

Standardisasi Formulasi, Analisis Biaya, dan Profil Nutrisi Koktail Klasik Kuba pada Industri Perhotelan

[Idham Sakti Wibawa](#)^{1*}, [Saddam Fauziladhim Munawar](#)²

^{1,2}Perhotelan, Akademi Pariwisata NHI Bandung, Indonesia

*Email: (idham@akparnhi.ac.id)

Diterbitkan oleh Akademi Pariwisata NHI Bandung

Info Artikel

Diterima :

Diperbaiki :

Disetujui :

ABSTRAK

Inovasi dan standardisasi produk minuman di industri perhotelan merupakan faktor krusial dalam menjaga konsistensi kualitas penyajian dan margin keuntungan. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan standardisasi resep, menganalisis struktur biaya produksi (beverage cost), dan mengevaluasi profil nutrisi dari empat varian koktail klasik Kuba: Mojito, Daiquiri, Cuba Libre, dan Havana Cooler. Metode yang digunakan adalah riset terapan deskriptif melalui uji coba formulasi produk, analisis recipe costing dengan penetapan beverage cost standar industri sebesar 22%, serta evaluasi nilai nutrisi matematis berdasarkan komposisi bahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembakuan teknik peracikan (muddling, shaking, building) efektif untuk meminimalkan variasi penyajian. Analisis biaya menetapkan estimasi harga jual berturut-turut sebesar Rp148.259, Rp140.882, Rp144.495, dan Rp101.905. Evaluasi nutrisi mengonfirmasi bahwa seluruh formulasi memiliki kadar kalori pada rentang 136-197 kkal dengan estimasi kandungan alkohol berkisar 14-19 gram per sajian. Kesimpulannya, standardisasi formulasi ini memberikan acuan awal bagi kelayakan operasional bar di hotel dari segi estimasi profitabilitas, serta mendukung transparansi informasi nutrisi dasar bagi konsumen berdasarkan ketersediaan data komponen resep.

Kata Kunci: Analisis Biaya, Koktail Klasik, Manajemen Bar, Profil Nutrisi, Standardisasi Resep

ABSTRACT

Beverage product innovation and standardization within the hospitality industry are crucial factors for maintaining presentation consistency and profit margins. This study aims to formulate standardized recipes, analyze production cost structures (beverage costs), and evaluate the nutritional profiles of four classic Cuban cocktail variants: Mojito, Daiquiri, Cuba Libre, and Havana Cooler. The study employed a descriptive applied research method involving product formulation trials, recipe costing analysis based on an industry-standard beverage cost of 22%, and mathematical nutritional evaluation based on ingredient composition. The results indicate that standardizing preparation techniques (muddling, shaking, building) effectively minimizes presentation variation. Cost analysis established estimated selling prices of Rp148,259, Rp140,882, Rp144,495, and Rp101,905, respectively. Nutritional evaluation confirms that all formulations have a calorie range of 136-197 kcal with an estimated alcohol content of 14-19 grams per serving. In conclusion, this formulation standardization provides an initial reference for bar operational feasibility in terms of estimated profitability and supports basic nutritional transparency for consumers based on recipe component data.

Keywords: Cost Analysis, Classic Cocktails, Bar Management, Nutritional Profile, Recipe Standardization

Pendahuluan

Pariwisata gastronomic telah berkembang menjadi daya tarik utama destinasi wisata modern, di mana pengalaman kuliner autentik sangat memengaruhi tingkat kepuasan wisatawan. Dalam ekosistem industri perhotelan dan *hospitality* global, penyajian makanan dan minuman khas suatu negara menjadi instrumen penting untuk promosi budaya, termasuk inovasi sajian koktail berbasis rum khas Kuba (Ellis dkk., 2018; Bjork & Kauppinen-Raisanen, 2016). Kuba memiliki identitas gastronomi yang kuat melalui minuman klasik seperti *Mojito*, *Daiquiri*, dan *Cuba Libre*, yang dikenal memiliki karakter rasa segar, ringan, dan sangat adaptif terhadap selera konsumen di wilayah tropis.

Permasalahan utama yang sering dihadapi dalam operasional bar di industri perhotelan adalah inkonsistensi kualitas rasa dan inefisiensi biaya bahan baku. Ketidadaan standarisasi resep (*standard recipe*) yang presisi sering kali menyebabkan kerugian finansial serta menurunnya kepuasan pelanggan. Selain itu, seiring dengan meningkatnya kesadaran konsumen terhadap aspek kesehatan, transparansi informasi nilai gizi (seperti kalori dan kadar alkohol) pada produk minuman keras menjadi tuntutan baru yang belum banyak diakomodasi oleh pelaku industri.

Berbagai penelitian terdahulu umumnya berfokus pada daya tarik budaya dari minuman atau makanan lokal terhadap pariwisata (Bjork & Kauppinen-Raisanen, 2016; Richards, 2018). Pada aspek manajerial tata hidangan, penelitian spesifik seperti yang dilakukan oleh Pratama dan Wiweka (2021) serta Swantri dkk. (2017) telah membuktikan bahwa kedisiplinan penerapan *standard recipe* sangat efektif dalam mengendalikan *beverage cost* dan mengoptimalkan laba bar. Akan tetapi, studi-studi operasional tersebut murni berorientasi pada efisiensi ekonomi dan belum menyentuh aspek kesehatan maupun transparansi konsumsi bagi tamu. Di sisi lain, literatur yang membahas pentingnya informasi gizi (Lestari, 2023) jarang diaplikasikan langsung ke dalam resep minuman komersial di hotel.

Mengingat belum adanya kajian yang menggabungkan elemen-elemen tersebut, secara jelas terdapat *research gap* di literatur saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengintegrasikan tiga aspek secara komprehensif yang sebelumnya dikaji terpisah: standarisasi formulasi operasional, efisiensi kelayakan finansial (*costing*), dan pemetaan profil nutrisi produk. Inovasi ini diharapkan memberikan kontribusi praktis berupa referensi operasional bagi bar, restoran, dan hotel, serta memberikan nilai tambah terhadap kualitas layanan *food and beverage*.

Dalam manajemen tata hidangan dan operasional bar, standar resep merupakan fondasi utama. Menurut Rahadiyan (2020), standar resep adalah resep yang telah diuji coba secara berulang dan dinilai cita rasanya untuk menghasilkan produk yang konsisten. Keberadaan standar resep berfungsi sebagai petunjuk rinci bagi seorang *bartender* untuk memastikan keseragaman rasa, tampilan, aroma, dan tekstur, terlepas dari siapa yang meracik minuman tersebut. Penerapan standar ini tidak hanya menjaga kualitas produk di mata konsumen, tetapi juga merupakan instrumen utama dalam melakukan kontrol terhadap biaya dan manajemen bahan baku. Pengendalian Biaya (*Cost Control*) dan Harga Jual

Manajemen biaya merupakan elemen vital untuk memastikan kelangsungan operasional di industri *hospitality*. Swantari dkk. (2017) menyatakan bahwa fungsi *cost control* di hotel adalah menyusun dan menentukan harga pokok produksi yang disesuaikan dengan standar resep dari Kepala Bar (*Head Bartender*). Pada umumnya, kebijakan manajemen perhotelan menetapkan besaran standarisasi *beverage cost* pada kisaran 20% sampai dengan 25% dari total harga jual. Rata-rata industri menetapkan margin ini untuk memastikan fleksibilitas operasional serta keuntungan yang memadai di tengah fluktuasi harga bahan baku (*perishable* dan *groceries*). Informasi Nilai Gizi pada Minuman Beralkohol

Informasi nilai gizi (*nutrition facts*) sangat krusial dalam tren konsumsi masa kini. Lestari (2023) mengemukakan bahwa pencantuman nilai gizi bermanfaat bagi konsumen yang sedang membatasi asupan kalori, di mana label tersebut menggambarkan kandungan gizi untuk setiap satu sajian (*serving*). Dalam konteks minuman beralkohol, alkohol diklasifikasikan sebagai zat gizi makro yang menyediakan energi cukup tinggi, yakni sekitar 7 kalori per gram. Pemahaman terhadap informasi nutrisi ini memungkinkan pelaku industri *hospitality* untuk mengedukasi konsumen dalam menentukan jumlah konsumsi minuman yang bijak dan sesuai dengan batas toleransi tubuh.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan riset terapan (*applied research*) yang difokuskan pada pengembangan dan standardisasi produk minuman. Pelaksanaan uji coba formulasi dan presentasi produk dilakukan di laboratorium praktik perhotelan serta fasilitas bar di Hotel Novena, Bandung Barat, pada periode Mei 2025 hingga Juni 2026.

Konsep pengembangan produk meliputi empat varian minuman: *Mojito*, *Daiquiri*, *Cuba Libre*, dan *Havana Cooler*. Bahan baku utama yang dievaluasi mencakup *white rum*, sari jeruk nipis segar, daun mint, simple syrup, dan agen karbonasi. Proses produksi dikendalikan melalui penyusunan *working plan* dan *time table* untuk mengukur efisiensi waktu penyajian.

Evaluasi kelayakan finansial diukur menggunakan metode *cost control* dengan menetapkan target persentase *beverage cost* sebesar 22%. Harga jual (*selling price*) dihitung menggunakan formula pembagian antara total biaya bahan baku per porsi dengan persentase *beverage cost*. Analisis karakteristik nutrisi dilakukan secara kuantitatif deskriptif menggunakan rujukan data dari U.S. Department of Agriculture (USDA, 2019) dan platform informasi gizi FatSecret (2026) untuk menghitung estimasi kalori, karbohidrat, lemak, protein, natrium, gula, dan alkohol per sajian.

Hasil Dan Pembahasan

Standardisasi Formulasi dan Teknik Peracikan

Standardisasi resep merupakan tahap krusial untuk menjamin konsistensi mutu minuman di industri perhotelan. Penelitian ini menghasilkan rumusan bahan dan teknik operasional baku untuk keempat koktail klasik Kuba. Setiap minuman memerlukan metode ekstraksi spesifik untuk memunculkan karakter sensoris terbaiknya.

Tabel 1. Standar Resep Mojito

No	Ingredients	Qty	Unit	Procedure / Metode
1.	Mint leaf	6	Pcs	Metode: Muddling
2.	White rum	45	ML	Masukkan daun mint, gula, dan lime juice ke dalam gelas, lalu muddle. Tambahkan rum, es, dan soda water, lalu aduk. Hias dengan mint sprig
3.	Fresh lime juice	20	ML	Penyajian: Highball Glass
4.	Simple syrup	15	ML	Suhu: Cool
5.	Soda water	To top up	-	Jenis: Aperitif

Sumber: www.liquor.com

Mojito memiliki sejarah panjang sejak abad ke-16 sebagai ramuan *El Draque* yang digunakan untuk pengobatan pelaut Inggris, sebelum akhirnya disempurnakan dengan rum putih di Kuba pada abad ke-19. Penggunaan metode *muddling* sangat krusial pada *Mojito* untuk mengekstraksi minyak atsiri dari daun mint tanpa menghancurkan daunnya yang dapat menimbulkan rasa pahit (*oksidasi klorofil*).

Tabel 2. Standar Resep Daiquiri

No	Ingredients	Qty	Unit	Procedure / Metode
1.	White rum	60	ML	Metode: Shake
2.	Fresh lime juice	30	ML	Masukkan semua ingredient ke dalam shaker berisi es, lalu kocok 10-15 detik. Saring ke cocktail glass dingin, sajikan.
3.	Simple syrup	15	ML	Penyajian: Cocktail Glass Jenis: Aperitif

Sumber: www.liquor.com

Daiquiri dikembangkan pada akhir abad ke-19 oleh Jennings Cox, seorang insinyur pertambangan Amerika di Kuba. Minuman ini mengandalkan keseimbangan asiditas dari jeruk nipis dan manisnya gula. Teknik *shaking* (pengocokan) diwajibkan untuk minuman ini guna memastikan pencampuran bahan yang memiliki viskositas berbeda (syrup dan rum), sekaligus memberikan efek aerasi (tekstur halus) dan pendinginan maksimal sebelum disaring (*straining*) menggunakan *fine strainer*

Tabel 3. Standar Resep Cuba Libre

No	Ingredients	Qty	Unit	Procedure / Metode
1.	White rum	50	ML	Metode: Build
2.	Fresh lime juice	10	ML	Isi highball glass dengan es batu, tuangkan rum dan lime juice, tambahkan cola. Aduk perlahan hingga rata.
3.	Cola	120	ML	Penyajian: Highball

Sumber: www.liquor.com

Mojito memiliki sejarah panjang sejak abad ke-16 sebagai ramuan *El Draque* yang digunakan untuk pengobatan pelaut Inggris, sebelum akhirnya disempurnakan dengan rum putih di Kuba pada abad ke-19 (Curtis, 2006; Kurlansky, 2017). Penggunaan metode *muddling* sangat krusial pada *Mojito* untuk mengekstraksi minyak atsiri dari daun mint tanpa menghancurkan daunnya yang dapat menimbulkan rasa pahit (*oksidasi klorofil*). *Daiquiri* dikembangkan pada akhir abad ke-19 oleh Jennings Cox, seorang insinyur pertambangan Amerika Serikat di Kuba (Curtis, 2006). Minuman ini mengandalkan keseimbangan asiditas dari jeruk nipis dan manisnya gula. Teknik *shaking* (pengocokan) diwajibkan untuk minuman ini guna memastikan pencampuran bahan yang memiliki viskositas berbeda (syrup dan rum), sekaligus memberikan efek aerasi (tekstur halus) dan pendinginan maksimal sebelum disaring (*straining*) menggunakan *fine strainer*.

Tabel 4. Standar Resep Havana Cooler

No	Ingredients	Qty	Unit	Procedure / Metode
1.	Mint leaf	6	Pcs	Metode: Build
2.	White rum	45	ml	Masukkan es dan mint leaf ke dalam gelas, tuangkan white rum, tambahkan ginger ale. Aduk perlahan.
3.	Fresh lime juice	20	ml	Penyajian: Old Fashioned
4.	Simple syrup	15	ml	Jenis: After Meal
5.	Ginger ale	To top up	-	

Sumber: www.liquor.com

Cuba Libre lahir pasca-Perang Spanyol-Amerika pada akhir abad ke-19 sebagai simbol perayaan "Kuba Merdeka" (Kurlansky, 2017). Koktail ini menggunakan teknik *build* langsung di dalam gelas saji untuk meminimalkan hilangnya gas karbonasi dari minuman cola. Penggunaan sari jeruk nipis segar membedakannya dari sekadar campuran rum and coke biasa, memberikan dimensi rasa yang lebih kompleks dan segar (Curtis, 2006).

Havana Cooler diadaptasi sebagai minuman penutup (digestif ringan) dengan menurunkan tingkat keasaman dan menyeimbangkan rasa manis dari *ginger ale*. Karbonasi dan sensasi rempah ringan dari *ginger ale* membantu mengurangi rasa berat setelah mengonsumsi makanan utama

Manajemen Waktu dan Working Plan

Dalam operasional bar profesional di perhotelan, ketepatan waktu (*time management*) memengaruhi produktivitas bartender dan tingkat kepuasan tamu. Perencanaan kerja (*working plan*) dirancang agar proses persiapan alat (seperti *Boston Shaker*, *Bar Spoon*, *Jigger*) dan bahan (*Mise en Place*) berjalan sistematis.

Tabel 5. Rekapitulasi Working Plan Pembuatan Koktail

Jenis Minuman	Persiapan & Pengukuran (Menit)	Eksekusi Pencampuran (Menit)	Garnish & Plating (Menit)	Total Waktu (Menit)
Mojito	8	4 (Muddling, top up)	3	15
Daiquiri	7	3 (Hard Shaking)	2	12
Cuba Libre	7	4 (Building & stirring)	2	13
Havana Cooler	7	4 (Building)	2	13

Sumber: Olahan penulis, 2026

Tabel perencanaan di atas mengindikasikan bahwa rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk menyajikan satu varian koktail klasik secara profesional berkisar antara 12 hingga 15 menit, terhitung dari proses *mise en place* (persiapan *garnish*, memeras lime) hingga final check. Standardisasi durasi ini krusial sebagai parameter evaluasi kinerja sumber daya manusia di departemen *Food and Beverage* hotel.

Analisis Biaya Produksi (*Recipe & Beverage Costing*)

Analisis harga pokok produksi merupakan tahap penentu kelayakan bisnis produk di industri. Perhitungan dilakukan dengan mendata seluruh purchasing list, memisahkan harga per satuan ukur (unit cost), dan mengakumulasi ke dalam formulasi resep.

Tabel 6. Akumulasi *Recipe Costing* per Porsi

Minuman	Komponen Biaya Bahan Utama	Total Biaya Pokok (Rp)
Mojito	White Rum (27.600), Lime Juice (3.000), Mint & Syrup (600), Soda & Es (1.417)	32.617
Daiquiri	White Rum (27.600), Lime Juice (3.000), Syrup & Es (394)	30.994
Cuba Libre	White Rum (27.600), Cola (2.545), Lime Juice (1.500), Es (144)	31.789
Havana Cooler	White Rum (20.700), Ginger Ale (1.636), Mint & Es (83)	22.419

Sumber: Olahan data penulis, 2026

Setelah memperoleh total recipe costing, perhitungan harga jual didasarkan pada kebijakan beverage cost 22%. Maka perhitungan margin laba disajikan pada tabel berikut:

Tabel 7. Proyeksi Harga Jual (Selling Price) dengan Beverage Cost 22%

Menu	Total Biaya Pokok (Rp)	Target Beverage Cost	Harga Jual Ideal (Rp)
Mojito	32.617	22%	148.259
Daiquiri	30.994	22%	140.882
Cuba Libre	31.789	22%	144.495
Havana Cooler	22.419	22%	101.905
Total Set	117.819		535.541

Sumber: Olahan data penulis, 2026

Berdasarkan Tabel 7, Penetapan persentase 22% menghasilkan rasio harga kompetitif. Komponen biaya didominasi White Rum, mengharuskan bartender mutlak menggunakan jigger untuk mencegah shrinkage. Temuan ini mengonfirmasi kajian Swantri dkk. (2017) bahwa disiplin resep berbanding lurus dengan kelayakan laba di departemen F&B.

Analisis Profil Nilai Nutrisi Produk

Dalam rangka memberikan nilai tambah edukatif bagi konsumen pariwisata modern, penelitian ini memetakan profil nutrisi dari keempat formulasi koktail. Data ini memfasilitasi konsumen untuk mengontrol asupan kalori dan kadar alkohol secara terukur.

Tabel 8. Pemetaan Nilai Nutrisi per Sajian (Serving)

Menu / Varian	Kalori (kkal)	Karbohidrat (g)	Lemak & Protein (g)	Gula (g)	Alkohol (g)
Mojito	148	2.9	< 0.2	0.8	19
Daiquiri	177	10.2	< 0.2	8.3	19
Cuba Libre	197	15.4	< 0.2	1.1	19
Havana Cooler	136	8.32	< 0.2	8.2	14.2

Sumber: Data diolah dari USDA food data central dan fat secret, 2025

Analisis perbandingan terhadap Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 28 Tahun 2019 menunjukkan indikator positif. Seluruh resep koktail masuk dalam rentang 136-197 kkal per sajian. Kandungan karbohidrat sangat rendah, dan estimasi asupan gula tertinggi berada di angka 8.2-8.3 gram. Alkohol berkontribusi besar karena menyediakan 7 kkal/gram, di mana setiap sajian mengandung 14 hingga 19 gram alkohol aktif. Transparansi pemetaan data kalori ini merespons kebutuhan wisatawan modern, sejalan dengan temuan Lestari (2023) mengenai pentingnya keterbukaan informasi gizi pada produk konsumsi.

Evaluasi Hambatan Operasional

Pelaksanaan simulasi uji coba di fasilitas hotel mengungkap beberapa kendala krusial yang berdampak langsung pada kelayakan komersial produk. Hambatan utama adalah kualitas es batu yang tidak konsisten. Es batu konvensional yang mudah mencair (*high dilution*) terbukti secara drastis menurunkan intensitas rasa, melemahkan struktur karbonasi, dan mengubah keseimbangan antara manis, asam, dan tajamnya rum. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan es kristal solid (seperti *clear ice block* atau *cube*) adalah syarat mutlak dalam standar operasional bar premium. Kendala kedua adalah inkonsistensi pouring (penuangan bahan), yang jika tidak dikalibrasi menggunakan instrumen *jigger* akan menyebabkan fluktuasi rasa yang mengorbankan kualitas layanan hotel.

Simpulan Dan Saran

Simpulan

Riset pengembangan ini telah memformulasikan standardisasi komprehensif untuk empat varian minuman klasik Kuba. Pembakuan teknik muddling, shaking, dan building berperan penting dalam meminimalkan variasi penyajian dan menjaga estetika visual produk akhir. Melalui disiplin cost control, implementasi standar resep ini menghasilkan struktur estimasi harga jual yang kompetitif berkisar antara Rp101.905 hingga Rp148.259. Pemetaan matematis nutrisi menunjukkan bahwa produk ini memiliki batas kalori dan takaran alkohol yang terukur bagi referensi awal konsumen. Kesimpulannya, pembakuan resep ini layak dijadikan acuan dasar operasional bar di hotel dari sisi pengendalian biaya dan penyajian.

Saran

Standardisasi ini dapat diimplementasikan sebagai Standar Operasional Prosedur (SOP) laboratorium tata hidang maupun operasional bar. Untuk penelitian lanjutan, disarankan agar metodologi diperluas dengan melibatkan uji hedonik (uji penerimaan sensoris) secara statistik guna memvalidasi profil rasa secara objektif, serta uji laboratorium gizi riil untuk data nutrisi yang lebih presisi.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan, staf pengajar, dan seluruh civitas Akademika Pariwisata NHI Bandung yang telah memberikan fasilitas, arahan, dan dukungan penuh selama proses pelaksanaan uji coba formulasi dan standarisasi produk ini.

Referensi

- Bemporat, T. (2022). Recipe Costing 101: How to Get Started. Lightspeed. <https://www.lightspeedhq.com/blog/recipe-costing/>.
- Bjork, P., & Kauppinen-Raisanen, H. (2016). Local food: A source for destination attraction. *Internal Journal of Contemporary Hospitality Management*, 28(1), 177-194.
- Curtis, W. (2006). *And a Bottle of Rum: A History of the New World in Ten Cocktails*. New York: Crown Publishers.
- Ellis, A., Park, E., Kim, S., & Yeoman, I. (2018). What is food tourism? *Tourism Management*, 68, 250-263. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.03.025>
- FatSecret. (2026). Database Nutrisi dan Kalori Makanan. Diakses dari <https://www.fatsecret.co.id/>
- Food & Hospitality Asia. (2023). Standard Food and Beverage Costs. <https://fhafnb.com/blog/food-and-beverage-costs/>
- Hutkins, R. W. (2018). *Microbiology and technology of fermented foods* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Jafari, J., & Liburd, J. J. (2016). The tourism knowledge system. *Annals of Tourism Research*, 57, 44-61.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi.
- Kurlansky, M. (2017). *Havana: A Subtropical Delirium*. New York: Bloomsbury Publishing.
- Lestari, D. A. (2023). Edukasi membaca label informasi nilai gizi pada produk pangan kemasan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 112-120.
- Pratama, A., & Wiweka, K. (2021). Analisis Penerapan Standard Recipe terhadap Pengendalian Beverage Cost pada Bar di Industri Perhotelan. *Jurnal Hospitaliti dan Pariwisata*, 4(1), 45-53
- Rahadiyan, A. (2020). *Manajemen Operasional Bar dan Tata Hidang*. Yogyakarta: Penerbit Pariwisata. (Catatan: Harap sesuaikan kota dan nama penerbit buku ini dengan buku fisik yang Anda kutip).
- Richards, G. (2018). Cultural Tourism: A review of recent research and trends. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 36, 12-21.
- Swantri, A., Wicaksono, H., & Festivalia, F. (2017). Analisis Food and Beverage Controller terhadap laba Food and Beverage Departement. *Jurnal Inovasi Pariwisata*, 22, 58-59.
- U.S. Department of Agriculture [USDA]. (2019). FoodData Central. Diakses dari <https://fdc.nal.usda.gov/>