

Cashew Yogurt sebagai Bahan Pangan Fungsional yang Menunjang Good Life Style pada Anak

Cashew Yogurt as a Functional Food Ingredient That Supports Good Life Style in Children

Adevia Maulidya Chikmah¹, Seventina Nurul Hidayah², Umriaty³

^{1,2,3}Program Studi D III Kebidanan Politeknik Harapan Bersama

²Email : depheeya@gmail.com

ABSTRAK

Asupan gizi balita adekuat memiliki kontribusi besar pada status gizi dan kesehatan. Yoghurt merupakan asupan kaya nutrisi dengan kualitas nutrisi lebih banyak dari susu karena mudah dicerna dan memiliki sifat terapeutik. Jambu mete mengandung senyawa antibakteri dan antiseptic. Dari beberapa hasil penelitian ada peningkatan bertahap dalam kalsium, magnesium, natrium dan mangan pada yogurt susu mete yang dapat menunjang Life style. Penelitian deskriptif dengan populasi 25 anak di desa Karanganyar yang bersedia makan sampel dari cashew yogurt. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling, Instrumen Penelitian menggunakan kuesioner untuk memperoleh organoleptic dari cashew yogurt (rasa, warna, aroma, tampilan, konsistensi), perkembangan dan good life style. Hasil penelitian didapatkan responden cenderung mempunyai indeks tubuh yang normal, karena masa pandemi responden hanya dirumah. Penelitian ini mempunyai beberapa tahapan, yaitu pembuatan starter kerja yogurt, pembuatan cashew yogurt, uji ph, dan uji organoleptik. Dalam pembuatan stsrter yogurt kami menggunakan kol ungu untuk pembuatan *cashew yogurt*. Aplikasi cashew yogurt digunakan sebagai saus salad (yogurt kental). Rasa dari *cashew yogurt* enak sekali sebanyak 48% sedangkan rasa dari yogurt sapi biasa saja sebanyak 36%. Aroma dari *cashew yogurt* 56% enak sekali, sedangkan aroma dari yogurt sapi 60% enak yang dapat dijadikan pangan fungsional yang menunjang good life style anak.

Kata kunci : cashew yoghurt, pangan fungsional, Food Life style

ABSTRACT

Adequate toddler nutritional intake is a major contribution to nutritional status and health status. Yogurt is a nutrient-rich intake with more nutritional quality than milk because it is easily digested and has therapeutic. Cashews contain chemical compounds that are useful as antibacterial and antiseptic. From several research results there is a gradual increase in calcium, magnesium, sodium and manganese in cashew milk yogurt which can support Life Style. Descriptive research with a population of 25 children in Karanganyar village who are willing to eat samples of cashew yogurt given to them. The sampling technique was Total Sampling, Research Instruments and the instrument used in this study was a questionnaire to obtain organoleptics from cashew yogurt (taste, color, aroma, appearance, consistency), development and good life style. The Good Life Style studied in this study are Body Mass Index, children's sleep patterns, sports activities, consumption patterns of food / drinks containing 5P, use of gadgets, and health or growth checks of children. The results showed that respondents tended to have a normal body index, because during the pandemic, respondents were only at home. This research has several stages, namely making yogurt work starters, making cashew yogurt, ph test, and organoleptic test. In making yogurt stsrter we use purple cabbage for making cashew yogurt. The cashew yogurt application is used as a salad dressing (thick yogurt). The taste of cashew yogurt is delicious as much as 48%, while the taste of ordinary cow yogurt is 36% which can be used as functional food that supports a child's good life style.

Keywords: Cashew Yogurt, Functional Food, Food Life Style

PENDAHULUAN

Menurut Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM), pangan fungsional merupakan pangan alami atau berproses, terdapat senyawa yang mempunyai fungsi fisiologis tertentu dan bermanfaat bagi kesehatan. Cara konsumsi seperti makanan atau minuman, mempunyai karakteristik berupa warna, penampakan, dan cita rasa yang dapat diterima konsumen. Selain tidak ada kontraindikasi atau efek samping pada jumlah penggunaan yang dianjurkan bagi metabolisme zat gizi lainnya. Pangan fungsional memberi pengaruh positif terhadap kesehatan, penampilan jasmani rohani selain kandungan gizi dan cita-rasa yang dimiliki (Yuniastuti, 2014).

Kehidupan mengikuti trend merupakan life style seseorang atau kelompok. Kesehatan, gaya hidup menentukan gambaran kesehatan seseorang (Nurhayati, dkk, 2016).

Manusia berbudaya sehat adalah manusia berkualitas. Sehat secara utuh (fisik, psikologis, sosial, spiritual). Sehat berhubungan dengan sikap dan perilaku (Rusmana dan Fitrianti, 2017). Perilaku sehat menurut Becker (2001) yaitu perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan untuk

mempertahankan serta meningkatkan kesehatan, dan memberikan respons seseorang terhadap stimulus sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan lingkungan (Hurha, 2017). gizi balita adekuat berkontribusi terhadap status gizi dan kesehatan. Asupan energi dan protein diperlukan dalam penanganan kasus gizi, seperti kurang gizi, infeksi saluran pernapasan dan pencernaan seperti pneumonia, diare, dan lain-lain. Bahkan penyakit seperti kelainan ginjal yang membutuhkan asupan protein untuk proses dialysis. Protein berfungsi meningkatkan imun dan membantu mengembalikan keadaan pasca inflamasi (Kopple, 1994; Kalantar-Zadeh dan Kopple, 2001). Tidak hanya protein, namun vitamin dan mineral lain juga berperan membantu proses peningkatan imun. Sebagai contoh adalah vitamin memiliki peranan antioksidan yaitu vitamin A, B 6, B 12 , C, D, E, folat, mineral (Black, 2003; Moonsie-Shageer dan Mowat, 1993)

Yoghurt adalah produk makanan yang dibudidayakan dan difermentasi, diperoleh melalui fermentasi susu terkontrol (fermentasi anaerobik) dengan cara kultur asam laktat bakteri untuk menghasilkan laktat

bersih ringan yang khas rasa dan aroma khas yang diklasifikasikan sebagai probiotik (Rita, 2009).

Secara konvensional, yoghurt diproduksi dari susu sapi dan kultur starter mengandung *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus* memiliki khasiat nutrisi dan terapeutik (Akanjola, 2012). Yoghurt kaya nutrisi akan protein, riboflavin, vitamin B6 dan vitamin B12, kalsium. Memiliki kualitas nutrisi lebih banyak dari susu dalam vitamin karena mudah dicerna. Ini juga digunakan sebagai sumber kalsium dan fosfor. Diyakini bahwa yoghurt memiliki "sifat terapeutik" yang berharga dan membantu penyembuhan gangguan gastrointestinal (Adolfsson, 2004).

Asupan Yoghurt dapat membantu pencernaan, meringankan diare, meningkatkan kekebalan tubuh, melindungi dari kanker. Yoghurt bisa disajikan dalam variasi besar mulai dari atur atau aduk yoghurt, polos, sebagian skim atau skim ke bentuk yang dimaniskan dan diberi rasa (Imele H and Atemnkeng, 2001).

Berdasarkan Rekomendasi Tata Alergi Susu dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) 2014, anak yang memiliki alergi susu sapi di Indonesia

7,5 persen. Maka alternatif pembuatan yoghurt dari bahan lain, contohnya kacang mete.

Jambu mete mengandung senyawa yang bermanfaat (antibakteri dan antiseptik), seperti tanin, acid dan cordol. Kandungan gizi adalah riboflavin, asam askorbat, kalsium dan senyawa aktif yang mampu mencegah penyakit kanker, dan menyembuhkan tumor, serta diabetes. Selain itu kandungan vitamin C cukup tinggi mencapai 200 mg/100 g (Uliyani, 2012).

Pengolahan di Indonesia antara lain abon mete, sirup mete, selai mete, cuka makan. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengadakan uji coba pengembangan teknologi pengolahan menjadi wine buah mete. Pengolahan jambu mete menjadi wine merupakan alternatif mengawetkan dan diversifikasi produk olahan buah mete, sehingga variasi produk dari buah jambu mete bertambah. Dalam pembuatan wine jambu mete tidak memerlukan proses rumit, alatnya pun sederhana sehingga tepat jika pembuatan wine jambu mete dijadikan usaha yang akan memberikan keuntungan yang besar jika dikelola baik (Setioko dkk., 2009).

Minyak nabati dapat termasuk dalam makanan yang ditujukan untuk

bayi dan anak-anak, yaitu tidak hanya akan meningkatkan kepadatan energi, tetapi juga menjadi pembawa vitamin larut lemak dan menyediakan lemak esensial asam. Biji minyak, kacang pohon yang bisa dimakan dan sereal mengandung lemak tak jenuh (Wikramanayake, 1996) .

Ada peningkatan bertahap dalam kalsium, magnesium, natrium dan mangan pada yogurt susu mete. Ini menunjukkan bahwa kacang mete dapat menjadi sumber mineral yang potensial (Olatidoyo, 2017).

Dalam beberapa tahun terakhir, upaya penelitian di negara berkembang diarahkan pada peningkatan kualitas protein makanan yang menggunakan campuran polong-polongan dan kacang-kacangan yang dapat dimakan yang dianggap sebagai produk bergizi seimbang. Maka kami akan membuat yogurt dengan bahan dasar mete, dalam penelitian kami yang berjudul "Cashew Yogurt Sebagai Bahan Pangan Fungsional Yang Menunjang Good Life Style Pada Anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian Deskriptif yang menyajikan gambaran lengkap tentang setting sosial mengenai suatu fenomena atau kenyataan sosial, mendeskripsikan sejumlah variabel berkenaan dengan masalah dan unit antara fenomena yang diuji. Subjek yang ingin digambarkan dalam penelitian ini yaitu gambaran dari cashew yogurt. Populasi penelitian adalah Anak yang berada di desa karanganyar yang bersedia makan sampel dari cashew yogurt yang diberikan. Jumlah 25 anak. Teknik pengambilan sampel adalah Total Sampling, yaitu semua siswa yang bersedia menjadi responden. Penelitian dilaksanakan di Desa Karanganyar, Dukuhturi Kabupaten Tegal dengan waktu pelaksanaan penelitian bulan Oktober - Desember 2020

Pengumpulan data menggunakan data primer, dengan melakukan wawancara baik pada orang tua maupun guru dengan menggunakan kuesioner. Adapun pertanyaan yang diberikan meliputi:

Tabel 1 Tabel Definisi Operasional

Variable	Definisi	Kategori	Alat	Skala
Indeks Masa Tubuh	Bertambahnya ukuran sel dan jaringan sehingga bisa diukur.	1. Sangat Kurus 2. Kurus 3. Normal 4. Gemuk	Z-Score	Ordinal
Good Life Style	Gaya hidup yang menggambarkan kesehatan seseorang yang meliputi: istirahat, olahraga, makanan sehat, penggunaan gadget dan cek pertumbuhan dan perkembangan.	1. Tidak pernah 2. Jarang 3. Sering 4. Selalu	Kuesioner	Ordinal
Rasa	Tanggapan saraf indra pengecap terhadap rangsangan	1. Tidak Enak Sekali 2. Tidak enak biasa 3. Biasa saja 4. Enak 5. Enak sekali	Kuesioner	Ordinal
Aroma	Menggambarkan bau	1. Tidak Enak Sekali 2. Tidak enak biasa 3. Biasa saja 4. Enak 5. Enak sekali	Kuesioner	Ordinal
Warna	Warna pada <i>cashew yogurt</i>	1. Tidak menarik sekali 2. Tidak menarik 3. Biasa saja 4. Menarik 5. Menarik sekali	Kuesioner	Ordinal
Tekstur	Kekentalan pada <i>cashew yogurt</i>	1. Tidak Sesuai sekali 2. Tidak sesuai 3. Biasa saja 4. Sesuai 5. Sesuai sekali	Kuesioner	Ordinal
Tampilan	Penampilan dari <i>cashew yogurt</i>	1. Tidak menarik sekali 2. Tidak menarik 3. Biasa saja 4. Menarik 5. Menarik sekali	Kuesioner	Ordinal
Ph	Derajat keasaman dari <i>cashew yogurt</i>	1. Sesuai 2. Tidak sesuai	Kertas lakmus	Ordinal

Instrumen dengan kuesioner untuk memperoleh organoleptic dari *cashew yogurt* (rasa, warna, aroma, tampilan, konsistensi), perkembangan dan good life style. Berat badan menggunakan timbangan berat badan, di ukur pada saat responden datang, tinggi badan menggunakan pengukur tinggi badan, di ukur pada saat responden datang. Sedangkan Ph dari *cashew*

yogurt di ukur menggunakan kertas lakmus, dilakukan sebelum *cashew yogurt* diberikan kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah Penelitian ini selain meneliti karakteristik *cashew yogurt*, peneliti juga meneliti tentang karakteristik anak yaitu tentang *good life style* anak dengan jumlah responden adalah 25 orang.

Berikut kami sajikan terlebih dahulu Karakteristik Responden Berdasarkan *Good Life Style* :

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan *Good Life Style*

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
IMT	Sangat Kurus	0	0
	Kurus	4	16
	Normal	19	76
	Gemuk	2	8
Pola Tidur	Tidak Pernah	0	0
	Jarang	0	0
	Sering	6	24
	Selalu	19	76
Olah Raga	Tidak Pernah	14	56
	Jarang	9	36
	Sering	2	8
	Selalu	0	0
Konsumsi Makanan	Tidak Pernah	0	0
	Jarang	2	8
	Sering	2	24
	Selalu	17	68
Gadget Berlebihan	Tidak Pernah	0	0
	Jarang	4	16
	Sering	8	32
	Selalu	13	52
Pemeriksaan IMT	Tidak Pernah	25	100
	Jarang	0	0
	Sering	0	0
	Selalu	0	0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa 76% responden mempunyai Indeks Masa Tubuh yang normal, 76% responden selalu tidur sesuai yaitu 8 jam perhari, 56%

responden tidak pernah melakukan olahraga dalam kesehariannya, 68% Responden selalu mengkonsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet/ perasa/ perwarna/ pemanis dalam kesehariannya, 52% responden selalu menggunakan *gadget* melebihi 1 jam dalam sehari dan 100% responden tidak pernah memeriksakan Indeks Masa Tubuh dalam setiap bulannya.

Penelitian ini mempunyai beberapa tahapan, yaitu pembuatan starter kerja yogurt, pembuatan *cashew yogurt*, uji ph, dan uji organoleptik. Dalam pembuatan starter yogurt kami menggunakan kol ungu untuk pembuatan *cashew yogurt*. Aplikasi *cashew yogurt* digunakan sebagai saus salad (yogurt kental).

Pembuatan Starter Kerja Yogurt.

Pembuatan starter kerja yogurt berasal dari air sauerkraut yaitu kol yang difermentsikan. Adapun bahan dasarnya adalah kol ungu 1200 gram, garam 3 sdm, dan air. Cara pembuatan: tumbuk kol dan garam dengan penumbuk, masukan ke dalam jar kaca sembari ditekan, masukkan air dan lapisi dengan lembaran kol. Bahan tersebut ditekan dengan jar kaca berukuran lebih kecil dan diisi air, tutup jar dengan serbet dan diamkan 24 jam didalam almari. Setelah

24 jam pisahkan kol dengan air, gunakan air sebagai starter yogurt.

Pembuatan Cashew Yogurt.

Blender 1 cup mete mentah dengan air sauerkraut 2 sdm, madu 2 sdm, vanilla pasta 1 sdt dan sejumput garam. Diamkan selama 12 jam hingga berongga, selanjutnya disimpan di dalam kulkas.

Uji Ph.

Uji Ph menggunakan pH meter elektronik. Sebelum digunakan, ujung katoda indikator dicuci aquades, lalu dibersihkan dengan tissue. Kemudian pH dikalibrasi dengan ujung katoda dicelupkan dalam larutan buffer 4 dan 7 (Wahyudi, 2006). Ujung katoda dicelupkan dalam sampel drink yoghurt. Hasil dibaca pada pH meter, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Nilai Ph Cashew Yogurt

Hari Ke-	Nilai Ph
1	4,2
2	4,2
3	4,2

Tabel di atas menjelaskan kadar Ph dari Cashew Yogurt, yaitu 4,2 pada hari pertama, dan tidak mengalami perubahan di hari kedua maupun hari ketiga.

Uji Organoleptik

Uji organoleptic pada penelitian ini meliputi rasa, aroma, keasaman, tekstur, dan warna. Peneliti membandingkan antara *cashew yogurt* dengan yogurt sapi, di bawah ini:

Tabel 4 Uji Organoleptik

No	Kategori	Cashew Yogurt	
		Frekuensi	Prosentase
1	Rasa		
	Tidak enak sekali	0	0
	Tidak enak	0	0
	Biasa aja	3	12
	Enak	10	40
2	Enak sekali	12	48
	Aroma		
	Tidak enak sekali	0	0
	Tidak enak	0	0
	Biasa aja	4	16
3	Enak	7	28
	Enak sekali	14	56
	Keasaman		
	Tidak asam sama sekali	0	0
	Tidak asam	0	0
4	Biasa aja	11	44
	Asam	8	32
	Asam sekali	6	24
	Tekstur		
	Tidak sesuai sekali	0	0
5	Tidak sesuai	0	0
	Biasa aja	11	44
	Sesuai	8	32
	Sesuai sekali	6	24
	Warna		
	Tidak menarik sekali	0	0
	Tidak menarik	0	0
	Biasa aja	3	12
	Menarik	10	40
	Menarik sekali	12	48

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rasa dari *cashew yogurt* enak sekali sebanyak 48% sedangkan rasa dari yogurt sapi biasa saja sebanyak 36%. Aroma dari *cashew yogurt* 56% enak sekali, sedangkan aroma dari yogurt sapi 60% enak.

Keasaman dari *cashew yogurt* 44% biasa saja, sedangkan keasaman dari yogurt sapi 40% asam. Tekstur dari *cashew yogurt* 44% biasa saja, sedangkan tekstur dari yogurt sapi juga sama 44% biasa saja. Warna dari *cashew yogurt* yaitu sebanyak 48% menarik sekali, sedangkan warna dari yogurt sapi sebanyak 48% menarik.

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa 76% responden mempunyai Indeks Masa Tubuh yang normal, 76% responden selalu tidur sesuai yaitu 8 jam perhari, 56% responden tidak pernah melakukan olahraga dalam kesehariannya, 68% Responden selalu mengkonsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet/ perasa/ perwarna/ pemanis dalam kesehariannya, 52% responden selalu menggunakan *gadget* melebihi 1 jam dalam sehari dan 100% responden tidak pernah memeriksakan Indeks Masa Tubuh dalam setiap bulannya.

Good Life Style yang diteliti adalah Indeks Masa Tubuh, pola tidur anak, kegiatan olahraga, pola konsumsi makanan/minuman yang mengandung 5P, penggunaan *gadget*, dan pemeriksaan kesehatan atau pertumbuhan anak.

IMT anak dipengaruhi oleh faktor yaitu asupan nutrisi, pengetahuan, keadaan lingkungan, paparan penyakit kronis, lemak, status sosial ekonomi, pendidikan, pola makan, gaya hidup dan aktivitas fisik (Sari, 2012). Penelitian ini responden mempunyai indeks tubuh yang normal, karena selama pandemi responden hanya dirumah dengan kegiatan bermain, tidur, dan makan.

Pada studi Emily K. Snell dkk diperoleh hubungan bermakna antara tidur dengan IMT pada anak usia 3 - 12 tahun, di mana durasi tidur yang menurun dari durasi normal menyebabkan gemuk atau obesitas pada anak. Penelitian di Amerika Serikat oleh Seegers dkk membuktikan bahwa durasi tidur malam yang pendek menjadi faktor risiko obesitas salah satu penyakit metabolik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini bahwa sebagian responden mempunyai pola tidur bagus yaitu antara 8-10 jam setiap harinya, dan tidak ada masalah Indeks massa tubuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolfsson O. Yoghurt and gut function. Nutr 80(2); 245-256. 2004.
- Akanjuola, O.M.(2012) Production and Quality Evaluation of Soy-Corn Yoghurt. Advance Journal of Food Science and Technology 4(3): 130-134, 2012.
- Case, A., Lubotsky D. & Paxson C. (2002) "Economic Status and Health in Childhood: The Origins of the Gradient", *The American Economic Review* 92(5): 1308-1334.
- Lynn R. Kahle; Angeline G. Close (2011). *Consumer Behavior Knowledge for Effective Sports and Event Marketing*.
- Moonsie-Shageer S dan Mowat DN. 1993. Effect of level of supplemental chromium on performance, serum constituents, and immune status of stressed feeder calves. American Society of Agronomy. Vol.71, No.1, P.232-238. doi:10.2527/1993.711232x.
- Nurhayati, Erni, S , dan Suriani. Sustainable Life Style Masyarakat Perkotaan (Studi Tentang Gaya Hidup Berkelanjutan Masyarakat Perkotaan di Riau. Jurnal SOROT Volume 11, Nomor 2, Oktober 2016: 75–86.
- Sari, R.I. 2012. Faktor yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun di Indionesia Tahun 2007 (Analisis Data Skunder Riskesdas Tahun 2007). Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Setioko, W., Wayan, G.I.B, Wrasati, P.L., 2009. Pengaruh Jenis dan Jumlah Penambahan gula pada Karakteristik Wine Salak. Agrotek (1): 12-19.
- Uliyani, R., 2012. Khasiat Biji Jambu Mete (*Anacardium occidentale* L.). <http://ulhieda.wordpress.com/2012/12/07/khasiat-biji-jambu-mete-anacardiumoccidentale-1/> [10 Juli 2014].
- Yuniastuti, A. 2014. Buku Monograf Probiotik (Dalam Perspektif Kesehatan). 1st Ed. Semarang: UNNES Press.
- Wikramanayake, T. W. (1996). Food and Nutrition: Hector Kobbekaduwa Agrarian Research and Training Institute: Colombo 07, Sri Lanka.