

PEMBUATAN KOMOH VEGETARIAN

I Wayan Suja¹, I Wayan Muderawan², I Wayan Mudianta³

^{1,2,3} Jurusan Kimia FMIPA UNDIKSHA

Email: wayan.suja@undiksha.ac.id

ABSTRACT

*The purpose of this community service activity is to improve the skills of the devotees of the Singaraja Sai Study Group in making vegetarian komoh. Activities was carried out using training methods, which include discussion, practice, and mentoring. Komoh vegetarian is made from vegetable meat mixed with "rames" from haisom, vegetarian liver from green beans, natural red coloring from *Hylocereus polyrhizus* fruit, and traditional Balinese spices. The komoh vegetarian have an aroma, color, texture, and taste that is very suitable for the tastes of the Balinese people, and are free of cholesterol and germs that are usually carried in animal meat. This service activity is very beneficial for the target audience because it can open up healthy culinary business opportunities to maintain body fitness*

Keywords: healthy food, komoh, vegetarian

ABSTRAK

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan keterampilan para *bhakta Sai Study Group* Singaraja dalam membuat *komoh* vegetarian. Kegiatan dilakukan dengan metode pelatihan, yang meliputi diskusi, praktek, dan pendampingan. *Komoh* vegetarian dibuat dari daging nabati dicampur dengan *rames* dari haisom, hati vegetarian dari kacang hijau, pewarna alami buah naga merah, dan bumbu masakan tradisional Bali. Produk *komoh* vegetarian yang dihasilkan memiliki aroma, warna, tekstur, dan rasa sangat sesuai dengan selera masyarakat Bali, serta bebas kolesterol dan bibit penyakit yang biasa terbawa dalam daging hewan. Kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat bagi khalayak sasaran karena dapat membuka peluang bisnis kuliner masakan sehat untuk menjaga kebugaran tubuh.

Kata kunci: makanan sehat, komoh, vegetarian

PENDAHULUAN

Pola makan vegetarian atau mengurangi konsumsi daging hewani menjadi *trend* gaya hidup masyarakat dunia selama dan setelah berhasil melewati pandemi global *Covid-19*. Selama pandemi *Covid-19*, dampak makanan vegetarian terhadap stamina tubuh dan sistem imun terbukti sangat signifikan (IBEF, 2020). Walaupun tidak ada bukti, bahwa pola makan vegetarian bisa mencegah seseorang terinfeksi *Covid-19*, pola makan vegetarian sangat membantu terbentuknya sistem kekebalan agar bisa hidup sehat, termasuk sangat membantu pada masa pemulihan setelah serangan *covid* (Aida, 2021; Khan *et al.*, 2021; You, 2020; Memon *et al.*, 2021; Natalina & Hartanto, 2021).

Pergeseran pola makan dari konsumsi daging hewani ke pola makan vegetarian pada tahap awal mengalami berbagai kendala, terutama berkaitan dengan rasa dan harga. Pada awalnya masakan vegetarian memiliki rasa tidak sesuai dengan selera lidah masyarakat Bali dan harganya tergolong mahal (Suja *et al.*, 2020). Upaya Balinisasi masakan vegetarian yang telah dilakukan oleh pengabdian (Suja, 2013; Suja *et al.*, 2019; Suja *et al.*, 2021) mendapat sambutan positif dari masyarakat sasaran, termasuk masyarakat yang tergabung dalam kelompok pengkajian Veda *Sai Study Group* (SSG) Singaraja.

Pengabdian masyarakat pada kelompok tersebut pada tahun 2019 telah memberikan dampak positif. Mereka tidak hanya mampu membuat masakan vegetarian untuk keperluan

konsumsi keluarga, tetapi juga mampu memproduksi untuk dijual secara *online*. Beberapa merk dagang *online* masakan vegetarian di kota Singaraja yang pemiliknya berkesempatan dilatih pada tahun 2019 adalah

Bhoga Laksmi 2, Arvinda Vegetarian, Sevanam, dan Amrta Vegan (Gambar 1). Selama masa pandemi *Covid-19* mereka telah melayani pesanan masakan vegetarian dengan mengantarkan ke tempat konsumen.



Gambar 1. Merk Dagang *online* Masakan Vegetarian

Untuk menambah variasi menu masakan tradisional yang bisa dibuatnya, komunitas SSG Singaraja meminta agar kembali dilakukan pelatihan pada kelompok tersebut. Hasil diskusi awal menyepakati agar diperkenalkan cara pembuatan *komoh* vegetarian. Hasil pengamatan pengabdian dan khalayak sasaran, belum ada warung, depot, atau rumah makan di Bali menyediakan *komoh* vegetarian sebagai salah satu menu. Dengan demikian, *komoh* vegetarian berpotensi menjadi menu favorit masakan vegetarian khas Bali, selain *lawar*, *tum*, *pésan*, *bétutu*, dan *arés* vegetarian.

Komoh vegetarian yang dikembangkan menggunakan bahan dasar daging nabati, hati dari kacang hijau, *rames* dari haisom, pewarna merah alami dari buah naga, dan ramuan bumbu masakan tradisional Bali yang biasa digunakan untuk membumbui *komoh* asli daging babi, kecuali penyedapnya menggunakan bahan penyedap vegetarian (*totole*). *Komoh* vegetarian tersebut dapat dipastikan terbebas dari bibit penyakit yang bisa terbawa dalam daging dan darah babi mentah, seperti bakteri *Streptococcus suis* yang dapat menyebabkan penyakit meningitis

(Wahyura, 2017). Berdasarkan kandungan kimia bahan-bahan bumbu dan bahan dasarnya, *komoh* vegetarian justru berpotensi untuk meningkatkan stamina pada masa pandemi *Covid-19*.

Pelatihan pembuatan *komoh* vegetarian kepada para *bhakta* di SSG Singaraja, selain untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam membuat masakan vegetarian untuk keperluan konsumsi keluarga juga menambah variasi menu yang ditawarkan oleh pedagang masakan vegetarian *online* yang dikelola oleh para *bhakta* SSG Singaraja. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini juga memperkuat peluang bisnis kuliner vegetarian khas Bali, termasuk untuk menunjang wisata spiritual di Bali Utara.

METODE

Bahan utama *komoh* vegetarian adalah daging nabati yang dibuat dari tepung terigu, haisom untuk bahan *rames*, hati vegetarian dari kacang hijau, dan pewarna merah alami dari buah naga. Pembuatan *komoh* vegetarian menggunakan tiga jenis bumbu, yaitu *sambel emba*, *basa rajang*, dan *basa penyangluh*.

Sambel emba dibuat dari bawang merah dan bawang putih goreng. *Basa rajang* dibuat dari lengkuas, kencur, jahe, kunyit, bawang putih, kemiri, lada hitam, dan daging kelapa bakar. Bumbu yang telah dirajang ditumis hingga haum baunya, kemudian ditambahkan santan, diaduk sampai santannya habis. *Basa penyangluh* merupakan campuran lengkuas, kencur, bawang putih, dan kemiri yang sudah disangrai dirajang sampai halus. Rajangan

halus setelah ditambahkan penyedap *totole* digoreng dengan minyak kelapa asli hingga setengah kering. Masalah pokok yang dipecahkan berkaitan dengan ketidaktahuan khalayak sasaran membuat *komoh* vegetarian lengkap dengan khasiat kandungan kimia bahan-bahan dasar dan bumbunya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, alternatif metode pemecahan masalah yang dikemukakan ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1 Alternatif Metode Pemecahan Masalah

No	Permasalahan	Akar Masalah	Aternatif Pemecahan Masalah
1	Khalayak sasaran tidak mengetahui kandungan kimia dan manfaat bahan-bahan bumbu masakan tradisional untuk menjaga kesehatan.	Kurangnya informasi tentang kandungan kimia dan manfaat bumbu masakan tradisional Bali.	Penyebaran brosur tentang kandungan kimia bahan bumbu dan manfaatnya. Ceramah dan diskusi bahan bumbu masakan Bali.
2	Khalayak sasaran tidak mampu membuat <i>komoh</i> vegetarian yang memiliki nilai ekonomis dan hiegenis.	Belum berpengalaman membuat masakan vegetarian khas Bali yang lebih variatif.	Menggali informasi tentang masakan vegetarian favorit. Pengenalan jenis masakan vegetarian dan resep pembuatannya. Pelatihan dan pendampingan pembuatan <i>komoh</i> vegetarian.

Khalayak sasaran dalam pelatihan pembuatan *komoh* vegetarian ini adalah para *bhakta* SSG Singaraja di Ashram Prashanti Den Bukit, Desa Panji, Sukasada-Buleleng, yang terdiri atas 10 orang laki-laki dan 15 orang perempuan. Pemilihan kelompok tersebut sebagai sasaran karena mereka tergolong komunitas vegetarian, tetapi belum mampu membuat *komoh* vegetarian. Mereka juga potensial untuk mengembangkan *komoh* vegetarian sebagai komoditas bisnis di kalangan mereka sendiri dan masyarakat yang memandang vegetarian sebagai menu sehat, termasuk dalam menghadapi pandemi *Covid-19*.

Realisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan sosialisasi kepada Pengurus SSG Singaraja untuk mendiskusikan dan menyepakati program dan waktu kegiatan. Hasil kesepakatan ditindaklanjuti dengan pelaksanaan kegiatan yang meliputi diskusi, pelatihan, dan

pendampingan, yang dilaksanakan dari tanggal 17 Agustus sampai dengan 4 September 2022. Salah satu foto kegiatannya ditampilkan pada Gambar 2.

Gambar 2. Pembuatan *Komoh* Vegetarian

Keterkaitan antara tujuan dan bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Kegiatan Pelatihan Pembuatan *Komoh* Vegetarian

No	Tujuan	Bentuk Kegiatan	Produk
1.	Meningkatkan pemahaman khalayak sasaran tentang bahan dan bumbu <i>komoh</i> vegetarian, serta manfaat kandungan kimianya.	Ceramah dan diskusi jenis bahan dan bumbu <i>komoh</i> vegetarian, serta manfaat kandungan kimianya.	Peningkatan pengetahuan masyarakat.
2.	Melatih khalayak sasaran membuat <i>komoh</i> vegetarian menggunakan bahan-bahan nabati dan bumbu tradisional.	Praktek membuat bumbu dan <i>komoh</i> vegetarian menggunakan bahan-bahan nabati.	<i>Komoh</i> vegetarian

Evaluasi kegiatan pengabdian ini meliputi evaluasi proses dan produk kegiatan. Selama kegiatan dilakukan evaluasi proses, sedangkan pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi produk. Penskoran dilakukan dengan skala Likert dan dianalisis secara deskriptif.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dinyatakan berhasil jika hasil evaluasi proses dan produknya minimal tergolong baik, rerata skor $\geq 3,40$ menurut skala Likert (skor 1 – 5). Rancangan evaluasi ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3 Rancangan Evaluasi Kegiatan

No	Jenis	Sasaran	Indikator	Instrumen	Kriteria Keberhasilan
1.	Proses	Kinerja peserta dalam mengikuti pelatihan.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presensi ○ Keingintahuan ○ Ketekunan ○ Keterampilan ○ Kerja sama 	Lembar observasi	Rerata kinerja peserta tergolong baik (rerata skor minimal 3,40 skala Likert)
		Kesan peserta terhadap proses pelatihan.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kesiapan panitia ○ Pengetahuan narasumber ○ Keterampilan pelatih ○ Efektivitas kegiatan 	Angket	Rerata kesan peserta tergolong baik (rerata skor minimal 3,40 skala Likert)
2.	Produk	<i>Komoh</i> vegetarian yang dibuat oleh peserta pelatihan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bau ○ Warna ○ Tekstur ○ Rasa 	Lembar observasi	Rerata indikator tergolong baik (rerata skor minimal 3,40 skala Likert)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Produk *Komoh* Vegetarian

Sesuai permintaan khalayak sasaran, produk masakan vegetarian yang dibuat



Daging Nabati

pada kegiatan pengabdian ini adalah *komoh* vegetarian. Produk yang dihasilkan ditampilkan pada Gambar 3.



Rames Haisom

Mencampur Bahan *Komoh**Komoh* Vegetarian

Gambar 3. Produk Pelatihan Pembuatan *Komoh* Vegetarian

Bahan-bahan *komoh* vegetarian, meliputi: daging nabati, haisom, buah naga, kacang hijau, dan bahan-bahan bumbu. Buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) mengandung antioksidan dan zat antosianin (pewarna merah alami). Kedua zat tersebut dapat melindungi sel dan jaringan tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan risiko kanker. Buah naga juga kaya vitamin C, vitamin B3 (niasin), serat, betasianin, serta mineral besi dan magnesium untuk menjaga daya tahan tubuh (Lukyani, 2021).

Kacang hijau (*Vigna radiata*) kaya protein dan merupakan sumber mineral penting, seperti kalsium dan fosfor. Kalsium dan fosfor bermanfaat untuk memperkuat tulang. Kacang hijau juga kaya antioksidan untuk mengurangi kadar kolesterol jahat (LDL) dan menjaga kesehatan jantung (Anggraini, 2020).

Hasil penelitian Suja dan Sudiana (2021) menunjukkan bahan-bahan bumbu masakan tradisional Bali kaya senyawa-senyawa kimia yang bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh. Bahan-bahan bumbu yang digunakan dalam pembuatan *komoh* vegetarian lengkap dengan kandungan kimia dan manfaatnya adalah sebagai berikut. Lengkuas (*Alpinia officinarum*) mengandung vitamin B1, B2, dan B3, vitamin C, kalsium, dan fosfor. Lengkuas juga mengandung berbagai antioksidan dan fitokimia yang berfungsi untuk menjaga stamina tubuh. Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung senyawa-senyawa fenolik yang berfungsi untuk meredakan gejala iritasi gastrointestinal dan

mencegah terjadinya kontraksi perut hingga membantu pergerakan makanan dan minuman selama proses pencernaan. Kandungan gingeol pada jahe dapat mencegah kanker, dan kandungan gingerolnya bersifat anti-inflamatori. Jahe juga berperan untuk mencegah terjadinya obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Kencur (*Kaempferia galanga* L.) mengandung asam sinamat yang dapat berfungsi sebagai antidepresan terhadap sistem syaraf pusat yang memberikan efek sedatif (menenangkan) sehingga dapat mengurangi stres, cemas, gelisah, dan depresi. Kunyit (*Curcuma longa* Linn) mengandung kurkuminoid yang terdiri atas kurkumin, desmetoksikumin dan bisdesmetoksikurkumin. Kurkuminoid menyebabkan kunyit dapat dimanfaatkan sebagai antihepatitis, antioksidan, gangguan pencernaan, antimikroba, antikolesterol, antitumor, dan juga anti-HIV. Kemiri (*Aleurites moluccana*) mengandung gliserida, asam linoleat, palmitat, stearat, miristat, asam minyak, protein, vitamin B1, dan lemak. Lemak tidak jenuh pada kemiri membantu mengurangi penyakit jantung dan stroke. Kemiri mengandung zat non-gizi, seperti saponin, flavonoid, dan polifenol, yang sangat berperan untuk menjaga kesehatan tubuh. Cabai merah (*Capsicum annum* L.) dan cabai rawit (*Capsicum frutescens*) mengandung kapsaisin yang menimbulkan rasa pedas. Kapsaisin memiliki aktivitas antikanker, dapat melawan serangan stroke dengan melancarkan peredaran darah,

memperlancar pencernaan karena dapat meningkatkan produksi asam lambung dan gerak peristaltik usus, meredakan kejang otot, mencegah impotensi, jantung koroner, mengurangi penggumpalan trombosit darah, meningkatkan nafsu makan, mengobati rematik, meredakan migrain, dan merangsang produksi hormon endorpin (hormon pembangkit rasa nikmat dan kebahagiaan). Bawang merah (*Allium cepa* L.) mengandung saponin, alisin, sistein, kuersetin, fenol, prostaglandin A-1, adenosin, difenil amina, pektin, allil propil disulfida, fitosterol, dan lain-lain. Kandungan *quercetin* bawang merah memiliki efek hipoglikemik dan bermanfaat untuk pengobatan *diabetes mellitus*. Bawang putih (*Allium sativum*) mengandung alliin dan allicin dapat

membantu hati mendetoksifikasi senyawa kimia beracun. Kedua senyawa tersebut memiliki daya antikolesterol sehingga mencegah penyakit jantung koroner dan tekanan darah tinggi.

2. Kinerja Khalayak Sasaran dalam Membuat *Komoh* Vegetarian

Kinerja peserta pelatihan dinilai oleh ketiga orang anggota tim pelaksana pengabdian. Parameter yang diukur adalah kehadiran, keingintahuan, ketekunan, keterampilan, dan kerja sama. Penilaian dilakukan dengan instrumen lembar observasi, menurut skala Likert, 5 = sangat baik, 4 = baik, 3 = cukup, 2 = kurang, dan 1 = sangat kurang. Hasil penilaian kinerja peserta pelatihan dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Kinerja Peserta Pelatihan

No	Uraian	Penilaian Anggota Tim			Total	Rerata
		I	II	III		
1.	Kehadiran	5	5	5	15	5,00
2.	Keingintahuan	5	5	4	14	4,67
3.	Ketekunan	5	5	5	15	5,00
4.	Keterampilan	4	5	5	14	4,67
5.	Kerja sama	5	5	5	15	5,00
Rerata					14,60	4,87

Data dalam Tabel 4 menunjukkan kinerja peserta pelatihan tergolong sangat baik (rerata skor = 4,87). Kualitas *komoh* vegetarian yang dihasilkan selama proses pelatihan dinilai oleh tim *tester*, yang terdiri atas lima orang, yaitu: dua orang pelatih pembuatan masakan vegetarian tersebut, satu orang dari tim pengabdian, dan dua orang

dari peserta. Penilaian produk *komoh* vegetarian ditinjau dari empat aspek, yaitu: aroma, warna, tekstur, dan rasa. Penilaian dilakukan menurut skala Likert, 5 = sangat baik, 4 = baik, 3 = cukup, 2 = kurang, dan 1 = sangat kurang, menggunakan lembar observasi. Hasil penilaian tim *tester* ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Rekapitulasi Penilaian Kualitas *Komoh* Vegetarian

No	Variabel Mutu	Penilaian Tester					Total	Rerata
		I	II	III	IV	V		
1	Aroma	5	5	5	5	5	25	5,0
2	Warna	5	5	5	4	5	24	4,8
3	Tekstur	5	5	5	5	5	25	5,0
4	Rasa	5	5	5	5	5	25	5,0
Rerata							24,75	4,95

Data dalam Tabel 5 menunjukkan kualitas *komoh* vegetarian yang dihasilkan oleh peserta pelatihan tergolong sangat baik (rerata skor = 4,95). Aroma, warna, tekstur, dan rasa *komoh* vegetarian yang dibuat sesuai dengan harapan.

3. Pandangan Khalayak Sasaran terhadap Proses Kegiatan Pelatihan

Pandangan khalayak sasaran terhadap kegiatan pelatihan dikumpulkan dengan angket. Parameter yang mereka nilai adalah kesiapan panitia, pengetahuan narasumber,

keterampilan pelatih, dan efektivitas kegiatannya. Angket diberikan kepada seluruh peserta (25 orang). Penilaian dilakukan menurut skala Likert, 5 = sangat baik, 4 = baik, 3 = cukup, 2 = kurang, dan 1 = sangat kurang. Pandangan peserta pelatihan terhadap proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Kesan Peserta Pelatihan terhadap Proses Pelatihan

No	Parameter	Penilaian Responden (N = 25)					Jumlah	Rerata
		1	2	3	4	5		
1	Kesiapan panitia	-	-	-	3	22	122	4,88
2	Pengetahuan narasumber	-	-	-	3	22	122	4,88
3	Keterampilan pelatih	-	-	-	2	23	123	4,92
4	Efektivitas kegiatan	-	-	-	4	21	121	4,84
Rerata							122	4,88

Data dalam Tabel 6 menunjukkan, pandangan khalayak sasaran terhadap kegiatan pelatihan pembuatan *komoh* vegetarian tergolong sangat baik (rerata skor = 4,88). Kondisi itu didukung oleh kemampuan narasumber dan keterampilan para pelatih dalam membimbing peserta pelatihan dalam membuat *komoh* vegetarian tergolong sangat baik.

Pandangan peserta pelatihan sejalan dengan kesan para peserta pelatihan yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Suja *et al.* (2018, 2019, 2020). Temuan pada saat itu, peserta pelatihan sangat yakin, bahwa masakan vegetarian sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Mereka juga percaya, masakan vegetarian berdampak sangat positif terhadap kemampuan untuk mengendalikan diri dan emosi, serta menjaga kesehatan dan stamina tubuh. Khalayak sasaran menyambut kegiatan tersebut dengan sangat positif.

Konsumsi makanan vegetarian memberikan banyak manfaat (Aida, 2021). Pertama, makanan vegetarian banyak mengandung mikronutrien, yang mencakup

vitamin dan mineral, yang bermanfaat untuk menjaga sistem kekebalan tubuh, termasuk untuk melawan *Covid-19*. Kedua, makanan vegetarian mengandung antioksidan yang berfungsi untuk melawan radikal bebas dan stres oksidatif. Stres oksidatif dapat memperburuk kondisi pasien *Covid-19*. Ketiga, serat dalam makanan vegetarian menyediakan prebiotik untuk makanan bakteri usus. Kondisi itu dapat meningkatkan keanekaragaman bakteri pada usus yang dapat mengurangi peradangan dan melindungi pasien dari *Covid-19*. Temuan penelitian terhadap serangan *Covid-19* selama tahun 2020 di India, masakan vegetarian cenderung meningkatkan mikrobiota usus yang mampu memicu respons anti-inflamasi. Keempat, makanan vegetarian menurunkan obesitas dan komorbid. Pola makan vegetarian menghindarkan konsumen dari obesitas dan berbagai penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dan lain-lainnya. Hasil penelitian Aida (2021) menunjukkan infeksi SARS-Cov-2 meningkatkan resiko keparahan penyakit penderita diabetes, obesitas, dan jantung.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dalam kegiatan pelatihan ini dapat diambil simpulan sebagai berikut. Pertama, keterampilan khalayak sasaran dalam membuat *komoh* vegetarian tergolong sangat baik. Kedua, kualitas *komoh* vegetarian yang dihasilkan selama proses pelatihan tergolong sangat baik. Ketiga,

keterampilan khalayak sasaran dalam membuat *komoh* vegetarian tergolong sangat baik. Keempat, peserta pelatihan menyambut positif kegiatan pelatihan ini karena panitia dan pelatih melaksanakan tugas-tugasnya dengan profesional dan humanis

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Undiksha Singaraja yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini dalam bentuk Program PkM Penerapan Iptek Tahun Anggaran 2022 melalui kontrak Pengabdian kepada Masyarakat nomor: 240/UN48.16/PM/ 2022.

DAFTAR RUJUKAN

- Aida, N. R. (2021). Pola makan nabati dipercaya tingkatkan imun dan cegah infeksi covid-19. *Kompas.com*.
<https://www.kompas.com/tren/read/2021/03/23/065041865/pola-makan-nabati-dipercaya-tingkatkan-imun-dan-cegah-infeksi-covid-19?page=all>
- Anggraini. (2020). Pahami manfaat dan efek kacang hijau. *Kompas.com*.
<https://health.kompas.com/read/2020/08/28/073400168/pahami-manfaat-dan-efek-samping-kacang-hijau?page=all>
- IBEF. (2021). Future of Indian food and beverage industry post-pandemic. *Knowl. Cent.* **2020**. Available online: <https://www.ibef.org/blogs/future-of-indian-food-and-beverage-industry-post-pandemic> (accessed on 28 March 2021).
- Khan, M. R., Sikandar, M., Kazi, R., Sikandar, A. A. (2021). Study of changing consumer behaviour of four metro cities in India during covid-19 Pandemic. *Wesley. J. Res.* **13**, 57.
- Lukyani, L. (2021). Buah naga merah: nama latin, kandungan gizi, dan manfaat. *Kompas.com*.
<https://www.kompas.com/sains/read/2021/08/23/183200923/buah-naga-merah--nama-latin-kandungan-gizi-dan-manfaat?page=all>
- Memon, S. U. R., Pawase, V. R., Pavase, T. R., & Soomro, M. A. (2021). Investigation of covid-19 impact on the food and beverages industry: China and India perspective. *Foods*, **10** (1069): 1 – 28. <https://doi.org/10.3390/foods10051069>
- Nathania, L. & Hartanto, B. (2021). Konsep diri: analisis kesadaran lingkungan kaum vegan dan vegetarian di Britania Raya. *Jurnal Scriptura*, **11**(1): 10-17. DOI: 10.9744/scriptura.11.1.10-17.
- Suja, I W. & Sudiana, I K. (2021). Etnokimia bumbu masakan tradisional Bali: Inventarisasi bahan dan eksplorasi kandungan kimianya. *Laporan Akhir Penelitian Dasar tidak dipublikasikan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Suja, I W. (2013). *Mengapa saya memilih vegetarian?* Surabaya: Paramita.
- Suja, I W., Mudianta, I W., & Sudria, I B.N. (2019). Pelatihan pembuatan betutu vegetarian. *Prosiding Senadimas ke-4*

- Tahun 2019*. Halaman 568- 579.
ISBN. 978-623-7482-00-0.
- Suja, I W., Mudianta, I W., & Sudria, I B.N.
(2020). Pelatihan pembuatan siobak
vegetarian. *Prosiding Senadimas ke-5
Tahun 2020*. Halaman 259 – 268.
ISBN. 978-623-7482-47-5.
- Suja, I W., Sudria, I B. N., & Mudianta, I W.
(2021). Pembuatan tum vegetarian.
*Proceeding Senadimas ke-6 Tahun
2021*. Halaman 2202 – 2209. ISBN.
978-623-7482-72-7.
- Wahyura, A. A. G. P. (2017). Lebih baik
hindari lawar darah mentah dan kuah
komoh. *Tribun-Bali.com*.
<https://bali.tribunnews.com/2017/03/17/lebih-baik-hindari-lawar-darah-mentah-dan-kuah-komoh?page=2>
- You, Y. (2020). Shift towards vegan in China
during covid-19: An online behavioral
survey study. *In proceedings of the
2020 2nd International Conference on
Economic Management and Cultural
Industry (ICEMCI2020)*, Chengdu,
China, 30 November 2020; Atlantis
Press: Paris, France, 2020; pp. 298–
303. [CrossRef].