

Pengolahan Yoghurt dan Madu untuk Pemberdayaan Perempuan

Eni Suhesti¹, Ambar Triratna Ningsih², Sri Rahayu Prastyaningsih³, Hadinoto⁴

^{1,2,3,4} Universitas Lancang Kuning, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Eni Suhesti

E-mail: suhestieni@unilak.ac.id

Abstrak

Mitra dalam kegiatan pemberdayaan perempuan dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang bergabung dalam kelompok pengajian di Jalan Umban Sari RT.01 RW 10 Kelurahan Umban Sari Rumbai Pekanbaru Yoghurt merupakan makanan yang memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh, yaitu melawan mikroorganisme jahat di dalam usus dan memperlancar pencernaan. Pembuatan yoghurt dan pengolahannya dengan menggunakan campuran madu dan bahan-bahan lain dapat dilakukan dengan mudah oleh perempuan yang menjadi mitra kegiatan. Permasalahan mitra adalah : 1) masih terbatas pengetahuannya tentang manfaat yoghurt dan madu, 2) pengetahuan mitra masih terbatas tentang cara pembuatan yoghurt, 3) belum memiliki keterampilan dalam pembuatan dan pengolahan yoghurt dengan menggunakan madu dan bahan-bahan lainnya. Solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah penyuluhan dan pelatihan. Pelatihan diterapkan dengan tujuan mitra mampu membuat dan mengolah yoghurt menjadi beragam olahan makanan atau minuman yang sehat dan lezat. Hasil yang dicapai dalam kegiatan penyuluhan adalah mitra meningkat pengetahuannya secara signifikan tentang yoghurt dan madu, serta manfaat dan kegunaannya. Mitra juga telah terampil dalam pembuatan dan peracikan yoghurt dan madu untuk konsumsi maupun untuk perawatan kulit.

Kata kunci - madu, yoghurt, kesehatan pencernaan, pemberdayaan perempuan.

Abstract

Yogurt is a food that has good benefits for the health of the body, namely fighting bad microorganisms in the intestine and improving digestion. Making yogurt and processing it using a mixture of honey and other ingredients can be done easily by the women who become activity partners. The partners' problems are: 1) their knowledge is still limited about the benefits of yogurt and honey, 2) their knowledge is still limited about how to make yogurt, 3) they do not have skills in making and processing yogurt using honey and other ingredients. The solutions offered to partners are counseling and training. The training is implemented with the aim of partners being able to make and process yogurt into a variety of processed foods or drinks that are healthy and delicious. The results achieved in the extension activities were that the partners' knowledge increased significantly about yogurt and honey, as well as their benefits and uses. Partners are also skilled in the manufacture and compounding of yogurt and honey for consumption and for skin care.

Keywords - digestive health, honey, yoghurt, women empowerment

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek sangat penting bagi manusia. Salah satu faktor yang harus diperhatikan untuk menjaga kesehatan tubuh adalah asupan makanan sehari-hari. Jenis makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi kinerja semua organ dalam tubuh. Organ pencernaan merupakan organ vital yang akan menentukan proses metabolisme tubuh. Kinerja pencernaan akan lebih baik dengan bantuan makanan atau minuman probiotik, yaitu yang mengandung mikroorganisme baik yang bermanfaat bagi kesehatan. Yoghurt merupakan salah satu makanan probiotik yang sudah dikonsumsi secara luas oleh masyarakat dunia.

Yoghurt merupakan produk fermentasi susu yang dikenal secara luas dan tertua, terbuat dari hasil konversi laktosa di dalam susu menjadi asam laktat dengan menggunakan kultur starter (Aryana & Olson, 2017; Pamela, 2022). Makanan ini memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh, yaitu melawan mikroorganisme jahat di dalam usus dan memperlancar pencernaan, serta aman bagi orang yang alergi terhadap susu (Hidayati et al., 2021). Sehatnya pencernaan akan membuat seseorang merasa nyaman dan meningkatkan kinerja tubuh.

Yoghurt dapat diperoleh dengan cara membeli atau dengan membuatnya. Yoghurt yang dibuat sendiri relatif lebih murah dan dapat diolah selanjutnya sesuai dengan selera. Yoghurt dapat dibuat menjadi beragam makanan atau minuman olahan yang menyehatkan atau dibuat sebagai bahan untuk memelihara kesehatan dan kecantikan kulit. Yoghurt dapat dicampurkan dengan beragam bahan lain, misalnya madu. Pencampuran yoghurt dan madu akan lebih meningkatkan cita rasa dan manfaatnya.

Madu yang merupakan salah satu bahan yang dapat ditambahkan ke dalam olahan yoghurt merupakan bahan makanan yang kaya akan manfaat. Madu dapat meningkatkan stamina konsumen karena mengandung banyak zat gula (Chua & Adnan, 2014) dalam (Suhesti et al., 2024). Kandungan senyawa lain di dalam madu juga berkhasiat untuk menjaga kesehatan manusia, seperti mencegah radikal bebas, bermanfaat sebagai anti oksidan dan memiliki beragam vitamin untuk menunjang kinerja tubuh (Zarei et al., 2019; Meo et al., 2017). Pembuatan yoghurt dan pengolahannya dengan menggunakan campuran madu dan bahan-bahan lain dapat dilakukan dengan mudah oleh kebanyakan ibu-ibu rumah tangga seperti yang menjadi mitra dalam pengabdian ini

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan ibu-ibu yang bergabung dalam kelompok pengajian di Jalan Umban Sari RT.01 RW 10 Kelurahan Umban Sari Rumbai Pekanbaru. Dalam kehidupan sehari-hari, mitra merupakan ibu-ibu rumah tangga yang pekerjaan sampingannya ada yang berjualan makanan dalam skala kecil. Tugas utama mitra adalah mengurus rumah tangga dan bertanggungjawab terhadap kesehatan dan kesejahteraan keluarga bersama dengan kepala keluarga. Sebagai ibu rumah tangga, mitra sering mengalami masalah dalam mengatur keuangan keluarga supaya bisa mencukupi kebutuhan menyediakan makanan sehat dan bergizi. Mitra juga merasa perlu untuk menambah pengetahuan dan keterampilan agar bisa menyediakan makanan yang sehat, bergizi, bervariasi dan enak dengan harga terjangkau. Upaya pelatihan dan pendampingan sangat dibutuhkan oleh mitra dalam rangka pemberdayaan mereka untuk memulai usaha. Kegiatan pemberdayaan ini diharapkan dapat menambah pendapatan rumah tangga, mengurangi kemiskinan dan meningkatkan sumberdaya manusia (Marthalina, 2018).

Mitra pengabdian merupakan ibu-ibu rumah tangga yang masih memiliki waktu luang setelah mengurus rumah tangga. Waktu luang yang ada diisi dengan kegiatan pengajian dan kegiatan berkumpul bersama teman dan tetangga. Waktu berkumpul dan waktu luang dapat diisi dengan kegiatan produktif, misalnya untuk menambah pengetahuan dan keterampilan membuat yoghurt dan mengolahnya lebih lanjut menjadi beragam olahan makanan sehat atau untuk bahan perawatan kesehatan dan kecantikan kulit. Permasalahan yang dihadapi mitra untuk kegiatan tersebut antara lain adalah sebagai berikut :

1. Mitra masih terbatas pengetahuannya tentang manfaat yoghurt dan madu
2. Pengetahuan mitra masih terbatas tentang cara pembuatan yoghurt.

3. Mitra belum memiliki keterampilan dalam pembuatan dan pengolahan yoghurt dengan menggunakan madu dan bahan-bahan lainnya.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk : meningkatkan pengetahuan mitra tentang manfaat yoghurt dan madu, memberikan pengetahuan dan keterampilan mitra tentang cara pembuatan dan pengolahan yoghurt dengan menambahkan madu dan bahan-bahan lainnya.

METODE

Kegiatan pemberdayaan mitra dilakukan berurutan sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan, yaitu sosialisasi tentang manfaat dan kegunaan yoghurt dan madu, pelatihan pembuatan yoghurt, pelatihan pengolahan yoghurt dan cara pemanfaatannya, serta evaluasi kegiatan.

1. Sosialisasi Tentang Manfaat dan Kegunaan Yoghurt dan Madu

Peningkatan pemahaman mitra tentang manfaat yoghurt dan madu dilakukan agar mereka termotivasi untuk membuat, mengolah dan mengkonsumsi yoghurt dan madu. Peningkatan pemahaman dan pengetahuan mitra akan berdampak bagi kesehatan keluarga.

Kegiatan dilakukan dengan cara ceramah dan dialog. Materi yang akan disampaikan berupa manfaat yoghurt dan madu. Manfaat yoghurt antara lain adalah : 1) melancarkan sistem pencernaan, karena mengandung probiotik, yaitu bakteri baik yang dapat menyingkirkan bakteri jahat dalam pencernaan, 2) memulihkan kondisi tubuh karena lelah, misalnya sehabis berolahraga, 3) menyehatkan jantung, karena bebas lemak dan gula, dapat menurunkan kolesterol 4) menurunkan tekanan darah, karena kandungan kalium dalam yoghurt akan membuang kelebihan natrium dalam tubuh, 5) menurunkan berat badan karena mengandung protein, probiotik dan kalsium sehingga memicu hormon anti lapar, 6) melembabkan kulit, digunakan sebagai masker wajah, 7) mengurangi kerutan pada wajah, 8) mengatasi masalah jerawat, 9) mencerahkan warna kulit, 10) meningkatkan sistem kekebalan tubuh, 11) menjaga kesehatan tulang, karena mengandung kalsium dan vitamin D, sehingga mencegah osteoporosis (Hidayati et al., 2021; Krisnaningsih et al., 2020)

Manfaat madu yang dijelaskan kepada mitra adalah bahwa madu mengandung berbagai berbagai jenis vitamin, niasin, asam folat, mineral, zat besi, seng, dan anti oksidan diyakini telah menyebabkan madu memiliki fungsi sebagai anti oksidan, anti bakteri, pencegah batuk, meningkatkan kesuburan, dan mempercepat penyembuhan luka (Meo et al., 2017);(Stagos et al., 2018).

2. Pelatihan Pembuatan Yoghurt

Pelatihan pembuatan yoghurt dalam kegiatan ini dilaksanakan secara sederhana dan mudah dilakukan, tetapi tingkat keberhasilannya tinggi. Pelatihan dimulai dengan mengenalkan bahan-bahan dan alat yang diperlukan, cara mendapatkannya dan hal-hal lain yang terkait. Kegiatan pelatihan ini diharapkan akan menyebabkan mitra mampu membuat yoghurt dengan mudah dan lebih murah dari pada yang ada di pasaran.

Tahapan pembuatan yoghurt dimulai dengan menyiapkan bahan-bahan yang alat yang diperlukan. Bahan terdiri dari susu bubuk full cream (10 sendok makan), air hangat 900 ml, dan yoghurt plain (tawar) sebanyak 2 cup ukuran 80 ml. Adapun alat-alat terdiri dari gelas ukur (alat apa saja yang memiliki ukuran), sendok pengaduk, wadah yoghurt, dan kotak pemeraman yoghurt (boleh kotak sterofoam, atau wadah lain)

Cara pembuatan yoghurt adalah dengan melarutkan susu bubuk full cream dengan air hangat sampai menjadi 900 ml. Setelah larutan susu tersebut dipastikan sudah dingin, lalu masukkan yoghurt dan diaduk merata sampai larutan menjadi 1000 ml. Larutan tersebut dimasukkan ke dalam wadah yang telah dibersihkan dan dalam keadaan kering sampai penuh (tidak banyak celah udara). Wadah yang telah diisi dan ditutup rapat dimasukkan ke dalam kotak penyimpanan. Setelah lebih kurang 8 sampai 12 jam yoghurt telah siap untuk disantap atau disimpan di lemari pendingin.

3. Pelatihan Pengolahan Yoghurt dan Madu Menjadi Makanan Lezat dan Sehat
Pelatihan pengolahan yoghurt dilakukan terhadap mitra kegiatan dengan cara praktek peracikan yoghurt dan madu dengan topping beragam buah dan kacang-kacangan.
4. Evaluasi Hasil
Keberhasilan kegiatan dapat diukur melalui evaluasi, yang meliputi keberhasilan kegiatan penyuluhan dan kegiatan pelatihan. Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan dengan menggunakan angket sebelum dan sesudah kegiatan. Adapun evaluasi kegiatan pelatihan dilakukan dengan observasi terhadap keterampilan peserta pelatihan. Data dari angket akan dianalisis dengan uji t, sedangkan data observasi dianalisis secara deskriptif

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sosialisasi Tentang Manfaat dan Kegunaan Yoghurt dan Madu

Kegiatan sosialisasi dilakukan oleh tim PKM dan dihadiri oleh mitra yang terdiri dari ibu-ibu pengajian di Kelurahan Umban Sari seperti dapat dilihat pada Gambar 1. Metode sosialisasi adalah dengan ceramah dan diskusi dengan bantuan proyektor untuk menampilkan gambar-gambar dan materi agar mitra lebih paham.

Peserta atau mitra dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu rumah tangga, sehingga sangat tertarik dengan materi yang berkaitan dengan teknik dan inovasi dalam pengolahan bahan makanan untuk menunjang kesehatan keluarga. Semua anggota mitra tersebut sudah mengenal yoghurt dan madu, namun belum pernah membuat yoghurt dan masih awam pengetahuannya tentang seluk beluk madu. Kondisi demikian menyebabkan tim PKM memberikan materi tentang bahan-bahan untuk pembuatan yoghurt, cara pengolahan dan penyajiannya, serta penjelasan tentang madu yang asli, berkualitas dan cara penyimpanannya. Dalam sesi sosialisasi dan diskusi ini juga disampaikan manfaat yoghurt dan madu, antara lain untuk meningkatkan kesehatan pencernaan, kesehatan tulang, kecantikan kulit, dan sebagainya.



Gambar 1.
Kegiatan sosialisasi yoghurt dan madu

2. Pelatihan Pembuatan, Penyajian dan Penggunaan Ramuan Yoghurt dan Madu

Pelatihan pembuatan yoghurt dimulai dengan penjelasan dan demonstrasi bahan-bahan dan alat yang digunakan. Bahan-bahan yang digunakan dapat dilihat pada Gambar 2, yaitu bahan utama yang terdiri dari susu bubuk full cream dan suhu UHT, air matang, dan yoghurt siap konsumsi. Bahan-bahan tambahan adalah madu, buah-buahan dan kacang-kacangan. Peralatan yang disiapkan terdiri dari panci, pengaduk, sendok, alat ukur, pisau, cup untuk wadah yoghurt dan kotak penyimpanan yoghurt.



Gambar 2.

Bahan-bahan utama dan tambahan pembuatan yoghurt

Cara pembuatan yoghurt dijelaskan oleh tim PKM dan dipraktikkan langsung oleh mitra. Mitra dengan mudah dapat mengikuti langkah-langkah yang diajarkan oleh tim PKM. Dalam kegiatan ini mitra dapat membuat yoghurt dengan bahan baku utama susu bubuk full cream maupun dengan susu UHT. Mitra juga diajarkan cara menyajikan yoghurt dengan topping madu, buah-buahan dan kacang-kacangan agar memiliki cita rasa yang lezat dan berkhasiat baik bagi tubuh. Proses pembuatan dan yoghurt yang sudah berhasil dibuat serta penyajiannya disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3.

Pembuatan yoghurt, yogurt tawar hasil praktek, dan paracikan yoghurt dengan madu dan buah-buahan

3. Evaluasi Kegiatan dan Luaran yang Dicapai

Keberhasilan kegiatan penyuluhan atau sosialisasi dapat dievaluasi dengan pengukuran peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan tersebut. Evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah pengukuran pengetahuan mitra sebelum dan sesudah sosialisasi menggunakan instrument kuesioner. Jawaban mitra sebelum dan setelah kegiatan dicatat dalam Tabel 1. Nilai rata-rata mitra sebelum dan setelah penyuluhan dianalisis dengan uji t 2 sampel berpasangan.

Tabel 1.
Perbandingan rata-rata pengetahuan mitra sebelum dan setelah penyuluhan

	Nilai rata-rata	Standar deviasi
Sebelum penyuluhan	2.5	1.871
Setelah Penyuluhan	8.5	1.225

Nilai rata-rata pengetahuan mitra sebelum dan sesudah penyuluhan berbeda sangat nyata ($p=0.001$). Hasil perhitungan dan analisis data pengetahuan mitra menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi/penyuluhan tentang yoghurt dan madu efektif atau mencapai tujuan dari kegiatan ini, yaitu meningkatkan pemahaman mitra tentang materi yang diberikan sebesar 60%.

Evaluasi terhadap keterampilan mitra dalam kegiatan pelatihan membuat, meracik dan mengaplikasikan yoghurt untuk perawatan kulit diobservasi oleh tim PKM. Hasil observasi menunjukkan bahwa mitra telah terampil dengan hasil seperti terlihat pada Gambar 3

KESIMPULAN

Dari kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa mitra telah memiliki atau meningkat pengetahuannya tentang yoghurt dan madu, kegunaan, cara pembuatan dan peracikannya. Mitra telah mampu membuat yoghurt dan meraciknya menjadi makanan yang lezat dan sehat. Disarankan bagi mitra untuk konsisten dalam melakukan kegiatan yang telah dibimbing dan didampingi oleh tim pengabdian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada pihak Puskesmas Kuala Pesisir, Desa Cot Mee dan SMPN Cot Mee yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian sampai penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryana, K. J., & Olson, D. W. (2017). A 100-Year Review: Yogurt and other cultured dairy products. *Journal of Dairy Science*, 100(12), 9987–10013. <https://doi.org/10.3168/jds.2017-12981>
- Chua, L. S., & Adnan, N. A. (2014). Biochemical and Nutritional Component of Selected Honey Samples. *Acta Sci. Pol., Technol. Aliment.*, 13(2), 169–179. https://www.food.actapol.net/pub/6_2_2014.pdf
- Hidayati, H., Afifi, Z., Triandini, H. R., Sari, I. P., Ahda, Y., & Fevria, R. (2021). Pembuatan Yogurt Sebagai Minuman Probiotik Untuk Menjaga Kesehatan Usus. *Prosiding SEMNAS BIO*, 1265–1270.
- Krisnaningsih, A. T. N., Kustyorini, T. I. W., & Selvian, R. (2020). Pada Masa Inkubasi 18 Jam Suhu Ruang. *Jurnal Sains Peternakan*, 8(2), 146–153.
- Marthalina. (2018). Pemberdayaan Perempuan Dalam Mendukung Usaha Mikro, Kecil, Dan Menengah (Umk) Di Indonesia. *Jurnal Pembangunan Pemberdayaan Pemerintahan*, 3(1), 59–76. www.mdn.biz.id
- Meo, S. A., Al-Asiri, S. A., Mahesar, A. L., & Ansari, M. J. (2017). Role of honey in modern medicine. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 24(5), 975–978. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2016.12.010>
- Pamela, V. Y. (2022). Karakteristik Karakteristik Sifat Organoleptik Yoghurt Dengan Variasi Susu Skim Dan Lama Inkubasi. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v3i1.1963>
- Stagos, D., Souliotis, N., Tsadila, C., Papaconomou, S., Arvanitis, C., Ntontos, A., Karkanta, F., Adamou-Androulaki, S., Petrotos, K., Spandidos, D. A., Kouretas, D., & Mossialos, D. (2018).

- Antibacterial and antioxidant activity of different types of honey derived from Mount Olympus in Greece. *International Journal of Molecular Medicine*, 42(2), 726–734. <https://doi.org/10.3892/ijmm.2018.3656>
- Suhesti, E., Zalizar, L., Triwanto, J., Ervayenri, E., & Purnama, I. (2024). Effects of Harvest Time and Acacia crassicarpa Age on the Physicochemical Characteristics of Apis mellifera L. Honey in Tropical Indonesian Forests. *Pertanika Journal of Tropical Agricultural Science*, 47(4), 1205–1219. <https://doi.org/10.47836/pjtas.47.4.10>
- Zarei, M., Fazlara, A., & Alijani, N. (2019). Evaluation of the changes in physicochemical and antioxidant properties of honey during storage. *Functional Foods in Health and Disease*, 9(9), 593–605. <https://doi.org/10.31989/ffhd.v9i9.616>