

## GAGASAN BERBISNIS SABUN SUSU KEFIR BATANG UNTUK CUCI TANGAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Meri Meri<sup>1</sup>, Ummy Mardiana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Tunas Husada Tasikmalaya, Indonesia  
[meri@stikes-bth.ac.id](mailto:meri@stikes-bth.ac.id)<sup>1</sup>, [ummy.mardiana@stikes-bth.ac.id](mailto:ummy.mardiana@stikes-bth.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Pandemi Covid-19 masih berlangsung sejak Desember 2019. Akibat dari pandemi ini banyak aspek yang terkena dampak, salah satunya adalah dari aspek ekonomi. Pencarian masyarakat terkendala karena harus mengikuti aturan pemerintah yaitu diberlakukannya *lock down* dan bahkan sekarang ini adalah PPKM dalam rangka pencegahan penyebaran covid-19. Masyarakat memerlukan ide kreatif yang dapat meningkatkan pendapatan pada masa ini. Namun, upaya tersebut diperlukan skill agar dapat direalisasikan sesuai dengan kondisi saat pandemi. Sabun kefir batang memiliki manfaat dapat menghilangkan mikroorganisme termasuk virus. Mengingat hal tersebut, pengabdian diadakan dengan tujuan memberikan gagasan berbisnis sabun yang manfaatnya dapat digunakan secara langsung yaitu penggunaan sabun pada masa pandemi, sebagai upaya membantu pemerintah menjalankan salah satu protokol mencuci tangan dengan sabun. Sasaran pengabdian adalah kelompok ibu-ibu GEULIS di Kota Tasikmalaya, Metode pengabdian yang dilakukan adalah penyuluhan pembuatan sabun kefir batang untuk cuci tangan dan contoh produk sabun yang sudah jadi. Hasil pengabdian adalah kegiatan dihadiri oleh 20 orang dan terlihat adanya peningkatan 100% dari sebelum memahami menjadi memahami cara pembuatan sabun kefir yang dapat dijadikan gagasan berbisnis. Seluruh peserta antusias menyimak penyuluhan pembuatan sabun yang dapat dilihat dari apresiasi seperti memberikan pertanyaan-pertanyaan terkait cara pembuatan sabun kefir sehingga dapat dipahami dengan baik sampai tidak ada pertanyaan lagi yang diajukan. Kesimpulan pengabdian ini adalah sabun susu kefir batang untuk cuci tangan dapat dijadikan gagasan berbisnis pada masa pandemi Covid-19.

**Kata Kunci:** Gagasan; Covid-19; Sabun Susu Kefir; Cuci Tangan.

**Abstract:** Since December 2019, the Covid-19 pandemic has been ongoing. Many aspects of life have been impacted as a result of this pandemic, one of which is the economic aspect. People's livelihoods are hampered because they must adhere to government regulations, such as the imposition of lockdowns, which are still in effect in order to prevent the spread of covid-19. At this time, society requires innovative ideas for increasing income. However, in order to be realized in accordance with the conditions during the pandemic, these efforts required skills. Kefir bar soap has the added benefit of being able to kill microorganisms such as viruses. In light of this, the service was held with the goal of providing the idea of starting a soap business whose benefits could be directly used, namely the use of soap during the pandemic, in order to assist the government in running one of the protocols for washing hands with soap. The GEULIS mothers group in Tasikmalaya is the object of devotion. The devotional method used is counseling on the production of bar soap for hand washing, as well as examples of finished soap products. The result of devotion is a 20-person activity and a 100 percent increase in understanding how to make kefir soap, which can be used as a business idea. All participants enthusiastically listened to the soap making extension that can be seen from appreciation, such as asking questions about how to make kefir soap so that it is well understood until no more questions are asked. This devotion concludes that kefir batang milk soap for hand washing can be used as a business idea during the Covid-19 outbreak.

**Keywords:** Idea; Covid-19; Kefir Milk Soap; Hand Washing



#### Article History:

Received: 14-08-2021  
Revised : 07-09-2021  
Accepted: 10-09-2021  
Online : 25-10-2021



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Sampai saat ini pandemi Covid-19 di Indonesia masih berlanjut. Berbagai aspek telah terkena dampak akibat pandemi ini. Salah satu aspek yang terkena dampak adalah dari sisi ekonomi masyarakat (Açikgöz & Günay, 2020). Masyarakat mengalami penurunan pendapatan dikarenakan adanya pembatasan mobilitas masyarakat dalam rangka pencegahan penularan Covid-19. Pemberlakuan *lock down* dan bahkan PPKM mengakibatkan pedagang tidak dapat keluar rumah dan banyak pengusaha dan juga pedagang kecil yang mengalami gulung tikar, sehingga menjadi pengangguran (Açikgöz & Günay, 2020).

Dalam upaya peningkatan kembali pendapatan masyarakat, diperlukan gagasan bisnis yang sejalan dengan masa pandemi saat ini. Gagasan bisnis ini sangat diperlukan, namun perlu dibekali ilmu pengetahuan dalam merealisasikannya.

Salah satu upaya bisnis pada masa pandemi adalah pembuatan sabun cuci tangan yang pemanfaatannya dapat digunakan untuk kehidupan sehari-hari. Penggunaan sabun tersebut sejalan dengan upaya penerapan protokol kesehatan dari pemerintah. Pemerintah memberlakukan protokol kesehatan yaitu mencuci tangan pakai sabun, berjaga jarak (Blair et al., 2020), memakai masker (Esubana et al., 2021), dan dilarang berkerumun serta bila memungkinkan bekerja hanya dilakukan dari rumah (Blair et al., 2020). Hal ini merupakan upaya terbaik dalam mengurangi penularan covid-19.

Sabun cuci tangan memiliki berbagai macam seperti sabun kertas, sabun batang, sabun cair, sabun foam dan-lain-lain. Sabun pun memiliki berbagai macam zat aktif yang berperan penting dalam pemusnahan mikroorganisme dengan melarutkan lapisan lemak mantel protein virus melalui mencuci tangan secara teratur (Esubana et al., 2021). Sabun juga mengandung pewangi serta pelembut tangan yang dapat menjaga kesehatan kulit.

Tangan yang sehat merupakan salah satu cara untuk pengendalian infeksi, terutama pada proses penularan infeksi saluran cerna dan saluran pernafasan. Infeksi dapat berpindah karena ada kontak dari orang ke orang, termasuk melalui tangan. Proses mencuci tangan perlu dilakukan untuk membersihkan dari kotoran yang memungkinkan terkontaminasi dari virus termasuk virus penyebab penyakit Covid-19 (Harika et al., 2020). Namun, diperlukan bahan tambahan dalam sabun yang sangat berperan penting yang tidak hanya membersihkan tetapi dapat memusnahkan mikroorganisme penyebab penyakit, termasuk virus, serta dapat menyehatkan kulit (Bukhari et al., 2020).

Kefir merupakan salah satu bahan yang dapat ditambahkan ke dalam sabun. Kefir ini merupakan susu olahan hasil fermentasi yang menggunakan grain yang mengandung berbagai macam bakteri asam laktat dan *yeast* seperti *Streptococcus*, *Lactobacillus*, *kefiranofaciens*,

*Lactobacillus kefir*, *Lactobacillus lactis subspecies lactis*, *Streptococcus thermophiles*, *Lactobacillus delbrueckii subspecies bulgaricus*, *L. Helveticus*, *L. Casei subspecies pseudoplantarum*, *L. kefir*, dan *L. brevis* serta *Leuconostoc*, *Kluyveromyces*, *Pichia*, dan *Saccharomyces*. (Fiorda, 2017); (Rosa, 2017); (Hamida et al., 2021). Bakteri dan yeast ini dapat menghasilkan asam laktat. Kandungan lain, selain asam laktat adalah asam asetat, senyawa antimikroba, asetaldehida, eksoglisakarida atau asam amino bebas, alkohol dan karbon dioksida (Bengoa, 2019) serta bakteriosin (Plessas et al., 2017). Kandungan asam laktat dalam kefir inilah yang memiliki kemampuan dalam memusnahkan mikroorganisme termasuk virus (Hamida et al., 2021). Selain sebagai antibakteri, anti jamur, anti kanker (Sharifi, 2017), kefir pun dapat dijadikan sebagai sabun karena dapat bermanfaat bagi kesehatan kulit (Helsy et al., 2018).

Pembuatan sabun kefir batang pada saat ini dirasakan perlu dijadikan gagasan bisnis pada masa pandemi covid-19. Pada masa ini virus wajib dicegah mengkontaminasi individu, terutama melalui perantara tangan. Dimana, kesehatan tangan merupakan salah satu cara pengendalian dari terinfeksi oleh mikroorganisme termasuk virus. Tangan yang bersih dan sekaligus sehat adalah yang menjadi harapan setiap orang.

Komunitas ibu-ibu GEULIS merupakan kelompok ibu yang aktif di masyarakat, kreatif, dan memiliki misi ke depannya menjadi ibu-ibu yang tangguh dan mandiri terutama dalam membantu perekonomian keluarga. Ketua Mitra mengikutsertakan peran dosen mengabdikan pada kelompok ibu-ibu GEULIS adalah agar dapat memberikan pencerahan ide dalam produk yang akan dijadikan untuk berusaha atau berbisnis, mengingat pada masa pandemi sangat dirasakan efeknya terhadap ekonomi keluarga. Dengan demikian, pembuatan sabun susu kefir batang untuk mencuci tangan ini diterapkan bagi komunitas ibu-ibu GEULIS di Tamansari kota Tasikmalaya, sebagai gagasan untuk berbisnis .

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan cara penyuluhan, diskusi tanya jawab serta apresiasi doorprize bagi peserta yang berperan aktif bertanya, serta evaluasi yang dilakukan dengan melihat jumlah peserta secara keseluruhan dalam memahami cara pembuatan sabun untuk dijadikan produk yang dijual, dengan menghitung jumlah *rise hand* dianggap sebagai jawaban peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

Mitra kegiatan dari penyuluhan ini adalah GEULIS (Gerakan Perempuan Untuk Lingkungan Sejahtera) yang aktif dalam masyarakat di Kota Tasikmalaya. Jumlah peserta penyuluhan adalah 20 orang.

Persiapan kegiatan adalah dengan mempersiapkan alat dan bahan seperti contoh produk sabun, kemasan sabun, alat tulis untuk mengisi berita acara dan daftar hadir serta kamera untuk dokumentasi kegiatan. Ruang penyuluhan sudah disediakan oleh Mitra. Langkah-langkah

pelaksanaan pengabdian dimulai dari perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Perencanaan

Rencana mengadakan pelatihan pembuatan sabun didiskusikan dengan penasehat ibu Irma Handayani, M. Si mengenai hari dan jam pelaksanaan. Selain itu, undangan peserta sebagai sasaran pelatihan pun didiskusikan yaitu ibu-ibu yang selalu aktif dalam kelompok GEULIS.

#### 2. Persiapan

Persiapan pengabdian yaitu mengumpulkan perlengkapan seperti produk sabun kefir yang sudah jadi, contoh cetakan, kemasan sabun, alat tulis, kamera serta kelengkapan kegiatan pengabdian seperti formulir berita acara dan daftar hadir.

#### 3. Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan di rumah tokoh masyarakat yaitu ummi Irma Handayani, M. Si selaku penasehat GEULIS. Peserta melakukan pengisian daftar hadir dan di cek suhu badan, dan diberikan masker apabila tidak membawa. Setelah suhu badan diukur, peserta dipersilahkan duduk di tempat yang sudah disesuaikan jaraknya.

Pelaksanaan diawali dengan pembukaan dari ummi Irma sebagai penasehat kegiatan kreatif dari kelompok ibu-ibu GEULIS di Kota Tasikmalaya. Dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai sabun cuci tangan yang terbuat dari bahan tambahan kefir. Pelaksanaan kegiatan ini seperti dalam Gambar 1 berikut.



**Gambar 1.** Antusias Peserta Menyimak Penyuluhan

Selain itu, disampaikan juga cara memperoleh bahan-bahan, harga bahan (terutama harga grain yang relative mahal yang sebanding dengan manfaatnya bagi kesehatan), memotivasi semangat peluang bisnis serta cara pengemasan produk dan proses menjual yang bisa dilakukan secara *off line* maupun *online*. Harga penjualan disampaikan berkisar Rp15.000 – Rp45.000 (*24+Harga Sabun Kefir Sabun Murah Terbaru 2021 / Katalog.or.id*) sesuai dengan bahan baku kefir yang sangat berkualitas. Peserta menyimak materi cara pembuatan sabun dan mencatatnya dengan baik. Setelah selesai materi, dilanjutkan dengan diskusi dan pemberian *doorprize* seperti Gambar 2 berikut.

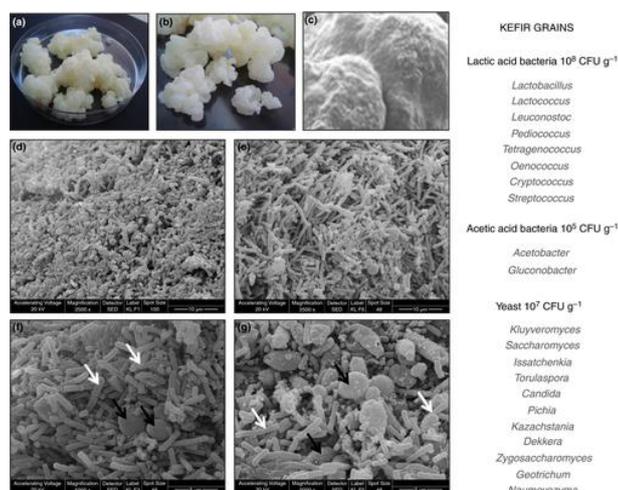


**Gambar 2.** Peserta Mendapatkan Doorprize Sabun Kefir Batang Untuk Cuci Tangan

Materi pembuatan sabun kefir batang yang disampaikan adalah sebagai berikut:

#### a. Pembuatan susu kefir

Susu kefir dibuat dengan cara memanaskan 1 liter susu sapi sampai  $90^{\circ}\text{C}$ . Kemudian dinginkan sampai suhu  $40^{\circ}\text{C}$ . Kemudian susu dimasukkan ke dalam wadah bertutup berukuran 3 liter dan ditambahkan 50 gram grain (Wulandari et al., 2020). Contoh butiran grain dapat dilihat pada Gambar 3 berikut.



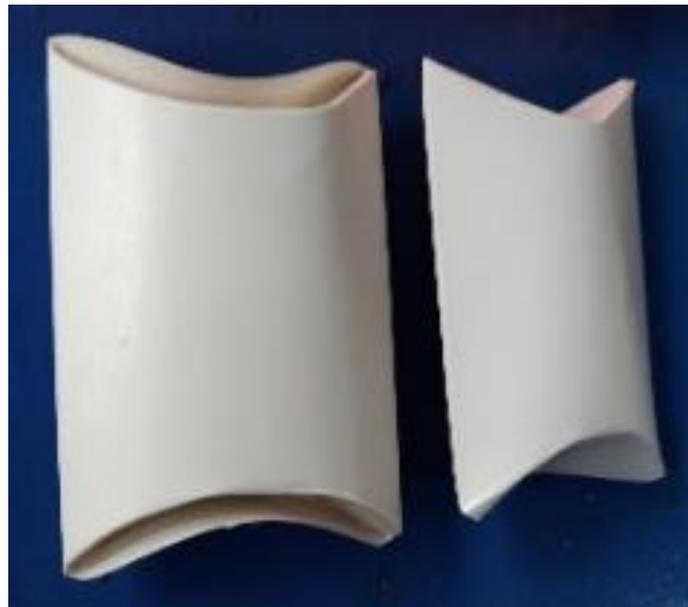
**Gambar 3.** Grain kefir berisi bakteri dan ragi secara makroskopis ( a & b), dan mikroskopis ( c–g) (Bengoa, 2019)

Campuran tersebut disimpan pada suhu ruang selama 24 jam (Rosa, 2017). Selanjutnya, susu kefir yang sudah jadi dipisahkan dari *whey*, dengan cara disaring memakai saringan plastik yang rapat sehingga diperoleh *Curd* kefir yang lembut. Grain yang tersaring dipisahkan kembali untuk memfermentasi susu sapi selanjutnya. Susu kefir yang sudah jadi disimpan di lemari pendingin.

#### b. Pembuatan sabun susu kefir batang

Sabun susu kefir dibuat dengan cara *cold* proses. Proses ini menggunakan bahan-bahan yaitu minyak kelapa virgin coconut oil 200 gram, minyak zaitun 200 gram, NaOH 140 gram, air 270 gram, curd kefir 60 gram dan parfum 10-20 ml. Cara pembuatan sabun susu kefir yaitu dimulai dengan melarutkan NaOH kedalam air (hati-hati jangan terbalik,

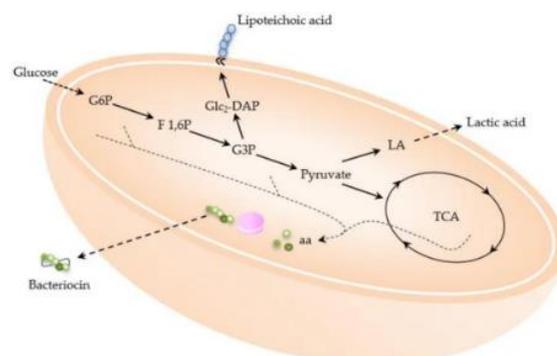
*tidak boleh air ke dalam NaOH*). Larutan ini akan panas, kemudian diamankan sampai dingin. Pada wadah yang berbeda, semua minyak dimasukan berserta *curd* kefir. Kemudian aduklah sampai merata. Selanjutnya, NaOH yang sudah dingin dimasukan ke dalam bahan campuran tadi, aduklah dengan *hand blender* sampai mengental seperti lotion. Setelah mengental, parfum dimasukan dan aduk sampai merata. Tuanglah ke dalam cetakan, lalu tunggu selama 24 jam agar membeku. Kemudian keluarkan dari cetakan dan biarkan 2-4 minggu ditempat yang bersih dan kering (Wulandari et al., 2020). Produk sabun susu kefir dalam kemasan belum berlabel dapat dilihat pada Gambar 4 berikut.



Gambar 4. Produk Sabun Susu Kefir Dalam Kemasan Belum Berlabel

### c. Manfaat Sabun Susu Kefir

Pada saat penyuluhan disampaikan juga mengenai manfaat secara singkat. Sabun susu kefir memiliki manfaat sebagai sabun antibakteri, anti jamur dan bahkan antivirus. Kandungan dalam sabun susu kefir dapat dilihat pada Gambar 5 berikut.



Gambar 5. Ilustrasi Produksi Senyawa Pada Sabun Kefir

Gambar 5 merupakan ilustrasi produksi senyawa pada bakteri asam laktat (BAL). Produk ekstraseluler seperti asam laktat (LA) dan bakteriosin

yang disintesis dan dikeluarkan dari sel, sedangkan asam lipoteichoic (LTA) terakumulasi di dinding sel mikroorganisme (Mora-Villalobos et al., 2020)

Bakteri asam laktat mengeluarkan bahan bioaktif seperti bakteriosin, asam laktat, serta mengandung asam lipoteichoic yang terdapat pada dinding mikroorganisme. Kandungan tersebut dapat berperan sebagai antibakteri (Quintero-Gil et al., 2021), anti jamur (Mohsin & Ali, 2021) dan bahkan antivirus terutama dari bahan bakteriosin (Quintero-Gil et al., 2017). Bakteriosin adalah peptida antimikroba yang disintesis di ribosom yang diproduksi oleh bakteri (Luiz Franco et al., 2017).

Melihat manfaat dari sabun tersebut, dapat dijadikan gagasan berbisnis di saat pandemi Covid-19. Kewirausahaan berbasis produk sabun kefir juga sudah diterapkan oleh mahasiswa di Universitas Jendral Sudirman (Setyawardani et al., 2019) dan pengabdian masyarakat dalam pendampingan pembuatan sabun susu kefir batang pun sudah dilakukan yaitu di desa Blender, Bogor berupa pendampingan dalam memproses pembuatan sabun susu kefir pada kelompok peternak (Wulandari et al., 2020). Sehingga gagasan berbisnis sabun susu kefir ini dapat dipakai, selain dapat menambah pendapatan juga dapat memanfaatkan sabun tersebut sebagai sabun antivirus.

#### 4. Monitoring dan Evaluasi

Hasil penyuluhan dapat diketahui dari para peserta yang pada awalnya belum mengetahui, menjadi mengetahui cara membuat sabun kefir batang untuk mencuci tangan pada masa pandemi covid-19 dan dijadikan produk untuk usaha. Peningkatan hasil penyuluhan adalah 100% (20 peserta secara keseluruhan mengetahui dengan baik). Sebelum dimulai penyuluhan pembuatan sabun, peserta diberikan pertanyaan, apakah ibu-ibu sudah mengetahui cara membuat sabun? Hasil jawabannya adalah semua peserta tidak pernah mengetahuinya. Sehingga hasil evaluasi akhir acara dapat dinilai pemahamannya dengan cara peserta semuanya dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dan mendapatkan *doorprize* berupa produk sabun.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Peserta mendapatkan gagasan berbisnis berupa sabun kefir batang untuk mencuci tangan pada masa pandemik covid-19. Hasilnya 100% peserta mengetahui cara pembuatan sabun dari mulai mengumpulkan alat dan bahan sampai membuat produk sabun yang sudah dikemas. Pelatihan sabun tersebut dapat memberikan gagasan bagi ibu-ibu GEULIS di kota Tasikmalaya. Adapun saran dari hasil pengabdian ini adalah bahan alami yang ditambahkan pada sabun dapat diganti dengan berbagai macam bahan alami lainnya yang dianggap lebih ekonomis seperti buah-buahan juga tumbuhan yang memiliki kemampuan antimikroba.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada mitra kelompok ibu-ibu GEULIS di kota Tasikmalaya yang telah berperan aktif menjadi ibu-ibu kreatif berbisnis dan kepada P3M STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya dalam upaya memfasilitasi material dan spiritual dalam pengabdian masyarakat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Açıkgöz, Ö., & Günay, A. (2020). Turkish Journal of Medical Sciences The early impact of the Covid-19 pandemic on the global and Turkish economy. *Turk J Med Sci*, 50, 520–526. <https://doi.org/10.3906/sag-2004-6>
- Bengoa, A. (2019). Kefir micro-organisms: their role in grain assembly and health properties of fermented milk. In *Journal of Applied Microbiology* (Vol. 126, Issue 3, pp. 686–700). <https://doi.org/10.1111/jam.14107>
- Blair, A., Parnia, A., Shahidi, F. V., & Siddiqi, A. (2020). Social inequalities in protective behaviour uptake at the start of the COVID-19 pandemic: results from a national survey. *Canadian Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.17269/s41997-021-00553-0>
- Bukhari, M. H., Mahmood, K., & Zahra, S. A. (2020). Over view for the truth of COVID -19 pandemic: A guide for the Pathologists, Health care workers and community. *Pak J Med Sci*, 36, 111–114. <https://doi.org/10.5582/bst.2020.01047>
- Esubana, S. B., Ekeng, E. B., & Ubi, G. M. (2021). Validation of Safety Guidelines Adopted for COVID – 19 in Nigeria: The Guidance and Counseling Perspective. In *Annual Research & Review in Biology* (pp. 50–61). Sciencedomain International. <https://doi.org/10.9734/arrb/2021/v36i230342>
- Fiorda, F. (2017). Microbiological, biochemical, and functional aspects of sugary kefir fermentation - A review. In *Food Microbiology* (Vol. 66, pp. 86–95). <https://doi.org/10.1016/j.fm.2017.04.004>
- Hamida, R. S., Shami, A., Ali, M. A., Almohawes, Z. N., Mohammed, A. E., & Bin-Meferij, M. M. (2021). Kefir: A protective dietary supplementation against viral infection. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 133, 110974. <https://doi.org/10.1016/J.BIOPHA.2020.110974>
- Harika, M. R., Reddy, P. K., Pavithra, B., T.Bhavani, Poornima, P. M., Lakshmi, R., & Tirupatamma. (2020). PEPE THE HANDWASH PROMOTING ROBOT. In *Journal of critical reviews* (Vol. 7, Issue 14, pp. 544–546). SynthesisHub Advance Scientific Research. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.14.95>
- Helsy, I., Faozah H A, I. F., Windayani, N., & Nasrudin, D. (2018). The effect of kefir whey addition on soap characteristics. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 434, 12085. <https://doi.org/10.1088/1757-899x/434/1/012085>
- Luiz Franco, O., Martínez, B., Hill chill, C., Paul Ross, uccie R., Mathur, H., Field, D., Rea, M. C., Cotter, P. D., Hill, C., & Paul Ross, R. (2017). Bacteriocin-Antimicrobial Synergy: A Medical and Food Perspective. *Frontiers in Microbiology* / *Www.Frontiersin.Org*, 1, 1205. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2017.01205>
- Mohsin, Z. A., & Ali, W. S. (2021). Antagonistic activity of bacteriocin-producing lactobacillus against candida spp. *Iraqi Journal of Science*, 62(7), 2153–2162. <https://doi.org/10.24996/ij.s.2021.62.7.4>
- Mora-Villalobos, J. A., Montero-Zamora, J., Barboza, N., Rojas-Garbanzo, C., Usaga, J., Redondo-Solano, M., Schroedter, L., Olszewska-Widdrat, A., & Pablo López-Gómez, J. (2020). *fermentation Multi-Product Lactic Acid Bacteria Fermentations: A Review*.

- <https://doi.org/10.3390/fermentation6010023>
- Plessas, S., Nouska, C., Mantzourani, I., Kourkoutas, Y., Alexopoulos, A., & Bezirtzoglou, E. (2017). fermentation Microbiological Exploration of Different Types of Kefir Grains. *Fermentation*, 3, 1–10. <https://doi.org/10.3390/fermentation3010001>
- Quintero-Gil, C., Parra-Suescún, J., Lopez-Herrera, A., & Orduz, S. (2017). In-silico design and molecular docking evaluation of peptides derivatives from bacteriocins and porcine beta defensin-2 as inhibitors of Hepatitis E virus capsid protein. *VirusDisease*, 28(3), 281–288. <https://doi.org/10.1007/s13337-017-0383-7>
- Quintero-Gil, C., Parra-Suescún, J., Lopez-Herrera, A., & Orduz, S. (2021). Isolation of Lactic Acid Bacteria with Anti-MRSA Bacteriocin Activity and Characterization of the Bacteriocin Product. *Microbiology and Biotechnology Letters*, 49(2), 131–137. <https://doi.org/10.48022/mbl.2012.12008>
- Rosa, D. (2017). Milk kefir: Nutritional, microbiological and health benefits. In *Nutrition Research Reviews* (Vol. 30, Issue 1, pp. 82–96). <https://doi.org/10.1017/S0954422416000275>
- Setyawardani, T., Widayaka, K., Sularso, K. E., & Wakhdiati, Y. (2019). Wirausahawan Muda Mandiri dengan Program Pengembangan Kewirausahaan di Universitas Jenderal Soedirman. *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jsm.2.1.2019.50-57>
- Sharifi, M. (2017). Kefir: a powerful probiotics with anticancer properties. In *Medical Oncology* (Vol. 34, Issue 11). <https://doi.org/10.1007/s12032-017-1044-9>
- Wulandari, A. A., Luthfiyani, D., & Pradana, C. (2020). *Pendampingan Proses Produksi Sabun Susu Kefir pada Kelompok Wanita Ternak Desa Blender , Kebon Pedes , Bogor Assisting the Production Process of Kefir Milk Soap in the Women ' s Livestock Group , Blender Village , Kebon Pedes , Bogor Menurut Badan Pengawa.* 4(2), 181–188. <https://doi.org/10.25170/mitra.v4i2.1299>