

## **EDUKASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN DAN MINUMAN DAN MINUMAN PROBIOTIK UNTUK MENJAGA IMUNITAS KELUARGA SELAMA PANDEMI**

Nora Wulandari<sup>1\*</sup>, Tuti Wiyati<sup>2</sup>, Ni Putu Ermi Hikmawanti<sup>3</sup>, Agustin Yumita<sup>4</sup>, Daniek Viviandhari<sup>5</sup>

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, DKI Jakarta 13460

\*Korespondensi: [wulandari.nora@uhamka.ac.id](mailto:wulandari.nora@uhamka.ac.id)

---

### **Abstract**

There are many things that can be done during a pandemic in an effort to maintain the body's immunity. In addition to the use of medicinal plants and vitamins, probiotics are known to maintain the body's immunity. In its development, probiotics are widely used for the manufacture of healthy, tasty and attractive food and beverages. This service activity is carried out to provide education and training to the community regarding probiotics and their use in making food and beverages to maintain family immunity during the pandemic. This community service activity was carried out on July 14, 2021 at 10.00-13.00 WIB in the people of the Martapura OKU sub-district east of South Sumatra. The results obtained in this activity were an increase in participants' knowledge after being given education about probiotics and their use. Participants are very supportive of activities like this to be carried out so that they not only increase public knowledge but can also become business ideas for housewives.

Keywords: Education, Probiotics, Body Immunity, Pandemic

### **Abstrak**

Terdapat banyak hal yang dapat dilakukan selama masa pandemi sebagai usaha untuk menjaga imunitas tubuh. Selain pemanfaatan tanaman obat dan vitamin, probiotik diketahui dapat menjaga imunitas tubuh. Dalam perkembangannya probiotik banyak dimanfaatkan untuk pembuatan makanan dan minuman yang sehat, enak dan menarik. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat mengenai probiotik dan pemanfaatannya dalam pembuatan makanan dan minuman untuk menjaga imunitas tubuh keluarga selama pandemi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 14 Juli 2021 Pukul 10.00-13.00 WIB pada masyarakat kecamatan Martapura OKU timur Sumatera Selatan. Hasil yang didapatkan pada kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai probiotik dan pemanfaatannya. Peserta sangat mendukung kegiatan seperti ini untuk dilakukan sehingga tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat tetapi juga bisa menjadi ide usaha pada ibu-ibu rumah tangga.

**Kata Kunci** : Edukasi, Probiotik, Imunitas Tubuh, Pandemi

---

## **PENDAHULUAN**

Saat ini COVID-19 telah menginfeksi hampir seluruh negara di dunia dengan jumlah terus bertambah setiap harinya (Lipsitch, Phil, Swerdlow and Finelli, 2020). Seperti yang disarankan oleh WHO, pencegahan yang juga diikuti oleh Departemen Kesehatan Indonesia adalah menjaga jarak secara fisik, mencuci tangan secara teratur, menghindari mata, hidung dan mulut, tinggal di rumah (WHO, 2020).

Langkah-langkah pencegahan yang paling efektif yang disarankan oleh kementerian kesehatan Indonesia antara lain adalah, menjaga kebersihan dengan hand sanitizer dan mencuci tangan dengan sabun, menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut, menerapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas, memakai masker dan menjaga jarak (minimal 1 meter) dari orang yang mengalami gejala pernafasan (Ministry of Health of Republic of Indonesia, 2020).

Penggunaan vitamin dan produk suplemen kesehatan termasuk juga probiotik tidak secara lugas direkomendasi sebagai pencegahan infeksi COVID-19 baik dari WHO maupun Kementerian Kesehatan Indonesia. Namun walaupun begitu, terdapat lonjakan dalam beberapa produk higienis dan kesehatan di Indonesia oleh konsumen yang disurvei, di mana COVID-19 didapatkan laporan konsumsi vitamin sebesar 46% selama pandemi ini (Eloksari, 2020; Tempo, 2020; WARC, 2020).

Probiotik adalah bakteri hidup yang diberikan sebagai suplemen makanan yang mempunyai pengaruh menguntungkan pada kesehatan manusia dan binatang, dengan memperbaiki keseimbangan microflora intestinal (Widiyaningsih, 2011). Beberapa manfaat kesehatan probiotik pada inangnya antara lain adalah meningkatkan sistem imunitas, peningkatan proses absorbs, bowel movement, mencegah intoleransi, antimutageni dan menurunkan kolesterol (Kusumo, 2010).

Dari latarbelakang tersebut, edukasi mengenai probiotik dan pemanfaatannya untuk membuat makanan dan minuman sehat selama pandemi dianggap penting dilakukan.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada 14 Juli 2021 secara *online* melalui *platform Google meeting* pada ibu-ibu PKK Martapura Oku Timur Sumatera Selatan Pukul 10.00-13.00 WIB. Kegiatan dibagi menjadi 3 sesi yang meliputi meliputi 1) pembukaan dan *pre-test* lalu dilanjutkan dengan 2) pemaparan materi “Imunitas Tubuh Anggota Keluarga untuk Kesehatan Masyarakat” dan “Peran Probiotik dalam Menjaga Sistem Imunitas”. Kegiatan selanjutnya adalah 3) pelatihan pembuatan minuman *Tepache* dan salad Buah Kaya Nutrisi. Selanjutnya kegiatan diakhiri dengan 4) *post-test*, pembagian *doorprize* dan penutupan.

## HASIL DAN CAPAIAN

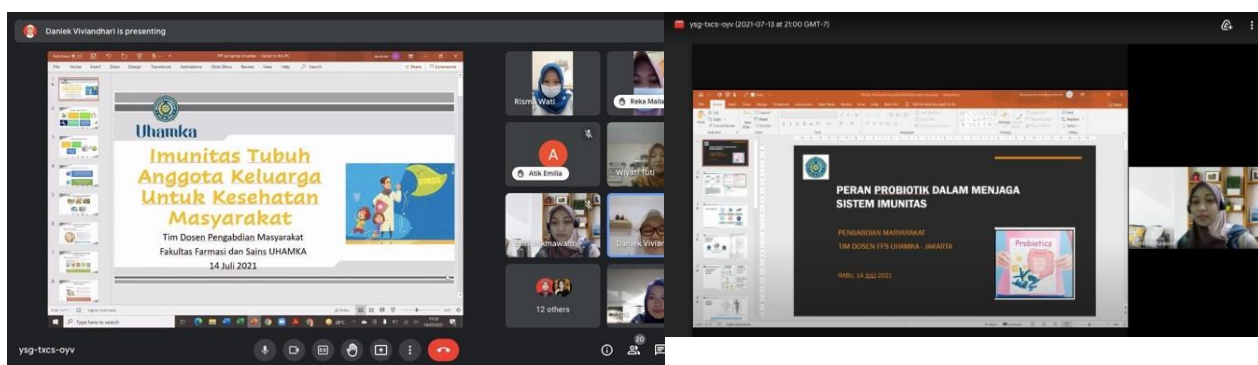
Kegiatan ini dihadiri oleh 19 ibu-ibu PKK Kecamatan Martapura Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan dengan karakteristik yang ditampilkan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat**

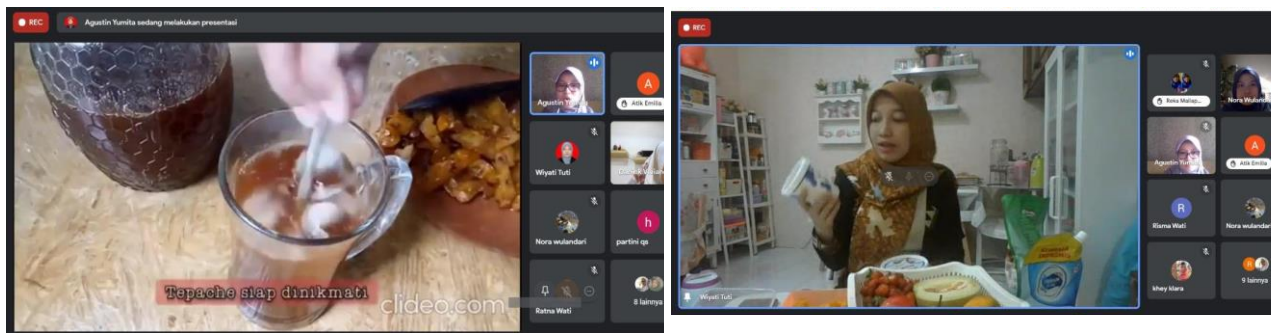
Karakteristik	N=18	Persentase
Usia		
17-25 tahun	4	22,2
26-35 tahun	14	77,8
Pendidikan Terakhir		
SMA	9	50,0
D1/D2/3	1	5,6
Strata 1	6	33,3
Strata 2	2	11,1
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga (IRT)	14	77,8
PNS/TNI/POLRI	2	11,1
Karyawan/Pegawai		
Swasta	2	11,1

Peserta yang pada hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat sebagian besar berada pada rentang usia 26-35 tahun yaitu sebesar 77,8%. Sementara untuk tingkat pendidikan terakhir yang peserta sebagian besar (50,0%) dari pendidikan SMA dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (77,8%).

Adapun urutan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



**Gambar 1. Pemaparan Materi**



**Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Makan dan Minuman yang mengandung Probiotik**

Kegiatan pengabdian dimulai dengan pembukaan dan *pre-test* yang diberikan kepada peserta. Setelah itu dilanjutkan dengan 2 kegiatan utama yakni pemberian materi (Gambar 1) dan pelatihan (Gambar 2). Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan diakhiri dengan *post-test* dan pembagian *doorprice*.

Adapun capaian kegiatan yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Capaian Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

No	Capaian Yang Diharapkan	Indikator	Hasil	Tingkat Keberhasilan
1	Mengetahui imunitas tubuh, probiotik dan manfaatnya pada sistem imunitas tubuh	Peningkatan Skor pada skor <i>Post-test</i>	Rata-rata skor <i>pre-test</i> mendapatkan 35,7 dan pada <i>post-test</i> mendapatkan skor rata-rata 75,26.	Berhasil
2	Mengetahui cara pemanfaatan probiotik untuk membuat makanan dan minuman sehat	Menyebutkan cara pembuatan dan mempraktekkan pembuatan makanan dan minuman yang mengandung probiotik	Peserta dapat menyebutkan dan mempraktekkan pembuatan makanan dan minuman yang mengandung probiotik	Berhasil

Dari hasil kegiatan kami menganalisis hasil *pre-test* mengenai pengetahuan peserta tentang imunitas tubuh serta probiotik dan pemanfaatannya untuk memelihara imunitas tubuh didapatkan skor rata-rata sebesar 37,8 dari skor maksimal 100. Namun setelah diberikan edukasi didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar rata-rata 79,4 dari 100 skor maksimal.

Untuk pengetahuan mengenai pemanfaatan probiotik untuk membuat makanan dan minuman sehat kami melakukan pemberian kuis pada saat pembagian *doorprice*, didapatkan hasil peserta dan mengetahui beberapa pemanfaatan dan cara pembuatan makanan dan minuman sehat dari probiotik. Kegiatan yang serupa dilakukan di pasuruhan menemukan rata-rata perubahan skor pengetahuan respondennya sebesar 20-50 poin (Kha & Hasyim, 2021).

## KESIMPULAN

Edukasi dan pelatihan yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai probiotik dan pemanfaatannya untuk menjaga imunitas tubuh selama pandemi. Selain sebagai usaha untuk menjaga kesehatan keluarga, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan ibu-ibu sehingga dapat menjadikan ilmu dari pelatihan yang diberikan sebagai peluang usaha yang juga dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga.

## REFERENSI

- Eloksari, E. A. (2020). Consumers drawn to hygiene products, online fitness as pandemic spreads. *The Jakarta Post*. Retrieved from <https://www.thejakartapost.com/news/2020/04/06/consumers-drawn-to-hygiene-products-online-fitness-as-pandemic-spreads.html>
- Kha, T., & Hasyim, W. (2021). Sosialisasi Penggunaan Probiotik Dalam Memelihara Daya Tahan Tubuh Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Paud, *I*, 16–24.
- Kusumo, P. D. (2010). Potensi Probiotik dalam Mekanisme Sistem Imunitas. *Majalah Kedokteran FK UKI*, 27(4), 184–193. Retrieved from <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/mk/article/view/1798/1378>
- Lipsitch, M., Phil, D., Swerdlow, D. L., & Finelli, L. (2020). Defining the Epidemiology of Covid-19 *n engl j med* 382. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2002125>
- Ministry of Health of Republic of Indonesia. (2020). *Guidelines for preventing and controlling Coronavirus disease (Covid-19)*. Jakarta: Directorate General of Disease Prevention and Control (P2P), Ministry of Health of Republic of Indonesia.
- Tempo. (2020). Permintaan Obat dan Multivitamin Melonjak - Laporan Utama - [koran.tempo.co](https://koran.tempo.co). *Koran Tempo*. Retrieved from <https://koran.tempo.co/read/berita-utama/451733/permintaan-obat-dan-multivitamin-melonjak?>

- WARC. (2020). Indonesia gets health-conscious amid COVID-19 pandemic | WARC. Retrieved May 15, 2020, from <https://www.warc.com/newsandopinion/news/indonesia-gets-health-conscious-amid-covid-19-pandemic/43461>
- WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Retrieved May 20, 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Widiyaningsih, E. N. (2011). Peran Probiotik Untuk Kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 14–20.