

Total Bakteri Asam Laktat, Kadar Serat, Indeks Glikemik, dan Uji Organoleptik Yoghurt Kacang Merah-Buah Bit

Adani Ladiba Pandia¹, Nurmasari Widyastuti¹, Fillah Fithra Dieny¹, Nuryanto¹

ABSTRAK

Latar belakang: Yoghurt merupakan minuman yang mengandung probiotik dan memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan tubuh.

Tujuan: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis kandungan bakteri asam laktat (BAL), kadar serat, nilai indeks glikemik (IG) dan mutu organoleptik pada yoghurt kacang merah-buah bit serta untuk mengetahui formulasi terbaik.

Metode: Penelitian eksperimental dengan percobaan acak lengkap satu faktor, yaitu penambahan buah bit (0%, 5%, 10%, 15%). BAL diuji dengan metode TPC, serat dengan metode gravimetri, indeks glikemik dengan metode IAUC, serta mutu organoleptik dengan uji hedonik. Analisis statistik menggunakan uji *Kruskal Wallis*, *Anova*, uji *Friedman*, uji *Mann Whitney* dan *Wilcoxon*.

Hasil : Kandungan pada yoghurt kacang merah-buah bit (F1, F2, F3, F4) secara berurutan yaitu total BAL 38600×10^8 , 469×10^8 , 2.5×10^8 , 15.2×10^8 ; serat sebesar 1.37%, 2.06%, 4.98%, 4.86%; nilai indeks glikemik sebesar 62.32, 65.96, 66.74, 69.38. Terdapat pengaruh yang signifikan pada parameter BAL ($p=0,025$), serat ($p=0,002$), serta mutu organoleptik rasa ($p=0,039$), dan aroma ($p=0,039$). Tidak terdapat pengaruh signifikan pada nilai indeks glikemik ($p=0,984$) dan mutu organoleptik tekstur ($p=0,120$) serta warna ($p=0,397$). F2 merupakan formulasi terbaik.

Simpulan : Penambahan bit berpengaruh secara signifikan terhadap bakteri asam laktat, serat, aroma serta rasa. Namun, pada parameter indeks glikemik, warna, dan tekstur tidak berpengaruh secara signifikan.

Kata kunci : yoghurt kacang merah-buah bit, bakteri asam laktat, serat, indeks glikemik

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang