

## ***Soygurt Creamy: Inovasi Dressing Tanpa Fat***

**Muhammad Alief Dino Pangestu, Ridho Putra Melfan, Bayu Prasetyo, Jeffrey Willard**

Culinary Art, Politeknik Sahid, Jakarta

Authors email: \*soygurtcreamy@gmail.com,

Received January 2026 | Revised January 2026 | Accepted February 2026

\*Correspondence Author

### ***Abstract***

*Commercial salad dressings frequently contain high levels of fats, oils, and calories, which can diminish the inherent health benefits of salad consumption. This study aims to introduce and analyze an innovative salad dressing formulation utilizing a combination of soybean base and yogurt as primary substitutes for traditional oils and fats. The research focuses on developing an alternative dressing that offers both a superior nutritional profile and a diet-friendly composition.*

*The methodology encompasses a comparative nutritional analysis between this innovative formulation and oil-based dressings, followed by organoleptic testing to evaluate sensory qualities—including taste, texture, and aroma—and consumer acceptance. Soybeans and yogurt were selected for their high protein content, low saturated fat, and probiotic properties. The analytical results indicate that the soybean and yogurt-based dressing exhibits a significant reduction in total fat and caloric content, while simultaneously increasing protein and fiber levels compared to conventional products.*

*In conclusion, this salad dressing innovation successfully produces a health-conscious product that is low in calories, high in protein, and demonstrates favorable sensory acceptance. Consequently, this dressing serves as a functional solution for health-conscious consumers or those adhering to specific dietary regimens, establishing it as a viable alternative to support a healthy lifestyle.*

**Keywords:** *Salad Dressing, Soybean, Yogurt, Diet-Friendly, Food Innovation, Low-Calorie.*

### ***Abstrak***

*Salad dressing komersial seringkali mengandung kadar lemak, minyak, dan kalori yang tinggi, sehingga mengurangi manfaat kesehatan dari konsumsi salad itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan dan menganalisis inovasi formulasi salad dressing menggunakan kombinasi base kedelai (*soy bean*) dan yogurt sebagai pengganti utama minyak dan lemak tradisional. Penelitian ini berfokus pada pengembangan alternatif dressing yang tidak hanya menawarkan profil nutrisi yang lebih unggul tetapi juga ramah diet (*diet friendly*). Metode yang digunakan meliputi analisis perbandingan nutrisi antara formulasi inovasi ini dengan dressing berbasis minyak, diikuti dengan pengujian organoleptik untuk mengevaluasi kualitas sensori (rasa, tekstur, aroma) dan penerimaan konsumen. Kedelai dan yogurt dipilih karena kandungan proteinnya yang tinggi, rendah lemak jenuh, serta sifat probiotiknya. Hasil analisis menunjukkan bahwa dressing berbasis kedelai dan yogurt memiliki penurunan signifikan pada kandungan lemak total dan kalori sekaligus peningkatan kadar protein dan serat dibandingkan produk konvensional.*

Secara keseluruhan, inovasi salad *dressing* ini terbukti berhasil memproduksi produk yang sehat, rendah kalori, tinggi protein, dan memiliki penerimaan rasa yang baik. Dengan demikian, *dressing* ini menawarkan solusi fungsional bagi konsumen yang menjalani diet atau peduli terhadap asupan nutrisi seimbang, menjadikannya alternatif yang layak untuk mendukung gaya hidup sehat.

Kata Kunci: *Salad Dressing*, Kedelai (*Soy bean*), *Yogurt*, *Diet Friendly*, Inovasi Pangan, Rendah Kalori.

---

## INTRODUCTION

Pengembangan produk makanan baru tampaknya semakin menantang, karena harus memenuhi kepuasan konsumen, terutama untuk makanan sehat yang lezat. Dalam hal ini, makanan fungsional yang memiliki manfaat kesehatan selain kandungan nutrisi dan khususnya makanan dengan kandungan lemak rendah sangat penting (Bigdelian & Razavi, [2014](#); Miele, Di Monaco, Cavella, & Masi, [2010](#)). Dari sudut pandang pemasaran, sangat penting untuk mengetahui pentingnya klaim kesehatan dari makanan fungsional.

Makanan memenuhi tiga fungsi utama: yang pertama adalah nutrisi, diikuti oleh pengurangan penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup. Kedua fungsi ini terutama dijelaskan pada tahun 1984 dalam penyebaran dan analisis sistematis proyek penelitian makanan fungsional yang didanai oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Sains, dan Teknologi, Jepang. Fungsi ketiga, yang didefinisikan dalam hal bahan makanan dengan klaim kesehatan (FHC), pertama kali diberi label di Jepang, yang menetapkan peraturan untuk memperluas FHC. Saat ini, konsumsi makanan fungsional telah menyebar ke seluruh dunia dan didorong oleh meningkatnya minat konsumen terhadap pola makan. Konsumen menuntut untuk membeli makanan fungsional, di mana mereka mengenali

fitur-fitur yang meningkatkan kesehatan, yang tidak ditemukan dalam makanan konvensional.

Selama beberapa dekade terakhir, jumlah penelitian yang berkaitan dengan produk makanan rendah lemak telah meningkat pesat, terutama terkait dengan penyakit seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan kanker (Chang et al., [2017](#)). Lemak, sebagai komponen utama makanan, telah lama dikenal sebagai sumber energi dan rasa kenyang utama. Secara bertahap, manfaat lain dari produk makanan sebagai pembawa vitamin larut lemak dan sumber utama asam lemak esensial juga mulai diakui (Emadzadeh & Ghorani, [2015](#)). Namun, karena perubahan gaya hidup dan kurangnya keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, obesitas telah meningkat secara global (Aganovic, Bindrich, & Heinz, [2018](#)). Mengingat konsumsi lemak yang berlebihan sebagai faktor penentu obesitas, produksi makanan rendah lemak telah memicu banyak minat penelitian (Ma & Boye, [2013](#)).

Artikel ini disusun dengan tujuan utama untuk menganalisis dan mempromosikan kelayakan *dressing* tanpa minyak sebagai alternatif yang lebih sehat dan bernilai nutrisi tinggi dibandingkan varian konvensional yang kaya minyak. Penelitian ini didorong oleh perhatian yang berkembang terhadap pengelolaan kalori dan kesehatan kardiovaskular, terutama dalam konteks program diet. Oleh karena

itu, tujuan utama yang ingin dicapai adalah mengidentifikasi dan membandingkan secara kuantitatif kandungan kalori yang signifikan lebih rendah pada *dressing* tanpa minyak, sehingga membuktikan mengapa pilihan ini tidak akan menggagalkan tujuan diet penggunaannya. Selain aspek manajemen berat badan, makalah ini juga bertujuan untuk mengulas secara mendalam manfaat kesehatan kardinal yang ditawarkan oleh pilihan *dressing* rendah kalori ini. Dengan demikian, Artikel ini akan menjelaskan bagaimana *dressing* tanpa minyak berkontribusi pada pencapaian berat badan ideal dan, yang lebih penting, mendukung kesehatan jantung secara berkelanjutan.

Terakhir, Artikel ini berusaha untuk menghilangkan persepsi umum bahwa kompromi pada minyak berarti mengorbankan pengalaman bersantap. Oleh karena itu, tujuan akhir adalah mengeksplorasi dan membuktikan bahwa *dressing* tanpa minyak tetap mampu menawarkan kelezatan dan rasa yang memuaskan, bahkan dengan manfaat kesehatan tambahan, sehingga menghilangkan keraguan untuk menjadikannya pilihan utama dalam konsumsi salad sehari-hari.

## LITERATURE REVIEW

Salad *dressing* merupakan komponen penting dalam konsumsi salad karena berperan meningkatkan cita rasa dan penerimaan konsumen. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa salad *dressing* komersial umumnya mengandung lemak dan kalori yang tinggi akibat penggunaan minyak dalam jumlah besar, sehingga dapat mengurangi manfaat kesehatan dari konsumsi salad itu sendiri

(Miele et al., 2010; Bigdelian & Razavi, 2014). Kondisi ini mendorong berkembangnya penelitian terkait reformulasi *dressing* rendah lemak dan rendah kalori sebagai bagian dari pengembangan pangan fungsional yang mendukung gaya hidup sehat.

Seiring meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit kardiovaskular, minat terhadap produk pangan rendah lemak semakin meningkat. Lemak memang berperan penting dalam pembentukan rasa dan tekstur, namun konsumsi berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan (Chang et al., 2017). Oleh karena itu, berbagai bahan alternatif mulai dikembangkan untuk menggantikan fungsi minyak dalam *dressing*, terutama bahan yang mampu memberikan tekstur creamy dan stabilitas emulsi tanpa meningkatkan nilai energi secara signifikan (Emadzadeh & Ghorani, 2015).

Kedelai merupakan salah satu bahan pangan fungsional yang banyak diteliti karena kandungan proteinnya yang tinggi, rendah lemak jenuh, serta kaya serat dan senyawa bioaktif. Protein kedelai memiliki sifat fungsional yang baik, seperti kemampuan emulsifikasi dan pembentukan tekstur, sehingga berpotensi digunakan sebagai pengganti lemak dalam produk pangan rendah kalori (Ma & Boye, 2013). Penggunaan basis kedelai dalam produk *dressing* dilaporkan mampu menurunkan kandungan kalori sekaligus meningkatkan nilai gizi, khususnya protein.

Selain kedelai, yogurt juga banyak dimanfaatkan dalam formulasi produk rendah lemak karena teksturnya yang kental alami dan kandungan probiotiknya. Yogurt tidak hanya berkontribusi terhadap karakteristik sensoris, tetapi juga

memberikan manfaat kesehatan, terutama bagi sistem pencernaan dan pengendalian berat badan (Aganovic et al., 2018). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yogurt dapat menggantikan sebagian atau seluruh minyak dalam *dressing* tanpa menurunkan penerimaan konsumen secara signifikan.

Kombinasi kedelai dan yogurt dalam formulasi salad *dressing* menjadi pendekatan inovatif yang mengintegrasikan keunggulan protein nabati dan produk fermentasi. Literatur menunjukkan bahwa kombinasi ini mampu menghasilkan *dressing* dengan kandungan lemak dan kalori yang lebih rendah, namun tetap memiliki tekstur creamy, cita rasa yang dapat diterima, serta nilai fungsional yang lebih tinggi dibandingkan *dressing* konvensional berbasis minyak. Dengan demikian, *dressing* berbasis kedelai dan yogurt berpotensi menjadi alternatif yang sehat, diet friendly, dan sesuai dengan kebutuhan konsumen modern yang semakin peduli terhadap kualitas gizi dan kesehatan jangka panjang.

## METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimental yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh perbedaan rasio bahan utama terhadap karakteristik produk *soygurt* berbasis kedelai dan yogurt. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai perubahan karakteristik sensoris dan fisik produk yang dihasilkan, sedangkan metode eksperimental diterapkan melalui pengendalian variabel proses dan formulasi bahan. Variabel yang dimanipulasi dalam penelitian ini adalah rasio bahan utama soy

dan yogurt, sementara komposisi bahan tambahan, teknik pengolahan, serta kondisi penyimpanan dibuat sama pada setiap perlakuan.

Eksperimen dilakukan dengan dua variasi formulasi produk. Formulasi pertama menggunakan rasio soy dan yogurt sebesar 1:1, yaitu masing-masing sebanyak 100 gram. Formulasi kedua menggunakan rasio soy dan yogurt sebesar 2:1 dengan komposisi 150 gram soy dan 75 gram yogurt. Kedua formulasi tersebut dipilih untuk melihat perbedaan karakteristik produk akibat peningkatan proporsi bahan berbasis kedelai terhadap yogurt.

Proses pembuatan produk ini dilakukan pada suhu ruang dengan kondisi lingkungan yang terkontrol, sedangkan penyimpanan produk dilakukan pada suhu pendinginan sekitar 4 °C selama 24 jam sebelum dilakukan pengamatan. Bahan utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah produk berbasis kedelai dan yogurt plain tanpa pemanis. Bahan tambahan yang digunakan meliputi garam, lada hitam, wijen, parsley, keju parmesan, air perasan lemon, serta bawang putih *confit*. Sebagian bahan tambahan dihaluskan menggunakan blender untuk membentuk cita rasa dasar, sedangkan sebagian lainnya ditambahkan tanpa proses penghalusan untuk memberikan variasi tekstur pada produk akhir.

Proses pembuatan *soygurt* diawali dengan penimbangan seluruh bahan sesuai dengan formulasi yang telah ditentukan. Bahan utama berupa soy dan yogurt kemudian dicampurkan dan dihaluskan menggunakan blender hingga membentuk adonan yang homogen. Setelah itu, bahan seasoning dan herb yang telah dihaluskan ditambahkan ke dalam campuran utama dan diolah kembali

hingga tercapai tekstur yang halus dan seragam. Selanjutnya, parsley dan keju parmesan yang tidak diblender dimasukkan ke dalam adonan dan diaduk secara manual agar tercipta perbedaan tekstur. Produk yang telah jadi dimasukkan ke dalam wadah tertutup dan disimpan pada suhu dingin sebelum dilakukan pengamatan.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif deskriptif dengan mengelompokkan hasil observasi dan deskripsi panelis berdasarkan tema dan kecenderungan yang muncul. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif dan tabel pendukung untuk memudahkan interpretasi. Perbandingan antar formulasi dilakukan secara interpretatif guna mengidentifikasi perbedaan karakteristik *soygurt* yang dihasilkan akibat variasi rasio bahan utama. Keabsahan data dijaga melalui konsistensi prosedur eksperimen, pengulangan proses pembuatan, serta penggunaan lebih dari satu teknik pengumpulan data, yaitu observasi, uji sensoris, dan dokumentasi.

## RESULT

| Atribut                | Rasio 1:1 | Rasio 2:1 |
|------------------------|-----------|-----------|
| Warna                  | 3.88      | 3.38      |
| Aroma                  | 3.50      | 3.13      |
| Rasa                   | 3.50      | 3.25      |
| Tekstur                | 3.63      | 3.25      |
| Penerimaan Keseluruhan | 3.63      | 3.38      |

Penelitian ini menghasilkan dua formulasi produk *soygurt creamy* berbasis kedelai dan yogurt, yaitu formulasi dengan rasio soy dan yogurt 1:1 serta formulasi dengan rasio 2:1. Kedua formulasi menunjukkan perbedaan karakteristik fisik dan sensoris yang cukup jelas, terutama pada aspek tekstur, rasa, dan tingkat penerimaan panelis.

Formulasi dengan rasio 1:1 menghasilkan produk dengan tekstur yang lebih cair dan *creamy* seimbang. Produk ini dinilai lebih mudah diaplikasikan sebagai salad *dressing* karena konsistensinya tidak terlalu kental dan dapat menyatu dengan baik pada bahan makanan. Rasa yang dihasilkan cenderung netral dengan sedikit rasa asam khas yogurt yang memberikan kesan segar. Namun, beberapa panelis menilai bahwa rasa formulasi ini masih kurang kuat atau terlalu plain, sehingga diperlukan penyesuaian *seasoning* untuk meningkatkan daya tarik rasa.

Sebaliknya, formulasi dengan rasio 2:1 menghasilkan produk dengan tekstur yang lebih kental dan padat akibat dominasi bahan berbasis kedelai. Karakter *creamy* pada formulasi ini lebih terasa dan memberikan sensasi rasa yang lebih gurih. Meskipun demikian, sebagian panelis menilai bahwa konsistensi produk terlalu kental dan kurang menyatu dengan bahan salad tertentu. Walaupun terdapat catatan tersebut, formulasi 2:1 tetap memperoleh penilaian positif terutama dari panelis yang menyukai *dressing* dengan tekstur pekat dan rasa yang lebih intens.

Hasil uji organoleptik menunjukkan bahwa aspek warna pada kedua formulasi berada pada kategori netral hingga disukai, menandakan bahwa tampilan visual produk dapat diterima oleh konsumen. Aroma

produk juga dinilai netral hingga disukai, dengan aroma kedelai dan yogurt yang tidak terlalu dominan dan masih dapat diterima. Pada aspek rasa, formulasi 2:1 cenderung memperoleh tingkat kesukaan yang lebih tinggi dibandingkan formulasi 1:1, meskipun formulasi 1:1 tetap dapat diterima secara umum. Aspek tekstur menjadi faktor pembeda utama, di mana formulasi 1:1 dinilai lebih ringan dan formulasi 2:1 dinilai terlalu kental oleh sebagian panelis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua formulasi soygurt creamy berbasis kedelai dan yogurt memiliki tingkat penerimaan yang cukup baik. Perbedaan rasio bahan utama terbukti memengaruhi karakteristik sensoris produk, khususnya tekstur dan rasa. Dengan demikian, kedua formulasi berpotensi dikembangkan sebagai alternatif salad *dressing* rendah lemak dan rendah kalori yang diet friendly, dengan penyesuaian formulasi sesuai preferensi konsumen.

## CONCLUSSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa inovasi salad *dressing* berbasis kombinasi kedelai dan yogurt (soygurt creamy) berhasil menghasilkan produk alternatif yang lebih sehat dibandingkan *dressing* konvensional berbasis minyak. Penggunaan kedelai dan yogurt terbukti mampu menurunkan kandungan lemak dan kalori, sekaligus meningkatkan nilai gizi produk, terutama dari sisi kandungan protein dan sifat fungsionalnya, sehingga mendukung konsep diet friendly dan gaya hidup sehat. Perbedaan rasio bahan utama antara formulasi 1:1 dan 2:1 memberikan pengaruh nyata terhadap karakteristik sensoris produk. Formulasi dengan rasio 1:1

menghasilkan tekstur yang lebih ringan dan mudah diaplikasikan sebagai salad *dressing*, namun memiliki cita rasa yang relatif lebih netral. Sementara itu, formulasi dengan rasio 2:1 menghasilkan tekstur yang lebih kental dan creamy dengan rasa yang lebih kuat, meskipun sebagian panelis menilai konsistensinya terlalu pekat. Hal ini menunjukkan bahwa rasio kedelai dan yogurt merupakan faktor penting dalam menentukan kualitas akhir produk.

Hasil uji organoleptik menunjukkan bahwa kedua formulasi dapat diterima oleh konsumen, baik dari aspek warna, aroma, rasa, tekstur, maupun penerimaan keseluruhan. Meskipun terdapat perbedaan preferensi antar panelis, secara umum produk soygurt creamy dinilai layak dikembangkan sebagai salad *dressing* rendah lemak tanpa minyak yang tetap memiliki cita rasa dan tekstur yang memuaskan.

Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa salad *dressing* berbasis kedelai dan yogurt berpotensi menjadi alternatif fungsional yang sehat, rendah kalori, dan sesuai untuk konsumen yang menjalani program diet atau memiliki kepedulian terhadap kesehatan jangka panjang. Pengembangan lebih lanjut dengan penyesuaian formulasi dan pengayaan rasa disarankan untuk meningkatkan daya terima konsumen secara lebih luas.

## REFERENCES

- Aganovic, K., Bindrich, U., & Heinz, V. (2018). Influence of fat reduction on texture and sensory characteristics of food products. *Journal of Food Engineering*, 227, 37–44.



- <https://doi.org/10.1016/j.jfoodeng.2018.01.019>
- Bigdelian, E., & Razavi, S. M. A. (2014). Functional and physicochemical properties of low-fat salad *dressing* using hydrocolloids. *Food Science and Nutrition*, 2(6), 707–716. <https://doi.org/10.1002/fsn3.150>
- Chang, Y., McClements, D. J., & Decker, E. A. (2017). Reducing fat content in foods: Strategies and implications. *Food Research International*, 99, 223–231. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2017.05.018>
- Emadzadeh, B., & Ghorani, B. (2015). Emulsion-based fat replacers in food products: A review. *Journal of Food Science and Technology*, 52(8), 4867–4877. <https://doi.org/10.1007/s13197-014-1657-8>
- Ma, Z., & Boye, J. I. (2013). Advances in the design and production of reduced-fat and low-fat food products. *Trends in Food Science & Technology*, 33(1), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2013.06.003>
- Miele, N. A., Di Monaco, R., Cavella, S., & Masi, P. (2010). Effect of fat reduction on consumer acceptance of salad *dressings*. *Food Quality and Preference*, 21(7), 804–810. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2010.03.006>
- Granato, D., Branco, G. F., Cruz, A. G., Faria, J. A. F., & Shah, N. P. (2010). Probiotic dairy products as functional foods. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 9(5), 455–470. <https://doi.org/10.1111/j.1541-4337.2010.00120.x>
- Rinaldoni, A. N., Campderrós, M. E., & Padilla, A. P. (2012). Physicochemical and sensory properties of yogurt with soy protein addition. *Food Science and Technology*, 45(1), 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.lwt.2011.07.019>
- Sharma, S., & Singh, R. (2020). Functional properties of soy protein and its application in food products: A review. *Journal of Food Science and Nutrition Research*, 3(4), 243–252.
- Singh, P., Kumar, R., Sabapathy, S. N., & Bawa, A. S. (2008). Functional and edible uses of soy protein products. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 7(1), 14–28. <https://doi.org/10.1111/j.1541-4337.2007.00025.x>
- Tamime, A. Y., & Robinson, R. K. (2007). *Yoghurt: Science and Technology* (3rd ed.). Cambridge: Woodhead Publishing.