

|  |   |   |
|--|---|---|
| Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau | Vol. 2 No. 1  | Edition: September 2021 - Desember 2021 |
|  | <a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH</a> |   |
| Received : 04 Desember 2021              | Revised: 11 Desember 2021   | Accepted: 13 Desember 2021              |

## PENYULUHAN TENTANG MANFAAT MINUMAN YOGHURT BAGI TUBUH DI SMP YAPIM BIRU-BIRU

### *Education On The Benefits Of Yoghurt Drink For The Body In Yapim Biru-Biru First School*

**Dian Ika Perbina Br. Meliala<sup>1</sup>, Palas Tarigan<sup>2</sup>, Aangga Nugraha Sanjaya<sup>3</sup>**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : [dianikaperbinameliala@gmail.com](mailto:dianikaperbinameliala@gmail.com), [patarigan15@gmail.com](mailto:patarigan15@gmail.com),  
[angga05sanjaya@gmail.com](mailto:angga05sanjaya@gmail.com),

#### **Abstrak**

*Penyuluhan tentang manfaat minuman yoghurt bagi tubuh ditujukan untuk mengkaji, menciptakan dan menerapkan ilmu dan inovasi yang telah diperoleh atau telah dipertimbangkan oleh mahasiswa dalam pembicaraan kepada masyarakat luas. Untuk mengetahui cara mengolah susu secara tepat sehingga menghasilkan yoghurt yang berkualitas dan baik untuk dikonsumsi bagi tubuh, maka sebaiknya mengetahui manfaat yoghurt agar masyarakat mengetahui manfaat yoghurt bagi tubuh, dan keahlian menyimpan yoghurt dengan benar.*

*Persiapan perluasan dilakukan dengan menggunakan tahap Perencanaan. Penarikan penyisihan disampaikan dengan membentuk Tim PKM dan kemudian menyusun usulan yang kemudian akan diajukan. Tahap perencanaan adalah melalui penetapan kesepakatan kerjasama dengan masyarakat di kawasan Biru-Biru. Tahap sosialisasi memasukkan prolog keunggulan dan kandungan yang terkandung dalam susu yang dapat diolah menjadi Yogurt bagus. Tahap pertunjukan diakhiri dengan membentuk perkumpulan-perkumpulan kecil sebanyak perkumpulan yang terdiri dari individu-individu dalam setiap perkumpulan dari daerah di SMP Yapim Biru-biru dan kemudian dipilih seorang perintis dari perkumpulan tersebut sebagai individu yang memegang kendali. Tahap showing diharapkan dapat memberikan pemahaman hipotetis tentang daerah setempat yang objektif sehingga daerah setempat siap untuk menyelesaikan tindakan pembuatan yoghurt yang berkualitas. Tahap penilaian dilakukan untuk memberikan jawaban atas permasalahan yang dilihat oleh daerah dalam interaksi penciptaan iklan. Tahap ini diperkirakan melalui pemanfaatan yoghurt oleh masyarakat setempat serta peningkatan individu masyarakat setempat yang membuat dan mengembangkan susu sebagai bahan mentah. Petunjuk pencapaian pada tahap ini adalah bahwa jawaban atas permasalahan tersebut diperoleh dan menjadi acuan untuk masa depan dan selanjutnya dilanjutkan untuk membuat dan menjalankan program ini. Demikian pula, satu lagi penunjuk pencapaian adalah kenaikan gaji normal di wilayah Biru-Biru.*

**Kata kunci:** *Penyuluhan, Yoghurt, Tahap*

#### **Abstract**

*Counseling about the benefits of drinking yogurt for the body is aimed at studying, developing and applying the science and technology that has been obtained or has been studied by students in lectures to the general public. To find out how to process milk properly so that it produces quality yogurt and is safe for consumption for the body, it is possible to realize the benefits of yogurt so that people are aware of the importance of yogurt for the body, and know how to store yogurt properly.*

*Extension training is carried out using the Planning phase. The planning phase is carried out by forming a PKM Team and then preparing a proposal which will then be submitted. The preparation stage is in the form of making a cooperation agreement with residents in the Blue-Blue area. The socialization stage includes an introduction to the benefits and content contained in milk that can be processed into Yoghurt. good. The teaching stage is carried out by forming small groups of as many as groups consisting of members in each group from the community at Yapim Biru-biru Middle School and then a leader from the group is chosen as the person in charge. The teaching stage aims to provide a theoretical understanding of the target community so that the community is ready to carry out the practice of making quality yogurt. The evaluation stage is carried out to provide solutions to the problems faced by the community in the production process to marketing. This stage is measured through the application of yogurt by the community as well as the increase in community members who produce and cultivate milk as a raw material. The indicator of success at this stage is that solutions to these problems are obtained and become a reference for the future and also continue to develop and run this program. In addition, another indicator of success is the increase in average income in the Blue-Blue area.*

**Keyword :** *Extension, Yogurt, Stage*

## 1. PENDAHULUAN

PKM (Program Kreativitas Mahasiswa) adalah perkumpulan atau gerakan yang dibentuk oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia dalam bekerja dengan kemampuan mahasiswa Indonesia untuk mempertimbangkan, menciptakan dan menerapkan ilmu pengetahuan dan inovasi. inovasi yang telah diperoleh atau dididik oleh mahasiswa dalam pembicaraan kepada masyarakat luas.

Yogurt diproduksi menggunakan susu sapi baru atau produk susu, starter bakteri, penambah dan pengembangan susu skim sebagai pengental (De Vuyst, 2000). Mikroorganisme yang digunakan dalam pembuatan yoghurt adalah kelompok Bakteri Asam Laktat (BAL), spesifik *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus* dan *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* sebagai starter dalam pembuatan yoghurt, dan *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* dan *Bifidobacterium* sebagai mikroba probiotik (Shah, 1999).

terdiri dari 4 jenis tahap yang digunakan dalam metode pelaksanaan yaitu :

- Tahap Perencanaan – Pembentukan Tim PKM.
- Tahap Persiapan - Penggunaan Obat.
- Tahap Pelaksanaan – Kesepakatan kerjasama penduduk dengan pihak penyuluhan.
- Tahap Evaluasi – Tahap yang dilakukan untuk memberikan solusi dari permasalahan yang ada.

Penilaian PKM masih dilakukan secara fisik. Nilai nilai PKM didapat dari beberapa aturan yang telah diatur dalam aturan PKM, dengan aturan tersebut para pencipta tertarik untuk mengarahkan penyuluhan tentang manfaat dan kandungan dari yogurt bagi tubuh. Jadi eksplorasi ini tergantung pada keunggulan penulis. Maka penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan mengenai manfaat yogurt bagi tubuh, terlebih masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat dari yogurt tersebut untuk tubuh.

## 2. METODE

Gerakan administrasi kelompok kerakyatan ini diselesaikan di SMP Yapim Biru-biru pada 9 Desember 2019 hingga 29 April 2020. Gerakan ini dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Farmasi yang terdiri dari narasumber dan mahasiswa yang membantu permasalahan khusus selama aksi.

1. Tahap perencanaan
2. Tahap persiapan

Diselesaikan selama beberapa minggu, khususnya melalui persetujuan kerjasama dengan penghuni di wilayah Biru-biru, pengaturan jadwal latihan, penentuan tempat sosialisasi khususnya di SMP Yapim Biru-biru dan pembelian perangkat keras dan bahan.

3. Tahap Pelaksanaan
  - Sosialisai

Tahap sosialisasi meliputi pendahuluan tentang keunggulan dan kandungan yang terkandung dalam susu yang dapat diolah menjadi yoghurt sehingga dipercaya iklim wilayah Biru-Biru dapat membangun produk Yogurt dengan alasan keunggulan yang terkandung di dalamnya sangat baik. Pada tahap ini menjadi gambaran yang mendasari penyusunan program perluasan keunggulan Yogurt ke daerah setempat serta memperluas minat masyarakat untuk bekerjasama membuat Yogurt. Pencapaian tahap ini dapat dilihat dari konsekuensi tanggapan terhadap jajak pendapat pre-test (sebelum sosialisasi) dan post-test (setelah sosialisasi) dengan tingkat kemenangan 85%, sedangkan untuk individu yang tidak berpendidikan, menyelesaikan survei akan diarahkan oleh kelompok PKM.

- Pengajaran

Tahap pertunjukan dilakukan dengan membentuk perkumpulan-perkumpulan kecil sebanyak-banyaknya perkumpulan yang terdiri dari individu-individu dalam setiap perkumpulan dari daerah di SMP Yapim Biru-biru dan kemudian dipilih seorang perintis dari perkumpulan tersebut sebagai individu yang memegang kendali.

Tahap pertunjukan meliputi:

- A. Pilih Susu berkualitas tinggi untuk zat Yogurt yang tidak dimurnikan.
- B. Memutuskan waktu pematangan yang layak
- C. Kemasan Yogurt Baik

Tahap showing berarti memberikan pemahaman hipotetis tentang daerah setempat yang objektif sehingga daerah setempat siap untuk menyelesaikan tindakan pembuatan yoghurt yang berkualitas. Tanda ketercapaian tahap ini dapat dilihat dari hasil tindak lanjut dari tanggapan terhadap survei pre-test (sebelum mendidik) dan post-test (selanjutnya mengajar) dengan tingkat kemenangan 85%, sedangkan untuk individu yang tidak terampil finishing. up poll akan diarahkan oleh kelompok PKM.

4. Tahap evaluasi

Dilakukan untuk memberikan jawaban atas isu-isu yang dilihat oleh daerah dalam interaksi penciptaan untuk mempromosikan. Tahap ini diperkirakan melalui

pemanfaatan yoghurt oleh masyarakat setempat serta peningkatan individu masyarakat setempat yang memproduksi dan mengembangkan susu sebagai bahan mentah. Tanda keberhasilan pada tahap ini adalah diperolehnya jawaban atas permasalahan tersebut dan menjadi acuan untuk kedepannya dan selanjutnya dilanjutkan dengan membuat dan menjalankan program ini. Demikian pula, satu lagi tanda kemajuan adalah perluasan gaji normal di wilayah Biru-Biru.

### **3. HASIL**

Adapun akibat dari persiapan augmentasi di SMP Yapim Biru-biru adalah sebagai berikut:

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk lebih mengembangkan status kesejahteraan masyarakat sekitar melalui perluasan pemahaman/informasi tentang berbagai manfaat yang terkandung dalam yoghurt sebagai minuman kesehatan dan memperluas kemampuan masyarakat setempat melalui persiapan dalam pembuatan yoghurt dengan teknik yang lugas dan agak masuk akal. pengeluaran. Melalui senam PKM yang difokuskan pada individu PKK, lingkungan di lingkungan keluarga besar dapat lebih mengembangkan status kesejahteraannya melalui informasi tentang konsumsi yogurt sebagai suplemen yang mengandung manfaat kesehatan yang tinggi. Kemampuan membuat yogurt ini diandalkan untuk diterapkan dalam latihan keuangan untuk membangun gaji keluarga. Aksi ini digantung pada 9 Desember 2019 dan diikuti ibu-ibu PKK di wilayah Biru-biru. Reaksi kelompok masyarakat terhadap bimbingan dan persiapan ini tampak sangat gembira karena mengingat bahwa yoghurt adalah minuman kesehatan yang telah mereka konsumsi cukup lama. Namun, informasi tentang penggunaan yogurt masih terbatas. Berkaitan dengan manfaat dan kandungan yoghurt, orang dapat menyadari bahwa mengonsumsi yoghurt sebagai konsumsi sehari-hari. Bahkan setelah mengetahui kandungan yoghurt, mereka memiliki sedikit pemikiran tentang penggunaan yoghurt.

### **4. PEMBAHASAN**

Tidak hanya digunakan sebagai minuman kesehatan, yogurt juga dapat digunakan sebagai bahan penyegar karena kandungan nutrisi B yang tinggi dalam yogurt. Mikroba korosif laktat dalam yogurt yang dapat menghasilkan berbagai asam alami seperti korosif propionat dan korosif orotik berperan dalam menurunkan kadar kolesterol. Dua hal ini menjadi dasar pertimbangan dan daya tarik ibu-ibu PKK untuk membakar yogurt. Percakapan tentang masalah yogurt yang terbakar pada anak kecil juga diperiksa. Mengingat reaksi tubuh orang dewasa terhadap pemanfaatan yoghurt memang unik.

Respon ibu-ibu PKK juga lebih terlihat pada kesiapan membuat yoghurt. Pengaturan ini harus diselesaikan karena pembuatan produk yogurt umumnya ditentukan oleh beberapa faktor seperti sterilitas perangkat keras dan bahan, suhu dan waktu penyiraman. Kemandulan bahan dan lat sangat penting karena metode pembuatan yogurt yang paling terkenal adalah pematangan dengan memanfaatkan kemampuan mikroorganisme perusak laktat (BAL) sebagai fermentor yang sah. Jadi dengan menjaga sterilitas bahan dan alat, tidak ada mikroorganisme atau kontaminasi lain yang hidup dalam susu sebagai cara untuk pengembangan LAB. Oleh karena itu, rasa dan sifat yang dibingkai dari item yogurt dapat dikontrol. Pola pembersihan bahan

dilakukan dengan cara menghangatkan susu hingga suhu sekitar 80 0C atau suhu sebelum perkolasi. Aturan pembersihan susu harus diselesaikan agar protein berharga yang terkandung dalam susu tidak terdenaturasi atau rusak. Peralatan yang digunakan harus benar-benar steril. Pedoman untuk menangani susu pembersih juga diberikan, khususnya dengan menutup wadahnya saat mendinginkan susu. BAL dimasukkan ke dalam susu steril yang hangat atau tidak panas, sekitar 45 0C. Hal ini untuk menjamin agar BAL tidak menendang wadah karena panas. Inkubasi BAL dalam susu juga dilakukan dengan menggunakan bahan dan peralatan sederhana.

Inkubator terbuat dari karton dengan bukaan di bagian atas dan dilengkapi dengan lampu 25 Watt untuk mengontrol panas. Suhu ideal yang dibutuhkan untuk kemajuan LAB adalah 45 0C. Yogurt dapat dibuat dalam berbagai macam rasa. Dalam PKM ini, kami membuat dua plan yogurt dengan menggunakan rasa mocca dan strawberry. Dilihat dari hasil uji tendensi, kondisi yoghurt dengan rasa strawberry disukai. Dengan bahan dasar pembuatan plain yoghurt atau plain yoghurt, ibu-ibu PKK ini bisa memanfaatkan rasa favorit lainnya.

## 5. KESIMPULAN

Respon masyarakat di wilayah Biru-biru, khususnya ibu-ibu PKK, terhadap pengarahan sangat tinggi, ditunjukkan dengan adanya 85% ajakan skala penuh. Pemahaman masyarakat tentang manfaat dan kandungan yoghurt serta cara membuat yoghurt dengan cara yang mudah dan hemat ini ditanggapi dengan antusias yang luar biasa oleh ibu-ibu PKK.

## DAFTAR PUSTAKA

- De Vuyst L.,2000, IMDO : *Industrial Microbiology, Fermentation Technology and Downstream Processing*, Departement of Industrial Microbiology., 55-56.
- HerawatiS,PurnomoM.Rancangbangunsisteminformasipencatatandanelapornterpadupuskesmas. *MultitekIndones*.2016;Vol10(No1):3947.KEPMENKES\_1075\_2003.pdf.
- Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku.2010:184.
- Jay, J.M., 1992. *Modern Food Microbiology*, Fourts Edition. New York : Chapman and Hall. Halaman : 268-277, 371-403.
- De Vuyst L.,2000, IMDO : *Industrial Microbiology, Fermentation Technology and Downstream Processing*, Departement of Industrial Microbiology., 55-56.
- HerawatiS,PurnomoM.Rancangbangunsisteminformasipencatatandanpelaporante rpadu puskesmas. *Multitek Indones*. 2016;Vol 10(No1):39-47. KEPMENKES\_1075\_2003.pdf.
- Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku.2010:184.
- Surono. 2004. *Yoghurt Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Penebar Swadaya.
- Madigan, Michael T., David, P., Clarck, David S., John, M. Martinko. 2011. *Brock Microbiology of microorganisms*. San Francisco: Benjamin Cummings publishing
- Susilorini, T. E. Dan M. E. Sawitri. 2007. *Produk Olahan Susu*. Surabaya : Penebar Swadaya.
- Widodo, Wahyu. 2002. *Bioteknologi Fermentasi Susu*. Pusat Pengembangan Bioteknologi. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Farnworth, E. R. 2008. *Handbook of fermented functional food*. 2nd ed. CRC Press, Boca Raton.
- Jay, J. M., M. J. Loessner, and D. A. Golden. 2005. *Modern food microbiology*. 7th ed. Springer Science, New York.

- Suarsana, I. N., I. A. Gusti, A. Suartini, dan U. H. Iwan. 2005. Pengaruh yoghurt terhadap kadar kolesterol total dan profil lipoprotein serum kelinci. Fakultas Kedokteran Hewan, Universitas Udayana Kampus Unud Bukit Jimbaran, Bali.
- Bamforth, C.W. 2005. Food, fermentation and micro-organisms. Blackwell Publishing, Oxford.
- Ganjar, Indrawati dkk. 2006. Mikologi Dasar dan Terapan. Jakarta :Yayasan Obor Indonesia.
- Shah, N. P., 1999. Probiotic Bacteria : Selective Enumeration and Survival in Dairy Foods. J. Dairy Sci., 83 : 894-907.
- anonim. 2009. Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia.<http://www.jurnal-sdm.blogspot.com>