



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PENGEMBANGAN YOGHURT BUAH LAKUM SEBAGAI ALTERNATIF MINUMAN FUNGSIONAL

Ayu Rafiony, Mulyanita, Sopiandi

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Pontianak

Email penulis: ayu.rafiony24@gmail.com

ABSTRAK

Buah lakum (*Cayratia trifolia* (L.) Domin) adalah tumbuhan yang telah dikenal di Kalimantan Barat yang memiliki banyak potensi khususnya di bidang kesehatan maupun industri. Potensi ini ditunjang dari sisi kandungan buah-buahan yang merupakan sumber zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Antarlina, 2009). Masyarakat etnis Melayu di Kecamatan Sungai Kunyit Kabupaten Mempawah telah melakukan pemanfaatan buah lakum sebagai pewarna alami dengan nilai indeks pemanfaatan khusus sebesar 0,030 yang berarti 3% pemanfaatan bagian buah adalah sebagai pewarna alami (Prasetyo, 2016).

Saat ini Etnis Melayu di Kecamatan Sungai Kunyit telah mengkomersialkan produk olahan dari tumbuhan lakum seperti sirup, dodol dan selai. Aktivitas komersialisasi produk-produk olahan dari tumbuhan lakum biasanya dilakukan oleh ibu-ibu rumah tangga. Mereka melakukan aktivitas tersebut bertujuan untuk menambah dan menunjang pendapatan keluarga (Prasetyo, Linda, Mukarlina, 2015).

Soyghurt merupakan produk fermentasi susu kedelai dengan menggunakan bakteri *Streptococcus thermophilus* dan *Lactobacillus bulgaricus* yang merupakan spesies mikroba yang esensial dan aktif dalam hubungan simbiotik serta telah umum dipakai dalam proses pembuatan yoghurt. Apabila dilihat dari segi gizinya, soygurt mengandung kadar protein yang lebih tinggi dari yogurt (Hanifah, 2016).

Pemanfaatan buah lakum sebagai tambahan produk soyghurt menunjukkan bahwasanya produk tersebut dapat diterima baik secara organoleptik dan memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Sehingga soyghurt buah lakum dapat dimanfaatkan sebagai salah satu minuman fungsional yang berfungsi untuk kesehatan. Selain itu juga dapat mengembangkan pemanfaatan buah lakum lebih luas lagi selain produk sirup, dodol atau selai yang telah ada di wilayah Sungai Kunyit.

Keywords: Soyghurt, Buah Lakum

PENDAHULUAN

Buah lakum (*Cayratia trifolia* (L.) Domin) adalah tumbuhan yang telah dikenal di Kalimantan Barat yang memiliki banyak potensi khususnya di bidang kesehatan maupun industri. Potensi ini ditunjang dari sisi kandungan buah-buahan yang merupakan sumber zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Antarlina, 2009). Masyarakat etnis Melayu di Kecamatan Sungai Kunyit Kabupaten Mempawah telah melakukan pemanfaatan buah lakum sebagai pewarna alami dengan nilai indeks pemanfaatan khusus sebesar 0,030 yang berarti 3% pemanfaatan bagian buah adalah sebagai pewarna alami (Prasetyo, 2016).

Saat ini Etnis Melayu di Kecamatan Sungai Kunyit telah mengkomersialkan produk olahan dari tumbuhan lakum seperti sirup, dodol dan selai. Aktivitas komersialisasi produk-produk olahan dari tumbuhan lakum biasanya dilakukan oleh ibu-ibu rumah tangga. Mereka

melakukan aktivitas tersebut bertujuan untuk menambah dan menunjang pendapatan keluarga (Prasetyo, Linda, Mukarlina, 2015).

Soyghurt merupakan produk fermentasi susu kedelai dengan menggunakan bakteri *Streptococcus thermophilus* dan *Lactobacillus bulgaricus* yang merupakan spesies mikroba yang esensial dan aktif dalam hubungan simbiotik serta telah umum dipakai dalam proses pembuatan yoghurt. Apabila dilihat dari segi gizinya, soygurt mengandung kadar protein yang lebih tinggi dari yogurt (Hanifah, 2016).

Pemanfaatan buah lakum sebagai tambahan produk soyghurt menunjukkan bahwasanya produk tersebut dapat diterima baik secara organoleptik dan memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Sehingga soyghurt buah lakum dapat dimanfaatkan sebagai salah satu minuman fungsional yang berfungsi untuk kesehatan. Selain itu juga dapat



mengembangkan pemanfaatan buah lakum lebih luas lagi selain produksirup, dodol atau selai yang telah ada diwilayah Sungai Kunyit.

IDENTIFIKASI MASALAH

Buah lakum (*Cayratia trifolia*) merupakan salah satu tumbuhan yang memiliki banyak manfaat dan nilai ekonomi yang cukup tinggi. Tumbuhan lakum dimanfaatkan oleh masyarakat Kecamatan Sungai Kunyit dalam kehidupan sehari-hari. Namun, pemanfaatan buah lakum masih sebatas berupa produk sirup, selai dandodol.

Buah lakum yang sudah tua mengandung antosianin (Panarigas & Idiawati, 2015). Warna ungu pada buah lakum ini menunjukkan adanya pigmen dari golongan antosianin (Neliyanti dan Idiawati, 2014). Pigmen antosianin ini merupakan golongan flavonoid yang berpotensi sebagai antioksidan sehingga penggunaan buah lakum sebagai pewarna alami dapat memberikan nilai tambah pada bahan pangan yaitu sebagai antioksidan.

Pemasaran produk berupasoyghurt belum adanya pendampingandari UMKM yang telah ada untuk mengembangkan potensi buah lakum menjadi soyghurt di daerah setempat yaitu di Desa Sui Kunyit. Dengan pemberdayaan masyarkat ini, setidaknya masyarakat dapat mengolah buah lakum tersebut untuk nantinya dapat menjadi tambahan komoditi ekonomi setempat.

METODELOGI PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan adalah melakukan penyuluhan gizi tentang pangan fungsional, demonstrasi pembuatan soyghurt buah lakum dan pendampingan bagi tenaga UKM. Tahap yang sudah dilakukan adalah:

1. Brifing kegiatan
2. Melakukan kerjasama danperijinan dengan puskesmas
3. Penjajagan tempat (lokasi)kegiatan
4. Persiapan alat dan bahanproduksi soyghurt buah lakum

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian Materi

Materi disajikan dengan penyampaian materi berupa penyuluhan gizi mengenai pangan fungsional. Penyampaian materi disampaikan dengan bantuan power point.

Kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab.



Gambar 1. Penyajian Materi

Setelahdilakukan penyampaian materi, kemudian dilakukan tanya jawab antar kader dan dosen yang menyampaikan materi.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

Setelah tanya jawab dilakukan, dilanjutkan dengan penyampaian cara pembuatan soyghurt buah lakum.



Gambar 3. Penjelasan Proses Pembuatan Soyghurt Buah Lakum

Hasil

Pendampingan masyarakat dalam pembuatan soyghurt buah lakum (kombinasi yoghurt berbahan dasar kedelai dengan buah lakum) merupakan program yang potensial dalam meningkatkan keterampilan masyarakat sekaligus memanfaatkan bahan lokal. Berikut hasil yang dapat dicapai dari program ini:



1. Peningkatan Keterampilan Produksi
 - a. Pengetahuan teknologi fermentasi: Masyarakat dalam hal ini kader Posyandu di wilayah Puskesmas Sui Raya memahami proses fermentasi kedelai menjadi soyghurt.
 - b. Keterampilan pembuatan produk olahan: Peserta mampu memproduksi soyghurt dengan penambahan buah lakum sebagaibahan lokal.
 - c. Konsistensi kualitas: Pesertadiajarkan menjaga kebersihan dan kualitas produk sesuai standar.
2. Pengembangan Produk Lokal
 - a. Peningkatan nilai tambah: Buah lakum, yang mungkin kurangdimanfaatkan, menjadi bahan olahan bernilai tinggi.
 - b. Inovasi produk: Munculnya variasi rasa soyghurt yang unik dengan kandungan gizi tinggi.
3. Peningkatan Ekonomi Lokal
 - a. Peluang usaha: Masyarakat dapat menjual soyghurt buah lakum sebagai produk UMKM.
 - b. Pendapatan tambahan: Hasil penjualan memberikan kontribusipada ekonomi keluarga.
4. Peningkatan Kesadaran Gizi
 - a. Peningkatan kesadaran gizi di masyarakat merupakan langkah penting untuk mendorong pola hidup sehat, terutama jikadikaitkan dengan pengembangan produk lokal seperti soyghurt buah lakum.
 - b. Peningkatan pola konsumsi: Masyarakat diharapkan mulaimengonsumsi produk berbasis kedelai dan buah lakum sebagai sumber gizi yang sehat. Masyarakat lebih sadar pentingnya pola makan sehat sebagai investasikesehatan jangka panjang.
 - c. Kesadaran akan bahan lokal: Program ini mendorong pemanfaatan sumber daya lokal yang kaya nutrisi.
5. Penguatan Kemandirian Masyarakat
 - a. Keterlibatan kelompok: Adanya pembentukan kelompok dalam hal ini kelompok kader Posyandudalam usaha untuk mengembangkan produksoyghurt yang mandiri.
6. Pengembangan Pemasaran
 - a. Peningkatan akses pasar: Dalam proses pendampingan, kader juga diajarkan cara mengemas dan memasarkan produk secara efektif, baik secara lokal maupunonline.
 - b. Branding produk lokal: Soyghurt buah lakum diharapkan bisa menjadi ciri khas daerah yang menarik bagi konsumen sehingga menjadi branding produk lokal yang mampu bersaing.

KESIMPULAN

Buah lakum merupakan salah satu produk lokal yang dapat dikembangkan menjadi branding produk lokal. Penguatan masyarakat dengan pemberdayaan masyarakat berupa pengembangan produk buah lakum merupakan langkah awal dalam upaya pemberdayaan masyarakat berbasismandiri.

REFERENSI

- Astuti, D. P., Utami, W., & Sulastri, E. (2020). Pencegahan stunting melalui kegiatan penyuluhan gizi balita dan pemberian makanan tambahan berbasis kearifan lokal diPosyandu Desa Madureso. In *The 11th University Research Colloquium 2020* (pp. 74–79). Yogyakarta: Universitas Aisyiah Yogyakarta.
- Chabibah, N., Khanifah, M., & Kristiyanti, R. (2019). “Kelor” cooking class: modifikasi edukasi dalam upaya penatalaksanaan stunting. *Link*, 15(2), 17–23. <https://doi.org/10.31983/link-.v15i2.4845>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*.
- Mangidi, M. A. G. T., Sunarsih, & Jahadipraja, E. A. (2019). Pengaruhpemicuan terhadap angka bebas jentik (ABJ) di Kelurahan Rahandouna Kota Kendari. *Al- Sihah: Public Health Science Journal*, 11(2), 134–142.
- Pudjaningrum, Wahyuningsih, N. E., & Darundiati, Y. H. (2016). Pengaruhmetode pemicuan terhadap perubahan perilaku buang air besar sembarangan pada masyarakat Kelurahan Kauman Kidul Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(5), 100–108.
- Rasako, H. (2018). Perilaku peserta sebelum dan sesudah pemicuan sanitasi total berbasis masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Global Health Science*, 3(1), 96–102.
- TNP2K, Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan,



K. P. (2018). *160 Kabupaten/Kota Priritas dengan Masing-masing 10 Desa untuk Penanganan Stunting (Kerdil)*. Jakarta.

Yuniritha, E., Fathmawati, Nizar, M., & Rafiony, A. (2019). *Laporan Hasil Penelitian Efikasi Suplementasi Zat Gizi Esensial dari Pangan Lokal Ikan Bada (Stolephorus insularis) dan Ikan Seluang (Rasbora daniconius) serta Implentasi WASH dalam Penanggulangan Anank Stunting Usia 06-24 Bulan*. Padang.