

**REVIEW MINUMAN BUAH DAN SAYUR SERTA
MANFAATNYA BAGI KESEHATAN**

***REVIEW OF FRUIT AND VEGETABLE DRINKS AND THEIR
BENEFITS FOR HEALTH***



TUGAS AKHIR S1

**OLEH
Aurelia Melly Rijadi
18.I1.0007**

**KONSENTRASI FOOD TECHNOLOGY AND INNOVATION
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

**REVIEW MINUMAN BUAH DAN SAYUR SERTA
MANFAATNYA BAGI KESEHATAN**

***REVIEW OF FRUIT AND VEGETABLE DRINKS AND THEIR
BENEFITS FOR HEALTH***

TUGAS AKHIR S1

**Diajukan untuk
memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan**

**OLEH
Aurelia Melly Rijadi
18.I1.0007**

**KONSENTRASI FOOD TECHNOLOGY AND INNOVATION
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2025

RINGKASAN

Pola konsumsi *healthy eating* menjadi salah satu opsi yang dipilih sebagian besar kalangan masyarakat saat ini. Hal tersebut dilakukan dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung senyawa dan kandungan gizi yang penting bagi tubuh untuk membangun daya tahan tubuh yang baik dan mengurangi risiko sakit, misalnya dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur dengan berbagai jenis olahannya. Salah satu bentuk olahan buah dan sayur yang dapat dikonsumsi adalah dalam bentuk minuman. Bentuk ini juga dapat meningkatkan efektifitas dan efisiensi dalam penyerapan nutrisi. Biasanya minuman buah dan sayur ini menggunakan bahan alami, sehingga memiliki warna dan rasa yang sama dengan bahan yang digunakan. Berbagai publikasi penelitian mengenai konsumsi minuman buah dan sayur diulas dalam penelitian ini. Tujuan *review* ini adalah untuk membahas faktor yang memengaruhi konsumsi minuman buah dan sayur, kandungan nutrisi, dan pengaruh proses pengolahan, serta mendeskripsikan manfaat konsumsi berbagai produk minuman buah dan sayur bagi kesehatan. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian *review* yaitu analisis kesenjangan, identifikasi masalah, pengumpulan literatur, penyaringan literatur, dan analisis data. Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa senyawa yang menunjang kesehatan tubuh yang terkandung dalam buah dan sayur. Namun demikian, proses pengolahan pada buah dan sayur yang diproduksi dalam bentuk minuman ikut memberikan pengaruh. Teknologi proses yang dapat mempengaruhi kandungan nutrisi tersebut di antaranya yaitu fermentasi, *freeze drying*, dan *bleaching*. Jenis kelamin, pengetahuan mengenai gizi, ketersediaan buah dan sayur, perilaku konsumsi, lingkungan sekitar, dan kondisi ekonomi merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Konsumsi minuman buah dan atau sayur dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh termasuk jantung dan pencernaan. Manfaat yang diberikan yaitu adanya peningkatan kesehatan yang dipengaruhi oleh kandungan vitamin dan komposisi bahan yang digunakan dalam pembuatan minuman buah dan atau sayur. Kandungan pada minuman buah dan atau sayur dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh termasuk jantung dan pencernaan karena adanya kandungan antioksidan seperti flavonoid, antosianin, polifenol, dan betakaroten, yang berfungsi sebagai penangkal radikal bebas. Manfaat dari minuman buah dan sayur bagi jantung dan pencernaan yaitu karena kandungan serat di dalamnya dapat risiko penyakit akibat obesitas, dan kandungan mikroba yang digunakan dalam proses pengolahan yang dapat membantu proses pencernaan.

SUMMARY

Healthy eating consumption patterns are one of the options chosen by most people today. This is done by consuming foods and drinks that contain compounds and nutritional content that are important for the body to build good immunity and reduce the risk of illness, for example by increasing the consumption of fruits and vegetables with various types of processed products. One form of processed fruit and vegetables that can be consumed is in the form of drinks. This form can also increase the effectiveness and efficiency of nutrient absorption. Usually these fruit and vegetable drinks use natural ingredients, so they have the same color and taste as the ingredients used. Various research publications on the consumption of fruit and vegetable drinks are reviewed in this study. The purpose of this review is to discuss the factors that influence the consumption of fruit and vegetable drinks, nutritional content, and the influence of the processing process, as well as to describe the benefits of consuming various fruit and vegetable drink products for health. The steps taken in the review research are gap analysis, problem identification, literature collection, literature screening, and data analysis. The results of the study showed that there are several compounds that support body health contained in fruits and vegetables. However, the processing of fruits and vegetables produced in the form of drinks also has an effect. Process technologies that can affect the nutritional content include fermentation, freeze drying, and bleaching. Gender, knowledge of nutrition, availability of fruits and vegetables, consumption behavior, the surrounding environment, and economic conditions are some of the factors that affect fruit and vegetable consumption. Consumption of fruit and/or vegetable drinks can provide benefits for body health including the heart and digestion. The benefits provided are an increase in health that is influenced by the vitamin content and composition of the ingredients used in making fruit and/or vegetable drinks. The content of fruit and/or vegetable drinks can provide benefits for body health including the heart and digestion because of the antioxidant content such as flavonoids, anthocyanins, polyphenols, and beta-carotene, which function as free radical scavengers. The benefits of fruit and vegetable drinks for the heart and digestion are because the fiber content in them can reduce the risk of obesity-related diseases, and the microbial content used in the processing process can help the digestion process.

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pola konsumsi makanan sehat menjadi salah satu pilihan sebagian besar kalangan masyarakat saat ini. Hal tersebut dilakukan dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung senyawa dan kandungan gizi yang penting bagi tubuh untuk membangun daya tahan tubuh yang baik dan mengurangi risiko sakit, misalnya dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur dengan berbagai jenis olahannya. Meskipun demikian, konsumsi buah dan sayur serta produk olahannya masih relatif rendah. Di tengah berbagai manfaat kesehatan di dalam buah dan sayur, diduga ada faktor-faktor yang berpengaruh dalam pola konsumsi buah dan sayur ini.

Salah satu bentuk olahan buah dan sayur adalah dalam bentuk minuman. Bentuk minuman ini juga dapat meningkatkan efektifitas dan efisiensi dalam penyerapan nutrisi ke dalam tubuh. Biasanya minuman buah dan sayur ini diolah menggunakan bahan alami, sehingga memiliki warna dan rasa yang sama dengan bahan yang digunakan. Minuman buah sayur ini dapat dibuat dalam bentuk padat berupa bubuk (*powder*), cair, dan semi padatan. Namun demikian, berbagai proses pengolahan dapat memengaruhi kandungan berbagai komponen yang menyehatkan di dalam buah dan sayur.

Contoh jenis minuman buah dan sayur yang beredar di masyarakat yaitu dalam bentuk minuman sari buah dan sayur. Minuman sari buah dan sayur dapat berbentuk minuman sari buah dan sayur murni yang dicampurkan dengan beberapa bahan tambahan seperti air, pemanis, dan bahan pangan tambahan lainnya. Selain itu, minuman sari buah dan sayur juga dapat dicampurkan dengan bentuk minuman cair lainnya seperti minuman fermentasi contohnya *yogurt*.