

PENGOLAHAN YOGHURT

Oleh : Adinda Meliana Safitri

Pembimbing : Endang Rohmatun,S.Pd

MTs Negeri 1 Jepara

ABSTRAK

Yoghurt atau yoghurt adalah susu dibuat melalui fermentasi bakteri . Yoghurt dapat dibuat dari susu apa saja ,termasuk sari kacang kedelai . Produksi modern saat ini didominasi susu sapi . Yoghurt sendiri digolongkan sebagai makanan probiotik. Probiotik atau disebut “ bakteri yang baik”,adalah organisme hidup yang jika dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai akan memberikan manfaat kesehatan khususnya bagi pencernaan . Yoghurt juga minuman yang memiliki harga yang relatif murah dan sering disukai masyarakat kalangan remaja , karna memiliki nilai kandungan gizi yang sangat tinggi.Produksi modern saat ini didominasi susu sapi. Fermentasi gula susu (laktosa) menghasilkan asam laktat yang berperan dalam protein susu untuk menghasilkan tekstur seperti gel dan aroma unik pada yoghurt. Yoghurt tersedia dalam beraneka macam rasa, rasa alami, rasa buah, rasa vanilla, atau rasa coklat juga populer.

Kata kunci ; manfaat ,cara pengolahan dan kandungan dalam yoghurt.

Pendahuluan

Yogurt adalah suatu produk olahan yang berbahan dasar susu dengan cara di fermentasi dan memiliki rasa asam yang spesifik . Yogurt merupakan minuman yang akan kaya gizi , dan dinilai gizinya tidak kalah dengan susu . Yogurt juga minuman yang memiliki harga yang relatif murah . Yogurt juga sering disukai masyarakat kalangan remaja.

Yoghurt merupakan salah satu produk minuman susu fermentasi yang populer di kalangan masyarakat. Yoghurt tidak hanya dikenal dan digemari oleh masyarakat di Indonesia tetapi juga masyarakat di Indonesia

Selama ini yoghurt yang dijual di pasaran hanya dibuat dari sumber hewani seperti susu sapi dan sumber nabati seperti sari kacang-kacangan. Yoghurt yang dijual umumnya juga hanya memiliki rasa

yoghurt plain, sehingga inovasi pembuatan yoghurt dari segi bahan dan rasa kurang bervariasi.

Yoghurt sering diekspor ke luar negeri dan sebaliknya biasanya luar negeri yg mengimpor yoghurt ke indonesia karna tidak hanya di indonesia menghasilkan produk tersebut.

Adapun rumusan masalahnya bagaimana cara pengolahan yoghurt yang sering di konsumsi masyarakat, dan berdasarkan uraian diatas bertujuan untuk mengetahui lebih cara pengolahan yoghurt dengan benar .

Pembahasan

Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Yogurt adalah olahan yang

memiliki kandungan yang sangat tinggi. Yoghurt sangat baik untuk kesehatan, terutama untuk menjaga keasaman lambung dan dapat menekan pertumbuhan bakteri patogen di usus.

Selain itu, yoghurt juga mengandung protein dengan kadar yang tinggi, bahkan lebih tinggi daripada protein susu. Hal ini disebabkan penambahan protein dari sintesa mikroba dan kandungan protein dari mikroba tersebut (Winarno, 2003).

Adapun kandungan dan nilai gizi dalam yogurt :

- Jumlah Per 100 g
- Kalori (kcal) 58
- Jumlah Lemak 0,4 g
- Lemak jenuh 0,1 g
- Lemak tak jenuh ganda 0 g
- Lemak tak jenuh tunggal 0,1 g
- Lemak trans 0 g
- Kolesterol 5 mg
- Natrium 36 mg
- Kalium 141 mg
- Jumlah Karbohidrat 3,6 g
- Serat pangan 0 g
- Gula 3,2 g
- Protein 10 g
- Vitamin A 4 IU Vitamin C 0 mg
- Kalsium 110 mg Zat besi 0,1 mg
- Vitamin D 0 IU Vitamin B6 0,1 mg
- Vitamin B12 0,8 µg Magnesium 11 mg

Adapun tahap-tahap pembuatan yogurt adalah seperti berikut ini:

1. Susu segar dipanaskan sampai suhu 90°C dan selalu diaduk supaya proteinnya tidak mengalami koagulasi. Pada suhu tersebut dipertahankan selama 1 jam. Apabila dilakukan pasteurisasi maka suhu pemanasannya adalah 70–75°C. Jika hal ini yang dilakukan maka pemanasan dilakukan sebanyak dua kali.

2. Setelah dipanaskan, selanjutnya dilakukan pendinginan sampai suhunya 37–45°C. Pendinginan tersebut dilakukan dalam wadah tertutup.

3. Setelah suhu mencapai 37–45°C maka dilakukan inokulasi/penambahan bakteri ke dalam susu tersebut sejumlah 50–60ml/liter susu. Penambahan bakteri dilakukan dengan Teknik aseptik (didekatapi).

4. Setelah ditambah bakteri, selanjutnya diperam di ruangan hangat (30–40°C), dalam keadaan tertutup rapat selama 3 hari.

5. Tahap selanjutnya adalah filtrasi. Hal ini dilakukan untuk memisahkan bagi anyang padat/gel dengan bagian yang cair. Pada waktu pemisahan ini diusahakan dilakukan didekatapi sehingga bagi anyang cair (sebagai stater berikutnya) terhindar dari kontaminasi. Bagian yang padat inilah yang siap dikonsumsi (yoghurt). Bagi anyang cair berisi bakteri *Lactobacillus* sp yang dapat digunakan untuk menginokulasi susu yang segar.

6. Supaya yogurt lebih lezat rasanya dapat ditambah dengan potongan buah–buahan yang segar, cocktail, nata.

Manfaat yang terkandung dalam yogurt:

1. Menurunkan Berat Badan dan Cegah Obesitas. Yogurt adalah solusi bagi Anda yang ingin efektif menurunkan berat badan.
2. Menjaga Kesehatan Jantung.
3. Memperkuat Tulang.
4. Mencegah Tekanan Darah Tinggi.
5. Menjaga Kesehatan Vagina.

Kesimpulan

Yoghurt merupakan minuman yang terbuat dari berbagai jenis susu yang cara pengolahannya dg cara difermentasi.

Dengan metode diatas kita bisa mengetahui cara pengolahan yang benar tidak sembarang orang yang asal membuat dengan cara yang salah sehingga menghasilkan rasa yang tidak enak .

Biasanya yoghurt tidak akan tahan lama karna pengolahannya dengan cara fermentasi dan cepet busuk atau menghasilkan rasa yang tidak enak dan bau .

Daftar pustaka

" Nilai gizi yoghurt"

<https://nilaigizi.com/gizi/detailproduk/1072/nilai-kandungan-gizi-yoghurt-segar>

Redaksi,D.S (2019) " Kandungan nutrisi, manfaat,efek samping ". Diakses 25 Maret 2019 .
<https://doktersehat.com/yoghurt/amp/?q=yoghurt/>

<https://www.tokopedia.com/blog/manfaat-yoghurt-untuk-kesehatan-dan-kecantikan-hlt/amp/>

" Pengolahan pembuatan yoghurt"

<https://jurnal.uns.ac.id/prima/article/download/39531/27268>