

Inovasi Pemanfaatan Buah dan Sayur menjadi Minuman untuk Meningkatkan Imunitas Masyarakat Kota Palopo

Inayatul Rohimah*¹, Dea Ananda Tanan², Mawar Purwanti³, Rati⁴, Amita⁵, Sapar⁶

^{1,2,3,4,5,6}Manajamen, Fakultas Ekonomi Bisnis, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

*e-mail: inayatulrohima@gmail.com¹

Abstrak

Buah dan sayur dapat menjadi pilihan yang lebih sehat di bandingkan dengan minuman lainnya karena buah dan sayur kaya akan vitamin, mineral, dan anti oksidan yang dapat meningkatkan imunitas kesehatan. Tujuan program pengabdian masyarakat ini diharapkan membangkitkan motivasi mahasiswa untuk berwirausaha dalam mengelola buah maupun sayur yang bisa di nikmati seluruh kalangan masyarakat di kota palopo, menciptakan berbagai varian dalam penyajian buah dan sayur yang dapat menarik minat masyarakat. Metode pelaksanaan dari program ini adalah input, proses, output dan evaluasi. Hasil dari program ini adalah tahap input di lakukan persiapan peralatan dan bahan pembuatan smoothies buah, tahap proses dilakukan pembuatan minuman smoothies, tahap output, merupakan hasil produk yang di olah dan tahap evaluasi yaitu perbaikan dan laporan dari keseluruhan kegiatan yang dilakukan. Kesimpulan dari program pengabdian masyarakat dapat memberikan nilai kreatifitas dan jiwa wirausaha bagi mahasiswa serta memberikan peluang bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan konsep wirausaha yang komprehensif dalam berwirausaha.

Kata kunci: Buah, Minuman, Smoothies, Wirausaha

Abstract

Fruit and vegetables can be a healthier choice compared to other drinks because fruit and vegetables are rich in vitamins, minerals and anti-oxidants which can improve immunity and health. Smoothies or crushed drinks are drinks made from raw fruit/vegetables using a pulverizer. Smoothies are usually made from fruit juice, dairy products, such as milk, yogurt, ice cream or cottage cheese. Apart from being a healthy and filling snack, it is also easy to make, nowadays even though smoothies are still not often found around us, through the aim of the Student Creativity-Entrepreneurship Program community service, it is hoped that students will be motivated to become entrepreneurs in managing their business. fruit and vegetables that can be enjoyed by all levels of society, creating various variants in serving fruit and vegetables that can attract public interest. The smoothies served are able to awaken MSMEs in the community as well as the entrepreneurial spirit of students and the community. It is hoped that the results of this Smoothies product will provide an attractive impression, purchasing power for consumers and creative value for entrepreneurs in developing their potential. The implementation methods of this program are input, process, output and evaluation. The input stage involves preparing equipment and ingredients for making fruit smoothies, the process stage involves making smoothies, the output stage is the result of the processed product and the evaluation stage is improvements and reports on all the activities carried out. The results of the community service program can provide creativity and entrepreneurial spirit values for students and provide opportunities for students to apply comprehensive entrepreneurial concepts in entrepreneurship.

Keywords: Businessman, Drink, Fruit, Smoothies

1. PENDAHULUAN

Smoothie merupakan minuman yang bergizi dan nyaman, dan seiring dengan berkembangnya gaya hidup sehat dan modern, kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi smoothie juga semakin meningkat. Smoothie juga dibuat dengan bahan tambahan seperti susu yogurt dan madu untuk meningkatkan kualitas dan rasa minuman. Tekstur smoothie yang lebih halus dan kental dibandingkan dengan yang lain membuat lebih disukai oleh banyak orang. (Tyas Novia Damayanti Kandungan et al., 2019)

Alternatif minuman sebagai penambah daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19 adalah minuman olahan seperti smoothies. Smoothie adalah minuman yang dibuat dengan menambahkan susu, yogurt, madu, dll ke dalam buah dan sayuran. Bahan lain terkadang

ditambahkan ke smoothie ini, seperti coklat, susu kental manis, dan gula pasir. (Handayani et al., 2020)

Beberapa orang membuat smoothie dengan memadukan beberapa jenis buah atau dengan menggabungkan buah dan sayuran untuk menciptakan rasa yang lebih kaya. Agar smoothie terlihat cantik dan memperkaya cita rasa, Anda bisa menaburkan smoothie dengan bubuk coklat, potongan buah, taburan coklat, atau potongan jelly. Kita dapat memilih komposisi resep dan jenis buah yang digunakan sesuai dengan kesukaan kita. (Akbar, 2021)

Produk smoothie kami dibuat tanpa gula sebagai pemanis, tanpa bahan pengawet, dan campuran buah asli, susu rendah lemak, madu, dan sayuran. Smoothies merupakan minuman yang berbahan baku seperti buah-buahan, sayuran, susu tawar cair, dan es batu. Selain penambahan susu sebagai ciri khas smoothies, yoghurt, madu dan, susu kental manis juga sering ditambahkan ke dalam smoothies. Proses pembuatan pada umumnya mencampur seluruh bahan baku seperti, buah-buahan, sayuran, susu, air, dan es batu ke dalam blender. (Suryani et al., 2015)

Smoothies adalah produk berupa minuman yang terbuat dari buah-buahan dan sayuran, biasanya setengah cair dan kental, dan biasanya terdiri dari puree dan jus. Sebagian orang membuat smoothies dengan mencampur beberapa jenis buah atau mengkombinasikan buah dan sayuran sehingga tercipta rasa yang lebih kaya. Smoothies juga merupakan salah satu produk yang dicari orang karena alasan kesehatan. Oleh karena itu kami menawarkan produk smoothies sebagai minuman sehat dan bergizi yang memiliki manfaat kesehatan cukup banyak. (Julian et al., 2024)

Penelitian menunjukkan bahwa smoothie lebih disukai daripada jus karena rasanya lebih enak. Kelezatan smoothies umumnya berasal dari buah yang dijadikan bahannya. Salah satu buah yang bisa Anda manfaatkan adalah mangga. Mangga merupakan tumbuhan yang banyak ditemukan di Indonesia selain harganya murah, mangga mudah didapat. Rasa buah mangga yang manis- asem, berstruktur lunak, dan berwarna kuning-jingga ternyata memiliki beragam manfaat. Buah mangga mengandung berbagai macam zat gizi yang bermanfaat bagi kesehatan seperti sejumlah vitamin salah satunya adalah C yang berhasiat sebagai anti oksidan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. (Inayah & Ariadi, 2021)

Smoothie adalah minuman yang terbuat dari buah-buahan, sayuran, sirup gula/gula pasir, susu cair, dan es batu. Smoothie ditandai dengan penambahan susu, dan bahan lain seperti yogurt, coklat, dan susu kental manis juga sering ditambahkan ke dalam smoothie. Smoothie memiliki kekentalan yang lebih kental dibandingkan jus. (Novidahlia et al., 2018)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa banyak pecinta smoothies buah terhadap kesehatan tubuh kita terutama penyakit hipertensi. Trend gaya hidup sehat sudah mulai membudaya di sebagian masyarakat kita. Dulu orang minum minuman bersoda terlihat keren dan bergaya. Tapi saat ini justru minuman sehat seperti smoothies lebih diminati. Selain lebih nikmat, minuman ini lebih sehat karena kaya akan vitamin, mineral, dan serat. (Novita et al., 2019)

Smoothie Buah juga menjamin produknya karena seluruh produk yang ditawarkan memiliki komposisi yang dikonsultasikan oleh ahli gizi dan mengikuti dosis yang dianjurkan oleh ahli gizi. Smoothie yang tinggi protein dan serat bahkan dapat membantu menurunkan berat badan dengan membuat Anda kenyang. Serat dalam kandungan smoothie memiliki fungsi lain yang sangat istimewa, yakni dapat mempercepat metabolisme dalam tubuh. Kombinasi buah dan sayur ini juga mengandung banyak mineral yang akan membantu membersihkan sistem internal Anda. Selain itu, kondisi tubuh anda akan tetap lebih muda dan bugar. (Shafira, 2023)

Smoothie atau smoothie, adalah minuman yang dibuat dari buah-buahan dan sayuran mentah yang diblender. Smoothie biasanya dibuat dari jus buah, susu, yogurt, es krim, dan produk susu seperti keju cottage. Tergantung pada preferensi pribadi Anda, Anda juga dapat membuat smoothie menggunakan bahan lain seperti jus sayuran, es batu, pemanis (madu atau gula), cuka, bubuk whey, coklat, dan suplemen makanan. (Daniel Robert*), Vera T. Harikedua, Phembriah S. Kereh, Yohanis A. Tomastola, Alfredo J. Halawa, 2023)

Smoothie adalah minuman fungsional yang dibuat dengan menambahkan yogurt ke buah-buahan dan sayuran dan menghaluskannya. Konsistensi yang dihasilkan lebih pekat dibandingkan jus. Buah-buahan yang biasa diolah menjadi smoothie antara lain pisang, stroberi,

kiwi, dan alpukat, serta sering dipadukan dengan biji chia yang memiliki beragam manfaat bagi kesehatan. (Daniela & Sihombing, 2023)

Smoothie adalah minuman yang terbuat dari buah-buahan dan sayuran dan dicampur dengan sirup, gula, susu, madu, yogurt, coklat, dan susu kental manis sering ditambahkan ke smoothie. Smoothie juga dibuat dengan pengolahan minimal, sehingga nutrisi pada smoothie Anda tidak akan berkurang secara signifikan. Smoothie memang dibuat dengan pengolahan minimal, yang berarti nutrisi pada smoothie anda tidak akan berkurang secara signifikan. Hal ini karena bahan-bahan tersebut dicampur tanpa panas berlebihan, air, atau langkah pengolahan lainnya yang dapat memecah atau merusak nutrisi. Dengan menjaga proses pengolahannya tetap sederhana dan lembut, anda dapat menjaga nilai gizi buah-buahan, sayuran, dan bahan lain yang digunakan dalam smoothie anda. (Rahayu et al., 2021)

Smoothie lebih kental dibandingkan jus buah karena tidak ditambahkan air. Smoothie lebih sehat dibandingkan jus buah karena diolah tanpa tambahan air atau gula. Smoothie merupakan produk modern dan inovatif, namun tetap menyehatkan. Smoothie dapat dibuat dengan memblender beberapa jenis buah-buahan atau dengan memadukan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam jumlah yang sesuai. (Hijriani et al., 2023)

Mengonsumsi smoothie baik untuk sistem pencernaan tubuh. Smoothie terbuat dari serat larut yang menyerap cairan dan membentuk gel di lambung, sehingga memperlambat gerak peristaltik usus dan memperlambat penyerapan glukosa oleh usus kecil. Smoothie memiliki indeks glikemik rendah dan juga kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan, termasuk kalsium, potasium, magnesium, vitamin A, C, dan E. (Wuryaningrum et al., 2016)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi mahasiswa dan penduduk Kota Palopo dalam meningkatkan wawasan kewirausahaannya sehingga dapat mengelola dan mengembangkan bisnis minuman smoothies buah menjadi lebih baik.

2. METODE

2.1. Sasaran kegiatan

Yang menjadi sasaran pelaksanaan kegiatan program ini adalah Dosen, Mahasiswa Muhammadiyah Palopo, dan target utama pasar atau sasaran konsumen kami yaitu remaja/ anak muda, masyarakat Palopo, tempat ke tempat di sekitar usaha.

2.2. Lokasi Kegiatan

Lokasi kegiatan PKM-K ini kami pusatkandi daerah kota palopo, selain karena lokasi ini mampu menyediakan bahan dengan mudah dan maksimal, di daerah ini masih jarang di jumpai penjual yang menyediakan minuman seperti Smoothies dengan itu maka akan mudah bagi kami mendapatkan peluang yang besar dalam mengembangkan pasar dan sasaran produk kami ke masyarakat.

2.3. Waktu Pelaksanaan

Program kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan 2 bulan pada bulan November dan Desember tahun 2023.

2.4. Metode yang Digunakan

Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan usaha ini adalah berdasarkan input, proses, output (produk), dan evaluasi sebagai berikut:

2.4.1. Tahap 1 (Input)

Sebelum melakukan pembuatan produk smoothies ini, kami melakukan survei pasar terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi pasar, minat konsumen, serta melihat beberapa produk sejenis agar kami bisa menentukan harga untuk disesuaikan dengan kemampuan ekonomi masyarakat.

Setelah melakukan survei pasar, yang kami lakukan adalah studi kelayakan terhadap usaha yang akan kami jalankan, studi kelayakan ini dilakukan agar kami dapat mengetahui perkiraan usaha ini memiliki prospek jangka panjang. Pada tahap ini, analisis ekonomi sangat diperlukan agar kami dapat melihat keuntungan kedepannya sehingga potensi usaha ini dapat diketahui jangka peluang usaha kami.

Tahap terakhir yaitu pemilihan bahan dan penyediaan tempat serta sarana dan prasarana sehingga dapat menunjang proses produksi, pada tahap ini ditujukan untuk langkah awal yang harus dilakukan untuk membuat produk minuman smoothies buah.

2.4.2. Tahap 2 (Proses)

Kegiatan pembuatan minuman smoothies buah dilakukan pada bulan november 2023:

- a. Potong buah yang sudah di bekukan
- b. Setelah itu masukkan kedalam blender
- c. Tambahkan madu, susu dan es batu lalu blender hingga halus
- d. Setelah di blender, siapkan wadah cup
- e. Tambahkan topping wip cream, keju dan buah di atasnya
- f. Setelah itu minuman smoothie siap di sajikan

2.4.3. Tahap 3 (Output)

Pada tahap output produksi smoothies buah, kami berfokus pada penyelesaian produk dan penyusunan strategi pemasaran. Smoothies Buah yang telah diproduksi dihasilkan dalam berbagai varian rasa dan kemasan menarik. Selanjutnya, kami melakukan uji kualitas untuk memastikan setiap Smoothies buah memenuhi standar kelezatan dan keamanan pangan. Tahap ini juga mencakup perencanaan strategi pemasaran, termasuk desain kemasan yang menarik dan promosi produk agar dapat dikenal luas di pasar. Dengan demikian, tahap output ini menjadi kunci untuk memperkenalkan smoothies buah ke konsumen dengan cara yang menarik dan memastikan kualitas produk yang konsisten.

2.4.4. Tahap 4 (Evaluasi)

Tahapan ini akan dilaksanakan pada saat produksi Minuman Smoothies buah dilakukan. Pada tahap akhir akan meninjau tentang kekurangan-kekurangan apa saja yang membuat konsumen tidak menyukai produk kami, serta hal-hal yang mungkin mengakibatkan usaha kami berpotensi tidak mencapai keuntungan dan perkembangan yang sudah kami rencanakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Input

Pelaksanaan Adapun bagian hasil dan pembahasan yaitu menjelaskan dan menguraikan tentang pemilihan bahan dan alat:



Gambar 1. Bahan dan Alat yang digunakan Buah mangga, keju, susu kental manis, susu bubuk, es batu, whipecream, Mixer, blender, pisau, parut keju, mangkok

Gambar 1. Alat dan Bahan

Untuk membuat olahan produk minuman *smoothis* buah, memerlukan beberapa bahan yaitu mangga, madu, susu kental manis, wip cream, keju, dan es batu. Bahan yang digunakan sangat mudah ditemukan dipasar Kota Palopo.

3.2. Proses

Tahap-tahap yang harus dilakukan dalam proses produksi *smoothies* buah yaitu sebagai berikut:

- a. Potong Buah yang Sudah dibekukan
- b. Setelah itu masukkan kedalam blender
- c. Tambahkan madu, susu dan es batu lalu blender hingga halus
- d. Setelah di blender, siapkan wadah cup
- e. Tambahkan toping wip cream, keju dan buah diatasnya
- f. Setelah itu minuman *smoothie* siap di sajikan



Gambar 2. Proses Pembuatan *Smoothies* Buah

Tentu saja, proses pembuatan pengabdian masyarakat tentang pengenalan olahan minuman berbahan dasar buah mangga: Pertama-tama potong buah mangga, kemudian masukkan potongan buah, es batu, susu kental manis, dan madu ke dalam blender, setelah itu blender semua bahan hingga halus, dan setelah halus tuang ke dalam gelas atau cup tambahkan toping keju dan potongan buah mangga. *Smoothis* siap disajikan dan dinikmati

3.3. Output

Pembuatan *smoothies* buah ini telah menjadi fokus utama. Langkah-langkah eksperimental yang meliputi proses blender buah sampai halus lalu memberi toping sesuai selera telah dilakukan. Hasilnya adalah *smoothies* buah yang menunjukkan kekuatan struktural yang memadai. Penelitian ini mendorong mahasiswa hidup sehat dengan minuman yang nikmat dan sehat. Maka Adapun Hasilnya sebagai berikut:



Gambar 3. Output *Smoothies* Buah

3.4. Evaluasi

Tahap ini dapat dilaksanakan setelah proses pembuatan smoothies buah. Pada tahap akhir akan meninjau tentang kekurangan- kekurangan yang membuat para konsumen tidak cocok dengan rasa yang kami buat mengkonsumsi produk kami serta kekurangan yang mengakibatkan usaha kami berpotensi tidak mencapai target keuntungan dan perkembangan yang sudah direncanakan. Evaluasi tersebut diantaranya, evaluasi kualitas produk, dan bahan-bahan yang kami gunakan. evaluasi biaya pembuatan produk, evaluasi harga jual produk dan evaluasi tempat pemasaran produk. Berikut adalah dokumentasi pemasaran smoothies buah secara online dan offline:



Gambar 4. Dokumentasi Pemasaran Secara Online dan Offline

Tidak diragukan lagi alur kerja pengabdian masyarakat untuk pengenalan olahan yang terbuat dari buah mangga:

- a. Perencanaan Program: Pertemuan awal dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat untuk merencanakan program. Mereka bertanggung jawab untuk menetapkan tujuan, target audiens, lokasi, jadwal, dan anggaran kegiatan.
- b. Pendekatan Pihak Terkait: Untuk mendapatkan dukungan dan kerja sama dalam menyelenggarakan kegiatan, tim menghubungi lembaga pemerintah setempat, sekolah, atau organisasi masyarakat.
- c. Penyusunan Materi: Tim membuat materi pembelajaran yang sesuai dengan minat dan kebutuhan audiens target. Informasi tentang roti dan mangga, serta resep-resep untuk keduanya, serta informasi tentang nilai nutrisinya.
- d. Pengorganisasian Lokasi dan Fasilitas: Tim mengatur lokasi dan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan, seperti ruang kelas, dapur, peralatan masak, dan bahan makanan. Pengumpulan Peserta: melalui iklan di media social. Tentu saja, proses pembuatan pengabdian masyarakat tentang pengenalan olahan minuman berbahan dasar buah adalah sebagai berikut:
 - 1) Langkah 1:
 - a) Identifikasi Tujuan: Tentukan tujuan pengabdian masyarakat ini. Misalnya, tentukan tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang variasi olahan minuman berbahan dasar buah.
 - b) Identifikasi Target Audiens: Tentukan target audiens program ini. Tentukan apakah itu masyarakat umum, kelompok khusus (seperti ibu-ibu, remaja, atau pelajar), atau mungkin bisnis minuman lokal.
 - c) Riset dan Materi: Lakukan eksplorasi tentang berbagai jenis minuman yang dapat dibuat dari buah. Kumpulkan resep, informasi nutrisi, dan informasi tentang nilai tambah dari menggunakan keduanya dalam minuman.
 - 2) Langkah 2:
 - a) Menyediakan Tim Pengabdian Masyarakat: Tim ini harus terdiri dari ahli pendidikan, nutrisi, dan kuliner. Pastikan mereka memiliki kemampuan dan pengetahuan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan.
 - b) Pengumpulan Sumber Daya: Kumpulkan materi pembelajaran seperti brosur, video tutorial, dan presentasi untuk digunakan dalam kegiatan pengabdian.

3) Langkah 3:

Melaksanakan Workshop dan Seminar: Gelar workshop atau seminar untuk memperkenalkan ide-ide tentang penggunaan buah dalam berbagai olahan minuman. Dalam seminar ini, Anda dapat melakukan demonstrasi memasak dan mengadakan sesi tanya jawab.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan Berdasarkan kegiatan program pengabdian masyarakat bahwa produk yang kami buat yaitu Minuman Smoothies Buah. Demi terwujudnya mahasiswa yang kreatif untuk mendirikan suatu usaha. Sarandalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, produk Minuman Smoothies buah iniperlu berinovasi, dan meningkatkan agar usaha ini memiliki jangka panjang yang lebih baik, dan kami harap bisa membuka peluang kerja untuk orang di sekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada bapak dosen kami yang telah membimbing kami dalam proses pembuatan artikel ini. Ucapan terimakasih juga kepada segenap rekan satu kelompok yang terlibat dalam proses pembuatan artikel dan produk ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu, serta ucapan terimakasih juga kepada teman-teman lain yang sudah membantu dalam memberi saran maupun kritikan untuk produk yang kami buat guna untuk menjadi acuan dan motivasi bagi kami dalam pembuatan produk selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, fuad husain. (2021). inovasi pemanfaatan buah dan sayur menjadi smoothie drink untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi covid-19. *Syakraeni, Nurjurnal Pengabdian Masyarakat Hasanuddin*, 2(1), 11–16.
- Daniel Robert*), Vera T. Harikedua, Phembriah S. Kereh, Yohanis A. Tomastola, Alfredo J. Halawa, S. M. P. N. (2023). Pemberian Smoothis Pisang Ambon Mix Alpukat Sebagai Jajanan Sehat Untuk Memenuhi Asupan Serat Remaja Berat Badan Lebih (Overweight) Di Jurusan Gizi. *Prosiding Seminar Nasional*, 2, 28–36.
- Daniela, connie, & sihombing, dewi restuana. (2023). efektifitas asam terhadap kualitas smoothies campuran pisang ambon, stroberi, dan biji chia. *Jurnal Green House*, 1(2), 11–19.
- Handayani, retty, dhasefa, dila aulia, sari, mia wulan, sukawan, monica syafira, & rofiah, neng. (2020). pembuatan smoothies mangga sebagai imun booster bagi warga kota kulon kabupaten garut. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 59–63.
- Hijriani, I., Yulidar, & Luciana, L. (2023). smoothie bowl olahan tinggi antioksidan dan kaya prebiotik untuk mencegah gangguan fungsional hati dan penyakit neurodegeneratif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 5(JUNI), 207–212.
- Inayah, D. N., & Ariadi, H. (2021). Making Mango Smoothie as Immune Booster For The Residents During The Pandemic. *Prosiding Pengembangan Masyarakat Mandiri Berkemajuan Muhammadiyah (Bamara-Mu)*, 1(2), 478–482. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 478–482.
- Julian, M., Saputro, L. E., Wardani, D. M., & Fahreza, G. (2024). Utilizing excess stocks of seasonal fruit into marketable smoothie products as an effort to improve the economy of the North Bekasi Bay Pucung Umkm Community. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 3(1), 75–88. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i1.7372>
- Novidahlia, N., Pangandian, G. P., & Aminullah, A. (2018). Karakteristik Red Smoothies dari Buah Pisang Ambon dan Naga Merah dengan Penambahan CMC (Carboxymethyl Cellulose). *Jurnal Agroindustri Halal*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.30997/jah.v4i2.1329>
- Novita, R. A., Mutiyani, M., Moviana, Y., & Dkk. (2019). peranan smoothies kurma terhadap tekanan

- darah penderita prehipertensi novita., *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 1–12.
- Rahayu, F. A., Hermanto, R. A., & Harfika, A. (2021). Daya Terima Smoothie “ Masang ” (Kurma Kombinasi Pisang Ambon) Sebagai Makanan Selingan Remaja Putri. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 5(1), 18–27. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v5i1.137>
- Shafira, N. P. M. (2023). Analisa Bisnis Jus Kekinian “ Hifi Smoothie Boost” Menggunakan Bisnis Model Canvas. *Jurnal Teknologi Dan Manajemen Industri (2023) 7-15 | 7*, 7–15.
- Suryani, L., Pratama Sutanto, R., Studi Desain Komunikasi Visual, P., & Seni dan Desain, F. (2015). Perancangan Promosi Minuman Fresco Smoothie Sebagai Minuman Sehat di Surabaya. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(6), 13.
- Tyas Novia Damayanti Kandungan, A., Smoothies, G., Pisang, D., Stroberi, D. A. N., Studi, P., Gizi, S., Teknik, F., & Surabaya, U. N. (2019). Analisis Kandungan Gizi Smoothies Dari Pisang Ambon, Kurma, Dan Stroberi Sebagai Alternatif Minuman Untuk Hipertensi. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01(2018).
- Wuryaningrum, E., Jaelani, M., & Sunarto. (2016). Efektifitas Rainbow Smoothies terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe 2 di Klub Senam Prolanis Bina Sehat Mandiri Cepu. *Jurnal Riset Gizi*, 4(2), 1–6.