

PENGENALAN YOGURT, MAYONAISE DAN SALAD BUAH SEBAGAI PANGAN B2SA (BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG DAN AMAN) PADA MASYARAKAT DESA SINDANGKASIH

(Introduction Of Yogurt, Mayonaise And Fruit Salad As B2sa Foods (Various, Nutritional, Balanced And Safe) In The Sindangkasih Village Community)

Nur Santy Asminaya^{1*}, Ali Bain¹, La Ode Nafiu¹, Widhi Kurniawan¹, Hamdan Has¹, Asma Biokimestri¹

¹Jurusan Peternakan Fakultas Pertanian Universitas Halu Oleo, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

ABSTRAK. Yogurt dan mayonaise merupakan produk olahan asal ternak yang kaya protein yang aman dan sehat. Yogurt adalah produk olahan susu yang dihasilkan melalui proses fermentasi bakteri asam laktat (*Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophyllus*). Mayonaise adalah produk olahan hasil ternak yang dibuat dengan bahan dasar telur (kuning telur atau putih telur) dan campuran antara minyak nabati dengan gula, garam, jeruk nipis, lada dan mustard. Yogurt dan mayonaise dapat digunakan sebagai perasa makanan ataupun campuran pada salad buah dan sayuran. Mayonaise juga digunakan sebagai dressing (saus) pada jajanan kekinian seperti sosis dan bakso bakar. Salad buah adalah hidangan yang berbahan dasar sayuran atau buah-buahan potong yang diberi saus. Kegiatan bimbingan teknis ini dilaksanakan dengan tahapan persiapan materi (alat dan bahan), sosialisasi dan penyuluhan pangan B2SA (beragam, bergizi, seimbang dan aman), pelatihan dan pendampingan pembuatan yogurt, mayonaise dan salad buah serta evaluasi keberhasilan dan penerimaan masyarakat. Kegiatan pendampingan pembuatan yogurt, mayonaise dan salad buah ini memberikan tambahan pengetahuan dan keterampilan pada masyarakat Desa Sindangkasih. Masyarakat setempat khususnya ibu rumah tangga dapat menyediakan pangan alternatif yang bergizi, sehat dan aman dikonsumsi anggota keluarga ataupun menjadi alternatif sumber pendapatan rumah tangga.

Kata kunci: Mayonaise, yogurt, salad buah, pangan B2SA, Sindangkasih

ABSTRACT. Yogurt and mayonaise are processed products from livestock that are rich in safe and healthy protein. Yogurt is a dairy product produced through the fermentation process of lactic acid bacteria (*Lactobacillus bulgaricus* and *Streptococcus thermophyllus*). Mayonaise is a processed livestock product made from eggs (egg yolks or egg whites) and a mixture of vegetable oil with sugar, salt, lime, pepper and mustard. Yogurt and mayonaise can be used as food flavorings or mixed in fruit and vegetable salads. Mayonaise is also used as a dressing (sauce) in contemporary snacks such as sausages and grilled meatballs. Fruit salad is a dish made from cut vegetables or fruit topped with sauce. This technical guidance activity is carried out with the stages of material preparation (tools and ingredients), socialization and education on B2SA food (diverse, nutritious, balanced and safe), training and assistance in making yogurt, mayonaise and fruit salads as well as evaluating success and community acceptance. This assistance activity in making yogurt, mayonaise and fruit salads provides additional knowledge and skills to the people of Sindangkasih Village. Local communities, especially housewives, can provide alternative food that is nutritious, healthy and safe for consumption by family members or can be an alternative source of household income.

Keywords: B2SA food, fruit salad, mayonaise, sindangkasih, yogurt.

PENDAHULUAN

Penerapan pola hidup sehat saat ini mulai gencar digaungkan oleh masyarakat. Masyarakat mulai melakukan upaya untuk menjaga kesehatan dengan cara berolahraga secara rutin, menjaga pola makan secara teratur, mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi serta melakukan detoks tubuh dan sebagainya (Aziz et al., 2022). Pola makan sehat yang diterapkan umumnya mengacu

pada penggunaan gizi yang seimbang atau dengan kata lain makanan yang dikonsumsi harus mengandung nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh antara lain: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang tepat sesuai kebutuhan. Menurut Kadir (2016), ketidakseimbangan nutrisi yang dikonsumsi dapat berdampak pada terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Bahan pangan sumber hewani seperti susu, telur dan daging umumnya mengandung protein yang sangat tinggi dan berfungsi untuk regenerasi sel, meningkatkan kecerdasan dan imunitas tubuh serta pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Saat

*Email Korespondensi: nur.asminaya@uho.ac.id

Diterima : 14 Oktober 2023

Direvisi I : 13 November 2023

Disetujui : 15 Desember 2023

DOI : 10.24815/petamas.v3i2.34683

ini, telah banyak diversifikasi produk olahan pangan hewani yang dihasilkan untuk meningkatkan minat/preferensi dan konsumsi masyarakat serta mencegah stunting antara lain pembuatan yogurt, mayonaise, nugget, sosis, bakso dan sebagainya. Yogurt adalah susu pasteurisasi yang difermentasi dengan bakteri tertentu (*Streptococcus thermophilus* dan *Lactobacillus bulgaricus*) untuk menghasilkan rasa asam dan aroma yang khas (Hidayati et al., 2021). Asam laktat yang dihasilkan pada yogurt dapat membunuh bakteri patogen di dalam saluran pencernaan (Widagdha, 2015). Mayonaise adalah saus semi solid yang dibuat dengan bahan utama minyak nabati, emulsifier (kuning telur), komponen asam (asam asetat, asam sitrat, dan asam maleat), bahan penyedap (gula, garam, mustard), dan bahan penstabil (Prasetya dan Evanuarini, 2019; Sucianti et al., 2022). Yogurt dan mayonaise dapat dicampur dan digunakan sebagai dressing (saus) pada salad sayur ataupun salad buah. Salad adalah hidangan yang rasanya segar, terbuat dari sayuran atau buah-buahan yang dipotong-potong dan diberi saus (Sutaguna, 2017), umumnya disajikan dalam bentuk mentah (Juliana et al., 2020).

Desa Sindangkasih merupakan daerah yang terletak di Kecamatan Ranomeeto Barat, Kabupaten Konawe Selatan, Provinsi Sulawesi Tenggara. Masyarakatnya umumnya adalah transmigran dari Jawa dan Bali yang berprofesi sebagai petani dan peternak. Tanaman buah yang ditanam oleh masyarakat setempat antara lain, semangka, melon, manga dan sebagainya. Sebagian besar masyarakat Desa Sindangkasih belum mengenal produk olahan ternak seperti yogurt, mayonnaise dan salad buah sebagai produk pangan B2SA yang dapat dibuat sendiri. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi KKN Tematik ini bertujuan untuk mengenalkan kepada masyarakat Desa Sindangkasih tentang khasiat dan manfaat serta cara pembuatan yogurt, mayonnaise dan salad buah. Output yang diharapkan adalah masyarakat khususnya ibu rumah tangga dapat menyediakan jajanan atau pangan alternatif yang bergizi, sehat dan aman dikonsumsi bagi anggota keluarga maupun menjadi alternatif sumber pendapatan rumah tangga.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Partisipan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi KKN Tematik ini dilaksanakan di Desa Sindangkasih, Kecamatan Ranomeeto Barat, Kabupaten Konawe Selatan, Provinsi Sulawesi Tenggara. Khalayak sasaran yang menjadi partisipan pada kegiatan ini adalah masyarakat setempat dan ibu rumah tangga.

Metode Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terintegrasi KKN Tematik ini dilakukan dengan beberapa metode yaitu sosialisasi, pelatihan dan praktek langsung, serta evaluasi.

Prosedur Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan beberapa tahapan kegiatan diantaranya sebagai berikut:

1. Sosialisasi tentang khasiat dan manfaat yogurt, mayonnaise dan salad buah.
2. Memberikan bimbingan tahapan pembuatan yogurt, mayonnaise, dan salad buah.
3. Memastikan peserta mampu membuat yogurt, mayonnaise, dan salad buah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi KKN Tematik di Desa Sindangkasih, Kecamatan Ranomeeto Barat dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut.

Pemaparan Materi Yogurt, Mayonaise, dan Salad Buah

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pengenalan produk olahan susu dan telur melalui pemaparan materi tentang yogurt, mayonnaise dan salad buah. Pemaparan materi tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peternak gambaran umum produk olahan hasil ternak yaitu susu dan telur antara lain yogurt, mayonnaise dan salad buah; manfaatnya bagi kesehatan dan imunitas tubuh; pengenalan dan cara memperoleh bahan dasar pembuatannya; cara pembuatan dan penyajian serta penyimpanannya (Gambar 1).

Bimbingan Teknis Pembuatan Yogurt, Mayonaise, dan Salad Buah

Bimbingan teknis pembuatan yogurt, mayonnaise, dan salad buah dilakukan setelah pemaparan materi pengenalan produk olahan susu dan telur selesai.

Pembuatan Yogurt

Pembuatan yogurt sederhana dilakukan dengan mempersiapkan alat dan bahan diantaranya Panci kecil, panti sedang, kompor, spatula, 1 liter susu murni, 50 ml bibit yogurt. Setelah alat dan bahan siap maka dilanjutkan dengan pembuatan yogurt sebagai berikut:

1. Susu dimasak pada panci kecil yang diletakkan di dalam panci sedang yang berisi air sambil diaduk selama 30 menit. Susu dijaga agar tidak sampai mendidih sehingga protein susu tidak rusak
2. Setelah 30 menit, susu diangkat dan didinginkan hingga hangat kuku dalam suhu ruangan kemudian dipindahkan pada wadah kaca steril
3. Bibit yogurt dimasukkan ke dalam wadah berisi susu kemudian diaduk sampai rata menggunakan spatula seteril
4. Wadah ditutup rapat sehingga tidak memungkinkan oksigen keluar masuk dan bakteri patogen untuk berkembangbiak kemudian ditutup dengan serbet untuk menciptakan kondisi gelap pada wadah dan disimpan pada tempat yang aman selama 20-24 jam (difermentasi)
5. Setelah 20-24 jam akan terbentuk lapisan berwarna kuning kental di atas permukaannya dan rasanya berubah menjadi asam. Jika masih kurang kental dan asam, maka proses fermentasi dapat dilanjutkan lagi hingga hasilnya dirasa sudah cukup pas.
6. Yogurt yang sudah jadi tersebut dapat digunakan sebagai starter (bibit) pada pembuatan yogurt berikutnya

7. Yogurt siap dinikmati dan dapat disimpan maksimal 1 minggu pada suhu kulkas agar tetap terjaga rasa dan sterilitasnya.

Pembuatan Mayonaise

Pembuatan mayonaise dengan mempersiapkan alat dan bahan seperti mixer, sendok, wadah, 2 butir telur, 100 ml minyak sayur, 1 sdt garam, 2 sdm gula, dan 1 sdm jeruk nipis. Pembuatan mayonaise dengan langkah-langkah seperti berikut:

1. Mencampur kuning telur, garam, gula pasir menggunakan mixer hingga res
2. Minyak dituangkan sedikit demi sedikit pada adonan kuning telur sambil dimixer
3. Adonan mayonnaise dimixer sampai mencapai konsistensi yang diinginkan.

Pembuatan Salad Buah

Terlebih dahulu sebelum membuat salad buah dapat menyediakan alat dan bahan berupa telenan, mangkok, sendok, piring, pisau, 1 kg semangka, 1 kg melon, 500 gr manga, 240 gr kental manis, 150 gr keju, 500 gr yogurt, dan 750 gr mayonaise. Kemudian dilanjutkan dengan prosedur pembuatan sebagai berikut:

1. Semua peralatan dan bahan dicuci bersih dan disiapkan sesuai kebutuhan
2. Semua buah-buahan diiris sesuai selera dan ditempatkan pada mangkok (wadah)
3. Yogurt, mayonnaise dan kental manis dicampur dan diaduk rata, setelah itu buah-buahan yang telah diiris dimasukkan ke dalamnya kemudian diaduk rata
4. Parutan keju kemudian ditaburkan di atas campuran buah-buah tersebut.
5. Salad buah siap dikonsumsi



Gambar 1. Pemaparan Materi dan Pengenalan Produk Olahan Susu dan Telur (Yogurt, Mayonaise, dan Salad Buah)



Gambar 2. Proses Demonstrasi Pembuatan Yogurt



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Mayonaise

Evaluasi Kegiatan

Pada kegiatan ini, masyarakat Desa Sindangkasih diberikan kesempatan untuk mempraktekan secara mandiri cara pembuatan yogurt, mayonnaise dan salad buah. Tim pengabdian melakukan pendampingan dan membantu masyarakat yang mengalami kesulitan pada proses pembuatan produk-produk tersebut sehingga masyarakat dapat membuat sendiri untuk dikonsumsi oleh anggota keluarga. Pada akhir kegiatan, tim pengabdian melakukan evaluasi dan membuat pemetaan untuk kegiatan pengabdian selanjutnya.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terintegrasi KKN Tematik dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Sindangkasih, Kecamatan Ranomeeto Barat, Kabutapen Konawe Selatan, Provinsi Sulawesi Tenggara dalam penyediaan pangan B2SA yakni yogurt, mayonnaise dan salad buah. Masyarakat/ibu rumah tangga setempat dapat menyediakan jajanan sehat, aman dan berkualitas bagi anggota keluarganya.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih disampaikan kepada Rektor UHO, Ketua LPPM UHO, Dekan FPt UHO atas pendanaan kegiatan ini serta Kepala Desa Sindangkasih yang telah mengizinkan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian terintegrasi KKN Tematik ini. Artikel ini merupakan tambahan luaran dari kegiatan Pengabdian Masyarakat Terintegrasi KKN Tematik Universitas Halu Oleo dengan Nomor kontrak: 1469a/UN.29.20/AM/2021

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz AA, Kurnia N, Patongai DDPUS dan Pratiwi AC. 2022. Upaya mendorong pola hidup sehat masyarakat kabupaten takalar melalui pelatihan pembuatan aneka salad sayur. *Jurnal Abdi Negeriku* 1(1):15-20.
- Hidayati H, Afifi Z, Triandini HR, Sari IP, Adha Y dan Fevria R. 2021. Pembuatan yogurt sebagai minuman probiotik untuk menjaga kesehatan usus. *Prosiding Semnas Bio 2021-Inovasi Riset Biologi dalam Pendidikan dan Pengembangan Sumber Daya Lokal. Universitas Negeri Padang.*
- Juliana, Maleachi S, Yulius KG, dan Situmorang J. 2020. Pelatihan pembuatan salad sayur hidroponik dan cara pemasaran yang tepat dalam e-commerce. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. III, No.2, pp.208-216. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i2.6980>
- Kadir AA. 2016. Kebiasaan makan dan gangguan pola makan serta pengaruhnya terhadap status gizi remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, Vol. VI, No.1, pp. 49-55. <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i1.1795>.
- Prasetya DA dan Evanuarini H. 2019. Kualitas mayonnaise menggunakan sari belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi* L.) Sebagai pengasam ditinjau dari kestabilan emulsi, droplet emulsi dan warna. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Hasil Ternak*, 14(1): 20–29.
- Suciyanti F, Mukminah N dan Triastuti D. 2022. Pengaruh penambahan putih telur terhadap pH, denitas, stabilitas emulsi dan warna mayonaise. *Jurnal Ilmiah Peternakan Terpadu* 10(2):144-154. DOI: <https://dx.doi.org/10.23960/jipt.v10i2.p144-154>
- Sutaguna IT. 2017. Pengolahan salad pada makanan tradisional sebagai daya tarik wisata di Bali. Universitas Udayana: Bali. <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/10092>.
- Widagdha S. 2015. Pengaruh penambahan sari anggur (*vitis vinifera* L.) dan lama fermentasi terhadap karakteristik fisiko kimia yoghurt, *Jurnal Pangan dan Agroindustri* 3(1).