

PELATIHAN PEMBUATAN JUS BUAH DAN SAYURAN UNTUK KESEHATAN DAN KECANTIKAN PADA IBU-IBU LDIKTI VII JAWA TIMUR

*Susilowati¹, Rina Asmaul², Diana Evawati³, Yunus Karyanto⁴

¹⁻⁴Fakultas Teknik - Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*susilowati@unipasby.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata Kunci: jus, buah, sayuran, kesehatan, ibu IWA LDIKTI VII.</p> <p>Diterima: 08-01-2023 Disetujui: 26-01-2023 Dipublikasikan: 31-01-2023</p>	<p>Setiap orang membutuhkan sumber vitamin dan mineral dalam makanannya. Hal ini bisa dilakukan dengan mengonsumsi buah dan sayuran. Buah dan sayur adalah sumber makanan yang baik karena mengandung vitamin dan mineral yang sangat tinggi. Selain itu, banyak sayuran dan buah memiliki khasiat sebagai obat untuk kesehatan serta mengandung serat yang membantu tubuh menyerap nutrisi dengan baik. Pelatihan pembuatan jus sayuran dan buah bagi ibu-ibu IWA LDIKTI VII merupakan salah satu upaya keterampilan yang bisa mengolah buah dan sayuran menjadi minuman segar untuk kesehatan dan kecantikan hal ini bisa dilakukan siapa saja karena mudah pembuatannya dan penerapannya ke seluruh anggota keluarga. Hasil olahan ini dapat dijadikan ide bisnis dan akan membuka lapangan pekerjaan baru. Metode pelatihan dilakukan menggunakan metode 1). Ceramah, 2). Demonstrasi dengan langkah 1). Persiapan, 2). Pelaksanaan pelatihan pembuatan jus buah dan sayuran. Hasil dari pelatihan pembuatan jus buah dan sayuran Dari segi rasa, warna dan aroma dapat diterima oleh peserta PPM dan dapat dijadikan 1). Alternatif sebagai minuman yang berkhasiat untuk menjaga kesehatan dan kecantikan. 2). Alternatif untuk menghasilkan olahan sayuran yang disukai oleh seluruh anggota keluarga dan anak-anak. 3). Hasil jus buah dan sayuran yang dikemas dengan kemasan yang bagus serta di beri label, bisa digunakan sebagai ide untuk usaha di bidang minuman dan dapat membuka lapangan pekerjaan baru.</p> <p>Abstract Fruits and vegetables are food sources that are very rich in vitamins and minerals which have very good benefits for health both for growth, development and for maintaining health. Vegetables are a food source that is needed by all ages as a source of vitamins and minerals. Vegetables contain many nutrients and medicinal properties that are good for the body. In addition, by consuming vegetables fiber needs for the body can be met. The fiber contained in vegetables can expedite the process of absorption of food and launch the digestive system. Vegetables are an excellent food for people who want a healthy diet. Training on making vegetable and fruit juices for IWA LDIKTI</p>

VII mothers is one of the skills that can process fruits and vegetables into fresh drinks for health and beauty. This can be done by anyone because it is easy to make and applies to all family members. This processed product can be used as a business idea and will open up new jobs. The training method is carried out using method 1). Lecture, 2). Demonstration with Step 1). Preparation, 2). Implementation of fruit and vegetable juice making training. The results of training on making fruit and vegetable juices in terms of taste, color and aroma can be accepted by PPM participants and can be used as 1). Alternative as a nutritious drink to maintain health and beauty. 2). Alternative to produce processed vegetables that are suitable for all family members and children. 3). The results of fruit and vegetable juices that are packaged in good and labeled packaging can be used as a business idea in the beverage sector and can open up new jobs.

PENDAHULUAN

Bahan makanan berupa sayur dan buah termasuk sumber makanan yang sangat kaya akan vitamin dan mineral serta memiliki fungsi yang baik sekali bagi kesehatan guna untuk perkembangan, pertumbuhan, dan mempertahankan kesehatan. Bahan makanan sayur dan buah termasuk salah satu sumber bahan makanan yang sangat dibutuhkan oleh semua usia baik usia balita, usia anak-anak, usia remaja, usia dewasa dan usia lanjut sebagai sumber asupan mineral serta vitamin. Berdasarkan pakar kesehatan, orang yang banyak mengonsumsi sayur dan buah membuat tubuh lebih energik dan bersemangat, tidak cepat lelah dan lebih sehat bugar. Sayur dan buah mengandung banyak nutrisi dan khasiat obat yang sangat baik untuk tubuh. Selain itu, dengan mengonsumsi sayur dan buah kebutuhan akan serat untuk tubuh dapat terpenuhi.

Berdasarkan hasil observasi, sayur kurang disukai banyak orang dikarenakan rasanya yang aneh. Selain itu ada juga yang tidak menyukai tekstur dan berbagai alasan lainnya. Dilansir oleh laman Deseret.com, para ilmuwan mencoba menjelaskan alasan mengapa seseorang tidak suka makan sayuran (*Terungkap! Ini Alasan Ilmiah Seseorang Tidak Suka Makan Sayur*, 2019). Ternyata, ini dipengaruhi oleh genetika juga yang kemudian berhubungan dengan rasa pilihan makanan.

Vitamin bukanlah sumber energi melainkan vitamin melakukan fungsi sebagai regulator atau pengatur. Vitamin dan enzim bekerjasama dalam beberapa reaksi kimia tertentu. Vitamin dianggap penting untuk pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan, dan reproduksi. Vitamin harus ada dalam tubuh manusia meskipun hanya dalam jumlah yang kecil vitamin mempunyai fungsi yang khas dan khusus dan tidak bisa digantikan oleh senyawa lain. Akibat kekurangan vitamin seseorang dapat menderita defisiensi atau avitaminosis. Pada umumnya seseorang menderita avitaminosis karena cara pengolahan makanan yang dapat mengurangi atau merusak vitamin itu sendiri bahkan bisa menyebabkan keracunan vitamin akibat hipervitaminosis (Yuliarti, n.d.).

Tubuh manusia membutuhkan mineral makro dan mineral mikro untuk berfungsi. Unsur-unsur ini membantu ikatan enzim, membuat hemoglobin dan menjaga keseimbangan asam-basa tubuh. Mineral diperlukan untuk hampir setiap proses tubuh dan harus dimasukkan dalam pola makan yang sehat. Tubuh manusia membutuhkan mineral dalam jumlah kecil dan besar. Mineral makro adalah mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah lebih besar dari 100 mg per hari, sedangkan mineral mikro dibutuhkan dalam jumlah lebih kecil dari 100 mg per hari. Beberapa mineral makro termasuk kalsium, fosfor, magnesium, kalium, belerang, natrium dan klorida. Mineral mikro adalah mineral yang konsentrasinya lebih kecil dan umumnya ditemukan di jaringan; beberapa contohnya adalah besi, mangan, tembaga, seng, seng, kobalt dan mangan

(Spada et al., 2010).

Indonesia merupakan negara yang mampu menghasilkan sayuran dan buah-buahan yang melimpah, dan dapat mencukupi kebutuhan warga negara di Indonesia. Agar masyarakat gemar mengkonsumsi sayuran bisa diupayakan berbagai jenis olahan. Salah satu olahan sayuran dan buah yaitu jus. Juice buah dan sayur merupakan tipe minuman sari buah yang kaya banyak mengandung serat. Jenis juice buah yang sering kita temui dengan harga yang sangat terjangkau salah satunya juice buah. Mendapatkan hasil optimalnya tubuh memerlukan juice tanpa gula maupun tambahan susu.

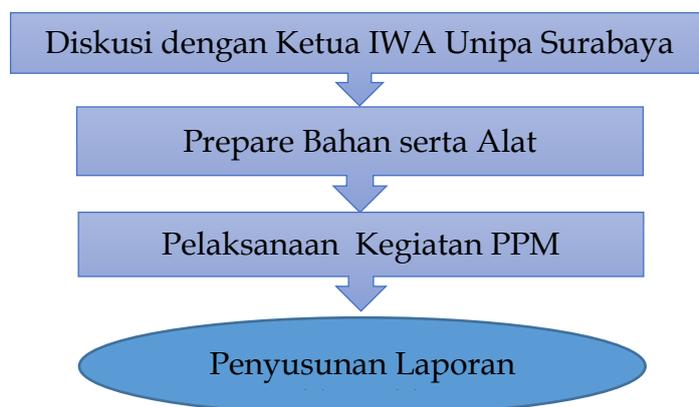
Kandungan vitamin dan antioksidan (Lupo, 2001) di dalam sayuran hijau, bisa membantu mencegah jerawat, tanda penuaan dini, serta mencerahkan kulit wajah. Menyehatkan, sistem pencernaan kandungan serat di dalam sayuran bisa membantu proses makanan di dalam sistem pencernaan bekerja dengan lebih cepat. Dengan begitu, saluran pencernaan pun menjadi lebih bersih dan juga sehat. Untuk yang sedang menjalankan promil (program hamil), salah satu tantangan yang harus dilakukan adalah menjalani hidup sehat. Beberapa jenis sayuran bisa membantu mengurangi rambut rontok dan menstimulasi pertumbuhan rambut, dengan memilih sayuran berdaun hijau, seperti kembang kol dan bayam.

Pelatihan pembuatan jus buah dan sayuran bagi ibu-ibu IWA LDIKTI VII merupakan salah satu upaya agar keterampilan ini bisa diterapkan dalam rumah khususnya bagi anak-anak yang tidak menyukai makan sayuran, dengan olahan sayuran dalam bentuk jus bisa mengkonsumsi dalam jumlah yang besar. Begitu pentingnya mengkonsumsi sayuran dan buah bagi tubuh manusia.

METODE

Tim yang melaksanakan Pengabdian Masyarakat di LDIKTI VII Jawa Timur yang bertempat di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya diketuai Dr. Susilowati, M.Pd. yang memiliki disiplin ilmu Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga (PVKK) Konsentrasi -Tata Boga dan anggota tim berasal dari dosen– dosen Prodi PVKK, serta mahasiswa Prodi PVKK Fakultas Teknik UNIPA Surabaya.

Pelatihan Pembuatan Juice buah dan Sayur Untuk Kesehatan Pada Ibu-Ibu LDIKTI VII



Gambar 1. Alur Pelaksanaan PPM

Jus sayuran dan buah-buahan untuk kesehatan dan kecantikan merupakan bagian penting dari program pengabdian masyarakat. Orang dapat dengan mudah memahami metode ini melalui pelatihan.

Ceramah

Pelaksanaan penyampaian materi dengan memanfaatkan laptop serta LCD proyektor terkait: a) Juice sayuran untuk Kesehatan secara ilmiah, b) Pembuatan juice buah dan sayur untuk kesehatan serta kecantikan, c) Pengemasan juice buah dan sayur untuk Kesehatan serta kecantikan.

Demonstrasi

Diperuntukkan untuk menunjukkan suatu proses Pelaksanaan kegiatan PPM yang dilakukan di Ibu-ibu IWA LDIKTI VII Surabaya yang dilaksanakan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan harapannya akan membawa dampak baik bagi ibu-ibu IWA LDIKTI VII. Maka untuk tercapainya hasil maksimal dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (PPM) ini ada beberapa tahapan kajian yang digunakan dalam menyelesaikan kendala yang ada, diantaranya mengadakan persamaan persepsi dengan ibu ketua IWA Unipa, merupakan salah satu kegiatan yang paling pokok dalam PPM, sehingga tim pengabdian melakukan pemetaan permasalahan untuk ibu-ibu IWA LDIKTI VII.

Urutan Pelaksanaan Kegiatan PPM

Adapun urutan yang dilakukan dalam kegiatan PPM ada beberapa tahapan diantaranya

Persiapan yang dilakukan pada tahap persiapan meliputi: (a) koordinasi dengan pihak ketua IWA LDIKTI dan ketua IWA Unipa Surabaya untuk menentukan lokasi tempat pengabdian, (b) menentukan waktu kegiatan pelatihan, (c) peserta pelatihan, dan (d) perencanaan materi kegiatan pelatihan

Pelaksanaan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan ibu-ibu IWA LDIKTI VII tentang pembuatan juice buah dan sayur untuk meningkatkan Kesehatan serta kecantikan sehingga diberikan kegiatan pelatihan. Pelatihan dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa prodi PVKK. Pelatihan dilakukan dengan menyediakan sarana dan prasarana kegiatan pengabdian dalam upaya peningkatan pengetahuan serta keterampilan ibu-ibu anggota IWA LDIKTI VII, meliputi pemaparan materi jus buah dan sayur, sosialisasi manfaat, serta praktik pembuatan juice buah dan sayur untuk kesehatan serta kecantikan kulit.

Tabel 1. Tim Dosen Pelaksana dan Pemateri Kegiatan Pelatihan

No	Materi Pelatihan	Pelaksana Pelatihan
1.	Sosialisasi tentang juice buah dan sayur untuk kesehatan tubuh dan kecantikan	Dr. Susilowati, M.Pd
2.	Sosialisasi manfaat juice buah dan sayur untuk kesehatan tubuh dan kecantikan, Proses memilih bahan pelatihan	Dr. Diana Evawati, M.Kes
3	Praktikum pembuatan juice buah dan sayur untuk kesehatan tubuh dan kecantikan	Rina Asmaul, S.Pd., M.Pd. Dr. Yunus K, M.Pd. Agus Ridwan, M.Pd. (Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)

Resep Jus Buah dan Sayuran

1) Green Buana Juice

Tabel 2. Resep green buana juice

Bahan	Jumlah
Sawi caisin	5-6 batang
Apel merah	1 buah sedang
Jeruk lemon	1 butir

Gula cair	10-20 grm sesuai selera
Cara pembuatannya	
1. Mempersiapkan semua bahan dalam keadaan bersih	
2. Campur semua bahan ditambahkan air dan es diblender sampai halus kemudian di saring dan siap di hidangkan	

2) *Dragon Juice***Tabel 3.** Resep *dragon juice*

Bahan	Jumlah
Buah naga merah	1 buah
Jeruk manis	3 jeruk manis (diambil sarinya)
Apel	1 buah
Nanas	¼ sedang
Mint	Bahan garnish 3 lembar
Simple sirup (gula cair)	
Cara membuatnya:	
1. Menyiapkan semua bahan (buah naga merah, jeruk manis, Apel, nanas yang sudah di cuci bersih dan sirup.	
2. Campur semua bahan di tambahkan air dan es batu blender sampai halus saring juice siap disajikan	

3) *Lemongrass Juice***Tabel 4.** Resep *lemongrass juice*

Bahan	Jumlah
Sere	1 batang
Leci	5 butir
Simple sirup (Gula cair)	3 sedok/sesuai selera
Cara membuatnya:	
1. Siapkan semua bahan dalam keadaan bersih, yang akan di sajikan	
2. Geprek serai masukkan Leci dan simple sirup tambahkan air es juice siap di sajikan	

4) *Jahe Anget***Tabel 5.** Resep *jahe anget*

Bahan	Jumlah
Jahe di jus / geprek	2 ruas
Lemon	1 buah
Sere di jus	2 batang
Green tea	1 sachet
Madu	2 sendok makan
Simple sirup (gula cair)	3 sendok atau sesuai selera
Cara Pembuatannya :	
1. Siapkan semua bahan yang sudah dicuci bersih yang akan di sajikan	
2. Didihkan air masukkan jahe, serei bila sudah mendidih angkat sajikan jahe anget tambahkan lemon, green tea dan madu siap disajikan.	

Pelaksanaan pelatihan pembuatan jus buah dan sayuran

Pembukaan yang dilakukan oleh ibu ketua IWA Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pengenalan dan sambutan oleh ketua program studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga (PVKK) Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya



Gambar 2. Pembukaan oleh Ketua IWA (kiri) dan sambutan Ketua Program Studi PVKK (kanan).

Penjelasan materi yang meliputi manfaat buah dan sayuran untuk Kesehatan dan kecantikan, resep dibagikan ke peserta dan selanjutnya akan dipraktikkan



Gambar 3. Materi manfaat buah dan sayuran

Proses persiapan bahan pembuatan jus buah dan sayuran.



Gambar 4. Persiapan bahan jus buah dan sayuran

- a) Proses pembuatan jus sayuran
- b) Proses pembuatan jus buah



Gambar 5. Pembuatan jus sayuranan (kiri) dan jus buah (kanan)

c) Proses pembuatan minuman hangat



Gambar 6. Pembuatan minuman hangat

d) Proses pengemasan jus buah dan sayuranan



Gambar 7. Pengemasan jus buah dan sayuranan

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 8. Pembagian sampel untuk peserta pelatihan

Green Buana Juice

Bagian Hasil dari pelatihan pembuatan sayuran/*Green Buana Juice* kepada ibu-ibu anggota IWA LDIKTI VII. Sebagaimana bahwa jus sayuran dapat diterima oleh ibu-ibu anggota IWA dan rasa sayuran berupa sawi hijau sudah tidak terasa lagi, oleh karena itu jus ini dapat di berikan kepada anak-anak yang umumnya tidak menyukai sayuran. Jus sayuran ini juga dapat dijadikan sebagai minuman segar untuk kesehatan dan kecantikan.

Bahan makanan sayur berupa sawi hijau mengandung 1). antioksidan *alpha-lipoic acid* yang menangkal radikal bebas 2). Bermanfaat dalam menekan kadar glukosa menjadi lebih rendah 3). Antioksidan dalam sayur sawi hijau berkhasiat dalam menstabilkan kadar kolesterol tubuh, 4). Sayur sawi hijau mengandung vitamin K yang berfungsi dalam kesehatan tulang. 5). Sayur sawi hijau mengandung vitamin C yang berfungsi menutrisi tubuh serta membentuk kolagen untuk kulit sehat dan rambut terlihat bagus, 6). sayur sawi hijau ternyata memiliki khasiat menstabilkan berat badan, (“Green Leafy Mustard,” 2020).

Bahan campuran jus green buana yaitu apel dengan nama latin *malus domestica*, buah Apel memiliki berbagai jenis, ada apel merah, apel hijau dan apel kuning. Mengonsumsi juice lemon secara rutin dapat membantu menyeimbangkan pH level, membuat kulit tampak lebih muda, dan membuat complexions kulit terlihat lebih baik (Martí et al., 2009).

Dragon Juice

Jus dragon juga sangat di sukai ibu-ibu anggota IWA LDIKTI VII. Sebagaimana bahwa jus dragon diterima oleh ibu-ibu anggota IWA dan rasa yang segar dan manis meskipun tanpa gula, hal ini karena bahan jus ini berbahan buah naga,

Buah jeruk termasuk buah yang kaya akan zat gizi yang berfungsi bagi kesehatan tubuh dan otak. Senyawa utama yang menjadi andalan bagi si manis menyegarkan ini adalah vitamin C, asam folat, serat, senyawa fitokimia, likopen, dan karotenoid. Secara lengkap, kandungan gizi dalam jeruk manis adalah air, energi, karbohidrat, gula, serat, lemak, protein, thiamin, riboflavin, niasin, asam pantotenat, vitamin B6, folat, vitamin C, kalsium, besi, magnesium, fosfor, kalium, dan zink.

Buah apel mengandung bahan kimia flavonoids yang memiliki beragam manfaat yang baik untuk tubuh. Dilansir dari WebMD, beberapa penelitian menunjukkan bahwa bahan kimia pada tanaman dan serat kulit apel memiliki manfaat dalam melindungi pembuluh darah dan kerusakan jantung. Manfaat apel antara lain 1) Menjaga kesehatan paru-paru 2) Apel mengandung serat larut, yakni jenis serat yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol darah 3) Kesehatan tulang dengan kepadatan tulang yang lebih tinggi, 4) Menurunkan berat badan 5) Kesehatan Otak

Buah apel bermanfaat dalam mengurangi gejala penyakit alzheimer dan kehilangan memori terkait usia. 6) Sistem kekebalan tubuh 7) Kesehatan usus. (Wakidah, n.d.).

Nanas atau *Ananas comosus* meski rasanya manis, buah yang kaya akan serat ini memiliki kalori yang relatif rendah, Adapun fungsi nanas untuk Kesehatan dan kecantikan (Bailey, 2011) 1). sebagai obat batuk tradisional dan bahan alami untuk mencegah keriput, 2). nanas juga mengandung vitamin B, kolin, selenium, zinc, antioksidan, dan bromelain yang merupakan enzim khas dari nanas. Enzim ini dapat memproduksi zat yang mampu mencegah peradangan, 3). Nanas mengandung nutrisi yang dapat memperkuat imunitas tubuh adalah vitamin C. 4). Mencegah dan mengatasi sembelit, buah nanas tidak hanya diperoleh dari kandungan serat di dalamnya, melainkan juga dari kandungan airnya yang tinggi dan zat bromelain yang dapat melancarkan pencernaan, 5). Tingginya kandungan vitamin C serta antioksidan pada nanas membuat buah ini dipercaya dapat mengurangi flek hitam akibat paparan sinar UV dan membuat warna kulit lebih cerah. Manfaat buah nanas ini bisa diperoleh dengan cara mengoleskan krim yang mengandung ekstrak nanas ke kulit wajah secara merata, 6). nanas mencegah munculnya kerutan. Hal ini berkat kandungan vitamin C dalam nanas yang bisa meningkatkan produksi kolagen di kulit. Dan 7). Nanas rendah kalori, nanas juga kaya akan serat yang bisa memberikan efek kenyang beberapa penelitian juga menunjukkan manfaat buah nanas dalam meningkatkan proses pemecahan lemak. Hal ini dapat membantu penurunan berat badan dan membuat diet Anda lebih efektif. Dan masih banyak lagi manfaat bagi kesehatan dan kecantikan.

Lemongrass Juice

Lemongrass atau sere yang biasa digunakan untuk bumbu dapur dapat digunakan untuk jus. Sereh memiliki banyak fungsi untuk kesehatan. Berikut beberapa di antaranya: 1). Sereh dapat membantu mengatasi infeksi mulut dan gigi berlubang 2). Berperan melawan radikal bebas. 3). membantu mengontrol tekanan darah 4). sereh bermanfaat dalam mengatur fungsi otot, jantung, dan saraf. Konsumsi makanan atau minuman yang mengandung sereh juga berguna untuk menjaga tulang tetap kuat, (Lupo, 2001).

Jahe Anget

Wedang jahe adalah minuman tradisional yang terdapat banyak manfaat dan baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Minuman ini mudah ditemukan di berbagai kedai angkringan yang daat ditemui dipinggir jalan khususnya di Pulau Jawa, wedang jahe sangat identik dengan warung angkringan, dimana di setiap warung angkringan memiliki menu utama minuman wedang jahe ini. Wedang jahe biasanya disajikan dalam bentuk murni tanpa campuran pemanis lainnya. Minuman ini memiliki rasa yang sedikit pedas namun cocok diminum saat masih keadaan hangat. Wedang jahe sudah banyak variasi campurannya, menjadi jahe susu, kopi jahe, jahe lemon, dan jahe gula aren. Minuman ini juga sudah banyak versi sachetnya dari beragam merk, sehingga lebih praktik dalam membuatnya.

Pada sesi pelatihan, ibu-ibu memperhatikan praktik yang dilakukan, jus buah dan sayur yang sudah siap akan dipackaging menggunakan packaging botol dan di beri label. Dengan diadakannya kegiatan pelatihan pembuatan jus buah dan sayuran Ibu-ibu dapat menunjukkan eksistensi dirinya, menambah keterampilan dan pengetahuan mengolah sayuran sebagai minuman segar dan menyehatkan, serta dapat digunakan sebagai alternatif pengolahan sayuran untuk anggota keluarga yang tidak menyukai sayuran khususnya anak-anak. Saat ini konsumsi makanan anak-anak sangat memprihatinkan hal ini sesuai penelitian (Herlina, 2018) menunjukkan bahwa pendidikan seorang ibu berhubungan pada pola konsumsi anak.

Hasil jus buah dan sayuran yang dikemas dengan kemasan yang bagus serta di beri label, bisa digunakan sebagai ide untuk usaha di bidang minuman segar untuk menjaga kesehatan dan kecantikan, dan bisa membuka lapangan pekerjaan baru, sehingga dapat membantu menaikkan taraf ekonomi keluarga.

KESIMPULAN

Hasil penilaian dari peserta kegiatan PPM, menilai bahwa 1). Dapat dijadikan alternatif sebagai minuman segar yang berkhasian untuk menjaga kesehatan dan kecantikan, mengingat tubuh manusia sangat membutuhkan buah dan sayur sebagai salah satu sumber vitamin dan mineral serta serat. 2) Sebagai alternatif untuk hasil olahan sayuran yang bisa diterima oleh seluruh anggota keluarga baik yang dewasa maupun anak-anak. 3). Hasil jus buah dan sayuran yang dikemas dengan kemasan yang bagus serta di beri label, bisa digunakan sebagai ide untuk usaha dan dapat membuka lapangan pekerjaan baru di bidang minuman segar untuk kesehatan dan kecantikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya atas terselenggaranya PPM kami ucapkan kepada

1. Ibu ketua IWA yang sudah membderi tugas dan kesempatan kepada kami team dosen VPKK Keahlian Tata Boga untuk melakukan PPM ini.
2. Bapak Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang sudah mendukung dan mensupot berlangsungnya acara ini.
3. Bapak ibu dosen di prodi PVKK dan mahasiswa yang telah membantu terselenggaranya acara PPM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, C. (2011). *The Juice Diet: Lose Weight, Detox, Tone Up, Stay Slim & Healthy*. Watkins Media Limited.
- Green leafy mustard: A healthy alternative. (2020). *ELECTRONIC JOURNAL OF PLANT BREEDING*, 11(01). <https://doi.org/10.37992/2020.1101.045>
- Herlina, S. (2018). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PENDIDIKAN IBU TERHADAP STATUS GIZI BALITA*.
- Lupo, M. P. (2001). Antioxidants and vitamins in cosmetics. *Clinics in Dermatology*, 19(4), 467–473. [https://doi.org/10.1016/S0738-081X\(01\)00188-2](https://doi.org/10.1016/S0738-081X(01)00188-2)
- Martí, N., Mena, P., Cánovas, J. A., Micol, V., & Saura, D. (2009). Vitamin C and the Role of Citrus Juices as Functional Food. *Natural Product Communications*, 4(5), 1934578X0900400. <https://doi.org/10.1177/1934578X0900400506>
- Spada, P. D. S., Bortolin, G. V., Prá, D., Santos, C. E. I., Dias, J. F., Henriques, J. A. P., & Salvador, M. (2010). Macro and micro minerals: Are frozen fruits a good source? *Anais Da Academia Brasileira de Ciências*, 82(4), 861–867. <https://doi.org/10.1590/S0001-37652010000400008>
- Terungkap! Ini Alasan Ilmiah Seseorang Tidak Suka Makan Sayur*. (2019, December 6). suara.com. <https://www.suara.com/tekno/2019/12/06/083000/terungkap-ini-alasan-ilmiah-seseorang-tidak-suka-makan-sayur>
- Wakidah, A. (n.d.). *Manfaat Buah Apel dan Kandungan nutrisinya yang Kaya Antioksidan*. tirtto.id. Retrieved February 3, 2023, from <https://tirtto.id/manfaat-buah-apel-dan-kandungan-nutrisinya-yang-kaya-antioksidan-gj65>
- Yuliarti, N. (n.d.). *A to Z Food Supplement*. Penerbit Andi.

