



PELATIHAN PEMBUATAN YOGURT SUSU SAPI DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI KELOMPOK TANI SINAR NUNNAPA, DESA LANAUS KECAMATAN INSANA TENGAH KABUPATEN TIMOR TENGAH UTARA

No	Penulis	Email
1	Stefanus Sio	Stefsio67@gmail.com
2	Aristo Kurniawan Sio	Aristosio@unimor.ac.id
3	Marselinus Banu	Banumarsel1915@gmail.com


^{1,2,3} Universitas Timor

✉ Aristosio@unimor.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai kebutuhan gizi. Stunting terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan penderitanya mudah sakit dan memiliki postur tubuh tidak maksimal saat dewasa. Upaya pencegahan stunting melalui pemberian makanan yang memiliki asupan gizi yang cukup kepada ibu dan anak. Salah satu makanan yang memiliki gizi yang cukup adalah makanan yang diolah dari produk hasil ternak seperti yogurt. Minimnya pemahaman pembuatan yogurt menjadi faktor utama dalam upaya peningkatan gizi dalam produk hasil ternak seperti susu sehingga perlu adanya pendampingan dan pelatihan kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencakup kegiatan edukasi tentang manfaat Yoghurt dan cara pembuatannya kepada masyarakat di Kelompok Tani Sinar Nunnapa Desa Lanaus, Kecamatan Insana Tengah Kabupaten Timor Tengah Utara. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat tentang upaya pencegahan stunting, menciptakan peluang usaha dan dapat menciptakan lapangan pekerjaan sampingan, sehingga dapat meningkatkan kesehatan, pendapatan dan berdampak pada kesejahteraan ekonomi keluarga.

Kata Kunci: Pelatihan; Stunting; Yogurt Susu Sapi

 ©2023. Diterbitkan oleh Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat (JUPEMAS). Artikel ini memiliki akses terbuka di bawah lisensi BY-NC <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

1. Pendahuluan

Stunting merupakan permasalahan kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai kebutuhan gizi. Stunting terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan penderitanya mudah sakit dan memiliki postur tubuh tidak maksimal saat dewasa (MCA Indonesia, 2014). Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Utara tahun 2022, menunjukkan kasus stunting masih berada pada angka 24,68%. Hal tersebut mendorong adanya upaya pencegahan stunting mulai dari tingkat desa, kecamatan hingga tingkat kabupaten agar kasus stunting bisa terselesaikan.

Upaya pencegahan stunting melalui pemberian makanan yang memiliki asupan gizi yang cukup kepada ibu dan anak. Salah satu makanan yang memiliki gizi yang cukup adalah makanan yang diolah dari produk hasil ternak seperti yogurt. Yoghurt adalah salah satu produk susu yang paling tua dan cukup populer di seluruh dunia. Kata “yoghurt” berasal dari bahasa Turki yaitu “jugurt” yang berarti susu asam (Sirajudin, 2018). Yoghurt merupakan produk susu yang mengalami fermentasi oleh bakteri asam laktat (BAL) pada suhu 37 - 45 °C (Zakaria et al., 2013). Bahan dasar pembuatan yoghurt dapat berasal dari susu sapi atau susu kambing (susu segar dan susu pasteurisasi), baik susu full cream maupun susu skim (Chotimah, 2009). Produk olahan susu ini memiliki rasa khas, tekstur semi padat dan halus, kompak serta dengan rasa asam yang segar (Sarlahwaty et al, 2015).

Minimnya pemahaman pembuatan yogurt menjadi faktor utama dalam upaya peningkatan gizi dalam produk hasil ternak seperti susu sehingga perlu adanya pendampingan dan pelatihan kepada masyarakat. Edukasi tentang pentingnya konsumsi Yoghurt sebelumnya pernah dilakukan oleh Astuty E, Yunita M, Fadhilah AN. 2021, Melalui kegiatan PKM yang ditujukan kepada anggota PKK, untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui pengetahuan tentang asupan yoghurt sebagai nutrisi yang mengandung nilai gizi yang tinggi juga ketrampilan dalam cara pembuatan yoghurt yang diharapkan dapat diaplikasikan dalam kegiatan ekonomi untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga. Yoghurt dapat diproduksi dalam skala besar maupun kecil baik untuk keperluan komersial maupun untuk konsumsi rumah tangga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencakup kegiatan edukasi tentang manfaat Yoghurt dan cara pembuatannya kepada masyarakat di Kelompok Tani Sinar Nunnapa Desa Lanaus, Kecamatan Insana Tengah Kabupaten Timor Tengah Utara dan diharapkan hasil dari pelatihan ini nantinya masyarakat dapat meningkatkan derajat kesehatan dan ekonominya secara mandiri.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat tentang upaya pencegahan stunting, menciptakan peluang usaha dan dapat menciptakan lapangan pekerjaan sampingan, sehingga dapat meningkatkan kesehatan, pendapatan dan berdampak pada kesejahteraan ekonomi keluarga.

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu:

- A. Memberikan pemahaman tentang permasalahan stunting serta penanganannya
- B. Memberikan pemahaman tentang peningkatan nilai gizi produk hasil ternak seperti susu dengan cara pengolahan menjadi produk fermentasi yang mempunyai nilai gizi yang tinggi.
- C. Memberikan pelatihan dan pendampingan cara pembuatan yogurt.

2. Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat yang digunakan yaitu pendampingan pelatihan pembuatan yoghurt susu sapi secara langsung pada kelompok tani nunnapa, desa lanaus antara lain:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini diawali dengan Observasi lokasi, sosialisasi, koordinasi dengan ketua kelompok, pengurusan ijin kegiatan, dan pembelian serta perancangan peralatan pelatihan. Pembuatan yoghurt memerlukan alat dan bahan sebagai berikut:

A. Alat yang dipakai dalam pembuatan yoghurt yaitu:

- 1) Panci pemanas susu untuk mempasteurisasi susu
- 2) Toples palastik
- 3) Penyaring
- 4) Pengaduk
- 5) Incubator
- 6) Botol kemasan 250 ml
- 7) Ice box dan
- 8) Lemari pendingin

B. Bahan yang dipakai dalam pembuatan yogurt susu sapi;

- 1) Susu Sapi Segar
- 2) Gula pasir
- 3) Bibit yogurt plain
- 4) Essence Vanili secukupnya

Tahap pemberian materi tentang Stunting dan Yogurt

Tahap ini merupakan tahap tentang penjelasan mengenai Stunting, bahaya stunting, serta pencegahannya. Selanjutnya pemberian pemahaman tentang Yogurt, manfaat yogurt bagi Kesehatan terutama pada pencegahan stunting.

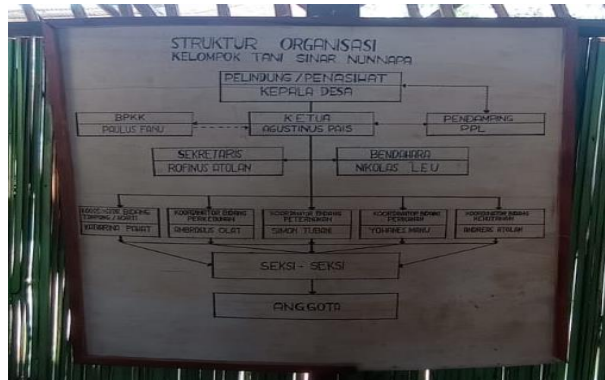
Tahap Pelatihan

Langkah pembuatan yogurt susu adalah sebagai berikut: pertama susu sapi disaring agar terhindar dari kotoran, kemudian dipanaskan selama 15 menit dan tidak sampai mendidih (pasteurisasi) dalam panci heater. Setelah proses pasteurisasi, susu dinginkan hingga suhu 40-45 °C dengan merendam panci pada air dingin. Sebanyak 200 g (4 sdm) bibit yoghurt ditambahkan dan diaduk rata. Yoghurt diinkubasi pada suhu 40-45 °C selama 5-6 jam atau suhu ruang selama 12 jam dengan menggunakan panci inkubator. Setelah diinkubasi, tambahkan gula pasir sebanyak 250 g dan essence vanilli secukupnya dan kemudian aduk rata. Selanjutnya yogurt dikemas dalam botol plastik kemasan.

3. Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum

Kelompok Tani Nunnapa, Desa Lanaus Kecamatan Insana Tengah Kabupaten Timor Tengah Utara merupakan salah satu kelompok sarana Masyarakat yang dibangun untuk gotong royong melakukan kegiatan-kegiatan Bertani dan beternak. Kelompok ini terdiri dari 26 kepala keluarga dengan jumlah anggota aktif yaitu 26 orang dengan maksud setiap anggota merupakan keterwakilan dari keluarga masing-masing. Struktur organisasi dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1. Struktur Organisasi Kelompok Tani Nunnapa

Gambar 2. Papan Potensi Usaha Tani Kelompok Tani Nunnapa

Pada gambar 2, menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan oleh anggota kelompok lebih banyak mengarah pada sektor pertanian dan peternakan, namun belum adanya usaha yang mengarah pada usaha yang berbasis produk olahan sehingga kegiatan pelatihan pembuatan yogurt susu sapi sangat tepat untuk dilaksanakan.

Kegiatan tersebut dimaksudkan agar anggota kelompok dapat mengolah produk hasil ternak seperti susu sapi menjadi susu fermentasi (Yogurt) yang dapat dijadikan produk usaha rumah tangga sehingga dapat membantu pendapatan keluarga serta dapat membantu memelihara Kesehatan terutama dalam hal pencegahan stunting.

Hasil Pelatihan Pembuatan Yogurt Susu sapi

Pelatihan pembuatan yoghurt dipresentasikan dengan metode secara sederhana sehingga mudah dipahami oleh peserta berupa praktek/demonstrasi, diskusi dan tanya jawab. Pada tahapan pembuatan yoghurt peserta aktif dan melakukan diskusi tanya jawab seputar tips-tips agar yoghurt yang dibuat berhasil. Adapun parstisipasi

anggota kelompok tani yaitu turut membantu pada saat proses pembuatan yogurt. Pelatihan pembuatan yogurt secara langsung merupakan sentuhan teknologi fermentasi susu segar menjadi suatu produk baru dengan berbagai rasa serta memberikan efek kesehatan yang baik yang dapat diterima oleh peserta.



Gambar 2. Foto bersama anggota Kelompok Tani Nunnapa memegang yogurt hasil pelatihan



Gambar 3. Foto bersama didapan Rumah Kelompok Tani

Peserta pelatihan mengungkapkan sangat antusias dan ingin mengembangkan diversifikasi olahan susu ini untuk dapat dijadikan sebagai home industri. Pembuatan yoghurt dibuat dengan melihat selera pasar dengan berbagai variasi rasa yang disukai konsumen dari anak-anak sampai dewasa, seperti rasa strawbery, rasa lecy, rasa anggur dan bagi yang menginginkan yoghurt tanpa rasa ada juga plan yoghurt.



Gambar 4. Produk Yogurt Susu Sapi Hasil Pelatihan di kelompok Tani Nunnapa, Desa Lanaus Kecamatan Insana

Indikator keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Pra dan Pasca PKM

No.	Sebelum PKM	Setelah PKM
1.	Anggota kelompok tani nunnapa tidak paham tentang pencegahan stunting dengan mengonsumsi makanan/minuman olahan susu seperti yogurt.	Anggota kelompok tani nunnapa paham pentingnya susu fermentasi seperti yogurt dalam hal pencegahan stunting.
2.	Anggota kelompok tani nunnapa tidak tahu cara membuat yogurt	Anggota kelompok tani nunnapa mengerti proses pembuatan yogurt
3.	Tidak adanya niat kelompok tani nunnapa untuk meningkatkan pendapatan keluarga dengan berwirausaha	Anggota kelompok tani nunnapa berniat menjadi produsen yogurt skala rumah tangga untuk meningkatkan pendapatan keluarga

Sumber: Diolah pengabdian, Tahun 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa pengabdian kepada masyarakat dengan tema pelatihan pembuatan yogurt susu sapi memberikan pemahaman kepada anggota kelompok akan pentingnya yogurt bagi kesehatan terutama dalam hal pencegahan stunting. Selain itu anggota kelompok mengerti tahapan dan proses pembuatan yogurt susu sapi dan dapat menjadikan yogurt sebagai produk usaha rumahan yang dapat membantu meningkatkan pendapat ekonomi keluarga.

4. Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan judul pelatihan pembuatan yogurt susu sapi dalam Upaya pencegahan stunting di Kelompok Tani Nunnapa, Desa Lanaus Kecamatan Insana Tengah, Kabupaten Timor Tengah utara mendapatkan antusias dari anggota kelompok dimana pelatihan ini memberikan pemahaman akan pentingnya minuman produk olahan susu sapi seperti yogurt yang dapat membantu memelihara Kesehatan dan dapat mencegah stunting. Selain itu kegiatan ini juga memberikan pengetahuan tentang cara dan proses pembuatan yogurt mulai dari bahan mentah menjadi produk yogurt.

Daftar Pustaka

- Aksa, A. F., Nalle, F. W., Babulu, N. L., & Andari, I. (2023). Program Peningkatan Kompetensi Pembuatan Artikel Karya Ilmiah Bagi Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Ekonomi Pembangunan Universitas Timor. *Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 1-11. Diambil dari <https://jurnal-cahayapatriot.org/index.php/jupemas/article/view/80>
- Astuty E, Yunita M, Fadhilah AN. 2021. Edukasi Manfaat Yogurt Sebagai Salah Satu Probiotik Dan Metode Pembuatan Yogurt Sederhana. *ejournalmalahayati.ac.id*.
- M. C.A. Stunting dan Masa Depan Indonesia. 2014. Diakses tanggal 10 Agustus 2023, dari [mca-indonesia](http://www.mca-indonesia.org): <http://www.mca-indonesia.org/assets/uploads/media/pdf/Backgrounder-Stunting-ID.pdf>.

- Naihati, E. D., Thein, I., Aziz, S., Bani, M. P., & Korbaffo, Y. A. (2023). Pemberdayaan Kaum Muda Pada Kelompok Tani Lordes Untuk Mendorong Minat Berwirausaha di Bidang Pertanian. *Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 42-47. Diambil dari <https://jurnal-cahayapatriot.org/index.php/jupemas/article/view/119>
- Serlahwaty, D., Syarmalina, dan N. Sari. 2015. Analisis Kandungan Lemak dan Protein Terhadap Kualitas Soyghurt Dengan Penambahan Susu Skim. Fakultas Farmasi. Universitas Pancasila. Jakarta.
- Sirajuddin, Surmita & Astuti, T. 2018. Survey Konsumsi Pangan. Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Taolin, M. L., Aziz, S., Manane, D. R., Aksa, A. F., & Bani, M. P. (2023). Pendampingan Dan Pemasaran Kelompok Tenun Ikat Insana. *Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 38-41. Diambil dari <https://jurnal-cahayapatriot.org/index.php/jupemas/article/view/116>
- Usapinae, U., Huda, N., Aziz, S., Korbaffo, Y. A., Naben, F. M. W., & Sindi, G. B. (2023). Pengembangan Kelompok Usaha Usapinae di Desa Sainoni Kecamatan Bikomi Utara Kabupaten TTU. *Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 53-58. Diambil dari <https://jurnal-cahayapatriot.org/index.php/jupemas/article/view/158>
- Zakaria, Thamrin, A., Lestari, R.S., & Hartono, R. 2013. Pemanfaatan Tepung Kelor (*Moringa oleifera*) dalam Formulasi Pembuatan Makanan Tambahan untuk Balita Gizi Kurang. *Media Gizi Pangan*, Vol. XV, edisi no. 1. Diakses dari <https://jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com>