seperti gudeg, yang diolah menggunakan perebusan lama dengan api kecil, perubahan nutrisi merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan untuk memahami pengaruh teknik pengolahan terhadap kualitas gizi.

Vitamin adalah salah satu zat gizi yang paling rentan terhadap panas dan proses pemasakan. Vitamin yang larut dalam air, seperti vitamin C dan sebagian besar vitamin B, dapat berkurang secara signifikan selama proses pengolahan gudeg. Perebusan dengan waktu lama dapat menyebabkan degradasi vitamin ini, terutama karena paparan suhu tinggi dalam cairan masak. Sebaliknya, vitamin larut lemak seperti vitamin A, D, E, dan K cenderung lebih stabil selama proses memasak menggunakan santan, tetapi masih dapat mengalami sedikit degradasi pada suhu yang sangat tinggi.

Mineral dalam bahan makanan seperti kalsium, zat besi, dan magnesium relatif lebih tahan terhadap panas dibandingkan vitamin. Namun, perebusan lama dapat menyebabkan sebagian mineral larut ke dalam air masak, terutama jika air ini tidak digunakan kembali dalam penyajian. Dalam konteks gudeg, penggunaan air santan sebagai media masak membantu menjaga mineral tetap terkandung dalam hidangan akhir.

Protein dalam bahan gudeg, seperti nangka muda, cenderung stabil selama proses pemasakan. Namun, pemanasan lama dapat menyebabkan perubahan pada struktur protein, yang memengaruhi tekstur makanan tetapi tidak secara langsung memengaruhi kandungan nutrisinya. Sementara itu, kandungan lemak dalam santan yang digunakan dalam gudeg dapat mengalami sedikit perubahan, seperti pemecahan lemak menjadi asam lemak bebas pada suhu tinggi. Proses ini juga dapat memengaruhi rasa dan konsistensi gudeg.

Karbohidrat kompleks dalam nangka muda cenderung tetap stabil selama proses memasak. Namun, pemasakan lama dapat meningkatkan gelatinisasi pati, yang membuat gudeg lebih mudah dicerna dan memberikan tekstur yang lembut. Selain itu, serat larut dalam nangka muda dapat mengalami perubahan struktur selama perebusan, yang dapat meningkatkan bioavailabilitasnya dan membantu pencernaan.

Bumbu dan rempah yang digunakan dalam gudeg, seperti lengkuas, daun salam, dan bawang merah, mengandung senyawa bioaktif seperti antioksidan. Proses pemasakan yang lama dapat menyebabkan senyawa ini menjadi lebih bioavailable, meningkatkan potensi manfaat kesehatan dari gudeg. Namun, panas tinggi dalam waktu lama juga dapat mengurangi kandungan antioksidan tertentu, sehingga keseimbangan waktu masak menjadi penting.

Perubahan kandungan nutrisi selama proses pengolahan gudeg sangat dipengaruhi oleh teknik dan durasi memasak. Perebusan dengan waktu lama menghasilkan hidangan dengan cita rasa khas dan tekstur lembut, tetapi dapat mengurangi kandungan vitamin tertentu. Sebaliknya, mineral, karbohidrat, dan senyawa bioaktif dari bumbu relatif lebih stabil dan bahkan dapat meningkat bioavailabilitasnya. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan teknik pengolahan yang tidak hanya menjaga cita rasa tradisional tetapi juga memaksimalkan manfaat gizi makanan tradisional seperti gudeg.

#### **Perbandingan Kandungan Nutrisi Gudeg dengan Teknik Pengolahan Berbeda**

Penelitian ini membandingkan kandungan nutrisi gudeg yang diolah menggunakan tiga teknik berbeda, yaitu perebusan dengan api kecil (*slow cooking*), perebusan dengan suhu tinggi dalam waktu singkat, dan pengukusan. Perbandingan dilakukan untuk mengevaluasi bagaimana setiap teknik memengaruhi kandungan nutrisi utama seperti vitamin, mineral, protein, lemak, karbohidrat, dan senyawa bioaktif.

#### **Teknik Perebusan dengan Api Kecil (Slow Cooking)**

Metode *slow cooking* merupakan teknik tradisional dalam pembuatan gudeg. Teknik ini melibatkan perebusan nangka muda bersama santan dan bumbu dengan api kecil selama 6-12 jam. Hasil analisis menunjukkan:

1. Vitamin: Kandungan vitamin C mengalami penurunan signifikan akibat waktu pemasakan yang panjang. Namun, vitamin A dari santan relatif stabil karena sifatnya yang larut dalam lemak.
2. Mineral: Mineral seperti kalsium dan magnesium tetap terjaga, terutama karena air masak tidak dibuang.
3. Tekstur dan Rasa: Teknik ini menghasilkan tekstur yang lembut dan rasa yang lebih mendalam karena bumbu lebih meresap.

#### **Teknik Perebusan dengan Suhu Tinggi dalam Waktu Singkat**

Perebusan dengan suhu tinggi dilakukan dalam waktu singkat, yaitu sekitar 1-2 jam. Teknik ini dirancang untuk mengurangi paparan panas yang lama pada bahan makanan. Hasilnya:

1. Vitamin: Kandungan vitamin C dan beberapa vitamin B lebih tinggi dibandingkan dengan *slow cooking*, karena waktu paparan panas lebih singkat.
2. Mineral: Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam kandungan mineral dibandingkan *slow cooking*.
3. Tekstur dan Rasa: Tekstur cenderung lebih keras, dan rasa tidak sekompleks hasil *slow cooking*, karena bumbu kurang meresap secara optimal.

#### **Teknik Pengukusan**

Pengukusan dilakukan untuk menjaga nutrisi dengan memanfaatkan uap panas sebagai media pemasakan. Teknik ini menghasilkan beberapa perbedaan nutrisi:

1. Vitamin: Vitamin yang larut dalam air, seperti vitamin C dan B, lebih terjaga dibandingkan teknik perebusan, karena tidak ada kontak langsung dengan cairan.
2. Mineral: Kandungan mineral relatif stabil, tetapi tidak terdapat peningkatan bioavailabilitas seperti

pada teknik *slow cooking*.

3. **Tekstur dan Rasa:** Rasa gudeg kurang khas, karena pengukusan tidak memungkinkan bumbu meresap dengan baik ke dalam bahan.

**Tabel 1.** Perbandingan Kandungan Nutrisi

<b>Nutrisi</b>	<b>Slow Cooking</b>	<b>Perebusan suhu tinggi</b>	<b>Pengukusan</b>
Vitamin C	Rendah	Sedang	Tinggi
Vitamin A	Stabil	Stabil	Stabil
Mineral (Ca, Mg)	Tinggi	Tinggi	Stabil
Protein	Stabil	Stabil	Stabil
Kabohidrat	Stabil, lebih mudah dicerna	Stabil, tekstur keras	Stabil, tekstur lembut
Rasa dan tekstur	Kompleks, lembut	Kurang kompleks, keras	Kurang kompleks, lembut

Dari studi kasus ini, teknik *slow cooking* tetap menjadi pilihan terbaik untuk menghasilkan cita rasa khas gudeg, meskipun ada sedikit penurunan nutrisi tertentu seperti vitamin C. Perebusan dengan suhu tinggi dalam waktu singkat dapat menjadi alternatif yang lebih praktis jika fokus pada menjaga kandungan vitamin, tetapi rasa dan tekstur mungkin kurang optimal. Teknik pengukusan dapat menjadi pilihan untuk menjaga nutrisi maksimal, tetapi pengorbanan rasa khas menjadi tantangan. Untuk menjaga keseimbangan antara cita rasa dan kandungan nutrisi, teknik hybrid dapat dipertimbangkan, misalnya memulai proses dengan perebusan singkat untuk menjaga nutrisi, kemudian dilanjutkan dengan *slow cooking* untuk memaksimalkan rasa. Penelitian lebih lanjut juga disarankan untuk mengkaji variasi bahan baku atau penggunaan alat modern dalam pengolahan gudeg.

## SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa teknik pengolahan makanan memiliki pengaruh signifikan terhadap kandungan nutrisi dan karakteristik sensori pada masakan tradisional gudeg. Teknik *slow cooking* menghasilkan cita rasa yang mendalam dan tekstur lembut, namun terjadi penurunan signifikan pada kandungan vitamin yang sensitif terhadap panas, seperti vitamin C. Kandungan mineral dan serat tetap stabil, dengan peningkatan bioavailabilitas karbohidrat kompleks. Sementara itu, perebusan dengan suhu tinggi dalam waktu singkat mampu menjaga lebih banyak vitamin, terutama vitamin larut air, dibandingkan dengan *slow cooking*, tetapi menghasilkan tekstur yang lebih keras dan rasa yang kurang kompleks. Teknik pengukusan menunjukkan kemampuan terbaik dalam mempertahankan nutrisi, terutama vitamin, karena tidak adanya kontak langsung dengan air masak. Namun, rasa dan aroma gudeg menjadi kurang kaya dibandingkan teknik lainnya.

Setiap teknik memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, tergantung pada prioritas pemrosesan makanan, apakah lebih mengutamakan cita rasa, tekstur, atau nilai gizi. Teknik *slow cooking* tetap menjadi pilihan utama untuk mempertahankan karakteristik autentik gudeg sebagai makanan khas tradisional Yogyakarta, sedangkan perebusan suhu tinggi dan pengukusan dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kandungan nutrisi. Hasil penelitian ini memberikan wawasan bagi pelaku industri kuliner, terutama dalam konteks pelestarian masakan tradisional. Dengan mengoptimalkan teknik pengolahan, gudeg tidak hanya dapat mempertahankan cita rasa khasnya tetapi juga memberikan manfaat kesehatan yang lebih baik. Selain itu, temuan ini dapat menjadi rujukan bagi pengembangan makanan tradisional lainnya dengan pendekatan modern yang lebih sehat. Untuk menjaga keseimbangan antara cita rasa, tekstur, dan kandungan nutrisi, pendekatan hybrid dalam pengolahan gudeg dapat dikembangkan, seperti memadukan perebusan singkat untuk menjaga nutrisi dengan *slow cooking* untuk memperkaya rasa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi pengaruh variasi bahan baku, inovasi teknik pengolahan, atau pengembangan alat masak modern dalam meningkatkan efisiensi dan kualitas gudeg..

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses penelitian hingga penulisan artikel ini.

## REFERENSI

- Basthomi, I., & Rahmawati, S. N. L. (2022). Urun Daya Masyarakat Dalam Reaktualisasi Kipo Sebagai Jajanan Khas Kotagede Yogyakarta. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 22(1), 37–48.
- Harsana, M. (2021). Persepsi Wisatawan Terhadap Kualitas Produk, Kualitas Bahan Baku, Dan Cara Pengolahan Makanan Tradisional Di Yogyakarta. *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana*, 16(1).
- Harsana, M., & Triwidayati, M. (2020). Potensi makanan tradisional sebagai daya tarik wisata kuliner di DI Yogyakarta. *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana*, 15(1).
- Lahmudin, L., Susanty, S., & Hulfa, I. (2021). Teknik Pengolahan Bumbu Dasar Masakan Indonesia Di STP Mataram. *Journal Of Responsible Tourism*, 1(1), 19–24.
- Latifah, F. A. (2020). *Modul pembelajaran SMA prakarya dan kewirausahaan (pengolahan) Kelas XI: sistem pengolahan makanan khas asli daerah dari bahan pangan nabati dan hewani*.
- Prabhawati, A. (2019). Upaya Indonesia dalam Meningkatkan Kualitas Pariwisata Budaya Melalui Diplomasi Kebudayaan. *Journal of Tourism and Creativity*, 2(2).
- Rasulu, H., Wulansari, A., Talebe, Y. B., Juharni, J., & Mustafa, I. M. (2022). Physicochemical Characteristics of Canned Sayur Lilin (Saccharum edule) as a Traditional Food of North Maluku. *Agrikan Jurnal Agribisnis Perikanan*, 15(2), 847–854.
- Saputra, V. A. D., Christiawan, O., & Nugroho, S. P. (2021). Analisis Makanan Tradisional Gudeg Sebagai Daya Tarik Wisata Kuliner Di Yogyakarta. *UNCLLE (Undergraduate Conference on Language, Literature, and Culture)*, 1(1), 12–23.
- Yulianto, H., Putra, S. S. H. A., & Supartono, W. (2001). Tinjauan Sosio Ekonomi Gudeg dan Preferensi Konsumennya di Kotamadya YOGYAKARTA. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Gizi*, 2(1), 232311.
- Zahrulianingdyah, A. (2018). Kuliner sebagai pendukung industri pariwisata berbasis kearifan lokal. *TEKNOBUGA: Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 6(1), 1–9.