

CENDIKIA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia

Volume 2, Nomor 3, Mei 2026

Article Info:

Received date : 26 Mei 2026

Revised date : 28 Mei 2026

Accepted date: 30 Mei 2026

Sosialisasi Pembuatan Kefir di Desa Jati Baru 2, Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan

Indriyani¹, Enur Azizah^{1*}, Lili Chrisnawati¹, Siti Solekha¹

¹Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lampung

***Email Correspondence : enur.azizah@fmipa.unila.ac.id**

ABSTRAK

Kefir merupakan minuman probiotik yang bermanfaat untuk menjaga keseimbangan mikroba di saluran pencernaan. Namun, di Indonesia produksi dan pemasaran kefir masih terbatas pada skala kecil. Di Desa Jati Baru 2 Tanjung Bintang, pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dan proses pembuatan kefir masih rendah. Oleh karena itu, dilakukan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memproduksi kefir secara mandiri dengan metode sederhana dan higienis. Pelatihan dilaksanakan melalui penyampaian materi, sesi tanya jawab, dan demonstrasi langsung pembuatan kefir. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner, tanya jawab, dan observasi selama praktik berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat dan teknik pembuatan kefir. Sebanyak 30 orang peserta yang mengikuti pelatihan telah memahami proses pembuatan kefir dengan baik. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi Langkah awal dalam menumbuhkan minat masyarakat terhadap wirausaha pangan fungsional maupun pemanfaatannya untuk konsumsi pribadi

Kata Kunci: Fermentasi, Kefir, Pelatihan, Susu.

ABSTRACT

Kefir is a probiotic drink that is beneficial for maintaining the balance of microbes in the digestive tract. However, in Indonesia, kefir production and marketing are still limited to small-scale production. In Jati Baru 2 Village, Tanjung Bintang, community knowledge about the benefits and process of making kefir is still low. Therefore, training was conducted to improve community knowledge and skills in producing kefir independently using simple and hygienic methods. The training was conducted through material delivery, a question-and-answer session, and a live kefir-making demonstration. Evaluation was conducted using questionnaires, Q&A sessions, and observations during the practice. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the benefits and techniques of kefir-making. The 30 participants who attended the training had a good understanding of the kefir-making process. This activity is expected to be the first step in fostering community interest in functional food entrepreneurship and its use for personal consumption.

Keywords: Fermentation, Kefir, Training, Milk.

PENDAHULUAN

Kefir merupakan minuman fermentasi susu yang dibuat menggunakan biji kefir sebagai starter yang mengandung bakteri asam laktat dan ragi. Di Indonesia, kefir belum sepopuler yogurt, meskipun keduanya termasuk produk fermentasi susu bercita rasa asam. Perbedaannya terletak pada komposisi mikroba, yaitu kefir mengandung konsorsium bakteri asam laktat dan ragi yang lebih beragam dibandingkan yogurt. Selain itu, starter kefir dapat dipisahkan

melalui penyaringan, sedangkan starter yogurt menyatu dengan produk akhir (Kurnia et al., 2024). Proses fermentasi kefir juga lebih praktis karena dapat dilakukan pada suhu ruang (Herdiansyah, 2020). Dari segi gizi, kefir memiliki nilai nutrisi lebih baik dibandingkan susu biasa. Kandungan laktosanya dapat berkurang selama fermentasi sehingga relatif aman bagi penderita intoleransi laktosa (Puspitariani et al., 2024).

Kefir bermanfaat bagi kesehatan karena mengandung mikroba probiotik yang mampu menghambat pertumbuhan bakteri patogen, menjaga keseimbangan mikrobiota usus, dan membantu sistem pencernaan (Aryanta, 2021). Selain itu, kefir mengandung vitamin, mineral, dan asam amino esensial yang mendukung fungsi tubuh (Roziyanto et al., 2022). Saat ini, kefir telah dikembangkan menjadi berbagai produk, seperti minuman kesehatan, es krim, salad, serta produk perawatan tubuh dan wajah (Ningsih dan Khikmah, 2020).

Di beberapa negara berkembang, kefir telah diproduksi secara industri dan dipasarkan lintas negara dengan berbagai merek. Namun, di Indonesia kefir masih diproduksi dalam skala kecil dengan jangkauan pemasaran yang terbatas. Padahal, kefir memiliki manfaat kesehatan dan potensi pasar yang cukup besar. Oleh karena itu, masyarakat perlu memperoleh pengetahuan mengenai manfaat serta cara pembuatan kefir melalui kegiatan pelatihan dan transfer pengetahuan. Kenyataannya, masih banyak masyarakat kabupaten yang belum mengenal kefir, manfaatnya, maupun proses pembuatannya, salah satunya di Desa Jati Baru 2 Tanjung Bintang Lampung Selatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kefir serta melatih keterampilan pembuatan kefir secara sederhana. Selain menambah wawasan peserta, pelatihan ini juga diharapkan dapat membuka peluang usaha baru di bidang pangan fermentasi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan pembuatan kefir dilaksanakan di Desa Jati Baru 2 Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan, dengan narasumber Ibu Indriyani, S.Pd., M.Si., dosen Program Studi Biologi FMIPA Universitas Lampung. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas 3 tahap, yaitu presentasi, demonstrasi, dan evaluasi. Tahap presentasi dilakukan untuk menyampaikan materi mengenai pembuatan kefir sebelum praktik dimulai. Selanjutnya, demonstrasi dilakukan agar peserta lebih mudah memahami proses pembuatan kefir dan dapat menerapkannya secara langsung. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab dan pengisian kuesioner terkait pelatihan.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian kefir sebagai produk bioteknologi sederhana, perbedaan kefir dan yoghurt, manfaat kefir bagi kesehatan, produk turunan kefir, cara penyajian, alat dan bahan, kondisi ruangan yang sesuai untuk fermentasi, serta peluang usaha kefir. Penyampaian materi menggunakan media PowerPoint dan dilengkapi dengan penayangan berbagai merek kefir dari beberapa negara serta video proses pembuatan kefir yang telah disiapkan oleh tim pengabdian.

Tahap demonstrasi diawali dengan pengenalan alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan kefir, termasuk contoh produk kefir yang telah selesai difermentasi serta penjelasan mengenai fase whey dan curd. Selanjutnya, peserta diperlihatkan cara memisahkan biji kefir dari hasil fermentasi, mencampurkan bibit kefir dengan susu segar, melakukan proses inkubasi, dan menyajikan kefir dengan berbagai varian rasa.

Setelah mengikuti demonstrasi, tahap akhir kegiatan berupa evaluasi yang dilakukan melalui sesi tanya jawab dan pengisian kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi dan praktik pembuatan kefir (Kurnia et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dilaksanakan di Desa Jati Baru 2 Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan, dan diikuti oleh 30 peserta.. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai kefir, manfaatnya bagi kesehatan, dan proses pembuatannya. Selanjutnya, peserta menyimak demonstrasi pembuatan kefir dan melakukan praktik secara langsung. Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi dan praktik yang telah diberikan. Dokumentasi kegiatan disajikan pada gambar berikut.



Gambar 1. Pemaparan Materi (Presentasi)

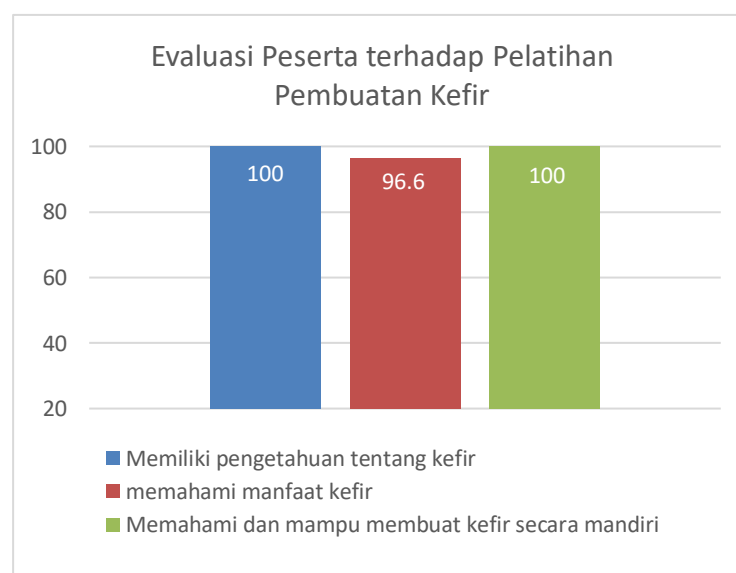


Gambar 2. Demonstrasi Pembuatan Kefir



Gambar 3. Evaluasi Kegiatan (Peserta Mengisi Post-Test)

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan pembuatan kefir efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Seluruh peserta (100%) memahami bahwa kefir merupakan minuman hasil fermentasi susu. Selain itu, hampir seluruh peserta (96,6%) mengetahui manfaat kefir bagi kesehatan tubuh. Seluruh peserta (100%) juga menyatakan memahami proses pembuatan kefir dan mampu membuat kefir secara mandiri karena proses pembuatannya relatif mudah. Namun, beberapa peserta masih merasa ragu untuk memproduksi kefir sendiri akibat keterbatasan ketersediaan bibit kefir di daerah tersebut. Data hasil evaluasi tersebut disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Grafik Evaluasi Peserta terhadap Pelatihan Pembuatan Kefir

Kefir merupakan produk bioteknologi konvensional yang dihasilkan melalui proses fermentasi. Selain memiliki manfaat kesehatan, kefir juga berpotensi dikembangkan sebagai produk usaha, misalnya dalam bentuk minuman siap konsumsi yang diproduksi pada skala industri rumah tangga. kefir merupakan produk olahan susu yang dapat menjadi alternatif bagi individu dengan intoleransi laktosa. Laktosa adalah karbohidrat yang terdapat dalam susu,

tetapi tidak semua orang mampu mencernanya dengan baik. Intoleransi laktosa merupakan kondisi ketika tubuh tidak dapat mencerna atau menyerap laktosa secara optimal akibat gangguan pada sistem pencernaan (Wicaksono et al., 2022). Kefir lebih mudah dikonsumsi oleh penderita intoleransi laktosa karena bakteri asam laktat yang terkandung di dalamnya mengubah laktosa menjadi asam laktat selama proses fermentasi (Prayoga et al., 2021).

Kegiatan pelatihan pembuatan kefir memberikan dampak positif bagi masyarakat Desa Jati Baru 2, Tanjung Bintang baik dari aspek pengetahuan, kesehatan, maupun ekonomi. Melalui pelatihan ini, masyarakat memperoleh pemahaman mengenai manfaat kefir sebagai minuman probiotik yang dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan serta meningkatkan keseimbangan mikrobiota usus. Selain itu, peserta juga memperoleh keterampilan praktis dalam memproduksi kefir secara mandiri dengan teknik yang sederhana dan higienis. Pengetahuan dan keterampilan tersebut membuka peluang bagi masyarakat untuk mengembangkan usaha berbasis produk fermentasi susu, seperti minuman kefir siap konsumsi dan berbagai produk turunannya, sehingga berpotensi meningkatkan pendapatan keluarga. Kegiatan ini juga mendorong tumbuhnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi pangan fungsional serta memperkuat budaya berbagi pengetahuan di lingkungan sekitar. Dalam jangka panjang, pelatihan kefir berpotensi mendukung pengembangan produk unggulan desa yang bernilai ekonomi, meningkatkan kesejahteraan masyarakat, dan memperkuat ketahanan pangan berbasis sumber daya lokal.

KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan kefir di Desa Jati Baru 2, Tanjung Bintang berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai manfaat serta proses pembuatan kefir. Peserta mampu memahami kefir sebagai produk fermentasi yang bermanfaat bagi kesehatan dan berpotensi dikembangkan sebagai usaha berbasis pangan fungsional. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap konsumsi pangan sehat serta membuka peluang ekonomi melalui pengembangan produk kefir di tingkat rumah tangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada masyarakat Desa Jati Baru 2, Tanjung Bintang, Lampung Selatan yang telah berkenan untuk menerima kedatangan kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta I.W.R. (2021). Kefir Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 3(1), 35-38. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v3i1.1657>
- Aulia, S., Rizqianti, H., Nurwantoto. (2019). Pengaruh Substitusi Kefir terhadap Sifat Fisik, Khamir, dan hedonic es krim. *Jurnal Teknologi Pangan*, 3(2), 192-198. <https://doi.org/10.14710/jtp.2019.23750>
- Indriyani, Handayani, K., Lestari, D. E., & Susanti, N. L. 2025. Pelatihan Pembuatan Kefir di MTs Baabussalam, Desa Wonosari, Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panaceae*, 3(2), 69-76. <https://doi.org/10.20527/jpmp.v3i2.15369>
- Khairunnisa, A., Viogenta., P., Kartinah, Nani., Arnida., Sutomo., & Fadlilaturrahmah. (2024). Edukasi Penerapan Teknologi Fermentasi Melalui Pembuatan Kefir dan Yogurt. *Jurnal Nusantara Berkebakt*, 2(4): 01-09. <https://doi.org/10.59024/jnb.v2i4.411>
- Kurnia, N., Mu'nisa, A., Kusdianawati., & Junda M.(2024). Respon Siswa Madrasah Aliyah Terhadap Pelatihan Pembuatan Kefir. *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), doi. 10.35880/jhp2m.v3i2.5369.

- Novia D., Dharmawanty L., & Khoiriya R. (2022). Uji Total Bakteri Asam Laktat Pada Minuman Kefir Dengan Kombinasi Sari Buah Jeruk Gerga (Citrus Sp). *Journal Pharmacopoeia*. 1(2):143-154.
<https://ojs.poltekkesbengkulu.ac.id/index.php/pharmacopoeia/article/download/298/174/1328>
- Rachmani N.H., Taufik E., Aprianti A., & Endrawati Y.C. (2023). Kualitas Kefir Susu Sapi dengan Tambahan Madu Hutan Selama Penyimpanan Suhu Rendah. *JUPI*, Vol. 28 (1): 78-82. <https://doi.org/10.18343/jupi.28.1.78>
- Roziafanto, A. N., Tirta, A. P., & Solihat, I. (2022). Pelatihan Pembuatan Pangan Fungsional (susu kefir). *Jurnal Pengabdian Masyarakat AKA*. 2(1), 6-9.
<https://jurnal.aka.ac.id/index.php/jpmaka/article/view/73>
- Syafrina, Q., Rasyid, R., & Linosefa, L. (2020). Perbedaan daya hambat kefir susu kambing dengan kefir susu sapi terhadap *Escherichia coli* secara in vitro. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. 1(3): 321-328. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.91>