

PENYULUHAN TENTANG MANFAAT MENGGUNAKAN YOGHURT DAN CARA PEMBUATANNYA GUNA MENDORONG EKONOMI SERTA KESEHATAN MASYARAKAT DI KELURAHAN SUKAMAKMUR PEMATANGSIANTAR

**Dian Perayanti Sinaga¹⁾, Risjunardi Damanik^{2)*}, Thiur Dianti Siboro³⁾, Sumarny
Tridelpina Purba⁴⁾, Marlindoaman Saragih⁵⁾**

^{1),2),3),4),5)}Prodi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Simalungun,
Jl. Sisingamangaraja Barat Pematang Siantar
*e-mail : risjunardidamanik@yahoo.com

Abstract

Community service activities in the kelurahan Sukamakmur, Siantar Marihat District, Pematang Siantar City are in the form of counseling about the importance of consuming yogurt, the ingredients and methods for making yogurt using simple methods and relatively affordable costs. This yogurt-making counseling activity was carried out to increase the consumption of nutritious foods for the community, especially those made from milk. The purpose of this activity is to increase public knowledge about the benefits of consuming yogurt and provide new skills to make your own yogurt which is more affordable and preferred. The response of the Sukamakmur Village Community, especially PKK mothers, to this counseling was quite high, as indicated by the attendance rate of 80 % of the total number of invitees. The community's understanding of the importance and content of yogurt and how to make yogurt correctly using a simple and inexpensive method was responded with great enthusiasm by PKK women. This is demonstrated by making yogurt-making training one of the agenda for PKK activities in kelurahan Sukamakmur.

Keywords : *Yogurt, Health Food Education*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di kelurahan Sukamakmur Kecamatan Siantar Marihat Kota Pematang Siantar ini berupa penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi yoghurt, kandungan dan metode Pembuatan yoghurt dengan menggunakan metode sederhana dan biaya yang relatif terjangkau. Kegiatan penyuluhan pembuatan yoghurt ini dilakukan untuk meningkatkan konsumsi makanan bergizi bagi masyarakat, khususnya berbahan susu. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat mengkonsumsi yoghurt dan memberikan keterampilan baru untuk membuat yoghurt sendiri yang lebih terjangkau dan disukai. Respon Masyarakat Kelurahan Sukamakmur khususnya para ibu PKK terhadap penyuluhan ini cukup tinggi, ditunjukkan dengan angka kehadiran 80 % dari jumlah undangan. Pemahaman masyarakat terhadap pentingnya dan kandungan yoghurt serta cara pembuatan yoghurt yang benar menggunakan metode sederhana dan murah ini ditanggapi dengan sangat antusias oleh para ibu PKK. Hal ini ditunjukkan dengan dijadikannya pelatihan pembuatan yoghurt sebagai salah satu agenda kegiatan PKK di lingkungan kelurahan Sukamakmur.

Kata kunci: *Yoghurt, Penyuluhan Makanan Sehat*

PENDAHULUAN

Yoghurt adalah suatu produk fermentasi yang diperoleh dari susu segar

dengan biakan campuran *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus* (Herawati & Wibawa, 2013). Di Indonesia

produk yoghurt ini semakin dikenal dan diminati masyarakat, khususnya di daerah perkotaan seperti Jakarta, Bandung dan Bogor. Selain cita rasanya yang nikmat, sebenarnya yoghurt memiliki manfaat yang sangat baik bagi kesehatan tubuh (Syainah et al., 2014). Manfaat ini pertama kali diperkenalkan oleh Elie Metchnikoff, ilmuwan Rusia penerima Nobel biologi / fisiologi kedokteran tahun 1908, yang mengungkapkan bahwa yoghurt dapat memperpanjang usia (Ide, 2013). Menurut Metchnikoff, tingginya usia hidup rata – rata warga suku – suku pegunungan di Bulgaria, yakni 87 tahun, berkaitan dengan kebiasaan mereka mengkonsumsi yoghurt. Bakteri akan masuk dan tinggal di usus, lalu memberi pengaruh positif terhadap keseimbangan mikroflora usus (Yuniastuti, 2014). Mekanismenya dengan cara menurunkan efek racun dari bakteri yang merugikan diusus (Pratama et al., 2021).

Temuan akan manfaat yoghurt semakin banyak, seiring dengan banyaknya riset tentang minuman satu ini. Ada yang menggunakannya sebagai pengganti susu, dan ada juga yang meminumnya ketika berdiet (Ide, 2013). Salah satu yang terpenting khususnya untuk balita, adalah anjuran para ahli kesehatan untuk minum yoghurt ketika bayi dan balita terkena diare (Prabantini, 2010). Hal ini dapat dijelaskan dengan adanya penemuan peptide anti mikroba yang dihasilkan oleh bakteri sejenis *Lactobacillus* yang bersifat sebagai anti bakteri alami yang menyerang bakteri yang merugikan. Mengkonsumsi yoghurt akan meningkatkan jumlah bakteri yang menguntungkan diusus. Yoghurt yang belum dipanaskan mengandung bakteri yang menguntungkan yang akan menekan pertumbuhan bakteri yang merugikan di usus (Widodo, 2002). Yang termasuk bakteri menguntungkan adalah Bifido bacterium, Eubacterium, Lactobacillus. Sebagai gambaran diperkirakan 100 - 400 jenis bakteri dalam usus manusia yang membentuk flora usus (Lestari, 2016).

Selain itu, aktivitas bakteri asam laktat selama fermentasi susu menjadi yoghurt ternyata dapat meningkatkan kandungan gizi yoghurt (Sayuti et al., 2013). Khususnya, B1,

B2, B3, B6, asam folat, asam pantotenat, dan biotin. Vitamin dan mineral tersebut berperan penting dalam kesehatan reproduksi dan kekebalan tubuh (Lukman & Afriani, 2011). Selain itu, yoghurt juga mudah dan cepat dicerna tubuh. Lebih dari 90 % yoghurt bisa dicerna tubuh dalam waktu 1 jam setelah konsumsi. Sementara dalam waktu yang sama, susu baru dicerna sebanyak 30 % saja (Setiarto, 2020)

Masyarakat perlu mengetahui lebih dalam mengenai manfaat yoghurt ini melalui penyampaian pengetahuan yang baik kepada masyarakat yang ada di Kelurahan Sukamakmur Kecamatan Siantar Marihat Kota Pematangsiantar. Selain penyampaian manfaat yoghurt bagi kesehatan, kegiatan PkM ini mencakup cara pembuatan yoghurt. Dengan memberikan pengetahuan kemanfaatan yoghurt dan cara pembuatannya kepada masyarakat, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri serta meningkatkan pendapatan ekonomi.

Permasalahan Mitra / Kelompok Sasaran

Pada kegiatan PkM ini, yang akan menjadi objek adalah anggota PKK masyarakat Kelurahan Sukamakmur Kecamatan Siantar Marihat Kota Pematangsiantar. Keadaan profil masyarakat disana sangat heterogen baik ditinjau dari segi ekonomi, sumber daya manusia, dan kesejahteraannya. Yang menjadi fokus dalam kegiatan ini adalah menjangkau masyarakat ekonomi menengah kebawah untuk dapat memberdayakan dirinya melalui peningkatan kesehatan dan ekonominya. Masyarakat di lingkungan Kelurahan Sukamakmur Kecamatan Siantar Marihat Kota Pematangsiantar ini, ada sebagian masyarakat yang memerlukan peningkatan ketrampilan untuk meningkatkan perekonomian mereka.

Dengan adanya pelatihan pembekalan cara pembuatan yoghurt dalam kegiatan PkM ini, dapat meningkatkan derajat kesehatannya melalui pengetahuan tentang asupan yoghurt sebagai inutrisi yang mengandung nilai gizi yang tinggi serta mampu meningkatkan perekonomian

mereka.

Kegiatan ini juga bertujuan untuk mendiskusikan pengetahuan tentang kandungan yoghurt sehingga masyarakat memiliki beberapa ide terhadap penggunaan yoghurt. Tidak hanya digunakan sebagai minuman kesehatan, yoghurt juga dapat digunakan sebagai produk kosmetik karena kandungan vitamin B yang tinggi dalam yoghurt. Bakteri asam laktat dalam yoghurt yang dapat menghasilkan sejumlah asam organik seperti asam propionat, dan asam orotat berperan dalam penurunan kadar kolesterol. Kedua hal tersebut menjadi perhatian dan daya tarik utama ibu – ibu PKK tersebut untuk mengkonsumsi yoghurt. Diskusi seputar masalah konsumsi yoghurt pada balita pun dibahas. Mengingat respon tubuh orang dewasa terhadap konsumsi yoghurt pun berbeda - beda.

METODE

Metode kegiatan PkM ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan tentang manfaat Yoghurt bagi kesehatan melalui media presentasi yang dilanjutkan dengan tanya jawab. Materi penyuluhan meliputi : pendahuluan, tinjauan bakteri yoghurt, manfaat yoghurt dan metode pembuatan yoghurt. Sedangkan cara pembuatan yoghurt dilakukan dengan cara praktek bersama - sama antara pendemonstrasi dan khalayak. Pertama kali dilakukan demonstrasi oleh penyuluh yang selanjutnya diikuti oleh khalayak yang di pandu oleh penyuluh. Metode pembuatan yoghurt terdiri dari: persiapan, pasteurisasi, penyiapan bakteri,

pencampuran bakteri dengan susu, inkubasi dan penyimpanan. Inkubator akan dirancang dan dibuat sendiri dengan memakai bahan yang sederhana. Modifikasi formulasi juga akan dilakukan menggunakan berbagai macam rasa dan sediaan yang dapat diolah dari yoghurt murni.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai rencana dan tanggal yang telah ditentukan tim pengabdian masyarakat turun ke lokasi pengabdian. Setelah sampai dikantor kelurahan kami bertemu dengan perangkat kelurahan dan beberapa peserta yang diundang sudah hadir dikantor kelurahan. Sambil menunggu semua peserta yang diundang oleh lurah hadir kami tim dosen mempersiapkan perangkat untuk penyuluhan dan alat / bahan yang untuk di demonstrasikan. Setelah semua peserta yang diundang hadir acara dimulai. Acara dibuka oleh ketua tim pengabdian Dian Perayanti Sinaga, S.Si, M.Sc. memberikan kata sambutan mengucapkan terima kasih atas waktu dan kesempatan yang diberikan bagi tim untuk melaksanakan pengabdian masyarakat sekaligus memperkenalkan bapak / ibu tim pengabdian dosen Prodi Pendidikan Biologi. Setelah selesai kata perkenalan, dilanjutkan untuk pemaparan teori tentang pentingnya konsumsi yoghurt serta metode pembuatannya untuk peningkatan kesejahteraan dan ekonomi masyarakat dikelurahan Suka Makmur Kota Pematangsiantar.



a



b

Gambar 1.(a) Pemaparan Materi, (b) Demonstrasi Pembuatan Yoghurt



a



b

Gambar 2.(a) Hasil Demonstrasi Pembuatan Yoghurt, (b) Foto bersama dengan masyarakat

Setelah pengenalan dan pemaparan materi penyuluhan selesai dilanjutkan dengan kegiatan demo pembuatan yoghurt yang didemonstrasikan oleh Sumarny Tridelpina Purba, S.Si.M.Pd. dan Risjunardi Damanik, M.Pd. Setelah demo selesai dan menunggu bahan dingin tim memberikan kesempatan kepada peserta sesi tanya jawab atau diskusi. Setelah yoghurt dingin kemudian dibuat pada wadah yang disediakan untuk bisa disajikan dan dinikmati oleh peserta penyuluhan. Gambar di atas merupakan hasil dari olahan yang didemonstrasikan oleh tim. Pada kegiatan penyuluhan ini dipaparkan juga selain manfaat konsumsi yoghurt bagi kesehatan tiap keluarga, kegiatan pembuatan yoghurt ini bermanfaat untuk menambah perekonomian keluarga. Diakhir kegiatan peserta, lurah, perangkat kelurahan dan tim pengabdian dosen kepada masyarakat berfoto bersama.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan oleh bapak / ibu dosen Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Simalungun Pematangsiantar, disambut baik oleh Lurah Suka Makmur dan semua peserta. Kegiatan penyuluhan ini juga bertujuan bukan hanya menyebutkan proses pembuatan tetapi menyebutkan manfaat yoghurt bagi kesehatan dan menambah pengetahuan untuk

perekonomian keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Girsang, W., Rosalin, I., Nasution, Y., Muliandra, R. P., Nainggolan, S., & Husin, A. (2022). Pelatihan Dan Sosialisasi Pemasangan Perangkat Atraktan Bagi Petani Untuk Mengendalikan Hama Penggerek Buah Kopi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 2(1), 1-10
- Girsang, W., Girsang, R., Nainggolan, O. J., Manihuruk, D., Turnip, A. R., Girsang, J., & Saragih, B. (2022). Pelatihan Memperbanyak Herbisida Sendiri Guna Mengurangi Biaya Produksi Petani. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 2(2), 12-24
- Harmain, U., & Saragih, J. R. (2021). Budidaya Sayuran Sistem Hidroponik Di Kelurahan Pardomuan Kecamatan Siantar Timur Kota Pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 1(1), 1-17.
<https://doi.org/10.36985/jpmsm.v1i1.9>
- Herawati, D., & Wibawa, A. (2013). Lidah Buaya. *Jurnal Ilmiah Teknik Lingkungan*, 1(2), 48-58.
- Ide, P. (2013). *Health Secret Of Kefir*. Elex Media Komputindo.
- Lestari, P. (2016). Isolasi Dan Identifikasi Bakteri Pada Saluran Pencernaan Ikan

- Sidat (Anguilla bicolor) Yang Berpotensi Sebagai Kandidat Probiotik. Universitas Airlangga. 34-42
- Lukman, H., & Afriani, S. (2011). Karakteristik dadih susu sapi hasil fermentasi beberapa starter bakteri asam laktat yang diisolasi dari dadih asal kabupaten kerinci. *Agrinak*, 1(1), 36–42.
- Prabantini, D. (2010). A to Z makanan pendamping ASI. Penerbit Andi.
- Pratama, R., Berawi, K., & Islamy, N. (2021). Mikrobiota Usus dan Osteoarthritis. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.35912/jimi.v1i1.279>
- Purba, T., Harmain, U., & Simarmata, M. M. (2022). Pelatihan Pengelolaan Gula Semut Di Nagori Silou Buttu Kecamatan Raya Kabupaten Simalungun. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 2(2), 115-129
- Sayuti, I., Wulandari, S., & Sari, K. (2013). Efektivitas Penambahan Ekstrak Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea batatas* var. Ayamurasaki) Dan Susu Skim Terhadap Kadar Asam Laktat Dan pH Yogkurt Jagung Manis (*Zea mays* L. Saccharata) Dengan Menggunakan Inokulum *Lactobacillus acidophilus* Dan *Bifidobacterium* sp. *Biogenesis*, 9(2), 21–27.
- Setiarto, R. (2020). Teknologi Fermentasi Pangan Tradisional dan Produk Olahannya. Guepedia.
- Simanjuntak, R., Sinaga, R., Saragih, R., Sitingjak, W., Purba, R., Sihalo, A., ... & Sidabukke, S. (2022). Budidaya Maggot BSF Untuk Pakan Ternak Skala Rumah Tangga Di Jalan Rindung, Kelurahan Bane, Pematang Siantar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 2(2), 148-158
- Simarmata, M. M., Girsang, M. V., Purba, J., & Sinaga, I. A. (2021). Sosialisasi Dan Pelatihan Pembuatan Handsanitizer Alami Kepada Kelompok Pemuda Gereja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 1(1), 34-42
- Syainah, E., Novita, S., & Yanti, R. (2014). Kajian Pembuatan Yoghurt dari Berbagai Jenis Susu dan Inkubasi yang Berbeda terhadap Mutu dan Daya Terima. *Jurnal Skala Kesehatan*, 5(1), 48–58.
- Widodo, W. (2002). Bioteknologi fermentasi susu. Pusat Pengembangan Bioteknologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Yuniastuti, A. (2014). Buku monograf probiotik (dalam perspektif kesehatan). UNNES Press.