

PELATIHAN PEMBUATAN YOGHURT UNTUK MENINGKATKAN MINAT WIRAUSAHA SISWA SMK FARMASI DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT TERHADAP PRODUK FERMENTASI

Yulistia Budianti Soemarie¹, Tiana Milanda², Melisa Intan Barliana³

^{1,2,3}Biologi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

¹Biologi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Albanjari, Indonesia
yulistiab@gmail.com¹, tiana.milanda@unpad.ac.id², melisa.barliana@unpad.ac.id³

ABSTRAK

Abstrak: Yoghurt merupakan salah satu minuman fermentasi yang sangat digemari oleh semua kalangan usia. Yoghurt memiliki banyak manfaat kesehatan terutama untuk pemeliharaan saluran pencernaan. Hal ini dikarenakan yoghurt mengandung banyak vitamin serta bakteri baik seperti *Lactobacillus* sp. Pelatihan ini dilakukan di SMK Farmasi karena SMK mencetak lulusan siap kerja, sehingga pelatihan ini dapat memotivasi siswa untuk membuka peluang usaha. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pelatihan pembuatan yoghurt di lingkungan sekolah menengah kejuruan farmasi agar dapat meningkatkan minat wirausaha siswa terhadap produk fermentasi. Metode yang digunakan pada pengabdian ini yaitu ceramah, demonstrasi/pelatihan dan diskusi. Mitra dari kegiatan adalah Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Mitra Dharma yang berjumlah 40 peserta. Evaluasi dilakukan dengan memberikan soal sebelum dan sesudah kegiatan (pra dan post-test). Hasil yang diperoleh bahwa terdapat kenaikan nilai pada peserta yaitu dengan rentang 81 - 90 sebanyak 11 peserta dan rentang nilai 71 - 80 sebanyak 10 peserta. Harapan dari kegiatan ini agar dapat menambah ilmu pengetahuan serta keterampilan dalam pengolahan minuman fermentasi khususnya yoghurt sehingga mampu meningkatkan wirausaha siswa terhadap produk fermentasi.

Kata Kunci: Fermentasi; Mikroorganisme; Yoghurt; Pelatihan.

Abstract: *Yoghurt is a fermented beverage that is very popular with people of all ages. Yoghurt has many health benefits, especially for the maintenance of the digestive tract. This is because yogurt contains many vitamins and good bacteria such as Lactobacillus sp. This training is carried out in Pharmacy Vocational Schools because Vocational Schools produce graduates who are ready to work, so this training can motivate students to open up business opportunities. The purpose of this service is to provide training in making yogurt in a vocational high school environment to increase students' entrepreneurial interest in fermented drinks. The methods used in this service are lectures, demonstrations, and discussions. Partners of the activity are the Mitra Dharma Private Vocational High School which totals 40 participants. Evaluation is done by giving questions before and after the activity (pre and post-test). The results obtained that there is an increase in the value of the participants with a range of 81 - 90 as many as 11 participants and a value range of 71 - 80 for as many as 10 participants. This activity hopes to increase knowledge and skills in processing fermented drinks, especially yogurt.*

Keywords: *Fermentation; Microorganism; Yoghurt; Training.*



Article History:

Received: 28-07-2022

Revised : 01-09-2022

Accepted: 05-09-2022

Online : 15-10-2022



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Kesadaran masyarakat akan minuman fermentasi yang bermanfaat bagi kesehatan semakin meningkat. Minuman fermentasi sangat populer karena memiliki kemampuan dalam meningkatkan umur simpan produk, nilai gizi, efek kesehatan serta sensoris sehingga menjadikan minuman fermentasi menarik untuk terus diteliti dan dikembangkan (Sari, 2022). Salah satu minuman fermentasi yang banyak digemari oleh masyarakat baik anak-anak sampai usia tua adalah yoghurt. Yoghurt merupakan minuman fermentasi yang berbahan dasar susu dengan tambahan *starter* mikroorganisme seperti *Lactobacillus* sp yang dapat meningkatkan kesehatan manusia (Cempaka & Asiah, 2020). Beberapa spesies bakteri yang mampu berperan dalam pembuatan yoghurt antara lain *Streptococcus salivarius*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus delbureckii*, *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus bifidus* (Hafsah dan Astriana, 2012). Beberapa dari bakteri ini, terdapat spesies yang merupakan kombinasi paling baik dalam pembuatan yoghurt, hal ini karena terjadi kombinasi yang saling menguntungkan saat proses fermentasi yoghurt tersebut (Hendarto et al., 2021).

Pembuatan yoghurt telah mengalami perkembangan dari masa ke masa dengan prinsip memfermentasikan susu secara alami dengan bakteri asam laktat hingga berasa asam pada suhu sekitar 40°C sampai 50°C. Proses pembuatan fermentasi ini bertujuan untuk mengawetkan susu sehingga masa simpan produk menjadi lebih lama (Maharani dan Ayuningtyas, 2018). Yoghurt merupakan salah satu produk pangan fungsional yang memiliki manfaat karena kandungan probiotiknya yang mempunyai efek positif pada kesehatan sistem imun, kardiovaskuler atau kesehatan metabolik, mencegah kanker usus dan berfungsi sebagai pengganti susu bagi penderita intoleransi laktosa (Gijsbers *et al.*, 2016).

Beberapa penelitian yang dilakukan terhadap manfaat dari yoghurt terhadap kesehatan bahwa mengkonsumsi yoghurt dapat dikaitkan dengan pola hidup sehat dan pola makan. Yoghurt mengandung nutrisi karena mengandung bakteri baik yang sangat berguna untuk saluran pencernaan dan dapat digunakan sebagai pengganti makanan ringan dan dapat membantu anak-anak dan remaja mengembangkan perilaku sehat yang meningkatkan kesehatan tubuh (Stoddard, 2020). Selain itu, mengkonsumsi yoghurt juga dapat mengurangi resiko penyakit atau meningkatkan kesehatan (Rickets *et al.*, 2011).

Bahan dasar dalam pembuatan yoghurt adalah susu yang merupakan sumber protein lengkap yang diperlukan oleh tubuh dengan kandungan asam amino esensial. Susu ini difermentasi dengan bakteri asam laktat yang dianggap aman untuk memfermentasi susu tersebut (Corrieu, and Beal, 2016). Kurangnya pengetahuan pada pemilihan *starter* mikroorganisme serta pengolahan yoghurt yang tidak tepat akan

mengakibatkan yoghurt gagal dalam proses dan tidak tahan dalam masa penyimpanan.

Pengabdian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Mitra Dharma (SMKS MD) di Cililin, Kabupaten Bandung Barat. SMKS MD merupakan sekolah kejuruan yang menghasilkan tenaga kerja siap pakai khususnya dibidang kefarmasian. Di SMKS MD belum pernah dilakukan pelatihan pembuatan minuman yang di fermentasi. Hal ini memberikan ide kepada tim pelaksana pengabdian untuk membuat pelatihan dalam pembuatan minuman fermentasi, yaitu yoghurt.

Yoghurt dipilih karena bahan baku seperti susu sangat mudah diperoleh di daerah Kabupaten Bandung Barat. Pembuatan yoghurt juga cukup sederhana dan tidak memerlukan modal yang besar, sehingga peluang usaha pembuatan yoghurt masih cukup besar. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan para siswa/i SMKS MD dalam pembuatan yoghurt sehingga mampu meningkatkan minat wirausaha siswa/i. Dengan adanya minat untuk melakukan wirausaha, maka akan membuka banyak lapangan pekerjaan terutama dalam menghasilkan produk yoghurt sehingga akan membantu perekonomian masyarakat.

B. METODE PELAKSANAAN

1. Khalayak Sasaran

Peserta pada kegiatan ini adalah siswa/i Sekolah Menengah Farmasi Swasta Mitra Dharma, Cililin, Kabupaten Bandung Barat. Jumlah peserta pada pengabdian ini berjumlah 40 orang yang merupakan gabungan dari kelas 11 dan 12. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari selasa, 19 Juli 2022 di ruang kelas SMKS Mitra Dharma. Pada pengabdian ini, pelatihan disosialisasikan dalam bentuk ceramah, pelatihan/demonstrasi dan diskusi dua arah.

2. Tahapan Kegiatan

a. Tahapan Persiapan

Pada tahap awal ini dilakukan oleh narasumber yaitu tahapan *studi literature* dan survey pendahuluan. Pada tahapan *studi literature*, tim pelaksana mencari materi yang berhubungan dengan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan. Tahapan selanjutnya dilakukan survey pendahuluan terhadap tempat dilaksanakannya pengabdian dalam hal ini SMK Swasta Mitra Dharma. Tahapan ini juga termasuk tahapan perizinan, dimana dimulai dengan membuat surat ijin kepada Kepala Sekolah untuk bekerjasama dalam kegiatan pengabdian. Tahapan ini kemudian dilanjutkan dengan mempersiapkan seluruh instrument yang diperlukan saat pelaksanaan kegiatan baik berupa materi maupun alat dan bahan yang digunakan untuk pelatihan pembuatan yoghurt.

b. Tahapan Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan kegiatan pelaksanaan berupa pemberian materi serta pelatihan pembuatan yoghurt. Tahap pelaksanaan terbagi menjadi dua sesi, yaitu sesi pertama: pemberian materi mengenai fermentasi serta sesi kedua berupa pelatihan pembuatan yoghurt. Pada sesi pertama juga dilakukan diskusi antara narasumber dengan seluruh peserta pengabdian. Adapun matrik/jadwal kegiatan pelatihan pembuatan yoghurt, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Matrik/Jadwal Kegiatan Pelatihan

Waktu	Kegiatan	Pelaksana
09.00 - 10.00	Registrasi	Panitia
10.00 - 10.05	Pembukaan	MC
10.05 - 10.20	Sambutan oleh Kepala Sekolah SMK Mitra Dharma Cililin dan Ketua Pelaksana PPM	MC
10.20 - 11.20	Sesi 1 (Pemberian Materi Dasar Fermentasi) dan Diskusi	Dr. Apt. Tiana Milanda, M.Si Moderator : Apt. Fitriani, M.M
11.20 - 12.00	Sesi 2 (Pelatihan Pembuatan Yoghurt) dan Diskusi	Yulistia Budianti Soemarie dan Anita Apriliana
12.00 - 12.05	Penutup	MC

c. Tahapan Akhir

Dilakukan monitoring evaluasi saat kegiatan berlangsung dengan memberikan soal *pre-test* dan *post-test*. Soal *pre-test* diberikan sebelum dilakukan pemberian materi dan *post-test* diberikan setelah pemberian materi dan pelatihan pembuatan yoghurt. Masing-masing terdiri dari 10 soal, yang mencakup tentang fermentasi yang meliputi definisi dan prinsip fermentasi, tipe-tipe fermentasi, kelompok bakteri asam laktat pada proses fermentasi, metode pembuatan yoghurt serta macam-macam produk fermentasi. Pemberian soal ini bertujuan untuk melihat apakah materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Pada akhir pemberian materi, narasumber memberikan pertanyaan secara acak kepada seluruh peserta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan merupakan tahapan awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan pengabdian pada masyarakat. Pada tahapan ini dilakukan *study literature* mengenai pengabdian yang akan disampaikan kepada masyarakat. Di pilihlah tema mengenai minuman fermentasi yang banyak digemari oleh semua kalangan, yaitu yoghurt. Pemilihan yoghurt juga didasari karena bahan dasar susu sapi sangat mudah dijumpai di lokasi

pengabdian, karena banyak terdapat peternak sapi sehingga sangat memudahkan peserta ketika hendak mencoba mengolah yoghurt sendiri. Tahapan ini juga menentukan lokasi pengabdian dan seklaigus perijinan. Lokasi pengabdian ditentukan di SMK Swasta Mitra Dharma. Pemilihan lokasi ini dikarenakan memiliki tujuan untuk meningkatkan minat dan motivasi para siswa/i untuk berwirausaha khususnya dibidang minuman fermentasi. Perijinan dilakukan dengan memberikan surat permohonan dari Dekan Fakultas Farmasi Univeristas Padjadjaran kepada pihak SMKS Mitra Dharma. Tahapan ini juga mempersiapkan seluruh alat dan bahan serta materi yang akan disampaikan saat pelaksanaan pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Sesi Pertama: Penyampaian Materi

Sesi pertama di sampaikan oleh narasumber mengenai prinsip dasar fermentasi. Setelah tahapan ini berlangsung, dilakukan diskusi oleh narasumber dan seluruh peserta. Diskusi ini bukan hanya menyangkut yoghurt tetapi juga menyangkut produk fermentasi lain seperti keju, *wine*, *kimchi* serta makanan khas dari Jawa Barat seperti peuyeum dan tape singkong, seperti terlihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 2. Diskusi antara Tim Pelaksana dengan Peserta

b. Sesi Kedua: Pelatihan Pembuatan Yoghurt

Kegiatan ini dilakukan dengan metode praktek langsung/demonstrasi antara tim pelaksana dengan perwakilan dari siswa/i SMKS Mitra Dharma. Pada tahapan ini, diawali dengan memperkenalkan alat dan bahan yang digunakan. Selain itu, pada tahapan ini juga menjelaskan serta mempraktekkan metode sederhana pada pembuatan yoghurt. Pemilihan *starter* mikroorganisme yang digunakan, juga di jelaskan kepada peserta agar menunjang pembentukan yoghurt dengan baik. Tidak semua bakteri dapat digunakan pada pembuatan yoghurt. Biasanya kelompok dari *Lactobacillus* sp dan *Streptococcus* sp yang paling banyak digunakan pada pembuatan minuman fermentasi ini. Untuk *Lactobacillus* sp kondisi optimum untuk pertumbuhan adalah dengan pH 5,5 pada suhu 37°C sedangkan untuk *Streptococcus* sp dapat digunakan pada kondisi optimum pertumbuhan yaitu pH 6,8 pada suhu 37°C (Hendarto *et al.*, 2021). Pelatihan pembuatan yoghurt ini dipilih karena yoghurt lebih banyak mengandung gizi daripada susu, hal ini karena terjadi peningkatan total padatan yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kandungan zat-zat gizi seperti protein, kalsium, riboflavin, pyridoksin (vitamin B6) dan sianokobalamin (vitamin B12) (Ashraf, dan Shah, 2011). Susu sebagai bahan dasar dalam pembuatan yoghurt akan lebih asam karena adanya penambahan *starter* mikroorganisme sehingga terjadi perubahan biokimiawi yang berujung pada penurunan pH dan pembentukan *massa* menjadi tekstur semi padat (Wu *et al.*, 2017) Waktu fermentasi juga sangat menentukan kualitas yoghurt yang dihasilkan (Ibrahim *et al.*, 2019). Perubahan terhadap massa dan rasa asam khas fermentasi dikarenakan adanya bakteri asam laktat (BAL) termasuk proses glikolisis, proteolysis dan lipolysis (Chen *et al.*, 2017). Kelebihan yoghurt jika dibandingkan dengan susu murni karena dapat dikonsumsi dan sangat cocok untuk pasien yang tidak toleran terhadap laktosa (*Lactose intolerance*) (Wahyudi, 2006). Yoghurt diolah tanpa bahan pengawet, sehingga memberikan manfaat kesehatan potensial dengan meningkatkan penyerapan nutrisi dan pencernaan (Fernandez & Murette, 2017). Berikut dokumentasi pelatihan pembuatan yoghurt oleh tim pelaksana, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pelatihan Pembuatan Yoghurt oleh Tim Pelaksana

3. Tahapan Akhir

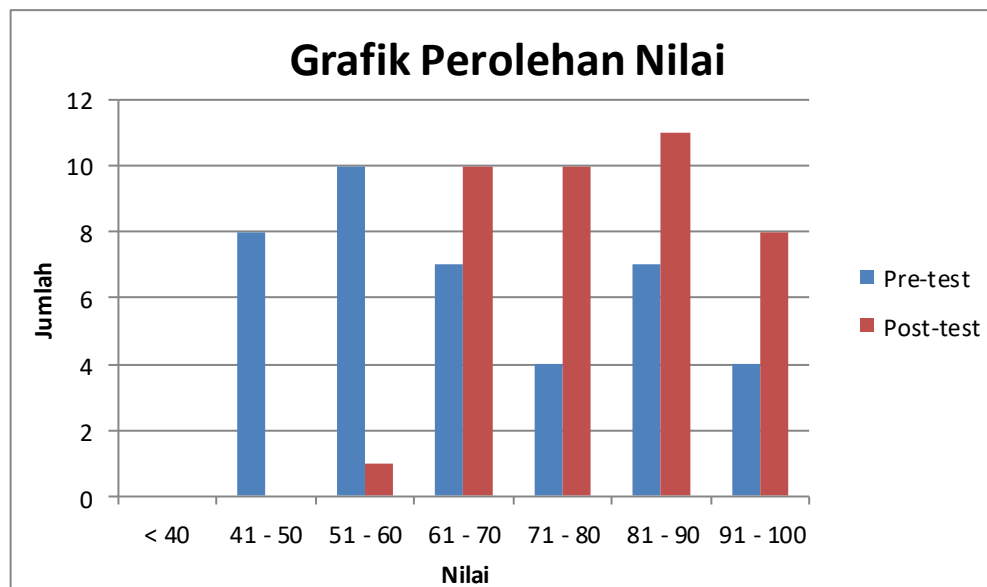
Pada tahapan akhir ini dilakukan sesi pertanyaan yang diberikan oleh narasumber kepada peserta secara acak untuk melihat apakah materi yang disampaikan diterima oleh peserta. Terdapat 5 pertanyaan dari narasumber, seperti nama kelompok bakteri yang digunakan sebagai starter dalam pembuatan yoghurt, waktu dan suhu yang diperlukan untuk melakukan fermentasi, vitamin yang terdapat dalam yoghurt, enzim yang berperan dalam pembentuk salah satu produk fermentasi lain (keju) dan metode singkat pembuatan yoghurt. Pada sesi ini setiap pertanyaan yang dapat dijawab oleh peserta akan mendapat sebuah *reward*. Peserta sangat antusias, terlihat dari semua pertanyaan yang diajukan oleh narasumber menjadi rebutan oleh peserta untuk menjawabnya, seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Peserta menjawab Pertanyaan dari Narasumber (tanda panah)

Evaluasi dilakukan dengan memberikan peserta berupa *post-test* dan *pre-test*. Dari hasil yang diperoleh bahwa terdapat kenaikan pemahaman materi yang disampaikan kepada peserta sebelum dan setelah kegiatan. Hal ini dapat dilihat terjadi peningkatan perolehan nilai khususnya pada rentang nilai 81 sampai 90 sebanyak 11 peserta. Kenaikan juga terjadi pada rentang nilai 71 - 80 sebanyak 10 peserta. Hal ini menunjukkan bahwa materi dan pelatihan yang diberikan memberikan dampak yang besar terhadap pemahaman peserta sehingga peserta mampu menjawab

soal post-test yang diberikan. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari penulis lain yaitu bahwa peran akademisi seperti dosen sangat diperlukan untuk penyampaian dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya kepada masyarakat yang bertujuan untuk memecahkan permasalahan agar tercipta masyarakat yang sehat, maju serta sejahtera (Riduwan, 2016). Dari grafik perolehan nilai, juga terlihat setelah *post-test* tidak ada peserta yang memperoleh nilai rendah dengan rentang 41 - 50, walaupun masih ada 4 peserta yang berada direntang nilai 51 - 60. Grafik perolehan nilai dari *post-test* dan *pre-test*, seperti terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Grafik Perolehan Nilai Peserta

4. Kendala Yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

Kendala yang ditemui selama kegiatan adalah:

- a. Keterbatasan alat praktek sehingga tidak semua peserta yang dapat mencoba proses pembuatan yoghurt saat pengabdian berlangsung.
- b. Keterbatasan tim pelaksana pengabdian, sehingga tidak seluruh siswa/i yang dapat mengikuti pelatihan ini (peserta dibatasi).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Adanya peningkatan pengetahuan mengenai prinsip dan dasar fermentasi pada siswa/i SMKS Mitra Dharma. Peningkatan ini juga terjadi karena adanya pelatihan, sehingga peserta termotivasi untuk mencoba pembuatan yoghurt secara mandiri. Pengabdian ini juga memperkenalkan metode yang sederhana dalam pembuatan yoghurt sehingga memudahkan pemahaman para peserta. Saran yang bisa diberikan terhadap keberlanjutan pengabdian ini yaitu memberikan pelatihan pengemasan khususnya terhadap produk fermentasi yang akan di olah dan diperjualbelikan. Dengan adanya pengemasan yang tepat maka akan lebih

menjamin produk tahan lama dan kuat selama proses distribusi. Selain itu, juga bisa diberikan pelatihan mengenai produk fermentasi lain, terutama dari khas suatu daerah untuk meningkatkan minat melestarikan produk daerah terutama makanan atau minuman fermentasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada Program Doktor Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran dan Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Mitra Dharma, Cililin Kabupaten Bandung Barat yang sudah memberikan dukungan sehingga pengabdian ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldaw Ibrahim, I., Naufalin, R., Erminawati, & Dwiyantri, H. (2019). Effect of fermentation temperature and culture concentration on microbial and physicochemical properties of cow and goat milk yogurt. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 406(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/406/1/012009>
- Ashraf, R, dan Shah, N.(2011). International Journal Of Food Microbiology Selective and Differential Enumerations of *Lactobacillus delbrueckii* subs *bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* and *Bifidobacterium* spp in Yoghurt – A review. *International Journal Of Food Microbiology*, 149(3), 194–208. <https://doi.org/10.1016/j.ijfoodmicro.2011.07.008>
- Cempaka, & Asiah, N. (2020). Pelatihan Pembuatan Yoghurt dari Susu Bubuk Full Cream pada Ibu-Ibu Kota Pelangi di Pancoran, Jakarta Selatan. *Indonesian Journal of Social Responsibility*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.36782/ijsr.v2i1.25>
- Chen, C., Zhao, S., Hao, G., Yu, H., Tian, H., & Zhao, G. (2017). Role of lactic acid bacteria on the yogurt flavour: A review. *International Journal of Food Properties*, 20(1), S316–S330. <https://doi.org/10.1080/10942912.2017.1295988>
- Corrieu, G., and Beal, C. (2016). Yoghurt : The Product and its Manufacture. *The Encyclopedia of Food and Health*, 5, 617–624. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384947-2.00766-2>
- Fernandez, M. A., & Murette, A. (2017). Potential health benefits of combining yogurt and fruits based on their probiotic and prebiotic properties. *Advances in Nutrition*, 8(1), 155S-164S. <https://doi.org/10.3945/an.115.011114>
- Gijsbers, L., Ding, E. L., Malik, V. S., de Goede, J., Geleijnse, J. M., & Soedamah-Muthu, S. S. (2016). Consumption of dairy foods and diabetes incidence: a dose-response meta-analysis of observational studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 103(4), 1111–1124. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.123216>
- Hafsah dan Astriana. (2012). Pengaruh Variasi Starter Terhadap Kualitas Yoghurt Susu Sapi. *Jurnal Bionature*, 13(2), 96–102.
- Hendarto, D., Putri Handayani, A., Esterelita, E., & Aji Handoko, Y. (2021). Mekanisme Biokimiawi dan Optimalisasi *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus* dalam Pengolahan Yoghurt yang Berkualitas. *Jurnal Sains Dasar*, 8(1), 13–19. <https://doi.org/10.21831/jsd.v8i1.24261>
- Rickets, G.T., de Vos, W.M., Brummer, R.J., Morelli, L., Corthier, G., Marteau, P., De Vos, Brummer, Morelli, Corthier, and M. (2011). Health Benefits and Health Claims of Probiotics : Bridging Science and Marketing. *British Journal*

- of Nutrition*, 106(9), 1291–1296.
<https://doi.org/10.1017/S000711451100287X>. PMID 21861940
- Riduwan, A. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Oleh Perguruan Tinggi. *EKUITAS (Jurnal Ekonomi Dan Keuangan)*, 3(2), 95. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y1999.v3.i2.1886>
- Sari, R.-. (2022). Edukasi Konsumsi Produk Puding Fermentasi kepada Kelompok Ibu PKK Desa Punggur. *Jurnal Pengabdian*, 5(1), 34. <https://doi.org/10.26418/jplp2km.v5i1.49290>
- Stoddard, G. (2020). *What Happens to Your Body When you Eat Yoghurt. Healthy Eating*. <https://www.eatthis.com/benefits-of-yoghurt/>
- Wahyudi, M. (2006). Proses Pembuatan dan Analisis Mutu Yoghurt. *Jurnal Buletin Teknik Pertanian*, 11.
- Wu, Z., Wu, J., Cao, P., Jin, Y., Pan, D., Zeng, X., & Guo, Y. (2017). Characterization of probiotic bacteria involved in fermented milk processing enriched with folic acid. *Journal of Dairy Science*, 100(6), 4223–4229. <https://doi.org/10.3168/jds.2017-12640>