



# Jurnal Pengabdian Cendikia Nusantara (PCN)

Journal homepage: <https://www.ejournal.ybpindo.or.id/index.php/pcn>

## Manfaat Probiotik dalam Meningkatkan Kekebalan Tubuh

### *The Benefits of Probiotics in Boosting the Immune System*

Deasy Ovi Harsachatri<sup>1,\*</sup>, Nurlaili<sup>1</sup>, Mifthahul Jannah<sup>1</sup>

Email: deasyovih@akkeskartini-batam.ac.id\*

<sup>1</sup>Teknologi Bank Darah, Akademi Kesehatan Kartini Batam, Indonesia

*\*) coresponding author*

#### Keywords

#### Abstract

Probiotics, Immune System, Yogurt

*The pandemic has emphasized the importance of maintaining health and the strength of the immune system in facing various health challenges. One proven method to effectively boost the immune system is by consuming probiotics, particularly those found in yogurt. This community service activity was conducted at Batam Center with the aim of increasing knowledge about the benefits of probiotics in yogurt and their crucial role in maintaining health post-pandemic Covid-19. The activity involved participants, mostly women, including adults, teenagers, and children. Through counseling sessions delivered by lecturers and students from Akkes Kartini Batam, participants received information on the benefits of probiotics for blood sugar and immune system health. In addition to the counseling sessions, yogurt was distributed as a supplementary food, which was enthusiastically received by most participants. The results of the activity showed an increase in community understanding of the importance of consuming probiotics and motivated them to consume yogurt regularly. It is hoped that this activity can continue with more diverse yogurt flavors and involve more parties to expand its impact.*

#### Kata Kunci

#### Abstrak

Probiotik, Sistem Kekebalan Tubuh, Yogurt

Pandemi ini menegaskan pentingnya menjaga kesehatan dan kekuatan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan mengonsumsi probiotik, khususnya yang terdapat dalam yogurt. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Batam Center dengan tujuan meningkatkan pengetahuan tentang manfaat probiotik dalam yogurt dan peran pentingnya dalam menjaga kesehatan pasca pandemi Covid-19. Kegiatan ini melibatkan peserta yang mayoritas perempuan, terdiri dari orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Melalui penyuluhan yang disampaikan oleh dosen dan mahasiswa Akkes Kartini Batam, peserta mendapatkan informasi mengenai manfaat probiotik terhadap gula darah dan imunitas tubuh. Selain penyuluhan, dilakukan juga pembagian yogurt sebagai makanan tambahan, yang disambut dengan antusias oleh sebagian besar peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi probiotik dan memotivasi mereka untuk mengonsumsi yogurt secara rutin. Diharapkan, kegiatan ini dapat terus berlanjut dengan variasi rasa yogurt yang lebih beragam dan melibatkan lebih banyak pihak untuk memperluas dampaknya.

## 1. Pendahuluan

Kesehatan global telah menjadi perhatian utama sejak dimulainya pandemi Covid-19 yang telah mengubah cara kita memandang sistem imun tubuh. Pandemi ini dengan tegas menegaskan pentingnya menjaga kesehatan dan kekuatan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan mengonsumsi probiotik, khususnya yang terdapat dalam yogurt. Probiotik, yang merupakan mikroorganisme hidup, telah terbukti memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi tubuh, terutama dalam hal memperbaiki keseimbangan mikroflora usus yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan [1].

Penelitian-penelitian terbaru yang dilakukan sejak tahun 2019 hingga saat ini telah memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai peran probiotik dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sebagai contoh, penelitian yang menyoroti efek imunomodulator dari probiotik, menunjukkan kemampuannya dalam meningkatkan mekanisme respons kekebalan tubuh [2]. Begitu pula, meta-analisis yang menekankan peran probiotik dalam mendukung kesehatan usus dan fungsi kekebalan tubuh secara keseluruhan [3].

Probiotik merupakan mikroorganisme hidup yang memberikan manfaat kesehatan bagi inangnya, telah menjadi sorotan dalam penelitian kesehatan sebagai agen yang berpotensi dalam mengatur metabolisme dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh manusia. Salah satu sumber probiotik yang terkenal adalah yogurt, yang telah terbukti memiliki efek menguntungkan dalam menurunkan kadar gula darah dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan [4].

Penelitian ilmiah menegaskan peran signifikan probiotik dalam menjaga keseimbangan mikroflora usus, yang pada gilirannya memengaruhi metabolisme dan sistem kekebalan tubuh. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal Nutrients menunjukkan bahwa probiotik dapat memodulasi respons imun, membantu mengurangi peradangan, serta meningkatkan sensitivitas insulin yang penting dalam mengatur kadar gula darah [5]. Dengan mekanisme yang kompleks dan saling terkait, konsumsi yogurt probiotik secara teratur telah terbukti efektif dalam mengelola gula darah dan mencegah komplikasi terkait diabetes [6]. Tidak hanya itu, yogurt probiotik juga menawarkan manfaat tambahan dalam menjaga kesehatan usus dan meningkatkan proses pencernaan. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Dairy Science mengungkapkan bahwa probiotik dalam yogurt dapat membantu merangsang gerakan peristaltik dalam saluran pencernaan, meningkatkan penyerapan nutrisi, serta melindungi tubuh dari serangan bakteri atau patogen berbahaya [7]. Dengan demikian, konsumsi yogurt probiotik bukan hanya memberikan manfaat spesifik dalam mengelola gula darah, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan usus secara umum.

Dalam konteks pencegahan dan manajemen diabetes, yogurt probiotik menawarkan pendekatan alami dan terjangkau yang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan. Dengan integrasi konsumsi yogurt probiotik ke dalam pola makan sehari-hari, individu dapat memperoleh manfaat jangka panjang dalam menjaga kadar gula darah yang stabil dan mengurangi risiko komplikasi terkait diabetes. Dukungan dari bukti ilmiah yang kuat menjadikan yogurt probiotik sebagai pilihan yang menarik dalam upaya pencegahan penyakit metabolic yang semakin merajalela di masyarakat modern. Sebagai konklusi, konsumsi yogurt probiotik secara rutin dapat menjadi strategi sederhana namun efektif dalam menjaga kesehatan metabolisme, mengatur kadar gula darah, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dengan penekanan pada pola makan seimbang dan gaya hidup sehat, yogurt probiotik dapat menjadi sekutu utama dalam perjalanan menjaga kesehatan dan kualitas hidup yang optimal.

Selain itu, di era pasca pandemi Covid-19, menjaga kekebalan tubuh menjadi prioritas utama. Sistem imun yang kuat adalah pertahanan pertama melawan infeksi dan penyakit. Probiotik dalam yogurt tidak hanya membantu menjaga kesehatan usus tetapi juga memperkuat sistem kekebalan dengan memodulasi respons imun dan mengurangi risiko infeksi saluran

pernapasan. Mengingat bahwa Covid-19 menyerang sistem pernapasan, konsumsi probiotik menjadi semakin relevan untuk memperkuat daya tahan tubuh.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang manfaat probiotik dalam yogurt terhadap gula darah dan pentingnya konsumsi probiotik dalam yogurt sebagai bagian dari upaya menjaga imunitas tubuh. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat kesehatan dari probiotik, diharapkan masyarakat dapat membuat pilihan yang lebih sehat dalam pola makan mereka dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

## 2. Metode

Pada kegiatan ini, digunakan metode penyuluhan mengenai manfaat probiotik dalam yogurt terhadap gula darah manusia dan pentingnya konsumsi probiotik dalam yogurt untuk menjaga imunitas tubuh pasca pandemi Covid-19. Peran penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan dan manfaat probiotik dalam meningkatkan kualitas hidup.

Selain penyuluhan, dilakukan juga pendampingan dalam bentuk Pembagian Makanan Tambahan (PMT) berupa yogurt kepada masyarakat setempat di Batam Center. Peserta yang hadir terdiri dari orang dewasa, remaja, dan anak-anak.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini yaitu 1) Memberikan penyuluhan berupa informasi mengenai manfaat dan pentingnya konsumsi probiotik dalam menjaga imunitas tubuh pasca pandemi Covid-19. Kegiatan ini dilaksanakan dengan penyampaian materi dan diskusi tentang latar belakang kegiatan, pengertian probiotik, manfaat probiotik, dan pentingnya konsumsi probiotik. Penyuluhan ini disampaikan oleh dosen dan perwakilan mahasiswa Akkes Kartini Batam. 2) Pendampingan PMT dengan pembagian makanan tambahan berupa yogurt kepada masyarakat setempat, yang bertujuan untuk mendorong masyarakat dapat mengonsumsi makanan probiotik secara rutin dan sadar pentingnya dalam menjaga kesehatan sehari-hari.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Batam Center ini dihadiri oleh beragam peserta, termasuk orang dewasa, remaja, dan anak-anak, dengan mayoritas peserta adalah perempuan, sejumlah 54 orang yang mengisi formulir daftar hadir. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat makanan probiotik dan peran pentingnya dalam menjaga kesehatan pasca pandemi Covid-19.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan berlangsung dari pukul 10 pagi hingga pukul 3 sore, dengan dua tahapan utama. Tahapan pertama adalah penyuluhan yang disampaikan oleh dosen kepada masyarakat. Materi penyuluhan dibagi menjadi dua bagian, yaitu manfaat probiotik dalam yogurt terhadap gula

darah manusia dan pentingnya konsumsi probiotik dalam yogurt untuk menjaga imunitas tubuh pasca pandemi Covid-19. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi ini, dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan dan diskusi yang aktif terkait makanan probiotik.

Tahapan kedua adalah pembagian makanan tambahan berupa yogurt, yang dilaksanakan dengan bantuan mahasiswa Akkes Kartini. Yogurt yang disajikan dalam rasa plain atau original, disiapkan dalam wadah besar dan kemudian dituangkan ke dalam mangkok kecil untuk diberikan kepada peserta. Sebagian besar peserta menikmati yogurt yang diberikan, meskipun ada beberapa yang kurang menyukai rasa asam yogurt karena belum terbiasa. Namun, beberapa peserta tetap mengonsumsinya karena sudah memahami manfaatnya sebagai makanan probiotik yang sehat untuk tubuh.



Gambar 2. Persiapan dan Pembagian Yogurt (Makanan Probiotik)

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi probiotik dan manfaatnya dalam menjaga kesehatan. Diharapkan, melalui kegiatan ini, masyarakat akan lebih termotivasi untuk menjadikan yogurt sebagai bagian dari pola hidup sehat mereka.

#### 4. Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Batam Center berjalan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat probiotik dalam yogurt dan pentingnya dalam menjaga kesehatan pasca pandemi Covid-19. Melalui penyuluhan yang disampaikan oleh dosen dan mahasiswa Akkes Kartini Batam, peserta yang mayoritas perempuan menunjukkan antusiasme tinggi dalam menyimak dan berdiskusi. Pembagian yogurt sebagai makanan tambahan juga mendapat respons positif, meskipun ada beberapa yang kurang menyukai rasa asam yogurt. Secara keseluruhan, kegiatan ini mencapai tujuannya dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, serta memotivasi mereka untuk mengonsumsi yogurt secara rutin sebagai bagian dari pola hidup sehat.

#### 5. Saran

Untuk meningkatkan efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang, disarankan untuk menyediakan berbagai varian rasa yogurt dan menambahkan sesi demonstrasi pembuatan yogurt rumahan agar lebih banyak orang yang dapat menikmati dan mempraktikkannya sendiri. Selain itu, kolaborasi dengan instansi kesehatan dan komunitas lokal dapat memperluas jangkauan kegiatan dan mendukung keberlanjutan program. Evaluasi berkala terhadap pemahaman dan perubahan perilaku masyarakat terkait konsumsi probiotik juga penting untuk menilai efektivitas program dan melakukan perbaikan yang diperlukan.

#### Referensi

- [1] G. R. Gibson *et al.*, "Expert consensus document: The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of

- prebiotics," *Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol.*, vol. 14, no. 8, pp. 491–502, Aug. 2017, doi: 10.1038/nrgastro.2017.75.
- [2] K. S. Swanson *et al.*, "The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of synbiotics," *Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol.*, vol. 17, no. 11, pp. 687–701, Nov. 2020, doi: 10.1038/s41575-020-0344-2.
- [3] D. Singh, A. Singh, and S. Kumar, "Probiotics: friend or foe to the human immune system," *Bull. Natl. Res. Cent.*, vol. 47, no. 1, p. 126, Aug. 2023, doi: 10.1186/s42269-023-01098-7.
- [4] D. Jainata, B. I. Utama, and D. Desmawati, "Pengaruh Probiotik Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2," *J. Ilmu Kesehat. Indones.*, vol. 2, no. 4, pp. 312–320, Aug. 2022, doi: 10.25077/jikesi.v2i4.487.
- [5] M. E. Sanders, D. J. Merenstein, G. Reid, G. R. Gibson, and R. A. Rastall, "Probiotics and prebiotics in intestinal health and disease: from biology to the clinic," *Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol.*, vol. 16, no. 10, pp. 605–616, Oct. 2019, doi: 10.1038/s41575-019-0173-3.
- [6] L. Bordalo Tonucci, K. M. O. Dos Santos, C. L. De Luces Fortes Ferreira, S. M. R. Ribeiro, L. L. De Oliveira, and H. S. D. Martino, "Gut microbiota and probiotics: Focus on diabetes mellitus," *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.*, vol. 57, no. 11, pp. 2296–2309, Jul. 2017, doi: 10.1080/10408398.2014.934438.
- [7] R. Nyanzi, P. J. Jooste, and E. M. Buys, "Invited review: Probiotic yogurt quality criteria, regulatory framework, clinical evidence, and analytical aspects," *J. Dairy Sci.*, vol. 104, no. 1, pp. 1–19, Jan. 2021, doi: 10.3168/jds.2020-19116.