
EDUKASI KONSUMSI PROBIOTIK DAN PREBIOTIK UNTUK KESEHATAN SALURAN CERNA BALITA DI RT 23 DUSUN 6 DESA SUNGAI PINANG KECAMATAN RAMBUTAN KABUPATEN BANYUASIN

Novianty^{1*}

¹Dosen Program Studi S1 Gizi Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi

Muhammadiyah Palembang

*Email: antynovi110@gmail.com

ABSTRAK

Bayi dan balita memerlukan asupan zat gizi yang cukup. Selain asupan zat gizi makro dan mikro, kebutuhan zat gizi lainnya dapat dipenuhi dengan mengonsumsi bahan pangan atau makanan dan minuman olahan yang mengandung probiotik dan prebiotik. Pemberian probiotik dan prebiotik yang tepat sangat bermanfaat bagi kesehatan saluran cerna bayi dan balita. Sebagian ibu bayi dan balita di lingkungan pedesaan masih kurang informasi terkait konsumsi probiotik dan prebiotik. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan pentingnya konsumsi probiotik dan prebiotik serta mengenalkan cara pembuatan makanan olahan yang mengandung probiotik dan prebiotik. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif. Pengabdian masyarakat dilakukan pada 30 Januari 2024, berlokasi di RT 23 Dusun 6 Desa Sungai Pinang, Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri 20 ibu-ibu yang berada di RT 23 Dusun 6 Desa Sungai Pinang, Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin. Semua peserta antusias mengikuti semua rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat. Selama kegiatan berlangsung diskusi interaktif sehingga ibu-ibu RT 23 Dusun 6 Desa Sungai Pinang, Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin mengetahui probiotik dan prebiotik untuk Kesehatan saluran cerna balita.

Kata Kunci: Balita, Bayi, Prebiotik, Probiotik, Zat gizi makro dan mikro

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sungai Pinang adalah salah satu desa yang padat di Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin, Sumatera Selatan, Indonesia. Desa Sungai Pinang memiliki luas wilayah 1534,81 km dihuni sebanyak 8231 jiwa. Sebanyak 875 orang Penduduk bermata pencarian sebagai Petani. Terdapat 3 PAUD Swasta, 1 TK Swasta, 2 Sekolah Dasar Negeri, 1 Swasta, 1 SMP Swasta, 1 Puskesmas Pembantu, Terdapat 12 Masjid dan 4 Langgar.

Desa terpadat di Kecamatan Rambutan memiliki letak yang strategis akses jalan dekat dengan Ibu kota Provinsi Sumatra Selatan, Kota Palembang (berbatasan dengan Jakabaring). Penduduk di RT 23 Dusun 6 merupakan salah satu RT di Desa Sungai Pinang mayoritas usia produktif. Jumlah bayi dan balita di RT 23 cukup banyak. Sebagian besar ibu bayi dan balita adalah ibu rumah tangga dengan latar pendidikan sekolah dasar dan sekolah menengah (SLTP).

Probiotik adalah suplemen diet yang mengandung bakteri berguna dengan bakteri asam laktat (*Lactic acid bacteria* – LAB) sebagai mikroba yang paling umum dipakai. *Lactic Acid Bacteria* telah dipakai dalam industri makanan bertahun-tahun karena mereka mampu untuk mengubah gula (termasuk *laktosa*) dan karbohidrat lain menjadi asam laktat. Kondisi ini tidak hanya menyediakan rasa asam yang unik dari *dairy food* fermentasi seperti susu fermentasi, tapi juga berperan sebagai media bakteri, dengan cara mengurangi pH dan membuat kesempatan organisme merugikan untuk tumbuh lebih sedikit. Pangan probiotik merupakan pangan (makanan/minuman) yang mengandung sejumlah bakteri hidup yang memberi efek yang menguntungkan kesehatan. Pangan probiotik yang telah lama dikenal antara lain produk susu fermentasi oleh bakteri asam laktat (*Lactobacilli* dan *Bifidobacterium*) seperti yogurt, yakult, susu asidofilus, dan lain-lain. Selain mempunyai nilai nutrisi yang baik, produk tersebut dianggap memberi manfaat kesehatan dan terapeutik. Manfaat ini diperoleh akibat terbawanya bakteri-bakteri hidup ke dalam saluran pencernaan yang mampu memperbaiki komposisi mikroflora usus sehingga mengarah pada dominansi bakteri-bakteri yang menguntungkan kesehatan (Yuniastuti, 2015).

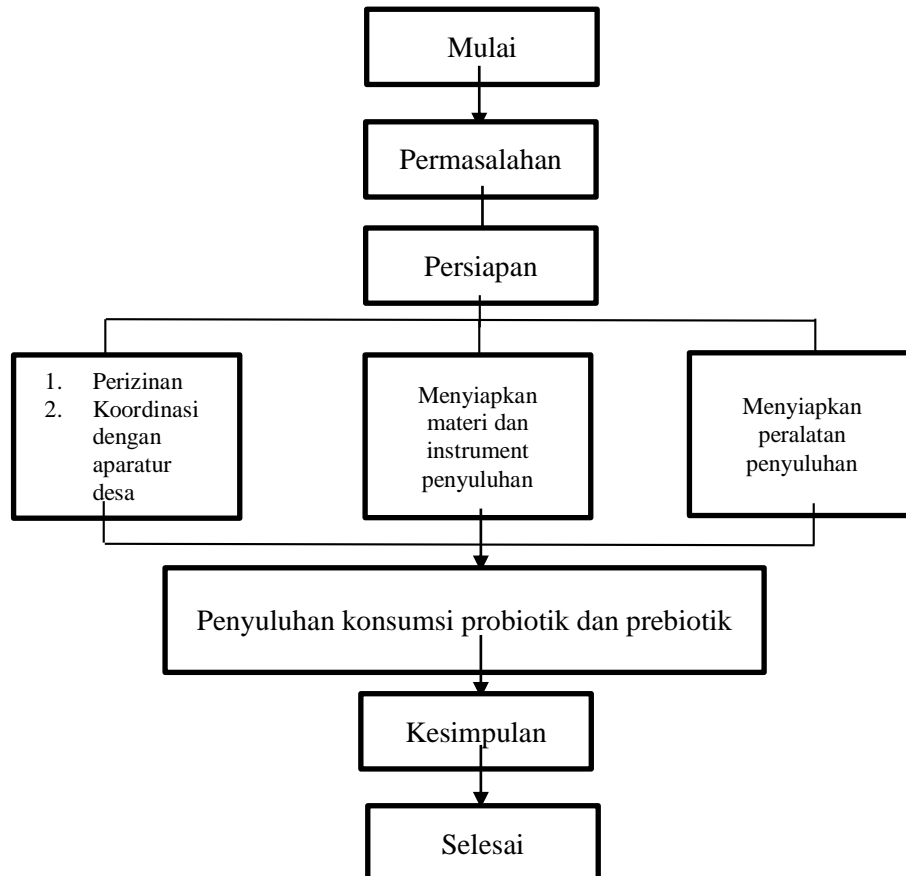
Produk-produk probiotik yang beredar di pasaran pada saat ini menggunakan bakteri dari spesies *bacillus* dan *Bifidobacterium*. Spesies *Lactobacillus* yang biasa digunakan meliputi *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus johnsonii*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus gasei*, *Lactobacillus reuteri* sedangkan spesies dari *Bifidobacterium* yaitu *dobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve* dan *Bifidobactrium infantis*. Baik genus *acillus* maupun *Bifidobacterium* memiliki peran yang berbeda terhadap pencernaan manusia. *Lactobacillus acidophilus* membantu pencernaan laktosa usus, merangsang respon kekebalan tubuh terhadap mikroorganisme yang tidak diinginkan dan membantu mengendalikan kadar kolesterol darah (Widyaningsih, 2011).

Pertumbuhan probiotik membutuhkan asupan makanan yang disebut prebiotik. Prebiotik didefinisikan sebagai bahan pangan yang tidak dapat dicerna oleh saluran cerna dan memberi pengaruh menguntungkan terhadap mikroflora dengan cara menstimulir secara selektif satu atau lebih sejumlah mikroba terutama *Lactobacilli* dan *Bifidobacteria* terbatas pada saluran pencernaan yaitu kolon sehingga dapat meningkatkan kesehatan inang. Prebiotik secara sederhana dapat diartikan sebagai makanan bagi probiotik secara alami hidup di pencernaan. Peneliti lain mendefinisikan prebiotik adalah senyawa natural dalam makanan yang tidak dapat dicerna usus (*non digestible food ingredient*), berfungsi sebagai suplemen untuk mendorong pertumbuhan mikroorganisme yang baik di dalam sistem pencernaan. Sebagian besar prebiotik tersebut adalah karbohidrat atau fibres, tapi bisa juga golongan non karbohidrat lainnya (Aritonang et al., 2019).

Konsumsi probiotik dan prebiotik bermanfaat bagi kesehatan saluran cerna manusia. Mikrobioma saluran cerna berperan dalam menjaga kesehatan sehingga keberadaan probiotik dan prebiotik pada saluran cerna dapat meningkatkan kerja mikrobioma normal tubuh (Gerritsen et al., 2011). Pada balita kesehatan cerna merupakan awal tumbuh kembang yang sehat. Ekosistem microbiota harus seimbang. Balita yang mengkonsumsi susu yang mengandung probiotik dan prebiotik sangat membantu tumbuh kembangnya.

Bifidobacteria mendominasi mikrobiota feses bayi yang diberi ASI sehat sedangkan bayi yang diberi susu formula memiliki jangkauan yang lebih luas dari organisme ini, termasuk Bifidobacteria, Bacteroidetes, Klostridia, Enterobacteria dan Streptokokus. Pada penyapihan, ada perubahan dalam jumlah dan keragaman mikrobiota usus, yang secara bertahap mulai menyerupai orang-orang dari dewasa. Setelah mikrobiota dewasa terbentuk, pada usia sekitar 2 – 3 tahun, itu relatif stabil dalam individu tapi tetap tunduk pada pengaruh oleh pola makan, penyakit, penggunaan obat-obatan (terutama antibiotik) dan penuaan (Sudarmo et al., 2018).

2. METODE PENELITIAN



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

a. Waktu dan tempat

Program kegiatan ini dilaksanakan di RT 23 Dusun 6 Desa Sungai Pinang, Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin. Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 30 Januari 2024.

b. Pelaksanaan kegiatan

Responden dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu RT 23 Dusun ^ Sungai Pinang Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh ketua RT 23 Dusun Sungai Pinang dilanjutkan dengan penyampaian materi. Sebelum penyampaian materi, responden diberikan leaflet terkait materi. Materi disajikan selama 45 menit dilanjutkan dengan diskusi dan sesi tanya jawab. Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan foto Bersama dan pemberian cinderamata kepada responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bertambahnya pengetahuan ibu-ibu setempat tentang probiotik dan prebiotik porsi dan saran penyajian, serta pembuatan makanan olahan probiotik. Kegiatan pengabdian masyarakat di RT 23 Dusun 6 Kecamatan Sungai Pinang Kabupaten Banyuasin mendapat persetujuan dari ketua RT setempat. Ketua RT 23 menyambut baik kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen Program studi S1 Gizi IKesT Muhammadiyah Palembang. Tema penyuluhan yang disampaikan sangat menarik bagi ibu-ibu RT 23. Ketua RT 23 menyarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin. Antusias para responden terlihat dengan adanya diskusi 2 arah antara penyaji dan responden. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat (Gambar 2) :



Gambar 2. Dokumentasi Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapat capaian ibu-ibu di RT 23 Dusun 6 Kecamatan Sungai Pinang Kabupaten Banyuasin memiliki pengetahuan probiotik dan prebiotik dan kegunaannya bagi kesehatan saluran cerna balita, porsi dan saran penyajian, serta pembuatan makanan olahan probiotik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan ibu-ibu di RT 23 Dusun 6 Kecamatan Sungai Pinang Kabupaten Banyuasin memiliki pengetahuan probiotik dan prebiotik dan kegunaannya bagi kesehatan saluran cerna balita, porsi dan saran penyajian, serta pembuatan makanan olahan probiotik. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema yang sama dapat dikembangkan dengan mengadakan bimbingan teknis secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, S. N., Roza, E., & Rosi, E. (2019). Probiotik dan Prebiotik Dari Kedelai untuk Pangan Fungsional. In *Indomedia Pustaka*.
- Gerritsen, J., Smidt, H., Rijkers, G. T., & De Vos, W. M. (2011). Intestinal microbiota in human health and disease: The impact of probiotics. *Genes and Nutrition*, 6(3), 209–240. <https://doi.org/10.1007/s12263-011-0229-7>
- Sudarmo, S. M., Basrowi, R. W., & Chairunita, C. (2018). *Aplikasi Klinik Probiotik Pada Bayi Dan Anak*. June. https://www.researchgate.net/publication/325986799_APLIKASI_KLINIK_PROBIOTIK_PADA_BAYI_DAN_ANAK
- Yuniastuti, A. (2015). Buku Monograf Probiotik. *UNNES Press*, 22–23.