PEMANFAATAN BUAH MANGGA SEBAGAI PERASA DALAM MINUMAN YOGHURT

Oleh : Alayya Rachma Syakira

Pembimbing : Endang Rohmatun, S.Pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

ABSTRAK

Buah mangga mengandung vitamin C yang cukup tinggi dan dapat dikonsumsi dalam bentuk segar maupun sebagai olahan (Deptan, 2009). Contoh olahan buah mangga adalah sebagai perasa tambahan dalam minuman yoghurt. Yoghurt adalah salah satu produk fermentasi berbahan dasar susu. Yogurt dengan penambahan rasa akan meningkatkan cita rasa dan keminatan konsumen. Konsumen, terutama anak-anak umumnya lebih menyukai yogurt yang ditambahkan citarasa (Mahmood, dkk., 2008).

kata kunci : mangga, yoghurt

LatarBelakang

Meningkatkan imunitas tubuh sangat berperan dalam kasus covid sekarang ini, salah satunya adalah dengan cara mengkonsumsi vitamin C. Vitamin C dilaporkan dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga berpotensi mencegah covid-19. Bahan makanan yang mengandung vitamin C paling utama adalah buah dan sayur. Dalam buah-buahan dapat kita temukan salah satunya ada di dalam buah mangga.

Buah mangga mengandung vitamin C yang cukup tinggi dan dapat dikonsumsi dalam bentuk segar maupun sebagai olahan (Deptan, 2009). Contoh olahan buah mangga adalah sebagai perasa tambahan dalam minuman yoghurt.

Yoghurt adalah salah satu produk fermentasi berbahan dasar susu. Pada awalnya yoghurt dibuat dari susu binatang ternak seperti susu sapi atau susu kambing dengan bentuk seperti bubur atau eskrim. Yogurt dengan penambahan rasa akan meningkatkan cita rasa dan keminatan konsumen. Konsumen, terutama anak-anak umumnya lebih menyukai yogurt yang ditambahkan citarasa (Mahmood, dkk., 2008).

Sekarang ini, industri yogurt lebih cenderung untuk menggunakan buah alami dibandingkan sari/ekstrak buahatau flavor sintetis ke dalam produk yogurt. Contoh nya adalah penambahan buah mangga ke dalam minuman yoghurt. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara

menjadikan mangga sebagai perasa yoghurt dan cara untuk memperkenalkan yoghurt mangga kepada masyarakat.

RumusanMasalah

1. Bagaimana caram embuat manggas ebagai perasa dalam minuman yoghurt?
2. Bagaimana cara memperkenalkan yoghurt mangga kepada masyarakat?

TujuanPenelitian

1. cara menjadikan mangga sebagai perasa yoghurt
2. cara untuk memperkenalkan yoghurt mangga kepada masyarakat.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen adalah kegiatan percobaan untuk membuktikan pemanfaatan buah mangga sebagai perasa dalam yoghurt. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Alat dan bahan:
   a. Alat
      - Mangkuk
      - Gelas
      - Pisau
      - Blender
      - Sendok
      - Sarung tangan plastik/karet

   b. Bahan
      - 2 buah mangga yang dipotong dadu ukuran kecil
      - 2 sendok makan susu
      - 1 sendok teh gula atau madu
      - 1/4 sendok teh bubuk kapulaga
      - 2 cangkir yoghurt
      - daun mint untuk topping

2. Langkah-langkah pembuatan produk:
   - Masukkan yoghurt plain (tanpa rasa) dan susu dalam mangkuk dan aduk hingga lembut dan tercampur rata.
   - Tambahkan potongan mangga yang telah dipotong bentuk kubus kecil-kecil ke dalam mangkuk yoghurt dan aduk sampai rata.

- Pindahkan campuran yoghurt. susu dan mangga ke dalam blender dan haluskan. Lalu tambahkan bubuk kapulaga dan madu, ke dalamnya.
- Blender lagi untuk mendapatkan hasil yang lebih halus.

- Goyangkan sedikit wadah blender dengan lembut dan tuangkan kedalam gelas/botol yang dapat ditutup rapat dan kedap udara. Dinginkan di lemari es selama sekitar 30 menit hingga 1 jam.

- Setelah dirasa cukup dingin dan menyegarkan, tuang yoghurt mangga ke dalam gelas saji dan hiasi dengan daun mint.

Kajian Pustaka

Yoghurt

Yoghurt adalah salah satu produk fermentasi berbahan dasar susu. Yoghurt mempunyai nilai gizi yang tinggi dari pada susu segar sebagai bahan dasar dalam pembuatan yoghurt, terutama karena meningkatnya total padatan sehingga kandungan zat–zat gizi lainnya meningkat, selain itu yoghurt sesuai bagi penderita lactose intolerance atau yang tidak toleran terhadap laktosa (Wahyudi, 2006).

Menurut Deeth dan Tamime (1981) yoghurt mengandung beberapa kandungan antara lain: energi, protein, lemak, karbohidrat. Bahkan mengandung mineral (kalsium, fosfor, natrium, dankalium) dan mempunyai kandungan vitamin cukup lengkap yaitu: vitamin A, B kompleks, B1 (thiamin), B2 (riboflavin), B6 (piridoksin), B12 (sianokobalamin), vitamin C, vitamin D, E, asamfolat, asam nikotinat, asam pantotenat, biotin dan kolin.

Menurut Hasruddin dan Pratiwi (2015), ada 3 (tiga) jenis yoghurt menurut karaktersitik struktur fisiknya, yaitu:

1. Firm yoghurt, yaitu yoghurt dengan tekstur yang kental. Yoghurt ini biasanya berbentuk jelly yang padat. Difermentasi dan didinginkan dalam wadah yang padat. Rasanya bersifat alami atau seperti bahan penyusunnya yaitu susu
2. Stired yoghurt, yaitu yoghurt yang mempunyai tekstur cukup padat yang dalam proses pembuatannya dilakukan pengadukan sehingga gel pecah dan ditambahkan bahan lain, misalnya pemanis, perasa atau buah-buahan.
3. Drinking yoghurt. yaitu yoghurt yang bentuknya paling encer dan bisa langsung diminum.

Menurut Rukmana (2001), yoghurt mempunyai manfaat untuk meningkatkan gizi masyarakat. Yoghurt mengandung gizi yang cukup tinggi dengan komposisi nutrisi yang lengkap. Yoghurt merupakan bakteri asam laktat yang berperan untuk merubah bentuk laktosa (gula yang terdapat dalam susu) ke dalam bentuk yang paling sederhana. Penguraian laktosa sangat penting karena ada sebagian orang yang tidak dapat mencerna laktosa dalam susu. Susu ini disebut sebagai lactose intolerance dimana tubuh kurang mempunyai laktose, enzim pencernaan yang merubah laktosa menjadi gula sederhana yang dapat diserap oleh saluran pencernaan.

Yoghurt baik untuk dikonsumsi karena memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Mengatasi laktosa intoleran. Hal ini dikarenakan karena bakteri asam laktat pada yoghurt dapat menguraikan laktosa sehingga susu mudah dicerna dan diserap oleh tubuh.
2. Menyeimbangkan sistem pencernaan. Hal ini berarti bakteri dalam yoghurt menjaga keseimbangan flora normal ususu sehingga dapat memperbaiki fungsi perncernaan.
3. Menurunkan kadar kolesterol. Bakteri dalam asam laktat menghasilkan sejumlah asam yang berperan dalam menurunkan kadar kolesterol
4. Mencegah kanker. Bahwa senyawa dalam yoghurt memacu sistem pertahanan tubuh seperti interferon dan sel NK (Natural Killer cell) yang akan melawan tumor dan kanker.
5. Mengatasi infeksi jamur dan bakteri. Bakteri asam laktat dalam yoghurt menghasilkan senyawa anti mikrobia yang disebut bacteriosin yang akan melawan mikroba pateogen dalam tubuh.

Mangga

Mangga adalah merupakan salah satu buah yang banyak digemari baik di Indonesia maupun di negara lain Mangga adalah tanaman buah tahunan berupa pohon yang berasal dari negara India. Tanaman ini kemudian menyebar ke

wilayah Asia Tenggara termasuk Malaysia dan Indonesia. Tanaman mangga berasal dari famili Anacardiaceae, genus Mangifera, species Mangiferaindica. Mangga merupakan tanaman dikotil (berkeping dua) dengan batang lurus besar dan berbukil tebal. Ada 62 (enam puluh dua) varietas mangga yang tumbuh di alam. Akan tetapi hanya 16 (enam belas) varietas yang buahnya enak dimakan. Di Indonesia, buah mangga termasuk komoditas ekspor unggulan. Mangga biasanya dikonsumsi secara segar. Selain rasanya manis, mangga juga mengandung banyak air sehingga menyegarkan saat dikonsumsi. Buah mangga dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan seperti manisan, rujak, sari buah, dodol, sale dan tepung mangga (Agromedia, 2011).

Komponen daging buah mangga yang paling baik adalah air dan karbohidrat. Selain itu, juga mengandung protein, lemak, macam-macam asam, vitamin, mineral, tanin, zat warna dan zat mudah menguap. Zat mudah menguap itu beraroma harum khas mangga. Karbohidrat buah mangga terdiri dari gula sederhana, tepung dan selulosa. Buah mangga mempunyai kandungan gula yang tinggi dengan disertai adanya asam yang dapat merangsang nafsu makan. Kandungan asam sitrat berkisar 0,13 – 0,71%. Asamnya juga disebabkan adanya vitamin C (Pracaya, 2008). Selain dikonsumsi segar, buah mangga juga berkhasiat sebagai obat. Vitamin yang terkandung dalam buah mangga diantaranya adalah vitamin A, B1, B2 dan C. Vitamin C bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh membantu proses penyembuhan luka, sumber anti oksidan serta menjaga ksesehatan gigi dan gusi. Sementara riboflavin sangat baik untuk kesehatan mulut, mata dan tenggorokan.

Pembahasan

Yoghurt adalah makanan yang sangat sehat. Namun jika kita tidak suka makan yoghurt dengan rasa original, kita bisa mencobanya dengan menambahkan mangga kedalamnya. Mangga yang manis dan matang dapat meningkatkan cita rasa yoghurt. Jenis mangga yang dipakai sebagai perasa yoghurt disesuaikan dengan yang disukai. Jenis mangga tersebut antara lain mangga manalagi, harum manis (gadung), mangga thailand, mahatir maupun lainnya. Pilihan jenis mangga dimaksud juga disesuaikan dengan kemampuan finansial. Jenis thailan dan mahatir dari sisi rasa lebih enak, akan tetapi dari sisi harga juga jauh lebih mahal. Di samping itu, kedua jenis mangga tersebut, adanya hanya di toko-toko tertentu. Jenis mangga yang secara umum mudah ditemui di pasaran dengan harga terjangkau serta manis rasanya yaitu

mangga harum manis dan manalagi. Kedua jenis mangga ini mempunyai serat yang halus dan yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Sehingga tidak keliru sekiranya menggunakan jenis mangga ini digunakan sebagai perasa yoghurt.

Mangga tidak hanya memiliki rasa yang manis dan segar, tetapi juga memiliki nutrisinya yang baik seperti, rendah kalori. Mangga juga kaya akan Vitamin C dan dapat membantu meningkatkan kekuatan imun. Antioksidan dalam mangga dapat melindungi kita dari berbagai macam penyakit kronis.

Serat makanan dan enzim pencernaan yang ada dalam mangga dapat memperlancar proses pencernaan. Laktosa dalam yoghurt dapat membantu dalam mengatasi masalah lambung, diare, dan iritasi lambung.

Yoghurt juga memiliki nutrisi penting seperti Vitamin A, Vitamin C, Vitamin B-6, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K, folat, dan riboflavin, sehingga yoghurt dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara keseluruhan.

Cara membuat yoghurt bias dilakukan sendiri di rumah. Yoghurt adalah salah satu produk susu fermentasi paling populer di dunia. Cara Membuat Yoghurt dibuat dengan menambahkan bakteri hidup kedalam susu.

Yoghurt telah dikonsumsi selama ribuan tahun. Yoghurt sering digunakan sebagai bagian dari makanan, camilan, serta komponen saus dan makanan penutup. Cara membuat yoghurt bias menggunakan yoghurt plain dengan kultur bakteri aktif.

Yoghurt cukup mudah dibuat di rumah. Dengan cara membuat yoghurt sendiri, kita bias mendapatkan yoghurt yang lebih sehat. Tapi penting diketahui, cara membuat yoghurt sendiri tak boleh sembarangan. Satu hal penting dalam cara membuat yoghurt adalah menjaga kehigienisan yoghurt. Kunci dari cara membuat yoghurt adalah kesterilan, baik bahan maupun alat.

Oleh karena itu, sebelum melakukan pengolahan bahan di dalam eksperimen kali ini, semua peralatan yang berupa mangkuk, gelas, pisau, blender dan sendok dicuci dengan sabun cuci untuk menjamin kehigienisannya. Hal ini dilakukan untuk menghindari masuknya bakteri. Setelah dicuci dengan bersih, semua peralatan tersebut dikeringkan dan siap digunakan untuk memproses pembuatan yoghurt perasa mangga.

Selain itu, semua bahan untuk pembuatan yoghurt dengan perasa mangga yang terdiri dari mangga dan daun mint juga dicuci dengan bersih. Buah mangga sebagai bahan utama dalam eksperiman ini juga harus dijamin kualitasnya dan

kehigienisannya. Cara menjamin kualitas mangga yaitu dengan memilih mangga yang dalam kondisi baik (tidak busuk) dan sudah masak (matang) serta siap untuk dikonsumsi. Adapun cara menjamin kehigienisan bauh mangga yaitu dengan cara dicuci dengan bersih. Selain itu, dalam proses pengkupasan buah mangga juga kedua tangan menggunakan sarung tangan plastik/karet.

Selain itu, bahan pendukung berupa daun mint, meskipun hanya berfunsi sebagai toping, juga harus dijamin kehigienisannya yaitu dengan cara dicuci dengan bersih dan setelahnya baru ditiriskan.

Berdasarkan hasil ekseperimen yang telah dilakukan dengan menggunakan buah mangga jenis manalagi dapat dilaporkan hal-hal sebagai berikut :

1. bahwa dengan menggunakan bahan 2 (dua) biji buah mangga manalagi serta yoghurt plain 2 (dua) cup masing-masing dengan berat bersih 80 ml, akan mampu menghasilkan 2 (dua0 gelas yoghurt rasa mangga.
2. Dengan buah mangga digunakan sebagai bahan perasa yoghurt ternyata mampu memebrikan nilai lebih pada yoghurt sehingga mampu menarik serta meningkatkan selera orang untuk mengkonsumsinya.
3. Dari bahan yang digunakan sebagaimana telah disebutkan, telah menghasilkan tingkat kekentalan yoghurt mangga yang sesuai delam artian tidak terlalu cair serta tidak terlalu kental.
4. Harus dipastikan, bahwa bahan dasar yoghurt tidak mengandung/dicampur dengan susu milk segar. Apabila bahan dasar yoghurt mengandung campuran susu milk segar maka tidak perlu ditambahi susu lagi, karena nantinya akan mengurangi dominasi rasa mangga.
5. Penggunaan bahan gula atau madu agar tidak terlalu banyak, agar tidak mengurangi rasa yoghurt. Disamping itu, rasa manis sudah didapatkan dari rasa mangga yang sudah matang.

Setelah mengetahui cara pembuatan yogurt mangga, maka selanjutnya kita perlu mengenalkan produk tersebut ke masyarakat, yang dimulai dari lingkungan terdekat kita. Untuk mengenalkan pembuatan dan manfaat dari yoghurt kepada masyarakat sekitar dilakukan dengan cara melalui kegiatan pelatihan. Sasaran daripada kegiatan ini adalah lingkungan sekitar kita untuk mengikuti sosialisasi pembuatan yoghurt. Sosialisasi tersebut menggunakan metode kepustakaan. Metode ini diterapkan pada saat tahap pengenalan yoghurt kepada masyarakat serta manfaat-manfaatnya. Kemudian diikuti dengan metode eksperimen dan metode pelatihan

mengenai cara pembuatan yoghurt dan manfaat yang dihasilkan dari yoghurt.

Apabila yoghurt rasa mangga ini akan dikomersikan atau diproduksi dalam jumlah banyak, maka dalam proses pembuatannya akan lebih baik sekiranya yoghurt serta susu direbus terlebih dahulu. Hal ini perlu dilakukan bertujuan untuk menjaga agar kualitas yoghurt mangga tersebut dapat bertahan lebih lama.

Simpulan

Bisa kita simpulkan bahwa buah mangga digunakan sebagai perasa dalam yoghurt adalah makanan yang sehat. Banyak kebaikan yang akan diperoleh jika rutin mengkonsumsi yogurt. Namun tidak sedikit orang yang kurang menyukai rasa yogurt yang original. Oleh sebab itu, kita dapat menambahkan perasa alami yang juga memiliki khasiat yang baik untuk tubuh kita, salah satunya adalah buah mangga.

Apabila kita telah mengetahui cara pembuatan dan manfaat yang akan kita dapatkan dari yoghurt mangga yang telah kita buat, maka kita dapat menyampaikannya kepada masyarakat. Sosialisasi kepada masyarakat dapat kita lakukan mulai dari lingkungan yang ada di sekitar kita, seperti keluarga dan tetangga. Kita dapat menyampaikan mudahnya cara pembuatan yoghurt mangga, rasa yang segar serta manfaat yang dihasilkan dengan mengkonsumsi yoghurt mangga.

Daftar Pustaka

Agromedia, Redaksi, *Bertanam Mangga di Pot dan di Kebun*, Jakarta, PT. Agromedia Pustaka

Deeth dan Tamime (1981), *Yoghurt : Nutrive and Therapeutic Aspects*, Jurnal.

Deptan. 2009. *Standar operasional prosedur pengolaha mmangga. Direktorat Jenderal Pengolahan dan Pemasaran Hasil Pertanian*. Jakarta.

Hasruddin dan Pratiwi, N, 20215, *Mikro Industri*, Alfabeta, Bandung.

Pracaya, 2008, *Bertanam Mangga*, PT. Penebar Swadaya, Jakarta.

Rukmana dan Rahmat, 2001, *Yoghurt dan Susu*, Kanisius, Yogyakarta.

Surajudin, Kusuma, 2006, *Yoghurt Susu Fermentasi Yang Menyehatkan*, Agromedia Pustaka, Jakarta.

Sopandi dan Wardah, 2014, *Mikrobiologi Pangan*, CV, Adi Offset, Yogyakarta.

Wahyudi, M. 2006. *Proses Pembuatan dan Analisis Mutu Yoghurt.* Buletin Teknik Pertanian. Vol. 11 No. 1