

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini, banyak masyarakat yang sudah mulai mementingkan kesehatan dengan cara mengontrol asupan minuman dan makanan yang masuk ke dalam tubuh, sehingga makanan dan minuman yang dikonsumsi bukan hanya sekedar memberikan efek mengenyangkan saja (Chandan dan Kilara, 2013; Fatmawati *et al.*, 2013). Salah satu minuman yang memberikan efek mengenyangkan dan memberikan manfaat adalah minuman probiotik. Minuman probiotik adalah minuman yang di dalamnya terdapat bakteri menguntungkan seperti bakteri asam laktat yang memiliki fungsi untuk menjaga saluran pencernaan dan meningkatkan keseimbangan mikroflora usus (Rizal *et al.*, 2016). Salah satu minuman probiotik yang sudah banyak dikenal dan digemari oleh masyarakat adalah yoghurt.

Yoghurt adalah salah satu produk hasil fermentasi susu yang dibuat dengan cara menambahkan bakteri asam laktat (BAL) yang dapat mengubah laktosa menjadi asam laktat (Suliasih *et al.*, 2018). Menurut BPOM (2018) tentang angka konsumsi pangan, konsumsi yoghurt lebih tinggi dibandingkan dengan konsumsi susu. Konsumsi yoghurt mencapai 155 g/hari/orang, sedangkan konsumsi susu hanya mencapai 65 g/hari/orang. Di negara Asia dan Afrika, banyak masyarakat yang menderita *lactose intolerance* yaitu ketidakmampuan tubuh mencerna laktosa, sehingga yoghurt cocok dikonsumsi bagi mereka yang menderita *lactose intolerance* (Fatmawati *et al.*, 2013). Menurut Savaiano (2014), laktosa

yang ada pada yoghurt lebih sedikit jika dibandingkan dengan susu, karena bakteri asam laktat akan mengubah laktosa pada susu menjadi asam laktat.

Berdasarkan cita rasanya, yoghurt dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu *fruit*, *plain*, dan *flavored* yoghurt (Chairunnissa *et al.* 2017). Menurut Samh *et al.* (2013), beberapa tahun terakhir, produksi dan konsumsi yoghurt mengalami kenaikan. Hal ini dikarenakan semakin banyak inovasi dari produk yoghurt, salah satunya adalah *flavored* yoghurt. *Flavored* yoghurt adalah yoghurt yang berbahan dasar susu, namun terdapat penambahan bahan lain seperti pewarna sintesis, buah, dan sayur (Rohman dan maharani, 2020). Menurut Wijaya *et al.* (2020), banyak masyarakat yang lebih menyukai *flavored* yoghurt dibandingkan dengan *plain* yoghurt, karena rasa dan warna yang lebih menarik. Hasil akhir dari proses fermentasi juga akan menghasilkan asam-asam organik, seperti asam laktat yang membuat yoghurt memiliki rasa yang cenderung asam, sehingga perlu adanya penambahan bahan pangan lain, seperti buah dan sayur untuk memperbaiki cita rasa dari yoghurt (Rizal *et al.*, 2020).

Penambahan bahan pangan sumber antioksidan, seperti buah dan sayur pada pembuatan yoghurt juga dilakukan karena memiliki banyak manfaat dan antioksidan (Widagdha dan Nisa, 2015). Fungsi dari antioksidan adalah mengurangi kerusakan akibat proses oksidasi. Proses oksidasi yang terjadi secara terus menerus dapat membahayakan tubuh dan dapat menimbulkan berbagai penyakit (Balakrishnan *et al.*, 2014). Pada umumnya yoghurt banyak terbuat dari bahan pangan lain seperti buah dan sayur yang merupakan sumber antioksidan, seperti anggur merah, kurma, wortel, belimbing, sirsak, dan buah naga merah.

1.2 Rumusan Masalah

Yoghurt adalah salah satu produk hasil dari fermentasi susu yang ditambahkan dengan bakteri asam laktat (BAL). Yoghurt memiliki banyak keuntungan bagi tubuh, salah satunya adalah menjaga kesehatan saluran pencernaan. Yoghurt juga merupakan salah satu produk alternatif bagi penderita *lactose intolerance*, karena memiliki kandungan laktosa yang lebih sedikit dibandingkan dengan susu. Banyak masyarakat yang lebih menyukai *flavored* yoghurt dibandingkan dengan *plain* yoghurt. Selain itu, rasa asam dari yoghurt pada umumnya kurang disukai oleh konsumen, sehingga perlu adanya penambahan bahan pangan sumber antioksidan seperti, buah dan sayur untuk memperbaiki cita rasa dari yoghurt. Penambahan bahan pangan sumber antioksidan memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan antioksidan. Oleh karena itu, dilakukan kajian pustaka untuk mengetahui pengaruh penambahan bahan pangan sumber antioksidan terhadap karakteristik fisikokimia, mikrobiologis, dan organoleptik yoghurt.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari kajian pustaka ini adalah mempelajari faktor-faktor yang memengaruhi karakteristik yoghurt dengan memanfaatkan bahan pangan sumber antioksidan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari kajian pustaka ini adalah mendeskripsikan pengaruh penambahan bahan sumber antioksidan terhadap karakteristik fisikokimia, mikrobiologis, dan organoleptik yoghurt.

