Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass
E-ISSN: 2656-0364

EDUKASI PENTINGNYA MENGKONSUMSI PROBIOTIK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN TERJADINYA DYSBIOSIS DI KELURAHAN SETIARATU

Nunung Yulia*[1], Shandra Isasi Sutiswa[1], Irvan Herdiana[1]
[1,2,3] Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia
*e-mail: nungyulia86@gmail.com

ABSTRACT

Dysbiosis is a condition where there is an imbalance in the number of microorganisms in the human digestive tract. Basically, in normal conditions, colonies of microorganisms tend to act as normal flora that helps the process of nutrition digestion and maintain the immune system. However, when the number of colonies increases significantly, the body will begin to experience various diseases symptoms. The occurrence of dysbiosis in the end will be able to cause systemic abnormalities, such as interference with the absorption of nutrients that potentially cause metabolic abnormalities. Probiotics are live microorganisms which when administered in appropriate doses will benefit the health of the host. The ability of probiotics in symbiosis with microorganisms that exist in the intestine can suppress the growth rate of harmful bacteria (pathogens), and in the end will be able to improve the immune system. Setiaratu area is an area that borders the location of Tasikmalaya Ministry of Health Poltekkes. In this community service, outreach activities and creation of leaflets about the importance of probiotics consumption as an effort to prevent the occurrence of dysbiosis has been conducted in the district of Setiaratu. This community service was carried out in conjunction with Community Service Program of Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. The results of the activities that have been carried out are in the form of counseling, making leaflets, pretest and posttest results. The difference in the increase in the average score was 18,5. The statistical test results obtained a value of 0.000 (p> 0.05) which can be concluded that there was a significant difference between the knowledge of Setiaratu Village cadres when filling out the questionnaire before and after counseling.

Keywords: Dysbiosis, Probiotics, Setiaratu

ABSTRAK

Dysbiosis merupakan kondisi terjadinya ketidakseimbangan jumlah mikroorganisme dalam saluran pencernaan manusia. Dalam kondisi normal pada dasarnya koloni mikroorganisme cenderung bersifat sebagai flora normal yang berperan dalam membantu proses pencernaan makanan dan menjaga sistem kekebalan tubuh. Namun, ketika terjadi peningkatan jumlah koloni mikroorganisme secara signifikan, maka tubuh akan mulai mengalami gejala penyakit. Terjadinya dysbiosis pada akhirnya akan mampu mengakibatkan ketidaknormalan sistemik, diantaranya adalah gangguan pada proses penyerapan nutrisi yang berpotensi menimbulkan kelainan metabolik. Probiotik merupakan mikroorganisme hidup yang jika diberikan dalam dosis sesuai akan bermanfaat bagi kesehatan inangnya. Kemampuan probiotik dalam bersimbiosis

dengan mikroorganisme yang ada pada usus dapat menekan laju pertumbuhan bakteri merugikan (patogen), dan pada akhirnya akan mampu meningkatkan sistem imun. Kelurahan Setiaratu Kota Tasikmalaya merupakan wilayah yang berbatasan dengan lokasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan pembuatan leaflet mengenai pentingnya mengkonsumsi probiotik sebagai salah satu upaya pencegahan terjadinya dysbiosis di wilayah Kelurahan Setiaratu. Kegiatan ini dilaksanakan berkaitan dengan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dengan kader sebagai sasaran PKM. Penyelenggaraan PKM ini terdiri dari tiga tahap meliputi pengumpulan kader dan pembuatan media, pemberian pretest dan postest, serta pemberian materi. Hasil kegiatan yang telah dilakukan berupa penyuluhan, pembuatan leafleat, hasil pretest dan postest. Perbedaan peningkatan nilai rata-rata yaitu sebesar 18,5. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 (p>0,05) yang dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan kader Kelurahan Setiaratu pada saat pengisian kuisioner sebelum dan sesudah penyuluhan.

Kata kunci: Dysbiosis, Probiotik, Kelurahan Setiaratu

PENDAHULUAN

Pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya upaya preventif dan kuratif dalam menghadapi suatu penyakit sangatlah penting. Berdasarkan Pasal 52 ayat (1) UU Kesehatan, pelayanan kesehatan preventif merupakan suatu kegiatan pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan/penyakit, sedangkan pelayanan kesehatan kuratif yaitu suatu kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan penyakit, pengurangan penderitaan akibat penyakit, pengendalian penyakit, pengendalian kecacatan agar kualitas penderita dapat terjaga seoptimal mungkin.

Pada masyarakat yang berkembang, upaya memberikan informasi terkait pengobatan preventif dan kuratif terutama untuk pemanfaatan probiotik perlu dilakukan, dikarenakan tidak banyak masyarakat tau akan sumber, efektivitas, cara penggunaan hingga dosis pemakaian dari probiotik tersebut. Upaya pemberian informasi ini dapat dituangkan dalam pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat ini menjadi "motor penggerak" perguruan tinggi untuk mengembangkan lembaganya dan juga untuk mengembangkan masyarakatnya sebagai lingkungan ekstern, serta dapat menjadi sumber bagi pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang diajarkan di perguruan-perguruan tinggi.

Dysbiosis merupakan suatu kondisi dimana terjadi ketidakseimbangan jumlah mikroorganisme dalam saluran pencernaan manusia. Filum utama mikroorganisme yang hidup dalam saluran cerna adalah Firmicutes, Bacteriodetes, Actinobacteria, dan Proteobacteria. Dalam kondisi normal pada dasarnya koloni mikroorganisme cenderung bersifat sebagai flora normal yang berperan membantu proses pencernaan makanan dan menjaga sistem kekebalan tubuh. Namun, ketika terjadi peningkatan jumlah koloni mikroorganisme secara signifikan, maka tubuh akan mulai mengalami gejala penyakit. Terjadinya dysbiosis pada akhirnya akan mampu mengakibatkan ketidaknormalan sistemik, diantaranya adalah gangguan pada proses penyerapan nutrisi yang berpotensi menimbulkan kelainan metabolik (Kusuma et al, 2017). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dysbiosis adalah pola konsumsi, penggunaan antibiotik yang tidak rasional, gaya hidup tidak seimbang, dan sanitasi yang kurang baik (Hawrelak dan Myers, 2004).

Menurut World Health Organization (WHO), probiotik merupakan mikroorganisme hidup yang jika diberikan dalam dosis sesuai akan bermanfaat bagi kesehatan host/inangnya (WHO, 2002). Kemampuan probiotik dalam bersimbiosis dengan mikroorganisme yang ada pada usus dapat menekan laju pertumbuhan bakteri merugikan (patogen), dan pada akhirnya akan mampu meningkatkan sistem imun. Beberapa genus probiotik yang telah diuji aktivitasnya diantaranya adalah *Lactobacillus, Bifidobacterium, Saccharomyces, Enterococcus, Streptococcus, Pediococcus, Leuconostoc, Bacillus, dan Escherichia*. Dari beberapa strain probiotik tersebut, diketahui bahwa Lactobacillus dan Enterococcus termasuk kedalam strain bakteri yang aman untuk digunakan. Probiotik adalah bakteri hidup yang diberikan sebagai suplemen makanan yang mempunyai pengaruh menguntungkan pada kesehatan manusia dan binatang, dengan memperbaiki keseimbangan mikroflora intestinal (Widiyaningsih, 2011).

Prinsip kerja probiotik yaitu dengan memanfaatkan kemampuan organisme tersebut dalam menguraikan rantai panjang karbohidrat, protein dan lemak. Kemampuan ini diperoleh karena adanya enzim-enzim khusus yang dimiliki oleh mikroorganisme untuk memecah ikatan. Pemecahan molekul kompleks menjadi molekul sederhana mempermudah penyerapan oleh saluran pencernaan manusia. Di sisi lain, mikroorganisme pemecah ini mendapat keuntungan berupa energi yang diperoleh dari hasil perombakan molekul kompleks. Penggunaan probiotik juga memiliki efek dalam mencegah terjadinya infeksi sistemik, sepsis atau endocarditis (Ganesha dan Wibawa, 2016).

Dalam pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya mengkonsumsi probiotik sebagai salah satu upaya pencegahan terjadinya dysbiosis di wilayah Kelurahan Setiaratu Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini dilaksanakan berkaitan dengan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, dan harapannya setelah dilakukan kegiatan ini masyarakat dapat lebih terbuka wawasannya dalam melakukan pencegahan dysbiosis, khususnya di wilayah Kelurahan Setiaratu.

Pada laporan akhir ini telah dilaksanakan pembuatan leaflet, penyuluhan dan survey mengenai tingkat pengetahuan masyarakat terkait "Pentingnya Mengkonsumsi Probiotik sebagai Salah Satu Upaya Pencegahan Terjadinya Dysbiosis" di Kelurahan Setiaratu Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya. Kegiatan PPM dilaksanakan pada tanggal 24 November 2020 dan diikuti oleh kader PKK Kelurahan Setiaratu Kota Tasikmalaya.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan, yaitu sosialisasi rencana kegiatan kepada aparat desa dan kader PKK Kelurahan Setiaratu Kota Tasikmalaya, pembentukan kelompok sasaran kegiatan, dan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu pengisian kuesioner pengetahuan, penyuluhan probiotik dan dysbiosis, dan pembagian leaflet kepada kader PKK Kelurahan Setiaratu Kota Tasikmalaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Kelurahan Setiaratu Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya. Kegiatan PKM yang telah dilaksanakan terdiri dari pengembangan instrumen atau bahan penyuluhan, pengembangan kuesioner tentang dysbiosis, survey lapangan, pengisian kuesioner, pemberian edukasi, dan pembagian leaflet. Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan pada hari Selasa, 24 November 2020 di Kelurahan Setiaratu Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya, dengan sasarannya adalah kader-kader PKK Kelurahan Setiaratu Kecamatan Cibeureum Kota

Tasikmalaya. PKK dibuat untuk mengikutsertakan perempuan dalam program pemerintahan, meningkatkan kesejahteraan keluarga dan selain itu untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Perempuan didorong untuk mengunjungi secara teratur pusat-pusat pelayanan kesehatan bagi ibu dan anak yang dikenal dengan nama pos pelayanan terpadu atau posyandu. PKK juga biasanya memberikan penyuluhan yang berkala untuk meningkatkan kreatifitas, perempuan. Prioritas dari kegiatan PKK yaitu untuk memajukan pembentukan feminisme yang lebih banyak berkaitan dengan cara hidup yang lebih baik dengan upaya membuat ibu rumah tangga sebagai penjaga rumah tangganya yang cerdas, kreatif dan inofatif (Mirnawati, 2018).

Pengisian kuesioner bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman kader setelah diberikan penyuluhan, sehingga lebih paham dalam mencegah terjadiya dysbiosis. Dari hasil pengisian kuesioner tersebut, didapatkan data mengenai pengetahuan kader tentang probiotik, dysbiosis, cara penularan, tanda dan gejala, pengobatan, dan cara pencegahannya. Variabel yang diamati adalah pengetahuan siswa setelah diberikan pengetahuan tentang media sosial dan dianalisa menggunakan uji *Paired Sample t-test*. Data hasil penelitian akan dipublikasikan dalam jurnal nasional terakreditasi.

Berikut hasil dari pretest dan postest tentang pengetahuan kader terkait probiotik dan penggunaan probiotik untuk dysbiosis.

Table 1. Hasil Pretest dan Posttest Kader Kelurahan Setiaratu

Variabel	Mean ± Std.Deviation	P-Value
Nilai Prestest	71,5 ± 2,4	0,000*
Nilai Postest	90 ± 5,7	

Ket: ada perbedaan yang signifikan dalam uji *paired sample t-test* (∞<0.05)

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* yang dilakukan pada nilai Pre dan Post, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum diberikan penyuluhan dengan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan mempengaruhi dalam meningkatkan pengetahuan kader tentang probiotik, penyakit dysbiosis dan manfaat mengkonsumsi probiotik terhadap pencegahan penyakit dysbiosis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siregar *et.al* (2019) bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku pencegahan penyakit. Menurut Notoadmodjo (2010) dikutip dalam Siregar *et.al* (2019) bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Peningkatan pengetahuan melalui Pendidikan kesehatan akan menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan masyarakat. Akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan berpengaruh terhadap perilaku seseorang untuk menjadi lebih baik dalam menjaga Kesehatan.

SIMPULAN

Program kegiatan PKM yang telah dilaksanakan sangat bermanfaat bagi para kader peserta penyuluhan di Kelurahan Setiaratu Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya, hal ini sejalan dengan terjadinya peningkatan pengetahuan terkait tentang pencegahan terjadinya dysbiosis melalui konsumsi probiotik dan penting untuk ditindaklanjuti agar program tersebut betul-betul dapat memberikan manfaat yang berarti. Keberlanjutan program ini akan menciptakan masyarakat peduli kesehatan dan membantu program pemerintah dalam penanganan dan pencegahan penyebarluasan dysbiosis. Realisasi keberlanjutan program akan diwujudkan dalam bentuk kegiatan penyelenggaraan pelatihan bagi kader PKK tentang pembuatan minuman probiotik dengan pemberdayaan potensi bahan lokal untuk menunjang upaya peningkatan perekonomian masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memfasilitasi kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan RI. 2009. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta.

Ganesha IGH, Wibawa IMS. 2016. Probiotik. Faculty of Medicine Udayana Univercity.

Hawrelak JA, Myers SP. 2004. The Causes ofIntestinal Dysbiosis: A Review. Alternative Medicine Review.Vol.9 No.2. 180-197.

Kusuma ASW, Suwantika A, Febrianti RM, ValasBE, Vito JGD. 2017. Edukasi Mengenai Pentingnya Mengkonsumsi Probiotik Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Dysbiosis Pada Masyarakat Di Kabupaten Pangandaran. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.Vol.1 No.5:338-339.

Mirnawati. 2018. Peran PKK (Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga) Dalam Peningkatan Perekonomian Masyarakat Desa Aska Kecamatan Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai.[Skripsi]. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Siregar IA, Siagan M, Wau H. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan pencegahan penyakit infeksi menular seksual pada anak buah kapal di pelabuhan Belawan. Jurnal Kebidanan Kestra 2(1): 1-8).Widiyaningsih EN. 2011. Peran Probiotik Untuk Kesehatan. Jurnal Kesehatan.. Vol.4 No.1 14-20.

World Health Organization. 2002. Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food. Report of a Joint FAO/WHO Working Group on Drafting Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food Ontario, Canada