

## **Pelatihan Pembuatan Yoghurt sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Pencernaan Warga Desa Jabalsari Tulungagung**

**Yunita Diyah Safitri\*, Dinda Ayu Nur Cahyani, dan Meysa Safrina**

Program Studi Analis Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Putra Bangsa  
Tulungagung, Indonesia

\*ydsafitri@stikes-kartrasa.ac.id

**Abstrak:** Konsumsi makanan yang mengandung probiotik sering diabaikan oleh sebagian besar masyarakat, khususnya masyarakat pedesaan. Berdasarkan data Pusat Kesehatan Desa (Puskesmas), salah satu permasalahan kesehatan yang sering terjadi di Desa Jabalsari adalah kejadian diare baik pada anak-anak maupun dewasa. Penanganan diare bisa dilakukan dengan menjaga kebersihan makanan serta konsumsi yogurt sebagai sumber probiotik untuk memelihara fungsi saluran cerna. Upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan salah satunya dilakukan dengan cara memberikan edukasi terkait dengan makanan bergizi tinggi serta pencegahan berbagai penyakit menular. Selain itu, pelatihan yang memberikan kebermanfaatn kepada masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan juga perlu dilakukan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pelatihan terkait dengan pembuatan yoghurt di Desa Jabalsari, guna meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait dengan makanan bergizi dan meningkatkan kesehatan pencernaan masyarakat di musim penghujan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan November 2022 bertempat di Balai Desa Jabalsari Sumbergempol. Sasaran kegiatan ini adalah warga Desa Jabalsari, khususnya ibu rumah tangga dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan pengetahuan tentang yoghurt, cara pembuatan dan penyimpanannya, serta melakukan tutorial di hadapan warga Desa Jabalsari. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan warga Desa Jabalsari dari 20% naik menjadi 80% tentang manfaat yoghurt dan cara pembuatannya, serta penyimpanan yoghurt yang benar.

**Kata Kunci:** Bakteri asam laktat; Diare; Pencernaan; Yoghurt

**Abstract:** Most people, especially those in rural communities, often ignore consuming foods containing probiotics. Based on Village Health Center data, one of the problems that often occurs in Jabalsari Village is the incidence of diarrhea in both children and adults. Diarrhea can be prevented by maintaining food hygiene and consuming yogurt as a probiotic source to maintain digestive tract function. The solution to improve people's prosperity, especially in the health sector, is carried out by providing education related to highly nutritious food and the prevention of various infectious diseases. In addition, training that benefits the community, especially in the health sector, also needs to be carried out. This activity purposed to provide training related to making yogurt in Jabalsari Village, increase community knowledge related to nutritious food, and improve people's digestive health in the rainy season. The activities were carried out in November 2022 at the Jabalsari Sumbergrmpol Village Hall. The target of this activity is Jabalsari Village residents, especially homemakers, with a total of 20 participants. Activities were carried out by providing knowledge about yogurt, making and storing it, and conducting tutorials in front of Jabalsari Village residents. The results showed an increase in Jabalsari Village residents' knowledge from 20% to 80% about the benefits of yogurt and how to make it, as well as the proper storage of yogurt.

**Keywords:** Diarrhea; Digestive; Lactic acid bacteria; Yogurt

**Received:** 16 Februari 2023    **Accepted:** 13 Juni 2023    **Published:** 30 Agustus 2023  
**DOI** : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i3.7950>

**How to cite:** Safitri, Y. D., Cahyani, D. A. N., & Safrina, M. (2023). Pelatihan pembuatan yoghurt sebagai upaya peningkatan kesehatan pencernaan warga desa jabalsari tulungagung. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 1187-1192.

## PENDAHULUAN

Curah hujan yang naik pada akhir tahun 2022 di Kabupaten Tulungagung banyak menimbulkan permasalahan bagi kesehatan, salah satunya yakni diare. Kejadian diare pada musim penghujan berkaitan dengan tingginya angka penularan penyakit melalui media air (Nuha *et al.*, 2022). Kontaminasi makanan dan kebiasaan sanitasi dalam kehidupan sehari-hari juga berkaitan erat dengan kejadian diare (Cahyadi *et al.*, 2020).

Sebanyak 28 ribu warga Tulungagung dilaporkan mengalami diare pada tahun 2021 (Dinkes, 2022). Nilai tersebut tergolong tinggi apabila dibandingkan dengan beberapa kota lain di Jawa Timur. Berdasarkan pemaparan pihak Puskesmas Sumbergempol, kejadian diare di wilayah Kecamatan Sumbergempol masih tinggi, yakni menempati urutan kedua setelah demam berdarah.

Diare merupakan salah satu penyakit tropis yang disebabkan oleh infeksi bakteri patogen seperti *Escherichia coli*, *Salmonella enterica* dan *Shigella dysenteriae* (Safitri *et al.*, 2022a). Diare merupakan penyakit yang sering terjadi di wilayah negara berkembang. Kejadian diare di Indonesia pada tahun 2021, khususnya di Jawa Timur menempati posisi ke-3 tertinggi di Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Kejadian diare bisa diminimalisir dengan cara menjaga kesehatan pencernaan yakni dengan memperhatikan kebiasaan hidup sehat, serta menjaga sanitasi di lingkungan sekitar.

Memelihara kesehatan pencernaan dapat dilakukan dengan menjaga pola makan agar selalu seimbang dan kaya

serat. Konsumsi serat yang cukup dapat menjaga kesehatan pencernaan dan mengurangi terjadinya diare (Kusharto, 2006). Penggunaan probiotik sebagai sumber bakteri baik juga kerap digunakan untuk memelihara fungsi saluran cerna agar populasi bakteri baik di dalam pencernaan juga tetap seimbang (Hadiyanto & Wahyudi, 2022). Salah satu makanan yang mengandung probiotik dan baik untuk pencernaan adalah yoghurt. *Lactobacillus sp.* merupakan salah satu bakteri pencernaan yang terkandung dalam yoghurt dan berperan dalam menyeimbangkan kesehatan pencernaan manusia (Octaviana *et al.*, 2018). Yoghurt merupakan makanan atau minuman yang berasal dari hasil fermentasi susu sapi dengan bantuan bakteri asam laktat antara lain *Streptococcus thermophilus* dan *Lactobacillus bulgaricus* (Jonathan *et al.*, 2022).

Konsumsi makanan yang mengandung probiotik sering diabaikan oleh sebagian besar masyarakat, khususnya masyarakat pedesaan. Berdasarkan data Puskesmas, salah satu permasalahan kesehatan yang sering terjadi di Desa Jabalsari adalah kejadian diare baik pada anak-anak maupun dewasa. Kejadian diare bisa ditanggulangi dengan meningkatkan sanitasi di lingkungan tempat tinggal, serta menjaga kesehatan pencernaan masyarakat.

Solusi yang ditawarkan pada kegiatan ini adalah meningkatkan kesejahteraan warga Desa Jabalsari dalam bidang kesehatan yakni dengan cara memberikan edukasi terkait dengan makanan bergizi yang baik untuk pencernaan serta pencegahan berbagai

penyakit menular. Yang kedua dengan pelatihan pembuatan yogurt yang memberikan kebermanfaatan kepada masyarakat dalam bidang kesehatan. Solusi yang ditawarkan tersebut diharapkan selain untuk meningkatkan pengetahuan warga, juga dapat meningkatkan produktivitas warga khususnya para ibu rumah tangga. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi serta pelatihan tentang pembuatan yoghurt di Desa Jabalsari Kabupaten Tulungagung, guna meningkatkan pengetahuan dan kesehatan pencernaan masyarakat.

#### **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan informasi terkait pola hidup sehat serta pencegahan diare kepada masyarakat. Selain itu, pelatihan pembuatan yoghurt dilakukan dengan membagikan brosur dan praktek secara langsung.

Berikut metode yang digunakan untuk membuat yoghurt dari bahan susu murni dan menggunakan starter bakteri dari yoghurt (Utami *et al.*, 2020). Bahan yang disiapkan yakni 1 liter susu UHT dan yoghurt yang akan digunakan sebagai starter. Yoghurt yang akan digunakan adalah yoghurt merek *Biokul* varian *plain*. Alat berupa wadah kedap udara, panci dan kompor disiapkan untuk membuat yoghurt. Wadah kedap udara dicuci dan disiram air panas agar steril, kemudian dikeringkan. Selanjutnya susu dipanaskan selama lebih kurang 5 menit dengan api kecil sambil terus diaduk, diusahakan susu tidak terlalu panas. Kemudian susu didiamkan sampai suhu susu turun sampai hangat kuku. Langkah berikutnya susu dan yoghurt dicampurkan ke dalam wadah kedap udara sampai tercampur dengan sempurna, kemudian ditutup dan di simpan pada suhu ruang. Penyimpanan yoghurt diusahakan terhindar dari cahaya, bisa disimpan di lemari atau tempat tertutup lain dan dibungkus

menggunakan serbet agar suhu tetap hangat. Setelah 24 jam, yoghurt siap untuk dikonsumsi atau disimpan di lemari pendingin. Penambahan topping berupa buah-buahan atau pemanis sirup rasa buah juga bisa dilakukan untuk menambah cita rasa yoghurt.

Kegiatan ini diselenggarakan pada bulan November 2022 bertempat di Balai Desa Jabalsari Sumbergempol. Sasaran kegiatan ini adalah warga Desa Jabalsari, khususnya ibu rumah tangga dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Keberhasilan kegiatan pengabdian ini diukur berdasarkan perbandingan hasil nilai *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh pada saat kegiatan pengabdian. Jenis wawancara yang dilakukan pengabdian adalah wawancara terstruktur dengan memberikan pertanyaan tertulis kepada peserta. Peserta diminta untuk mengisi jawaban pada lembar kuisisioner yang dibagikan pengabdian sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat (Safitri *et al.*, 2022b).

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat pada tahun akademik 2022/2023 ini dilaksanakan di Desa Jabalsari kecamatan Sumbergempol, Tulungagung. Pelaksana kegiatan ini terdiri dari satu orang dosen dengan dibantu oleh dua orang mahasiswa STIKES Karya Putra Bangsa. Kegiatan yang dilakukan antara lain edukasi mengenai manfaat yoghurt bagi kesehatan disertai dengan cara pembuatannya. Rangkaian kegiatannya meliputi persiapan, wawancara, pembagian brosur, pelaksanaan tutorial, tanya jawab dan evaluasi kegiatan.

Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Jabalsari, Kecamatan Sumbergempol. Kegiatan diawali dengan wawancara terstruktur dengan warga untuk mengetahui pengetahuan warga tentang yoghurt. Wawancara dilakukan langsung kepada warga dengan membagikan kuisisioner berisi beberapa pertanyaan

terkait dengan yogurt. Hasil *pre-test* dan *post test* pada wawancara terstruktur dengan warga Desa Jabalsari ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1 Persentase Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Mengetahui apa itu yogurt	20%	80%
Mengetahui manfaat yogurt	20%	80%
Mengetahui bahan untuk pembuatan yogurt	0%	80%
Mengetahui cara pembuatan yogurt	0%	80%
Mengetahui cara penyimpanan yogurt	0%	80%

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa belum banyak warga yang memahami tentang manfaat yoghurt serta cara pembuatannya. Dari 20 warga yang hadir hanya 4 warga yang mengetahui apa itu yoghurt dan manfaatnya, sedangkan cara pembuatan yoghurt masih belum diketahui oleh seluruh warga yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Berdasarkan hasil wawancara, pengabdian melanjutkan kegiatan dengan memberikan edukasi terkait dengan manfaat yoghurt untuk kesehatan, khususnya untuk kesehatan saluran cerna, dilanjutkan dengan penjelasan mengenai cara pembuatan yoghurt dengan bahan yang sederhana. Penjelasan didukung dengan pembagian brosur yang berisi resep dan cara pembuatan yoghurt kepada warga yang hadir. Brosur yang dibagikan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Brosur Resep Pembuatan Yoghurt

Kegiatan selanjutnya adalah tutorial pembuatan yoghurt yang dipraktikkan secara langsung oleh pengabdian di depan para warga yang hadir di Balai Desa Jabalsari. Setelah pemberian tutorial selesai, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan wawancara post test dengan warga yang hadir. Kegiatan bisa dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Tutorial Pembuatan Yoghurt oleh Pengabdian

Hasil wawancara di akhir kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan warga terkait dengan manfaat yoghurt dan cara pembuatannya. Terjadi peningkatan pengetahuan dari 20% naik menjadi 80% tentang yoghurt dan manfaatnya, serta kenaikan sebanyak 80% pada pengetahuan tentang pembuatan yogurt. Setelah kegiatan ini, beberapa warga mengaku tertarik untuk membuat yoghurt yang dimanfaatkan untuk konsumsi pribadi sekeluarga untuk menjaga sistem pencernaan. Hal ini dikarenakan membuat yoghurt *home-made* dirasa lebih hemat dibandingkan dengan membeli yoghurt yang sudah tersedia di pasaran.

Yoghurt yang dihasilkan pada kegiatan ini memiliki tekstur cair sedikit kental dengan sedikit rasa asam. Pada kegiatan ini yoghurt yang dihasilkan ditambah dengan perasa melon untuk mengurangi rasa asam dan meningkatkan cita rasa yoghurt. Yoghurt yang dihasilkan dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3 Hasil Yoghurt yang dibuat pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pembuatan yoghurt dilakukan dengan menggunakan bahan sederhana, yakni susu UHT dengan komposisi 100% susu, starter bakteri diambil dari yoghurt yang dijual di pasaran. Yoghurt yang digunakan pada kegiatan ini adalah yoghurt dengan merek *Biokul*. Merek

yoghurt ini mengandung bakteri asam laktat yakni *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*, dan *Bifidobacterium*.

Bakteri yang terkandung dalam starter yoghurt yang digunakan merupakan kelompok bakteri asam laktat yang mampu hidup di saluran cerna manusia. Bakteri ini menghasilkan asam laktat sebagai hasil metabolismenya yakni pada saat fermentasi (Okfrianti *et al.*, 2018). Bakteri asam laktat dikenal juga sebagai probiotik yang memiliki manfaat untuk kesehatan pencernaan manusia, selain itu probiotik juga berperan dalam menurunkan kolesterol serta resiko terjadinya kanker pencernaan (Kechagia *et al.*, 2013).

Serangkaian kegiatan ini diakhiri dengan penutupan dan foto bersama warga peserta kegiatan pengabdian masyarakat dan beberapa panitia yang terlibat seperti pada Gambar 4.



Gambar 4 Foto Bersama Peserta Pengabdian Masyarakat

Selama kegiatan pengabdian, tidak ada kendala yang berarti yang dialami oleh pelaksana kegiatan, baik dosen maupun para mahasiswa.

## SIMPULAN

Simpulan kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan warga Desa Jabalsari terkait yoghurt dari 20% naik menjadi 80% serta peningkatan kemampuan warga dalam membuat yoghurt dari bahan yang sederhana dan mudah ditemukan. Pengabdian diharapkan setelah kegiatan ini selesai, masyarakat mampu membuat yogurt secara mandiri dengan benar untuk dimanfaatkan secara pribadi

maupun untuk dimanfaatkan sebagai ide usaha rumahan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cahyadi, D. D., Indah, M. F. & Ishak, N. I. (2020). *Analisis faktor iklim terhadap kejadian diare di Kota Banjarmasin tahun 2014-2019*. Tugas Akhir Diploma: Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Dinas Kesehatan. (2022). Profil kesehatan 2021. In *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.
- Hadiyanto, M. L. & Wahyudi, S. (2022). Probiotik sebagai pencegahan diare terkait antibiotik pada Anak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 219 – 222.
- Jonathan, H. A., Fitriawati, I. N., Arief, I. I., Soenarno, M. S. & Mulyono, R. H. (2022). Fisikokimia, mikrobiologi dan organoleptik yoghurt probiotik dengan penambahan buah merah (*Pandanus conodeous* L.). *Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(1), 34 – 41.
- Kechagia, M., Basoulis, D., Konstantopoulou, S., Dimitriadi, D., Gyftopoulou, K., Skarmoutsou, N. & Fakiri, E. M. (2013). Health benefits of probiotics: a review. *ISR Nutrition*. 2013: 1 – 7.
- Kemkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kusharto, C. M. (2006). Serat makanan dan peranannya bagi kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 1(2), 45 – 54.
- Nuha, N. U., Darundiati, Y. H. & Budiyo. (2022). Hubungan cuaca sebagai faktor risiko kejadian diare di kota admin-istratif jakarta timur tahun 2015-2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 12 – 21.
- Okfrianti, Y., Darwis., Pravita, A. (2018). Bakteri asam laktat *Lactobacillus plantarum* c410li dan *Lactobacillus rossiae* LS6 yang diisolasi dari lemea rejang terhadap suhu, ph dan garam empedu berpotensi sebagai prebiotik. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 49 – 58.
- Oktaviana, A. Y., Arief, I. I., Batubara, I. (2018). Potensi yoghurt rosella probiotik *Lactobacillus plantarum* iia-1a5 atau *Lactobacillus fermentum* b111k dalam mengasimilasi kolesterol. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 7(3), 132 – 141.
- Safitri, Y. D., Amalia, A., Fatimah. & Muadifah, A. (2022a). The Identification of antibacterial compounds in clove stem extract (*Syzygium aromaticum*) and its effectiveness in inhibiting the growth of *Escherichia coli*. *The Journal of Biosciences*, 8(1), 24 – 29.
- Safitri, Y. D., Intaningtyas, E. D., Choirunnisa, N. C. & Harwiyanti, N. T. (2022b). Pembuatan lotion anti nyamuk dari batang serai sebagai upaya pencegahan demam berdarah oleh masyarakat desa bendiljati wetan tulungagung. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 714-719.
- Utami, M. M. D., Pantaya, D., Subagja, H., Ningsih, N. & Dewi, A. C. (2020). Teknologi pengolahan yoghurt sebagai diversifikasi produk susu kambing pada kelompok ternak desa wonoasri kecamatan tempurejo kabupaten jember. *PRIMA: Journal of Community Empowering and Services*, 4(1), 30-35.