



Penyuluhan Pembuatan *Yogurt* sebagai Makanan Sehat pada Ibu-Ibu Majelis Ta'lim di Kelurahan Kukusan, Kecamatan Beji, Kota Depok

Emilda^{1✉}, Rosa Dewi Pratiwi¹

¹ Prodi Pendidikan Biologi, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta

Info Artikel

Diterima 06 02 2022

Disetujui 22 02 2022

Diterbitkan 05 03 2022

Kata Kunci:

yogurt, penyuluhan,
makanan sehat

Keywords:

yogurt, *counseling*, *healthy food*

✉ Corresponding author:

emilda1430@gmail.com

ABSTRAK

Tingkat konsumsi susu di Indonesia masih terkategori rendah dibandingkan negara lain. Salah satu cara untuk meningkatkan konsumsinya adalah dengan mengolah susu ke bentuk lain, seperti *yogurt*. *Yogurt* memiliki nutrisi dan manfaat kesehatan yang juga tinggi. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan pembuatan *yogurt* ini dilakukan untuk meningkatkan konsumsi makanan bergizi bagi masyarakat, khususnya berbahan susu. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat mengonsumsi *yogurt* dan memberikan keterampilan baru untuk membuat *yogurt* sendiri yang lebih terjangkau dan disukai. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu anggota Majelis Ta'lim Khotmul Qur'an dan Yaumul Jum'ah RT 03/RW 03 di Kelurahan Kukusan, Kecamatan Beji, Depok. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan menunjukkan bahwa peserta antusias dengan penyuluhan yang diadakan karena memberikan pengetahuan dan keterampilan baru. Peserta juga memahami manfaat dan cara membuat *yogurt* di rumah sebagai alternatif makanan sehat.

ABSTRACT

Dairy consumption in Indonesia is still low compared to other countries. One way to increase it by dairy processing into other forms, such as yogurt. Yogurt has high nutritional and health benefits. Therefore, this yogurt-making counseling activity was carried out to increase the consumption of healthy food for the community, especially those made from dairy. The purpose of this activity is to improve people knowledge about its benefits and provide new skills to make their own yogurt that is more affordable and preferred. The target of the activity was the members of the Khotmul Qur'an Ta'lim Council and MT Yaumul Jum'ah RT 03/RW 03 in Kukusan Village, Beji District, Depok. The counseling activities showed that the participants were enthusiastic about the counseling held because it provided new knowledge and skills. Participants also understood the benefits and how to make yogurt at home as an alternative to healthy food.

PENDAHULUAN

Susu merupakan salah satu bahan alami yang mempunyai nilai gizi tinggi, di antaranya lemak, protein, kasein, laktosa, mineral, vitamin, dan asam-asam lemak, serta senyawa-senyawa organik lainnya. Selain itu, susu juga mengandung senyawa-senyawa yang mempunyai fungsi fisiologis, seperti bahan-bahan antimikrobial, peptida, dan enzim (Hidayat et al., 2006).

Selama ini kampanye membangun kebiasaan mengonsumsi susu lebih sering diprioritaskan untuk anak-anak saja. Sejalan dengan bertambahnya usia, sangat jarang kita jumpai orang dewasa yang masih terus mengonsumsi susu setiap harinya. Berbagai alasan mulai dari harga, bosan, hingga tidak begitu menyukai rasa dan bau susu, serta reaksi alergi menjadi faktor utama mengapa konsumsi susu di Indonesia begitu rendah. Bahkan, data yang ditampilkan Kompas (Azanella, 2021) menunjukkan bahwa pada tahun 2020, konsumsi susu di Indonesia hanya sebesar 16,27/liter susu per kapita setiap tahun. Jumlah ini masih rendah dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya, yaitu Malaysia (36,2), Myanmar (26,7), dan Thailand (22,2).

Salah satu cara untuk meningkatkan konsumsi susu masyarakat adalah dengan mengolah susu ke bentuk olahan, seperti melalui proses fermentasi. Produk-produk fermentasi susu telah lama diketahui mempunyai berbagai keunggulan ditinjau dari aspek gizi dan kesehatan. Selain itu, produk-produk ini juga memiliki tekstur dan aroma yang lebih disukai dibandingkan dengan produk susu lainnya. Produk-produk fermentasi susu yang sudah banyak diproduksi dan dikenal, antara lain keju, kefir, koumiss, dan *yogurt*.

Yogurt adalah produk susu fermentasi berbentuk semi solid yang dihasilkan melalui proses fermentasi susu dengan menggunakan Bakteri Asam Laktat (BAL). Susu mengandung nutrisi lengkap yang diperlukan bakteri dalam pertumbuhannya, seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan beberapa mikro nutrisi lainnya. Komponen nutrisi tersebut akan dimetabolisasi dan dimanfaatkan oleh BAL dalam proses pertumbuhannya (Buckle et al., 1987). Melalui perubahan kimiawi yang terjadi selama proses fermentasi, dihasilkan suatu produk yang mempunyai tekstur, flavor, dan rasa yang khas (Hidayat et al., 2006).

Pada umumnya, pembuatan *yogurt* menggunakan dua macam BAL yang saling membutuhkan untuk menciptakan tekstur, bau, dan rasa yang khas pada *yogurt*, yaitu bakteri *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus*. Menurut Surono (2004), BAL dalam produk fermentasi mempunyai berbagai manfaat untuk kesehatan karena mikroba yang digunakan dapat memperbaiki keseimbangan mikroflora saluran pencernaan. BAL membentuk koloni dan menciptakan lingkungan dalam saluran pencernaan sedemikian rupa sehingga terjadi kompetisi dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi, di samping juga tempat perlekatan yang kemudian mengakibatkan pertumbuhan bakteri patogen yang masuk ke tubuh dapat terhambat.

Beberapa manfaat produk susu fermentasi terhadap kesehatan, antara lain membantu penderita *lactose intolerance*, mencegah diare, mencegah infeksi saluran urine, mengurangi risiko timbulnya kanker atau tumor saluran pencernaan dan organ lain, menurunkan kadar kolesterol serum darah, mengurangi risiko penyakit jantung coroner, dan merangsang terbentuknya sistem imun.

Berdasarkan hal ini, maka dianggap perlu untuk meningkatkan konsumsi makanan bergizi bagi masyarakat. Salah satunya dengan mengolah susu menjadi produk fermentasi, yaitu *yogurt*. Pengolahan susu menjadi *yogurt* tidak mengurangi nilai gizinya, bahkan menambah nilai gizi susu yang sudah ada.

Ibu-ibu rumah tangga yang berada di lingkungan RT 03 dan RT 05 di RW 03 Kelurahan Kukusan, Depok, khususnya yang terlibat dalam pengajian majelis ta'lim, umumnya berpendidikan dasar hingga menengah. Sekalipun informasi tentang *yogurt* sudah sering mereka dengar, namun informasi secara lengkap belum diketahui. Ditambah ketidaktahuan tentang proses pembuatannya yang sebenarnya bisa dilakukan di rumah sehingga tidak harus membelinya di pasar dengan harga yang cukup mahal. Karena itu, pengetahuan tentang manfaat yoghurt bagi kesehatan, proses pembuatan yang mudah dengan bahan baku yang banyak tersedia perlu disosialisasikan terus menerus kepada masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan mencari mitra sasaran serta menggali persoalan terkait topik kegiatan yang akan dilakukan. Setelah itu, dilanjutkan penetapan waktu pelaksanaan dan peralatan yang diperlukan.

Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu pengajian di Majelis Ta'lim Khatmul Quran dan Yaumul Jum'ah yang berada di lingkungan RT 03 dan RT 05, RW 03 di Kelurahan Kukusan, Kecamatan Beji, Depok. Ada dua metode yang digunakan, yaitu pendidikan masyarakat melalui penyuluhan yang berisi tentang manfaat susu dan yoghurt bagi kesehatan serta proses pembuatan *yogurt* di rumah.

Metode kedua dengan simulasi pembuatan *yogurt*. Metode ini dilakukan dengan menjelaskan alat dan bahan yang digunakan, tahapan pembuatan *yogurt*, serta titik kritis dalam proses pembuatan untuk meminimalisasi kegagalan. Sebagai alat bantu materi, tim penyuluh membagikan *leaflet* yang berisi pengetahuan singkat tentang *yogurt* dan proses pembuatannya.

HASIL



Gambar 1. Suasana Pelaksanaan Penyuluhan (1)



Gambar 2. Suasana Pelaksanaan Penyuluhan (2)



Gambar 3. Suasana Pelaksanaan Penyuluhan (3)

DISKUSI

Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kaum ibu yang rata-rata berumur 45 tahun ke atas. Umumnya berasal dari kalangan masyarakat menengah ke bawah dengan tingkat pendidikan yang tidak terlalu tinggi. Walaupun peserta kegiatan ini berada dekat dengan kota besar dengan berbagai informasi yang mudah diakses, ternyata pengetahuan tentang makanan atau minuman sehat tidak dipahami secara jelas. Penyebabnya karena pengetahuan yang kurang dan sosialisasi yang minim dilakukan oleh pihak terkait.

Pada saat penyuluhan, peserta menunjukkan respon yang antusias terhadap pemaparan dari penyuluh. Hal ini terlihat dari berbagai pertanyaan yang disampaikan. Pada umumnya mereka tidak mengetahui secara jelas tentang apa itu *yogurt* dan manfaatnya. Sekalipun produk *yogurt* sudah banyak ditemukan di pasaran, tingkat konsumsi mereka masih rendah yang dipengaruhi rasa dan aromanya yang asam serta harga yang cukup mahal. Apalagi bagi mereka yang punya keluhan gangguan lambung dan maag, sama sekali tidak mau mengonsumsi *yogurt*. Begitu pula terkait proses pembuatan *yogurt* yang disimulasikan, umumnya para mitra baru mengetahui cara membuatnya, padahal bahan-bahan yang digunakan juga sangat mudah didapatkan di toko-toko.

Selama pelaksanaan penyuluhan, banyak dari peserta yang mempertanyakan tentang risiko mengonsumsi *yogurt* bagi penderita penyakit tertentu, seperti hipertensi, maag, dan

sebagainya. Di samping itu, peserta juga menanyakan tentang cara dan di mana bisa mendapatkan bahan-bahan utama, seperti biang bakteri BAL yang digunakan, serta terkait proses kritis dalam pembuatan yang bisa menyebabkan *yogurt* gagal terbentuk. Selain itu, dijelaskan pula cara mengonsumsi *yogurt* untuk meminimalisasi rasa asamnya, misalnya dengan menambahkan buah potong segar atau mencampurnya dengan jus buah.

Pada kegiatan ini penyuluh menekankan agar para mitra terus membiasakan konsumsi *yogurt* termasuk pada anak-anak mereka. Sebaliknya, mengalihkan kebiasaan jajan makanan dan minuman yang tidak sehat ke pengonsumsi *yogurt*. Mengingat saat ini sudah sangat banyak penderita penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, gangguan ginjal, dan penyakit lainnya sejak usia muda, hal ini dipicu dengan seringnya mengonsumsi makanan dan minuman cepat saji serta mengandung zat tambahan yang berbahaya. Penelitian Nuriannisa *et al.* (2019) juga menyebutkan bahwa *yogurt* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif *snack* bagi penyandang diabetes mellitus tipe 2 karena efek penurunan glukosa darah puasa yang ditimbulkannya. Bahkan dari kegiatan ini, para peserta juga didorong membangun usaha kecil di rumah dengan memproduksi *yogurt* lalu menjualnya sehingga terbuka peluang untuk menambah pendapatan keluarga.

Hanya saja proses sosialisasi tentang makanan sehat dan kebiasaan hidup sehat lainnya perlu dilakukan secara berkelanjutan. Kondisi masyarakat dengan tingkat pendidikan yang rendah serta ekonomi menengah ke bawah menjadikan pengetahuan mereka sangat terbatas. Di samping itu, proses mengubah pengetahuan juga membutuhkan waktu yang berkesinambungan dan menggunakan berbagai cara serta media.

KESIMPULAN DAN SARAN

Yogurt merupakan salah satu jenis makanan olahan susu yang diketahui memiliki nutrisi tinggi untuk membantu kesehatan tubuh. Pengetahuan tentang makanan sehat sangat penting dimiliki oleh para ibu karena akan berpengaruh pada anak-anaknya sebagai generasi penerus bangsa. Karena itu, kegiatan penyuluhan tentang pembuatan dan manfaat *yogurt* “My Healthy” dilakukan kepada mitra dari Majelis Ta’lim Khatmul Quran dan Yaumul Jumuah, Kelurahan Kukusan, Kecamatan Beji, Depok. Berdasarkan hasil kegiatan, maka dapat disimpulkan bahwa mitra dapat memahami apa itu *yogurt*, proses pembuatan, dan manfaat *yogurt* untuk kesehatan. Selain itu, mitra juga mengetahui bagaimana cara membuat *yogurt* di rumah karena alat yang digunakan sederhana dan bahan dapat diperoleh dengan mudah di pasaran. Kegiatan ini juga diharapkan memberikan motivasi kepada peserta untuk membiasakan mengonsumsi *yogurt*.

DAFTAR REFERENSI

- Azanella, L. A. (2021). Hari susu sedunia 1 Juni 2021: Tingkat konsumsi susu penduduk Indonesia masih rendah. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/06/01/062500065/hari-susu-sedunia-1-juni-2021--tingkat-konsumsi-susu-penduduk-indonesia?page=all>
- Buckle, K. A., Edwards, R. A., & Fleet, G. H. (1987). Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Hidayat, N., Padaga, M. C., & Suhartini, S. (2006). *Mikrobiologi industri*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Nuriannisa, F., Nyoman, K., & Lily, A. L. (2019). Efek konsumsi *yogurt* terhadap glukosa darah

puasa pada penyandang diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(1): 40-44.

Surono, I. (2004). *Probiotik susu fermentasi dan kesehatan*. Jakarta: PT.Tri Cipta Karya (TRICK).