



Pelatihan Pembuatan Yoghurt Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Motivasi Bisnis Pada Ibu-ibu Rumah Tangga

Oom Komala^{1*}, Sri Wiedarti¹

¹ProgranStudi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
Universitas Pakuan

e-mail Korespondensi: oom.komala@unpak.ac.id

Diterima: Desember 2020; Revisi: Februari 2021 ;Diterbitkan: Februari 2021

Abstract

The purpose of this service program is provide information and assistance in making yogurt for housewives and provide information about the benefits of yogurt when consumed as well as for business purposes. This activity was carried out on 10 cadres, Partners of the household industry community group of Perum Dramaga Pratama Rt 06, Cibadak Village, Ciampea District, Bogor Regency. The training method of making yogurt by means of a starter is added to milk and fermentated at 37°C by the cadres. The evaluation of making yogurt is carried out after 2 days of training to wait for the fermentation process that occurs on the milk base and to determine the success of the program, and after 1 month of implementation to find out the increase in knowledge of the cadres. The results of this activity indicate that the cadre of housewives can make yogurt from milk with a variety of flavors. This training activity is in accordance with the needs of the community, with a relatively sufficient program implementation time according to the needs. Conclusion there is an increase in the knowledge and skills of housewives in Cibadak Village, Sukamakmur District, Bogor Regency in making yogurt 80%. This activity is an achievement for the cadres to increase the skills of a family business venture 20%.

Keywords: Yogurt; Knowledge; Business motivation; Household

Abstrak

Tujuan dari program pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi dan pendampingan dalam pembuatan yoghurt untuk ibu rumah tangga serta memberikan informasi tentang manfaat yoghurt saat dikonsumsi serta untuk tujuan bisnis. Kegiatan ini dilakukan pada 10 kader, Mitra Kelompok masyarakat industri rumah tangga Perum dramaga Pratama Rt 06, Desa Cibadak, Kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor. Metode pelatihan membuat yoghurt dengan cara starter ditambahkan ke susu untuk difermentasi oleh para kader. Evaluasi pembuatan yoghurt dilakukan setelah 2 hari pelatihan untuk menunggu proses fermentasi yang terjadi pada basis susu dan untuk mengetahui keberhasilan program, serta setelah 1 bulan pelaksanaan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan para kader. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kader ibu rumah tangga dapat membuat yoghurt dari susu dengan berbagai macam rasa. Kegiatan pelatihan ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat, dengan waktu pelaksanaan program yang relatif cukup sesuai dengan kebutuhan. Sebagian kader telah mampu mengembangkannya untuk bisnis keluarga. Kesimpulan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan Ibu-ibu rumah tangga di Desa Cibadak Kecamatan Ciampea, kabupaten Bogor dalam membuat yoghurt 80 %. Kegiatan ini merupakan prestasi bagi para kader dapat meningkatkan ketrampilan usaha bisnis keluarga 20%.

Kata Kunci: Yoghurt; Pengetahuan; motivasi Bisnis; Rumah Tangga

How to Cite: Komala O., & Wiedarti S (2021) Pelatihan Pembuatan Yoghurt Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Motivasi Bisnis Pada Ibu-ibu Rumah Tangga. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*. 3(1), 1-9 DOI: [10.36312/sasambo.v3i1.330](https://doi.org/10.36312/sasambo.v3i1.330)



<https://doi.org/10.36312/sasambo.v3i1.330>

Copyright© 2021, Komala

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



LATAR BELAKANG

Desa Cibadak adalah salah satu desa di kecamatan Ciampea, kabupaten Bogor, Jawa Barat merupakan daerah dengan penduduk yang padat. Jumlah penduduk 7.455 dengan luas wilayah \pm 1005 Ha yang masyarakatnya sudah maju. Dipilih kelompok masyarakat industri rumah tangga Perum Dramaga Pratama Rt 06, Desa Cibadak, Kecamatan Ciampea, kabupaten Bogor dalam kegiatan ini karena pengetahuan tentang pembuatan yoghurt belum banyak diketahui, padahal keahlian membuat yoghurt sangat penting untuk menunjang keluarga yang dapat dikembangkan kearah bisnis.

Yoghurt merupakan salah satu produk pangan yang memanfaatkan mikroorganisme untuk menghasilkan komponen tertentu sehingga diperoleh kekhasan tekstur, rasa, warna maupun aromanya. Yoghurt sangat bermanfaat karena kandungan probiotiknya yang bermanfaat, yoghurt sering dikaitkan dengan probiotik yang mempunyai efek positif pada kesehatan sistem imun, kardiovaskuler atau kesehatan metabolik (Gijsbers *et al.*, 2016), mencegah kanker usus dan berfungsi sebagai pengganti susu bagi penderita intoleransi laktose. Bukti klinis yang berkualitas tidak cukup untuk membuktikan bahwa mengonsumsi yoghurt dapat mengurangi risiko penyakit atau meningkatkan kesehatan (Rickets, *et al.*, 2011). Fernandez, Fisberg & Marette (2017) menyatakan bahwa konsumsi yoghurt pada anak juga dapat dikaitkan dengan pola hidup sehat dan pola makan, selain kaya nutrisi, yogurt merupakan salah satu primadona pengganti makanan ringan dan dapat membantu anak-anak dan remaja mengembangkan perilaku sehat yang meningkatkan keseimbangan energi (Stoddard, 2020).

Asam laktat yang dihasilkan mampu memetabolisme kolesterol (Jones, *et al.*, 2012) yang berasal dari makanan menjadi bentuk sterol yang tidak dapat diserap usus. Susu merupakan sumber protein yang sangat lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh, mengandung asam amino esensial. Bakteri yang terdapat dalam susu fermentasi adalah bakteri probiotik yang dapat memproduksi asam laktat *Lactobacillus acidophilus* dan *Streptococcus thermophilus*. Corrieu & Beal (2016) menyatakan bahwa dua bakteri asam laktat termofilik yaitu *S. thermophilus* dan *L. delbrueckii subsp. bulgaricus*, yang pemicu yoghurt dalam fermentasi, dianggap aman.

Karena peranan yoghurt yang penting bagi kesehatan, juga yoghurt dapat dijadikan salah satu bisnis bagi keluarga maka kegiatan pendampingan pembuatan yoghurt penting untuk dilaksanakan pada kelompok masyarakat industri rumah tangga Perum dramaga Pratama RT 06, Desa Cibadak, Kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor

Tujuan dari penyuluhan adalah memperkenalkan cara dan proses pembuatan yoghurt yang melibatkan mikroorganisme kepada Ibu-ibu rumah tangga desa Cibadak kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode bimbingan, dan praktek langsung membuat yoghurt. Kegiatan dilakukan pada 10 iburumahtangga, Desa Cibadak, kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor. Pemanfaatan Yoghurt untuk kesehatan dilakukan melalui ceramah dan diskusi.

A. Persiapan Peralatan dan Bahan

Alat-alat yang digunakan dalam proses pembuatan yoghurt harus disterilkan terlebih dahulu dengan cara direbus atau dibilas dengan menggunakan air matang seperti mixer, wadah fermentasi yoghurt (botol kaca) dan botol plastik yang akan digunakan untuk pengemasan. Siapkan lampu untuk penghangat suhu 37°C-45°C hingga tercapai pH yang diinginkan (Weerathilake, *et al.*, 2014). Biasanya dalam 1-2 x 24 jam keasaman yogurt sudah tercapai. Jumlah bakteri asam laktat berkisar antara $3,7 \times 10^7$ hingga $2,6 \times 10^8$ CFU mL⁻¹ sesuai dengan standar SNI (2009). Corrieu & Beal (2016) menyatakan bahwa dua bakteri asam laktat termofilik yaitu *S. thermophilus* dan *L. delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, yang memicu yoghurt dalam fermentasi, dianggap aman.

B. Langkah Pembuatan yoghurt

Susu sapi pasteurisasi sebanyak 1 liter dimasukkan ke dalam botol kaca yang sudah disterilkan. Tambahkan starter biokul ± 10 ml (dua sendok makan), lalu dibuat homogen. Diinkubasi dengan cara menempatkan penghangat atau lampu sehingga suhu 37°C-45°C selama 1-2 hari dengan konsentrasi kultur bakteri 10%, 15% selama 8 jam. Jika sudah tercapai botol yoghurt disimpan didalam lemari es pada suhu ± 4°C dan siap dikonsumsi dengan menambahkan gula dengan rasa strawberry, blueberry, raspberry dan coklat.

C. Yoghurt untuk bisnis

Yoghurt kemasan 125 ml dalam botol plastik ditambah gula ±15 ml, kemudian dihomogenkan, selanjutnya disimpan dalam lemari pendingin dan siap untuk dikonsumsi. Nilai ekonomis produk ini untuk pembelian susu, biokul, gula pasir dan aneka rasa, botol plastik, label dan perekat adalah Rp 6676,5 / 125 mL dengan harga jual Rp 9.150, - jadi jadinya keuntungan Rp 2473,5 / 125 mL.

D. Evaluasi pelaksanaan Program

Evaluasi program IBM dilaksanakan 2 hari dan 30 hari setelah praktek pembuatan yoghurt melalui kuesioner. Indikator keberhasilan dalam pembuatan Yoghurt semua peralatan yang digunakan untuk membuat yoghurt harus steril, para kader akan mendapat petunjuk cara mensterilkan peralatan dan bahan supaya tidak mudah terkontaminasi. Apakah pembuatan Yoghurt ini didukung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan menjelaskan kegunaan yoghurt untuk kesehatan, menjelaskan cara pembuatan dan cara pengolahan pembentukan yoghurt. Dalam penyuluhan dilakukan tanya jawab tentang berbagai macam bahan yang dapat digunakan untuk menggantikan susu dan menambah rasa dari yoghurt yang dihasilkan (Gambar 1). Bahan yang digunakan untuk tiap kader terlihat pada Gambar 2.



Gambar 1. Suasana pemberian materi pelatihan pembuatan Yoghurt



Gambar 2. Peserta dan bahan untuk pembuatan yoghurt

Hasil Praktek Pembuatan Yoghurt Melalui Fermentasi

Praktek pembuatan yoghurt dilakukan oleh 5 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 2 orang. Pembuatan yoghurt dilakukan dalam botol seperti Gambar 3a. Botol steril berisi susu homogen dan starter dihomogenkan (Gambar 4a) siap disimpan dalam inkubator (Gambar 4b) bersuhu 37°C-45°C selama 1-2 x 24 jam atau lebih (Parnell-Clunies, Kakuda, Mullen, et al.,1986).



a



b

Gambar 3. a. Mencampurkan starter pada susu b. Menghomogenkan starter dengan susu

Setelah susu diinkubasi rasa berubah menjadi asam. Secara tradisional, yogurt difermentasi menggunakan *Lactobacillus delbrueckii* ssp. *bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus* dalam media susu 2 strain ini menjalin hubungan simbiosis dalam susu dan melakukan reaksi biokimia yang berujung pada penurunan pH dan pembentukan tekstur semi padat serta rasa yogurt yang khas (Wu, et al., 2017). Rasa asam menurut Wieda &

Kuntoro (2017) didapatkan populasi kultur starter yoghurt (*S. thermophiles* dan *L. bulgaricus*) dan bakteri probiotik *L. acidophilus* berada pada range populasi 10^9 CFU / mL, dengan nilai pH rata-rata 4 dan total asam yang dititrasi sebesar 1.743%. Semakin lama fermentasi kualitas yoghurt semakin kental maka terjadi perubahan tekstur dan rasa yaitu tekstur menjadi kental (Ibrahim, *et al.*, 2019), perubahan tekstur ini terjadi karena penurunan pH sehingga yoghurt menjadi kental atau semi padat dan rasa berubah menjadi asam. Menurut Chen, *et al.*, (2017) yang mempengaruhi aroma dan rasa yoghurt adalah bakteri asam laktat (BAL) termasuk glikolisis, proteolisis, dan lipolisis. Setelah 1-2x24 jam inkubator (Gambar 4b) dipindahkan ke lemari es dengan suhu 4°C, siap untuk dikonsumsi. Apabila waktu fermentasi tidak terlalu lama pada tingkat keasaman yang diinginkan dantekstur tidak kental (encer) maka mudah untuk diminum yang biasa disebut minuman yoghurt. Menurut Gursoy, Yilmaz, Gokce, et al (2016) pada minuman yoghurt terjadi penundaan pemisahan serum dan meningkatnya viskositas yang tampak. Sfakianakis & Tzia (2014) Tekstur ini berubah karena adanya penurunan pH selama fermentasi yoghurt yang menyebabkan yoghurt menjadi kental atau semi padat dan rasanya menjadi asam. Penurunan pH terjadipada yoghurt menurut Masulli (2016) setelah biakan hidup ditambahkan, campuran susu dan bakteri diinkubasi, memungkinkan konversi laktosa menjadi asam laktat. Saat asam laktat diproduksi, ada penurunan pH yang sesuai. Karena campuran yang lebih asam, protein kasein dalam susu menggumpal dan mengendap, mengentalkan susu menjadi tekstur seperti yogurt.

Elliott (2017) menyatakan bahwa yoghurt menyediakan hampir semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Hal ini terutama karena yoghurt mengandung kalsium tinggi, vitamin B, dan mineral yang semuanya dapat meningkatkan kesehatan kekebalan dan mencegah penyakit tertentu. Pada Gambar 3a, Ibu-ibu rumah tangga sedang mencampurkan bahan-bahan yoghurt. Tanpa bahan pengawet, yogurt dapat memberikan manfaat kesehatan potensial dengan meningkatkan penyerapan nutrisi dan pencernaan (Fernandez & Murette, 2017). Yoghurt buatan sendiri adalah cara terbaik untuk memasukkan probiotik ke dalam sistem tubuh tanpa bahan kimia dan perasa yang tidak perlu yang ditemukan dalam yogurt komersial (Mercola, 2017).



a

b

Gambar 4. a. Botol berisi susu dan starter b. Lampu pengganti inkubator suhu 37°C-45°C



Gambar 5. a. Diskusi untuk meninjau hasil kegiatan dengan Mitra

Hasil Pembuatan Yoghurt Untuk Bisnis

Dalam diskusi (Gambar 5a) mitra menanyakan tentang bagaimana rasa yoghurt. Apa saja yang bisa meningkatkan rasa sehingga enak dikonsumsi. Dimana yoghurt disimpan jika selesai proses fermentasi. Apakah yoghurt bisa dicampur dengan buah-buahan. Proses pembuatan yoghurt sangat mudah dapat dilakukan dengan alat yang sederhana dan siapapun dapat mengerjakannya dengan memperhatikan sterilitas pada alat dan bahan.

Yoghurt yang sudah jadi dimasukkan ke dalam botol plastik 125 ml, ditambahkan gula pasir dengan selera disesuaikan selera sebanyak ± 15 ml, kemudian dihomogenkan dan disimpan di lemari es siap untuk dikonsumsi. Nilai ekonomis produk ini bagi pembeli Susu, biokul, gula pasir, botol plastik, label dan perekat adalah Rp 6676,5 / 125 mL dengan harga jual Rp 9.150, - jadi gaji dan keuntungan Rp 2473,5 / 125mL.

Tabel 1. Masukan/feedback Ibu-ibu Rumah tangga di desa Cibadak, Kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor

Responden	Butir-butir Penilaian				
	Sesuai dengan tujuan	Sesuai dengan kebutuhan	Relatif tidak Mencukupi sesuai kebutuhan	Dosen bersikap ramah, cepat tanggap	Menerima dan penuh harapan
1.	5	4	4	4	5
2.	4	5	4	5	5
3.	5	4	4	4	5
4.	4	4	4	5	4
5.	5	4	4	5	4
6.	4	5	4	5	5
7.	4	5	4	5	5
8.	5	4	4	4	5
9.	5	5	4	5	4

10.	5	4	4	5	5
Rataan	4,6±0,16	4,4±0,16	4±0	4,7±0,15	4,7±0,15

Catatan :

Range Score : skor 1= buruk; 2= kurang;3= cukup; 4= baik; 5= sangat baik
 Range score: 2 (jumlah setuju + sangat setuju < 60%); 3 = cukup (60%< jumlah setuju + sangat setuju <70%; 4 = baik (70%< jumlah setuju + sangat setuju <80%; 5= sangat baik (jumlah setuju dan sangat setuju > 80%).Nilai = skor x bobot maksimum 500

Hasil Evaluasi Pelaksanaan Program

Hasil evaluasi (Tabel 1) menunjukkan bahwa program kegiatan pengabdian pada masyarakat sangat disetujui oleh masyarakat mitra. Hasil fermentasi yang dilakukan oleh ibu-iburumahtangga dalam pembuatan yoghurt baik dan benar, hal ini menunjukkan tidak adanya pencemaran pada yoghurt.

Dari strukturnya tampak kental (tidak encer), rasa asam yang segar dan bau asam tidak berbau anyir. Rasa yoghurt bergantung pada gula atau campuran yang disediakan. Gula atau pemanis yang digunakan ibu-ibu rumah tangga desa Cibadak bervariasi, ada rasa strawberry, blueberry, coklat. Ternyata hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam pembuatan yoghurt ini, ibu-ibu rumah tangga Desa Cibadak siap ditindaklanjuti dengan penjualan produk atau pemasaran (Tabel 2).

Kegiatan ini menghasilkan feedback yang baik-sangat baik (Tabel 1) sangat setuju 80%. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa program pelatihan pembuatan yoghurt di desa Cibadak meningkatkan pengetahuan ibu-ibu rumah tangga 80% (Tabel 2) seperti Evita (2016), hal ini jelas adanya perubahan pada mitra, serta pengetahuan tersebut juga mendorong untuk bisnis sebesar 20%.

Tabel 2. Evaluasi keberhasilan program Pengabdian pada Masyarakat Pembuatan Yoghurt Desa Cibadak, Kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor

N o	Butir penilaian	Sebelum (orang)	Pelaksana an (orang)	Sesudah h (orang)	Peningkat an (%)
1.	Ibu-ibu rumah tangga (Mitra) Desa Cibadak, kecamatan Ciampea mengetahui Yoghurt	10	10	10	0
2.	Ibu-ibu rumah tangga (Mitra) Desa Cibadak, kecamatan Ciampea mengetahui Cara membuat Yoghurt	2	10	10	80
3.	Ibu-ibu rumah tangga (mitra) DesaCibadak, kecamatan Ciampea sudah memiliki Bisnis yoghurt	0	0	2	20

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disimpulkan bahwa pelatihan pembuatan yoghurt pada ibu-ibu kelompok masyarakat industri rumah tangga Perum Dramaga Pratama RT06, Desa Cibadak kecamatan Ciampea Kabupaten Bogor dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu rumah tangga 80%. Pengetahuan membuat yoghurt ini sudah menjadi bisnis 20%.

SARAN

Kegiatan ini disarankan untuk bisa dikerjakan di daerah lain karena yoghurt bermanfaat dan dapat menumbuhkan motivasi untuk bisnis keluarga. Bahan dasar susu sapi bisa di ganti susu kambing atau susu kedelai.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Pakuan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Pakuan serta Kelompok masyarakat Industri Rumah Tangga desa Cibadak kecamatan Ciampea Kabupaten Bogor sehingga kegiatan pengabdian pada masyarakat sosialisasi pembuatan yoghurt berlangsung dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- 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), 316-330.
- Corrieu, G., & Beal, C. (2016). Yogurt : The Product and its Manufacture. *The Encyclopedia of Food and Health*, 5, 617-624. DOI: 10.1016/B978-0-12-384947-2.00766-2
- Elliott, B.R.D. (2017). 7 Impressive Health Benefits of Yogurt. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/7-benefits-of-yogurt#section2>
- Evita, D., Mursyid, A., & Siswati, T. (2016). Pelatihan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader puskesmas dalam penerapan standar pemantauan pertumbuhan balita di Kota Bitung. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(1), 15. DOI: 10.21927/ijnd.2013.1(1).15-21
- Fernandez, M.A., Fisberg, M., & Marette A. (2017). Chapter 28 - Role of Yogurt in the Nutrition and Health of Children and Adolescents in *Yoghurt in health and Disease prevention*. Academic press. (pp 491-505). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805134-4.00028-6>.
- Fernandez, M. A., & Marette, A. (2017). "Potential Health Benefits of Combining Yogurt and Fruits Based on Their Probiotic and Prebiotic Properties." *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*. U.S. National Library of Medicine, 17; 8(1), 155S-164S. doi: 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. *Am J Clin Nutr.* 103 (4), 1111-24. doi:10.3945/ajcn.115.123216.
- Gursoy, O., Yilmaz, Y., Gokce, O., & Ertan, K. (2016). "Effect Of Ultrasound Power On Physicochemical And Rheological Properties Of Yoghurt Drink Produced With Thermosonicated Milk". *Emirates Journal of Food*

- and* *Agriculture*, 28(4),235-41.
doi:<https://doi.org/10.9755/ejfa.2015-09-719>.
- Ibrahim, IA., Naufalin, R., Erminawati, & Dwiyantri. (2019). Effect of Fermentation Temperature and Culture concentration on microbial and physicochemical properties of cow and goat milk yogurt. IOP Conf. Ser : Earth Environ.Sci.406012009, pp1-7. doi:10.1088/1755-1315/406/1/012009
- Jones, M.L., Martoni, C.J., Parent, M., & Prakash, S. (2012). Cholesterol-lowering efficacy of a microencapsulated bile salt hydrolase-active *Lactobacillus reuteri* NCIMB 30242 yoghurt formulation in hypercholesterolaemic adults. *British Journal of Nutrition*, 107(10), 1505-1513.
- Masulli, D. (2016). Measuring pH of Yogurt. Food Quality & Safety. <https://www.foodqualityandsafety.com/article/measuring-ph-yogurt/>
- Mercola, J. (2017). "Benefits of Homemade Yogurt Versus Commercial." *Organic Consumers Association*. <https://m.facebook.com/VivoYogurtCanada/posts/benefits-of-homemade-yogurt-versus-commercial-by-dr-mercolayogurt-has-come-a-lon/1577258112309198/>
- Parnell-Clunies, E. M., Kakuda, Y., Mullen, K.; Arnott, D. R., & Deman, J. M. (1986). Physical Properties of Yogurt: A Comparison of Vat Versus Continuous Heating Systems of Milk. *Journal of Dairy Science*, 69 (10), 2593. doi:10.3168/jds.S0022-0302(86)80706-8.
- Ricketts, G.T., de Vos, W.M., Brummer, R.J., Morelli, L., Corthier, G., Marteau, P., De Vos, Brummer, Morelli, Corthier, & Marteau. (2011). Health benefits and health claims of probiotics: Bridging science and marketing. *British Journal of Nutrition*, 106 (9), 1291-6. doi:10.1017/S000711451100287X. PMID 21861940.
- Standar Nasional Indonesia (SNI). (2009). SNI 2981:2009. Yogurt. National Standardization Agency (NSA) , Jakarta.
- Sfakianakis, P., & Tzia, C. (2014). Conventional and Innovative Processing of Milk for Yogurt Manufacture; Development of Texture and Flavor: A Review. *Foods*, 3, 176-193; doi:10.3390/foods3010176.
- Stoddard, G. (2020). What Happens to Your Body When You Eat Yogurt. *Healthy Eating*. <https://www.eatthis.com/benefits-of-yogurt/>
- Weerathilake, W.A.D.V., Rasika, D.M.D., Ruwanmali, J.K.U., & Munasinghe, M.A.D.D. (2014). The evolution, processing, varieties and health benefits of yogurt. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 4(4),1-5.
https://www.researchgate.net/publication/264004596_The_evolution_processing_varieties_and_health_benefits_of_yogurt
- Wieda. N. H. Z. & Kuntoro, B. (2017). Microbiological and Physical Characteristics of Goat Milk Yogurt With Addition of Probiotic *Lactobacillus acidophilus*. *Jurnal Ilmu-Ilmu Peternakan*, 20 (1), 1-8.
- 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>