

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Yoghurt merupakan produk susu fermentasi dengan menggunakan bakteri *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus*. Yoghurt memiliki konsistensi semi-padat dengan rasa manis dan sedikit asam. Kandungan yang ada di dalam yoghurt adalah protein sebesar 4-6%, lemak 0,1-1%, laktosa 2-3%, serta asam laktat 0,6-1,3%. Sebagai salah satu produk pangan probiotik, yoghurt memiliki manfaat untuk mencegah gangguan pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah osteoporosis, mengurangi sembelit, mengurangi kolesterol darah, dan meningkatkan penyerapan nutrisi di dalam tubuh (Utami *et al.*, 2020). Susu sebagai bahan dasar yoghurt menjadi hambatan bagi orang yang menganut pola hidup vegan dan memiliki intoleransi laktosa.

Pola hidup vegan merupakan pola hidup dimana seseorang tidak mengkonsumsi daging sapi, babi, dan ayam, ikan dan hewan laut lainnya, susu dan produk olahan susu, serta telur. Pola hidup vegan sudah mulai berkembang di negara-negara maju, terlebih pada anak muda dan perempuan (Craig, 2009). Menurut Vegan Society of Indonesia (2021), pola hidup vegan sudah mulai berkembang dalam kalangan masyarakat Indonesia. Pada saat ini, terdapat 5% penduduk Indonesia menganut pola hidup vegan. Sudah terdapat banyak penelitian mengenai alasan

seseorang mau menganut pola hidup vegan, yaitu untuk alasan kesehatan, etika dan moral atas hak binatang, serta pelestarian lingkungan (Greenbaum, 2012).

Intoleransi laktosa merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami defisiensi enzim laktase sehingga laktosa tidak dapat terhidrolisis oleh tubuh. Defisiensi enzim laktase dapat menyebabkan terjadi malabsorpsi laktosa dimana laktosa yang tidak dapat dicerna oleh tubuh akan masuk ke dalam kolon sehingga bakteri yang terdapat pada kolon akan memecah laktosa yang tidak tercerna menjadi gas dan cairan. Intoleransi laktosa terjadi ketika seseorang memiliki defisiensi laktosa dan malabsorpsi laktosa yang menimbulkan gejala-gejala pencernaan. Gejala tersebut adalah kembung, diare, nyeri perut, flatulen, muntah, dan kemerahan pada anus saat mengonsumsi laktosa (Deng *et al.*, 2015; Saputra, 2019). Menurut Storhaug *et al.* (2017), prevalensi global intoleransi laktosa mencapai 55% penduduk dunia.

Banyaknya angka prevalensi intoleransi laktosa dan meningkatnya penganut pola hidup vegan di dunia, permintaan akan yoghurt nabati meningkat. Yoghurt nabati biasanya terbuat dari sereal (oat, beras, gandum, barley) dan kacang-kacangan. Sereal dikenal sebagai sumber utama nutrisi makro dan mikro, sedangkan kacang-kacangan mengandung protein yang tinggi, yang sering menggantikan protein hewani. Bahan dasar sereal dan kacang-kacangan yang digunakan akan memengaruhi nilai gizi dan karakteristik yoghurt yang berbeda-beda. *Streptococcus thermophilus* dan *Lactobacillus bulgaricus* juga digunakan dalam fermentasi yoghurt nabati (Montemurro *et al.*, 2021). Yoghurt nabati juga memiliki keunggulan karena memiliki

harga yang relatif lebih murah dibandingkan dengan yoghurt biasa (Agustina dan Andriana, 2010).

1.2 Rumusan Masalah

Yoghurt nabati merupakan produk pangan probiotik yang terbuat dari berbagai macam sereal dan kacang-kacangan. Sebagai produk probiotik, yoghurt nabati memiliki manfaat untuk mencegah gangguan pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan penyerapan nutrisi dalam tubuh, mengurangi kolesterol darah, dan mencegah sembelit. Berbagai jenis bahan baku yang digunakan dalam pembuatan yoghurt nabati akan memengaruhi karakteristik pH, total asam laktat, bakteri asam laktat, kadar protein dan lemak, serta tekstur yoghurt. Dalam 10 tahun terakhir, belum terdapat kajian mengenai karakteristik fisikokimia dan penerimaan dari berbagai jenis yoghurt nabati sehingga karakteristik fisikokimia dan penerimaan berbagai jenis yoghurt nabati perlu dikaji kembali.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penulisan kajian pustaka ini memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari kajian pustaka ini adalah mengeksplorasi dan menganalisa penelitian yoghurt nabati selama 10 tahun terakhir untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai penelitian yoghurt nabati.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus kajian pustaka ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Menganalisa karakteristik fisikokimia dari berbagai jenis yoghurt nabati yang terbuat dari susu kacang kedelai, susu kacang almond, santan kelapa, dan sari jagung
2. Mengevaluasi penerimaan sensori beberapa yoghurt nabati yang berbahan dasar susu kacang kedelai, susu kacang almond, santan kelapa, dan sari jagung.

