

# EDUKASI MANFAAT PROBIOTIK DAN PREBIOTIK PADA MASYARAKAT

Afrinia Eka Sari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga  
Alamat email: afrinia.eka@stikesmitrakeluarga.ac.id

## ABSTRAK

Edukasi tentang manfaat probiotik dan prebiotik sangat diperlukan karena melihat banyaknya manfaat probiotik dan prebiotik dalam menjaga kesehatan manusia. mikroorganisme hidup yang jika dikonsumsi dalam jumlah cukup dapat memberikan manfaat bagi kesehatan khususnya hubungan keseimbangan mikroba dalam usus. Prebiotik adalah *nondigestible food ingredient* yang mempunyai pengaruh baik terhadap host dengan memicu aktivitas, pertumbuhan yang selektif, atau keduanya terhadap satu jenis atau lebih bakteri penghuni usus. Pemberian edukasi melalui webinar saat ini sangatlah efektif mengingat masa pandemi yang membatasi pengumpulan massa. Pemberian edukasi ini juga bertujuan untuk meningkatkan konsumsi masyarakat terhadap produk probiotik dan prebiotik. Pada kegiatan PKM ini diikuti oleh 86 orang peserta masyarakat umum yang mengikuti kegiatan PKM dari awal hingga akhir dan telah mengisi pre test dan post test. Dari hasil webinar terjadi peningkatan pengetahuan peserta terkait pengertian probiotik sebesar 88.3%, manfaat probiotik dan prebiotik mencapai 100%. Perlu adanya edukasi yang lebih meluas dimasyarakat mengenai probiotik dan prebiotik sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dimasyarakat.

Kata kunci : *Probiotik, Prebiotik*

## PENDAHULUAN

Produk probiotik telah dikenal dan berkembang sangat pesat masyarakat sebagai salah satu produk makanan/minuman yang memiliki manfaat bagi kesehatan, khususnya menjaga kesehatan pencernaan. Berbagai merk dan jenis produk probiotik dapat dengan mudah kita temukan di supermarket maupun di warung-warung. Secara umum kita mengartikan probiotik sebagai bakteri baik sedangkan menurut FAO (Food and Agriculture Organization), probiotik adalah suatu mikroorganisme hidup yang bermanfaat bagi kesehatan inang (baik itu hewan maupun manusia). Mikroorganisme yang di maksud dalam hal ini adalah bukan hanya bakteri, tetapi juga kapang, khamir dan virus.

Probiotik dapat membantu mengeliminasi antigen yang masuk bersama makanan. Kriteria probiotik harus mampu memberikan efek yang menguntungkan bagi host yaitu mengandung sejumlah sel besar hidup yang mampu bertahan dan melakukan metabolisme dalam usus halus manusia yang memberikan efek positif bagi kehidupan mikroflora di usus halus. Contoh bakteri menguntungkan yang dapat menempel dan hidup pada saluran pencernaan diantaranya: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus johnsonii*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus gasei*, *Lactobacillus reuteri*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve* dan *Bifidobacterium infantis*. Pada dasarnya

ketika manusia lahir secara normal, manusia sudah mendapatkan bakteri baik yang menempel pada mukosa vagina yaitu bakteri *Bifidobacterium bifidum*. Selain produk probiotik kita juga mengenal produk prebiotik yang merupakan makanan bagi probiotik. Prebiotik sendiri merupakan karbohidrat yang tidak dicerna tubuh, namun dapat dicerna oleh mikroba yang menguntungkan dalam tubuh, sehingga meningkatkan kesehatan. Prebiotik yang banyak dikenal dan digunakan adalah oligosakarida kedelai (yang terdiri atas rafinosa dan stakiosa), frukto-oligosakarida (disebut juga oligofruktosa), Inulin, Laktulosa dan Laktosukrosa. Inulin dan oligofruktosa memiliki fungsi penting sebagai penyeimbang fungsi gastrointestinal (menyeimbangkan mikroflora kolon). Dalam kondisi normal atau seimbang, bakteri ramah di usus melebihi jumlah yang tidak bersahabat. Probiotik dapat bertindak sebagai bakteri menguntungkan usus yang menciptakan penghalang fisik terhadap bakteri yang tidak bersahabat. Probiotik juga dapat membantu mengimbangi ketidakseimbangan bakteri yang disebabkan oleh penggunaan antibiotik. Antibiotik membunuh bakteri baik bersama dengan yang berbahaya, sering menyebabkan gas, kram atau diare. Oleh karena itu penggunaan antibiotik harus dilakukan dengan resep dokter dan dipergunakan sesuai dengan kebutuhan.

Permasalahan yang terjadi di masyarakat saat ini adalah mereka sudah mengetahui tentang produk probiotik dan prebiotik tetapi konsumsi dan pengetahuan manfaat probiotik dan prebiotik masih cukup rendah. Produk probiotik dikonsumsi hanya sebagai alternatif makanan/minuman tetapi tidak dikonsumsi karena manfaatnya. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat tentang manfaat probiotik dan prebiotik dalam menjaga kesehatan sehingga masyarakat mampu menerapkan kebiasaan konsumsi probiotik dan prebiotik.

## METODE

Waktu pelaksanaan edukasi dilakukan selama satu hari pada tanggal 17 April 2021, edukasi dilakukan melalui webinar dengan cloud zoom meeting. Adapun peserta yang mengikuti webinar ini berjumlah 86 orang yang merupakan masyarakat umum. Pada kegiatan ini juga dilakukan pre dan post test kepada para peserta.

## HASIL DAN CAPAIAN

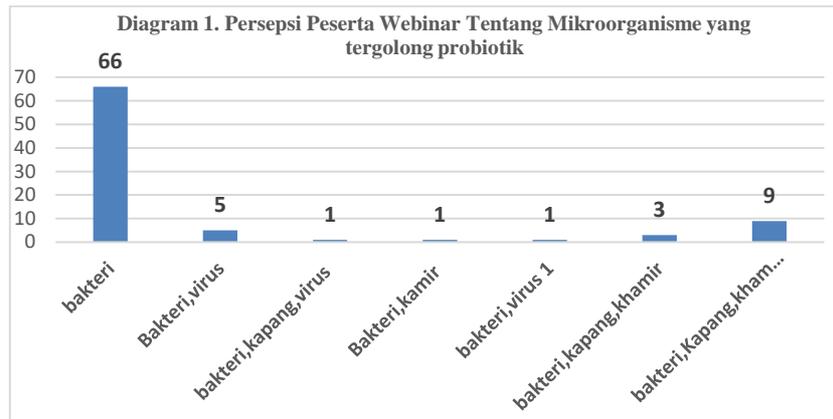
Dari hasil kegiatan webinar, rata-rata peserta yang hadir adalah mahasiswa, pelajar SMA, pelajar SMK, guru dan petugas kesehatan. Para peserta mengikuti kegiatan webinar dari awal hingga akhir sehingga dapat mengikuti pre dan post test. Dari hasil pre test dapat diketahui bahwa 48,8% peserta tidak mengetahui tentang probiotik, tidak mengetahui dalam hal ini adalah ketika

menjawab pertanyaan pengertian probiotik dan manfaatnya, sementara untuk pertanyaan prebiotik 23,25% yang tidak mengetahui. Sementara untuk pertanyaan terkait sumber pangan probiotik, 70.9% peserta webinar mengetahui pangan sumber probiotik, produk yang paling banyak di sebutkan oleh peserta adalah yoghurt dan tempe, sementara untuk pangan sumber prebiotik yang banyak disebutkan adalah bawang, sayur dan buah. Untuk produk probiotik sendiri di Indonesia buan hanya yoghurt, tetapi juga ada kefir, dadih, acar dan masih banyak lagi yang merupakan produk lokal Indonesia. Sementara untuk sumber pangan prebiotik, sebagian besar peserta sudah menjawab dengan benar tetapi sisanya yang menjawab kurang tepat karena memasukkan contoh produk probiotik ke dalam prebiotik, hal ini dikarenakan masyarakat seperti ini belum mengetahui perbedaan probiotik dan prebiotik. Berikut dibawah ini adalah hasil tabel secara keseluruhan

Tabel 1. Hasil PKM Edukasi Manfaat Probiotik dan Prebiotik

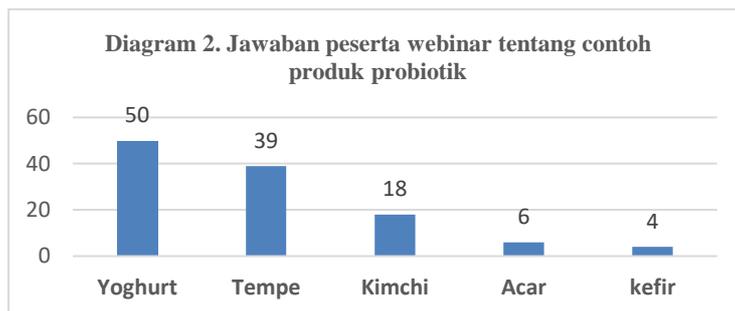
NO	CAPAIAN YANG DIHARAPKAN	INDIKATOR	HASIL	TINGKAT KEBERHASILAN
1	Memahami pengertian probiotik dan manfaatnya	Peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar terkait pengertian dan manfaat probiotik melalui goggle form	Pre test: Jumlah peserta yang mengetahui pengertian dan manfaat probiotik 44 orang.  Post test: Jumlah peserta yang mengetahui pengertian dan manfaat probiotik 76 orang	Berhasil
2	Peserta mampu menyebutkan contoh produk probiotik	Peserta mampu menjawab contoh produk probiotik	Pre test: Jumlah peserta yang mengetahui pengertian dan manfaat probiotik 61 orang.  Post test: Jumlah peserta yang mengetahui pengertian dan manfaat probiotik 86 orang	Berhasil
3	Peserta mampu menyebutkan contoh produk prebiotik	Peserta mampu menjawab contoh produk prebiotik	Pre test: Jumlah peserta yang mengetahui pengertian dan manfaat prebiotik 66 orang.  Post test: Jumlah peserta yang mengetahui pengertian dan manfaat prebiotik 73 orang	Berhasil

Dari data dari para peserta webinar mengenai apa yang dimaksud dengan probiotik diperoleh persentase jawaban sebagai berikut:

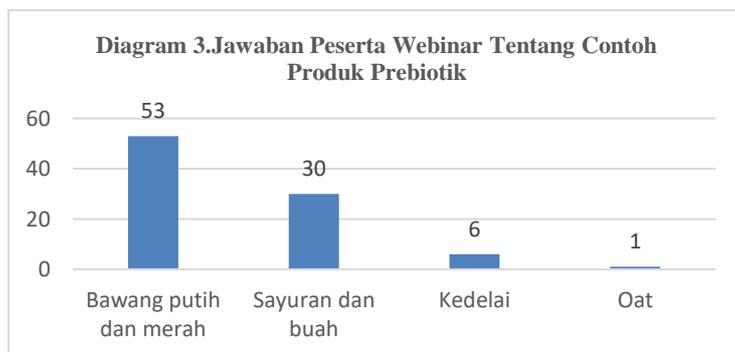


Dari keseluruhan jumlah peserta webinar 66 orang menjawab bahwa mikroorganismen yang termasuk golongan probiotik hanya bakteri saja, padahal yang dimaksud dengan probiotik adalah seluruh mikroorganismen yang bermanfaat, dapat berupa bakteri, kapang, khamir serta virus, sementara peserta yang menjawab lengkap mikroorganismen yang termasuk probiotik berjumlah 9 orang.

Sementara untuk jenis makanan/minuman yang merupakan produk probiotik peserta menjawab paling banyak adalah produk yoghurt, berikut rincian data jawaban peserta:



Untuk contoh jenis produk prebiotik yang banyak dijawab oleh peserta adalah sebagai berikut:



## KESIMPULAN

Masyarakat secara umum telah mengetahui tentang probiotik dan prebiotik secara umum, hanya saja untuk khasanah/wawasan mengenai produk yang termasuk kedalam jenis produk probiotik masih kurang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada STIKes Mitra Keluarga yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas sehingga Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Boyle, R.J., Robins-Browne, R.M., and Tang, M.L.K., 2000 Probiotic use in clinical practice: what are the risk ? *Am J Clin Nutr*;73:1682S-7S, American Society for Clinical Nutrition.
- Effendi, I., 2000 Probiotic for marine organism disease protection, Pekanbaru, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Riau,.
- Isolauri, E., Sutas, Y., Kankaapaa, P., Arvilommi, H., and Salminen, S., 2001 Probiotics: Effect on immunity, *Am J Clin Nutr*;73:444S-50S, American Society for Clinical Nutrition.
- Kabir, AMA., Aiba, Y., Takagi, A., Kamiya, S., Miwa, T., and Koga, Y., 1997 Prevention of Helicobacter Pylori Infection by Lactobacilli in A Gnotobiotic Murine Model, *Gut*, 41:49-55.
- Marteau, P.R., Vrese, M.de., Cellier, C.J., and Schrezenmeir, J., 2001 Protection from Gastrointestinal Diseases with the Use of Probiotics, *Am J Clin Nutr*;73:430S6S, American Society for Clinical Nutrition.
- Roberfroid, M.B., 2000 Prebiotics and Probiotics : are they functional foods ?, *Am J Clin Nutr*;73:1682S-7S, American Society for Clinical Nutrition.
- Ross, N.M. De Katan, and Martijn B., 2000 Effect Probiotics on Diarrhea, Lipid Metabolism and Carcinogenesis : A Riview of Papers Published between 1988 and 1998, *Am J Clin Nutr*;71:405-11, American Society for Clinical Nutrition.
- Stanton C, Gardiner G, Meehan H, Collins K, Fitzgerald G, and Lynch PB, 2001. Market Potential for Probiotics, *Am J Clin Nutr*; 73:476S-83S
- Survarna VC, and Bobby VU., 2005 Probiotics in Human Health: A current assessment, *Current Science*; 88(11):1744-8







