**Mengolah Kedelai Menjadi Yogurt**

Oleh: Nur Laila Syamsi

***Yoghurt dan Soyghurt***

Soyghurt adalah minuman berantioksidan tinggi yang merupakan hasil fermentasi dari susu kedelai, di mana bakteri probiotik yang biasa digunakan pada pembuatan yoghurt akan melakukan fermentasi asam laktat pada sari kedelai. Bakteri probiotik yang umumya digunakan antara lain: *Streptococcus thermophillus*, *Lactobacillus acidophilus,* *Lactobacillus bulgaricus,* atau *Lactobacillus shiirota* (Tamime dan Robinson, 2007). Soyghurt, dibandingkan produk fermentasi susu lainnya, memiliki keunggulan yaitu mengandung protein berkisar 3 persen hingga 3,5 persen lebih banyak serta biaya produksi lebih rendah. Soyghurt memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, di antaranya dapat mencegah penyakit karsiogenetik, kesehatan tulang, kesehatan jantung, kesehatan system pencernaan, juga mengatasi peningkatan kadar kolestrol darah. Sungguh soyghurt adalah salah satu sumber protein yang berkualitas.

Oleh karena perbedaan jenis karbohidrat yang berbeda dengan susu sapi, terdapat perbedaan dalam proses fermentasi susu kedelai. Di mana, bakteri probiotik memerlukan sumber energy tambahan untuk membentuk karbon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila susu kedelai langsung dinokulasi (ditambah) dengan starter dan diinkubasi selama empat jam dalam suhu 45 derajat Celcius, ternyata tidak menghasilkan perubahan, baik pH maupun tekstur kekentalan pada susu kedelai. Dengan kata lain tidak terbentuk soyghurt. Oleh karena itu agar proses fermentasi susu kedelai berhasil, sebelum diinokulasi, susu kedelai akan ditambahkan sumber gula. Hasil percobaan menunjukkan, soyghurt terbaik berasal dari susu kedelai dengan kadar protein antara 3,6 sampai 4,5 persen, serta dengan mencampurkan sumber gula sebanyak 4 sampai 5 persen ke dalam susu kedelai. Semua sumber gula dapat digunakan, baik sukrosa atau gula pasir, glukosa, laktosa, maupun fruktosa atau susu bubuk skim. Sementara bibit bakteri yang ingin digunakan dapat berasal dari biakan murni atau pun berasal dari yoghurt yang belum dipasteurisasi (belum dimatikan bakterinya).

Secara umum yoghurt terbagi menjadi dua jenis, yaitu yoghurt yang belum dipasteurisasi dan yang sudah dipasteurisasi. Yoghurt yang belum dipasteurisasi biasanya ditempatkan pada lemari berpendingan untuk menghindari bibit bakteri berkembang biak. Sebab perkembangbiakan bakteri akan mengurangi kebaikan kandungan yoghurt. Soyghurt baik dikonsumsi khususnya pada penderita *lactose intolerance* yang menginginkan kebaikan susu. Menurut C. Budimarwantu dari Universitas Negeri Yogyakarta, susunan asam amino pada susu kedelai hamper sama dengan susu sapi.

***Manfaat Susu Kedelai***

Walaupun harga pasaran susu kedelai lebih murah daripada susu sapi, tetapi kandungan gizinya sangat tinggi. Per satu gram susu kedelai mengandung: kalsium (Ca): 50 mg, fosfor (P): 45 mg, besi (Fe) : 0.7 mg, natrium (Na): 128 mg, kalium (K): 287.9 mg, tembaga (Cu) : 0.12 mg, seng (Zn): 1.0 mg, karoten Total (Re): 200 mcg, thiamin (Vitamin B1): 0.08 mg, riboflavin (Vitamin B2): 0.05 mg, vitamin C: 2 mg, niasin: 0.7 mg, air: 87.0 g, energi: 41 Kal, protein: 3.5 g, lemak: 2.5 g, karbohidrat: 5.0 g, serat: 0.2 g, abu (ASH): 2.0 g

Oleh karena itu, dikutip dari laman kesehatan Livestrong, Health Line, dan Lybrate, susu kedelai bermanfaat bagi kesehatan terutama dalam hal sebagai berikut:

1. Baik bagi penderita hipertensi

Dalam sebuah penelitian yang digelar pada tahun 2002 oleh Miguel Rivas, dkk, dari Department of Internal Medicine, Spanyol, di mana melibatkan 40 orang pasien hipertensi. Pasien dibagi menjadi dua kelompok lalu diberikan susu kedelai dan susu sapi masing-masing sebanyak satu liter selama tiga bulan berturut-turut. Setelah tiga bulan, ternyata pasien yang mengkonsumsi susu kedelai mengalami penurunan tekanan darah sistolik (angka atas) sebanyak 92% dan penurunan tekanan darah diastolik (angka bawah) sebanyak 77% lebih banyak daripada pasien yang menerima susu sapi.

2. Baik untuk mendukung program diet

Dibandingkan susu sapi, susu kedelai lebih rendah kalori—hanya 80 kalori saja. Protein nabati dalam susu kedelai membantu meningkatkan rasa kenyang sehingga keinginan makan porsi banyak pun berkurang. Namun demikian tak perlu khawatir kekurangan nutrisi, sebab menurut Wanda Kudełka, dkk dalam National Library of Medicine tahun 2021, kandungan asam amino esensial pada protein kedelai sangat tinggi, proporsinya tepat seperti yang dibutuhkan tubuh manusia.

3. Membantu meredakan inflamasi

Inflamasi atau peradangan adalah salah satu reaksi yang timbul akibat dari cedera dan/atau infeksi. Pada jurnal Science Direct tahun 2021 oleh Mohammad Hassan Sohouli, dkk, disebutkan bahwa jika kita mengkonsumsi susu kedelai secara rutin setiap hari, efektif membantu mengurangi dua protein utama penyebab inflamasi, yaitu protein C-reaktif dan TNF. Radang pun sembuh dalam waktu yang singkat.

4. Tinggi kalsium sehingga baik untuk kesehatan tulang

5. Menjaga kesehatan jantung

Dalam Journal of Nutrition tahun 2019, hasil analisa dari 46 kali penelitian menunjukkan bahwa dengan mengkonsumsi 25 gram protein kedelai setiap hari bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL).

6. Membantu meningkatkan massa otot

Menurut British Journal of Sports Medicine tahun 2018, agar optimal dalam upaya pembentukan massa otot saat berolahraga, tubuh memerlukan asupan protein sebanyak 1,6 gram per kilogram berat badan setiap hari. Komposisi tersebut setara dengan satu hingga dua gelas susu kedelai. Pastikan olahraga dibarengi dengan minum susu kedelai.

7. Menurunkan resiko penyakit karsiogenetik

Seperti tertulis dalam International Journal of Clinical and Experimental Medicine tahun 2015, para ilmuan dari Tiongkok melakukan 785 studi yang melibatkan lebih dari 23.000 wanita (AFAB). Hasilnya ditemukan bahwa 69 persen wanita yang mengkonsumsi kedelai lebih kecil kemungkinannya mengalami pengembangan kanker payudara daripada wanita yang tidak mengkonsumsi kedelai. Hal ini juga berlaku bagi kaum pria yang rutin mengkonsumsi kedelai, bermanfaat menekan resiko kanker prostat.

8. Membantu perkembangan janin dan bayi

Susu kedelai kaya akan vitamin C dan B kompleks sehingga baik dikonsumsi ibu hamil dan menyusui.

9. Membuat tidur jadi lebih nyenyak

Menurut penelitian USDA, susu kedelai membantu kualitas tidur menjadi lebih baik karena terdapat asam amino. Asam amino adalah senyawa yang digunakan oleh tubuh manusia untuk membentuk melatonin atau hormon tidur. Hasil penelitian oleh Yufei Cui, dkk, dalam jurnal National Library of Medicine tahun 2015 menunjukkan bahwa jika seseorang mengkonsumsi dua gelas susu kedelai atau lebih setiap hari selama sebulan, akan mengalami peningkatan durasi tidur sebanyak 64% dan peningkatan kualitas tidur sebanyak 91%.

10. Mengatasi masalah anemia

Kandungan kalsium dan zat besi pada susu kedelai membantu mengatasi masalah anemia.

11. Sebagai makanan pengganti susu sapi

Bagi mereka yang mengalami *Lactosa intolerance* tapi tetap ingin memperoleh kebaikan susu, dapat mengganti produk susu sapi dengan susu kedelai.

12. Menyehatkan sel-sel tubuh

Kandungan asam lemak omega 3 dan omega 6 pada susu kedelai membantu kesehatan sel-sel pembuluh darah, mempertahankan sel-sel hidup dan mencegah peningkatan kolesterol.

13. Menyehatkan persendian

Kalsium dan asam lemak yang terkandung dalam susu kedelai, bermanfaat dalam mengatasi arthritis, yaitu pembengkakan pada sendi. Asam lemaknya bermanfaat dalam mengobati radang sendi, misalnya rheumatoid arthritis.

***Efek Samping Mengkonsumsi Susu Kedelai***

Terdapat efek sampingan jika kita mengkonsumsi susu kedelai secara *berlebihan*. Antara lain adalah:

1. Resiko yang timbul dari zat aditif

Pada beberapa merk susu kedelai konvensional, terdapat setidaknya 14 gram gula tambahan per porsi. Hal ini meningkatkan timbulnya penyakit kronis. Terutama jika bahan berbahaya turut dicampurkan ke dalam susu kedelai. Perhatikan komposisi yang terletak pada kemasan sebelum membeli.

2. Tubuh terkonsentrasi pada protein dan karbohidrat yang berlimpah

Akibatnya, penyerapan nutrisi lain yang bermanfaat pun terhambat.

3. Gangguan system pencernaan

Pada sebagian orang yang menderita intoleransi kedelai, konsumsi susu kedelai akan menyebabkan gangguan pencernaan yaitu kembung.

4. Alergi

Ciri-ciri penderita alergi kedelai, setelah mengkonsumsi susu kedelai akan mengalami: hidung tersumbat, sesak napas, mengi, batuk, gatal-gatal, diare, pusing, muntah dan mual.

Agar terhindar dari kemungkinan resiko di atas, sebaiknya susu kedelai dikonsumsi sebanyak dua hingga tiga porsi per hari, baik bagi pria maupun wanita. Bagi wanita dengan resiko tinggi penyakit karsiogenetik, sebaiknya mengkonsumsi susu kedelai sekali atau dua kali dalam seminggu.

***Soyghurt Edamame***

Soyghurt edamame dan soyghurt kedelai memiliki kandungan nutrisi yang hampir sama. Keduanya mengandung protein, lemak, karbohidrat, dan serat. Namun, soyghurt edamame memiliki lebih banyak kandungan protein dibandingkan dengan soyghurt kedelai. Soyghurt edamame juga mengandung lebih banyak asam lemak omega-3 dan omega-6 dibandingkan dengan soyghurt kedelai. Soyghurt edamame juga mengandung lebih banyak mineral seperti magnesium, fosfor, dan zat besi dibandingkan dengan soyghurt kedelai.

Kandungan gizi soyghurt edamame:

• Protein: 8 gram per porsi

• Lemak: 5 gram per porsi

• Karbohidrat: 10 gram per porsi

• Kalsium: 20% dari nilai harian yang direkomendasikan (RDA)

• Fosfor: 15% dari RDA

• Zat besi: 10% dari RDA

• Vitamin A: 10% dari RDA

• Vitamin C: 4% dari RDA

• Vitamin B6: 4% dari RDA

Soyghurt edamame dapat membantu mengurangi risiko stunting pada anak-anak. Sebab kaya akan protein, zat besi, kalsium, dan asam folat yang semuanya penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Protein dalam soyghurt edamame juga dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak, sehingga dapat membantu mencegah penyakit yang dapat menyebabkan stunting. Selain itu, soyghurt edamame juga kaya akan probiotik yang dapat membantu meningkatkan sistem pencernaan anak dan meningkatkan asupan nutrisi.

Mirip soyghurt kedelai, manfaat nutrisi yang terkandung dalam soyghurt edamame sebagai berikut:

1. Kaya akan protein: Soyghurt edamame mengandung protein yang tinggi, yang membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Protein juga dapat membantu meningkatkan metabolisme dan mengurangi rasa lapar.

2. Kaya akan kalsium: Soyghurt edamame juga kaya akan kalsium, yang penting untuk menjaga tulang dan gigi kuat. Kalsium juga dapat membantu mengurangi risiko osteoporosis.

3. Mengandung probiotik: Soyghurt edamame mengandung banyak probiotik, yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko infeksi. Probiotik juga dapat membantu mengurangi masalah pencernaan seperti diare dan sembelit.

4. Kaya akan antioksidan: Soyghurt edamame juga kaya akan antioksidan, yang dapat membantu melindungi tubuh dari radikal bebas dan penyakit degeneratif. Antioksidan juga dapat membantu mencegah penuaan dini dan meningkatkan kesehatan kulit.

Mengingat kebaikan gizinya, jika ibu-ibu ingin membuat sendiri soyghurt edamame di rumah, berikut ini cara membuatnya:

1. Siapkan bahan-bahan yang diperlukan, seperti edamame, yoghurt plain, madu, dan garam.

2. Blender edamame hingga halus.

3. Masukkan yoghurt plain, madu, dan garam ke dalam blender dan aduk hingga rata.

4. Tuang adonan ke dalam wadah dan masukkan ke dalam freezer selama 2 jam atau sampai adonan mengeras.

5. Angkat soyghurt edamame dari freezer dan sajikan segera. Soyghurt dapat bertahan selama empat jam dalam suhu ruang dan enam jam jika disimpan ke dalam kulkas.

***Cara Membuat Soyghurt Kedelai dalam Skala Besar***

Bahan-bahan yang diperlukan hampir sama dengan pembuatan susu kedelai, antara lain:

Kacang kedelai atau susu kedelai 1 liter

Bakteri yoghurt 25 ml

Yoghurt/yakult (hidup) 100 ml

Cara membuat:

1. *Olah kacang kedelai menjadi susu kedelai*. Kacang kedelai direndam untuk menghilangkan kulitnya, lalu direbus hingga mendidih. Giling kedelai rebus dengan air panas sehingga menjadi bubur kedelai. Saring bubur kedelai, lalu masak kembali hasil perasan bubur kedelai sehingga menjadi susu kedelai.
2. *Inokulasi/pemberian bibit*. Dinginkan susu kedelai hingga mencapai suhu sekitar 35 - 40oC atau suam-suam kuku. Masukkan bakteri yoghurt ke dalam soyghurt. Untuk satu liter soyghurt memerlukan biakan murni sebanyak 20 - 25 ml. Tetapi jika inokulasi menggunakan yoghurt hidup, memerlukan 100 ml yoghurt hidup untuk setiap satu liter susu kedelai.
3. *Inkubasi atau fermentasi*. Masukkan soyghurt yang sudah dicampur dengan bakteri yoghurt ke dalam wadah lalu tuutp rapat. Simpan pada incubator (jika ada) bersuhu 40 - 45oC selama lima jam. Jika tidak memiliki incubator, siapkan ruangan dengan lampu bohlam. Lalu simpan soyghurt selama satu hingga dua hari.
4. *Pasteurisasi*. Soyghurt yang sudah jadi dapat dipasteurisasi atau juga dapat tidak dipasteurisasi. Jika tidak dipasteurisasi, tingkat kemasamannya akan meningkat juga lebih cepat kadaluarsa. Jadi sebaiknya soyghurt dipasteurisasi. Untuk pasteurisasi, masukkan soyghurt ke dalam botol kaca lalu rebus selama lima menit.
5. *Penyimpanan soyghurt*. Simpan soyghurt yang sudah jadi ke dalam lemari es dengan suhu nol hingga lima derajat Celcius. Jika soyghurt masih hidup, atur suhu lemari es menjadi empat hingga lima derajat Celcius agar bakteri tetap patogen.

***Macam-macam Olahan Makanan dari Soyghurt***

**Tak hanya menjadi minuman sehat, soyghurt juga dapat diolah lagi menjadi lebih lezat. Untuk menambah cita rasa, soyghurt dapat diolah ke dalam berbagai macam hidangan. Soyghurt paling enak disajikan saat dingin. Berikut ini adalah resep membuat makanan dengan soyghurt**

SOYGHURT ICE CREAM

*Bahan-bahan:*

Dua ratus mililiter atau satu kotak soyghurt, satu botol yakult, tujuh sendok makan whipped cream bubuk.

*Bahan pelengkap*:

Empat sendok makan cokelat batangan, dua sendok makan margarin.

*Cara membuat:*

Dinginkan soyghurt dan yakult dalam kulkas minimal satu jam. Kemudian aduk semua bahan menggunakan mikser atau bisa juga menggunakan garpu. Masukkan adonan ke dalam wadah, dinginkan dalam freezer. Masukkan cokelat batangan dan margarin dalam wadah tahan panas lalu direbus. Aduk hingga meleleh, sisihkan. Periksa adonan dalam freezer, jika sudah mengeras dapat segera dihidangkan bersama topping cokelat..

FRUITS SOYGHURT BARK

*Bahan-bahan:*

tiga bungkus soyghurt, setengah sendok teh esen vanila, lima buah strawberi, setengah bagian buah mangga, satu buah kiwi, lima buah anggur, kelapa muda dan madu serut secukupnya.

*Cara membuat:*

Campurkan soyghurt dan esen vanila. Kemudian masukkan ke dalam cetakan. Taburkan buah yang sudah dipotong-potong. Taburkan kelapa muda serut, masukkan ke freezer selama tiga hingga empat jam atau sampai membeku. Potong sesuai selera dan Fruit Soyghurt Bark siap dinikmati.

PIE BUAH FLA SOYGHURT

*Bahan kulit pie:*

Dua ratus gram tepung terigu, tiga sendok makan susu kental manis, seratus lima puluh gram margarine, dua sendok makan air es.

*Bahan fla:*

Dua ratus lima puluh mililiter soyghurt rasa strawberi, lima sendok makan susu kental manis putih, tiga puluh gram tepung maizena, buah sesuai selera potong-potong dadu, keju cheddar secukupnya, dua sendok makan agar-agar plain.

*Cara membuat:*

Masukkan bahan-bahan kulit pie dalam satu wadah, lalu aduk sampai kalis dan bisa dibentuk. Masukkan adonan ke dalam cetakan pie yang sudah diolesi margarin, ratakan dan tusuk-tusuk di bagian dasarnya dengan garpu. Panggang dengan suhu 125 derajat Celcius selama tiga puluh menit hingga warnanya menjadi kuning kecokelatan.

*Membuat fla:*

Campur jadi satu semua bahan fla ke dalam panci masak, aduk rata hingga maizena tidak ada yang menggumpal. Masak dengan api kecil sambil terus diaduk. Setelah mengental, masukkan fla ke dalam kulit pie yang sudah dingin, susun buah-buahan di atasnya. Didihkan agar-agar, siram di atas susunan buah. Pie siap disajikan.

DONAT YOGHURT

*Bahan A:*

Empat ratus lima puluh gram tepung terigu protein tinggi—ayak, lima puluh susu bubuk, tujuh puluh lima gram gula pasir, sebelas gram ragi instan, satu sendok teh baking powder, seratus mililiter soyghurt (delapan puluh mililiter soyghurt kemasan dicampur dengan dua puluh mililiter susu cair), perasa pandan secukupnya.

*Bahan B:*

Seratus lima puluh mililiter air, empat butir kuning telur ayam.

*Bahan C:*

Tujuh puluh lima gram margarine, setengah sendok teh garam.

*Cara membuat:*

Masukkan semua bahan A ke dalam wadah mikser, aduk dengan spatula sampai tercampur rata. Lalu masukkan soyghurt dan bahan B, nyalakan mikser dengan kecepatan paling tinggi. Setelah adonan bergumpal-gumpal, masukkan bahan C, lalu nyalakan lagi mikser sampai adonan kalis elastis. Siapkan kain bersih, lembabkan dengan sedikit air. Tutup adonan dengan kain lembab lalu diamkan selama lima belas menit. Setelah lima belas menit, adonan akan mengembang. Siapkan telenan atau wadah datar yang lebar, taburi tepung terigu di atasnya. Timbang adonan donat sesuai selera, lalu dibulat-bulatkan dan bolongi tengahnya. Adonan yang sudah membentuk donat, diletakkan di nampan yang sudah ditaburi tepung. Tutup kembali adonan dengan kain lembab, lalu diamkan kembali selama tiga puluh menit. Gorenglah dengan minyak yang tidak terlalu panas dan api kecil. Balik donatnya sekali saja supaya tidak banyak menyerap minyak. Sajikan dengan taburan gula halus atau sesuai selera.

ES NANAS PISANG RAJA

***Bahan-bahan:***

Tigaratus gram nanas dihaluskan, empat buah pisang raja, tiga ratus cc soyghurt, tiga ratus cc susu kedelai, lima sendok makan sirop leci, es serut secukupnya.

***Cara membuat***

Campur semua bahan menjadi satu lalu masukkan ke dalam blender. Haluskan. Masukkan ke dalam gelas saji lalu hias sesuai selera.

PUDING SOYGHURT STRAWBERRY

*Bahan-bahan:*

Empat ratus milliter soyghurt rasa strawberi, sepuluh gram atau satu bungkus kecil jeli rasa plain

*Topping:*

Leci kaleng, kiwi diris-iris, nata de coco, anggur--belah menjadi empat, manisan kolang-kaling

*Cara membuat:*

Campur soyghurt strawberi dengan jeli, masak hingga mendidih. Tuang ke dalam gelas atau cetakan. Dinginkan dalam kulkas. Setelah mengeras, susun buah-buahan di atasnya. Sajikan dingin lebih enak.

SOYGHURT BANANA SMOOTHIES

*Bahan-bahan:*

Seratus dua puluh lima mililiter atau satu kotak soyghurt, dua hingga empat buah pisang ambon, granola secukupnya, satu bungkus bungkus oat—hancurkan, kacang almond secukupnya, kismis secukupnya.

*Cara Membuat:*

Kupas pisang ambon lalu potong menjadi empat bagian. Masukkan ke dalam freezer hingga membeku. Bekukan juga soyghurt. Blender pisang beku dan soyghurt beku. Taburi dengan topping yang sudah disiapkan. Siap dihidangkan.

***Analisa Usaha Soyghurt***

Apabila merasa tertarik untuk menjalankan usaha soyghurt, berikut ini adalah contoh analisa keuangan yang dapat kami sajikan.

*Biaya Tetap (alat-alat)*

Nama Alat Harga

Etalase Rp 459.000,-

Kompor Rp 300.000,-

Gas Rp 20.000,-

Panci Rp 10.000,-

Pengaduk Rp 59.000,-

Wadah plastik Rp 88.000,-

Meja dan kursi Rp 695.000,-

Peralatan tambahan Rp 961.000,-

**Total investasi Rp 2.583.000,-**

Penyusutan etalase 1/50 x Rp 459.000 = Rp 9.180,-

Penyusutan kompor dan gas 1/50 x Rp 300.000 = Rp 6.000,-

Penyusutan panci 1/50 x Rp 10.000 = Rp 200,-

Penyusutan pengaduk 1/50 x Rp 59.000 = Rp 1.180,-

Penyusutan wadah 1/50 x Rp 88.000 = Rp 1.760,-

Penyusutan meja dan kursi 1/50 x Rp 695.000 = Rp 13.900,-

Penyusutan alat tambahan 1/50 x Rp 961.000 = Rp 19.220,-

**Total Biaya Tetap Rp 51.440,-**

*Biaya variabel*

Susu kedelai Rp 2.100 x 30 = Rp 63.000,-

Susu skim Rp 5.700 x 30 = Rp 171.000,-

Bibit yoghurt Rp 6.500 x 30 = Rp 195.000,-

*Cup* Rp 1.200 x 30 = Rp 30.000,-

Plastik Rp 9.500 x 30 = Rp 285.000,-

Karet Rp 4.700 x 30 = Rp 141.000,-

Biaya lain-lain Rp 16.000 x 30 = Rp 480.000,-

**Total Biaya Variabel Rp 1.371.000,-**

*Total biaya operasional*

**Biaya tetap + biaya variabel = Rp 1.422.220,-**

*Pendapatan penjualan*

21 bungkus x Rp 7.000 = Rp 147.000,-

Rp 147.000 x 30 hari = **Rp 4.410.000,-**

*Keuntungan penjualan*

Laba = total pendapatan - total biaya operasional

Rp 4.410.000 – Rp 1.422.220 = **Rp 2.987.780,-**

*Lama balik modal*

Total investasi : keuntungan = Rp 2.561.000 : Rp 2.987.780 = **1 bulan**

*Kesimpulan*

Proses pembuatan soyghurt sangat mudah bahkan bisa dilakukan oleh para ibu di rumah sebagaimana layaknya makanan atau minuman rumahan. Alat-alat yang digunakan sederhana serta biaya bahan-bahan tidak mahal. Peluang usaha soyghurt sangat baik karena dewasa ini masyarakat semakin peduli akan kesehatan, durasi modal kembali pun relatif singkat.

**Referensi**

1. Dahana, Kres, SP, 2020. Pembuatan Soygurt. <http://cybex.pertanian.go.id/mobile/artikel/95969/PEMBUATAN-SOYGURT/>, diakses tanggal 25 Maret 2023.
2. LPMNUANSA, 2018. Soyghurt (Yoghurt Susu Kedelai), Produk Fermentasi Kaya Manfaat. <https://lpmnuansa.undip.ac.id/soyghurt-yoghurt-susu-kedelai-produk-fermentasi-kaya-manfaat/>, diakses tanggal 25 Maret 2023.
3. Nirmagustina, Dwi Eva, dkk, 2014. Potensi Susu Kedelai Asam (Soygurt) Kaya Bioaktif Peptida Sebagai Antimikroba. <https://media.neliti.com/media/publications/140519-ID-potensi-susu-kedelai-asam-soygurt-kaya-b.pdf>, diakses tanggal 25 Maret 2023.
4. Fikri, Dimas Andhika, 2017. RESEP PILIHAN: Lepaskan Dahaga dengan Soyghurt Nanas Pisang. <https://lifestyle.okezone.com/read/2017/03/30/298/1654571/resep-pilihan-lepaskan-dahaga-dengan-soyghurt-nanas-pisang>, diakses tanggal 25 Maret 2023.
5. Nurrahma, Yoan Melly, dkk, 2021. Karakteristik Organoleptik Soyghurt Edamame Sebagai Makananpendamping Alternatif Untuk Penderita Stunting. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/STF/article/download/28488/10643/>, diakses tanggal 25 Maret 2023.
6. Agrowindo, 2000. Peluang Usaha Soyghurt dan Analisa Usahanya. http://www.agrowindo.com/peluang-usaha-soyghurt-dan-analisa-usahanya.html, diakses tanggal 25 Maret 2023.
7. Qothrunnada, Kholida, 2022. 15 Manfaat Susu Kedelai Serta Kandungan Nutrisi dan Efek Sampingnya. <https://www.detik.com/jabar/jabar-gaskeun/d-6281640/15-manfaat-susu-kedelai-serta-kandungan-nutrisi-dan-efek-sampingnya>, diakses tanggal 25 Maret 2023.
8. Pangesthi, Dwiyana, 2021. 10 Resep olahan yogurt, enak, sehat, dan tingkatkan daya tahan tubuh. <https://www.briliofood.net/resep/10-resep-olahan-yogurt-enak-sehat-dan-tingkatkan-daya-tahan-tubuh-210113y.html>, diakses tanggal 31 Maret 2023.





