

## EDUKASI MAKANAN PROBIOTIK SEBAGAI IMUNOSTIMULAN KEPADA KELOMPOK IBU-IBU PENGAJIAN MUTMAINAH MESJID AR-RAHMAN DI KECAMATAN NAMORAMBE

Yayuk Putri Rahayu<sup>1</sup>, D. Elysa Putri Mambang<sup>2</sup>, Dikki Miswanda<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Indonesia  
e-mail: yayukputri@umnaw.ac.id

### Abstrak

Probiotik merupakan bakteri baik yang dapat diperoleh dari hasil fermentasi makanan dengan menggunakan mikroorganisme baik. Makanan probiotik sangat baik untuk kesehatan dan dapat berfungsi sebagai imunostimulan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Tujuan kegiatan PKM adalah memberikan pengetahuan edukasi tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan untuk meningkatkan imunitas tubuh kepada kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah di mesjid Ar-Rahman di kecamatan Namorambe. Metode yang digunakan dalam PKM ini adalah: (1) Penyuluhan (sosialisasi) ceramah pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan untuk meningkatkan imunitas tubuh, dan (2) Pemberian pengetahuan berbagai jenis contoh makanan probiotik. Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahap: (1) Tahapan survey, kerjasama dengan mitra, dan penentuan tema kegiatan; (2) Tahapan persiapan; (3) Tahapan penyuluhan, sosialisasi, dan edukasi penyampaian materi; dan (4) Tahapan penyampaian berbagai contoh jenis makanan probiotik. Hasil yang didapatkan dari kegiatan PKM ini adalah pengetahuan mitra peserta PKM tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan dalam meningkatkan daya tahan tubuh meningkat menjadi 77.78% dari rata-rata nilai pengetahuan 4.20 menjadi 7.47. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian PKM ini adalah (1) Peserta mitra menjadi mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, dan (2) Peserta mitra mendapatkan pengetahuan berbagai contoh jenis makanan probiotik

**Kata kunci:** Probiotik, Imunostimulan, Mesjid Ar-Rahman, Kec. Namorambe

### Abstract

Probiotics are good bacteria that can be obtained from fermented foods using good microorganisms. Probiotic food is very good for health and can function as an immunostimulant in increasing the body's resistance. The purpose of the PKM activity is to provide educational knowledge about the importance of probiotic food as an immunostimulant to increase body immunity to a group of Mutmainah recitation mothers at the Ar-Rahman mosque in Namorambe sub-district. The methods used in this PKM are: (1) Counseling (socialization) lectures on the importance of probiotic food as an immunostimulant to increase the body's immunity, and (2) Providing knowledge of various types of examples of probiotic food. Activities are carried out in several stages: (1) Survey stages, collaboration with partners, and determining activity themes; (2) Preparatory stages; (3) The stages of counseling, outreach, and education for delivering material; and (4) Stages of delivery of various examples of probiotic food types. The results obtained from this PKM activity were that the knowledge of PKM participant partners about the importance of probiotic food as an immunostimulant in increasing body resistance increased to 77.78% from an average knowledge value of 4.20 to 7.47. The conclusions from this PKM service activity are (1) Partner participants gain knowledge about the importance of probiotic food as an immunostimulant in increasing body resistance, and (2) Partner participants gain knowledge of various examples of types of probiotic food.

**Keywords:** Probiotics, Immunostimulants, Ar-Rahman Mosque, Kec. Namorambe

### PENDAHULUAN

Untuk meningkatkan kesehatan tubuh harus diawali dengan imunitas (daya tahan) tubuh yang baik. Dengan imunitas yang baik maka dapat melawan berbagai penyakit seperti diare, flu, batuk, termasuk juga penyakit Covid-19 dan penyakit lainnya. Untuk meningkatkan imunitas dalam melawan penyakit dimulai dari mencuci tangan dengan baik menggunakan sabun (Rahayu *et al*, 2022) terutama sabun antiseptik dari bahan herbal tumbuhan seperti dari ekstrak biji pepaya yang dapat melawan bakteri (Rahayu *et al*, 2021), mengonsumsi vitamin C (Lubis, 2022), menyikat gigi yang baik dengan pasta gigi berbahan herbal ekstrak tanaman sebagai antibakteri (Gunawan & Rahayu, 2021), menggunakan obat kumur herbal (Rahayu *et al*, 2022), dan mengonsumsi makanan probiotik (Rahayu *et al*, 2021). Probiotik merupakan bakteri baik yang dapat diperoleh dari hasil fermentasi makanan

dengan menggunakan mikroorganismenya baik. Makanan probiotik sangat baik untuk kesehatan. Contoh makanan probiotik adalah yogurt, tempe, kefir, tape, kimchi, kombucha, natto, sauerkraut, asinan acar, dan lainnya yang mengandung bakteri baik “probiotik” (Rahayu *et al.*, 2022). Strain probiotik harus tahan dan tetap hidup selama proses pengolahan makanan dan penyimpanan, mudah diaplikasikan pada produk makanan, dan tahan terhadap proses psikokimia pada makanan (Prado *et al.*, 2008). Untuk mencapai hidup yang sehat yang prima diperlukan suatu pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat penting bagi setiap manusia (Sarinastiti *et al.*, 2018).

Masyarakat di kecamatan Namorambe terutama kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah di mesjid Ar-Rahman merupakan salah satu kelompok masyarakat yang aktif di berbagai kegiatan di masyarakat. Dalam hal ini melalui kelompok ibu-ibu pengajian diharapkan menjadi perantara dalam menyampaikan ilmu pengetahuan dan wawasan serta edukasi tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan untuk meningkatkan imunitas tubuh baik di keluarga maupun masyarakat luas. Hal ini dipandang perlu dalam rangka meningkatkan kesehatan di masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut, maka untuk menyikapi situasi ini maka tujuan pengabdian ini adalah dengan cara memberikan pengetahuan edukasi tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan untuk meningkatkan imunitas tubuh kepada kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah di mesjid Ar-Rahman di kecamatan Namorambe melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM). Hal ini dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.

## METODE

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini untuk mencapai tujuan maka diperlukan sosialisasi dengan pendekatan secara persuasif kepada badan kemakmuran mesjid (BKM) untuk menyampaikan maksud dan tujuan PKM ini kepada mitra yaitu kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah mesjid Ar-Rahman kecamatan Namorambe. Kemudian tahap selanjutnya adalah melakukan analisis masalah dan kemudian menawarkan solusi kepada mitra. Adapun metode yang digunakan dalam PKM ini adalah: (1) Pemberian penyuluhan (sosialisasi) melalui ceramah edukasi tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan untuk meningkatkan imunitas tubuh, dan (2) Pemberian pengetahuan berbagai jenis contoh makanan probiotik kepada kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah mesjid Ar-Rahman kecamatan Namorambe.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan PKM adalah sebagai berikut: (1) Tahapan survey, kerjasama dengan mitra, dan penentuan tema kegiatan. Tim PKM melakukan survey ke lokasi untuk memastikan pengetahuan mitra kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah mesjid Ar-Rahman kecamatan Namorambe tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan meningkatkan daya tahan tubuh, menyelesaikan izin dari mitra, dan melakukan wawancara dengan pihak mitra akan kebutuhan mitra dalam kemajuan dan keberhasilan PKM yang dilakukan; (2) Tahapan persiapan PKM. Tim PKM menyiapkan materi presentasi dalam bentuk power point (Ppt) yang berisi tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, dan menyiapkan materi berbagai jenis contoh makanan probiotik; (3) Tahapan penyuluhan, sosialisasi, dan edukasi. Tim PKM melakukan penyampaian materi dengan metode ceramah edukasi tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan dalam meningkatkan daya tahan tubuh; dan (4) Tahapan penyampaian berbagai contoh jenis makanan probiotik kepada kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah mesjid Ar-Rahman kecamatan Namorambe.

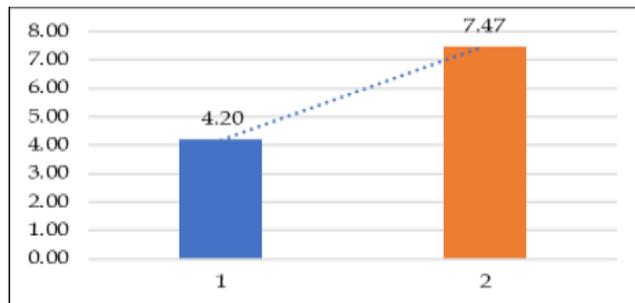
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil program PKM yang dilaksanakan kepada kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah mesjid Ar-Rahman kecamatan Namorambe yang sebelumnya mendapatkan pengetahuan menjadi mendapat pengetahuan tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendapat pengetahuan berbagai contoh jenis makanan probiotik.

Pengetahuan mitra peserta PKM kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah mesjid Ar-Rahman kecamatan Namorambe sebelum dilaksanakan PKM dan setelah dilaksanakannya PKM mitra mendapatkan edukasi tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan dalam meningkatkan daya tahan tubuh dapat dilihat pada Tabel 1 dan grafik pada Gambar 1.

Tabel 1. Hasil pengetahuan mitra tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan

Peserta	Sebelum PKM	Setelah PKM	Persentase Peningkatan (%)
Peserta 1	5	9	80%
Peserta 2	4	7	75%
Peserta 3	3	6	100%
Peserta 4	4	7	75%
Peserta 5	5	8	60%
Peserta 6	5	9	80%
Peserta 7	4	8	100%
Peserta 8	3	6	100%
Peserta 9	4	7	75%
Peserta 10	5	8	60%
Peserta 11	4	7	75%
Peserta 12	3	6	100%
Peserta 13	4	7	75%
Peserta 14	5	8	60%
Peserta 15	5	9	80%
<b>Rata-rata</b>	<b>4.20</b>	<b>7.47</b>	<b>77.78%</b>



Gambar 1. Grafik hasil pengetahuan mitra tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan

Hasil yang didapatkan dari kegiatan PKM ini adalah pengetahuan mitra peserta PKM kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah mesjid Ar-Rahman kecamatan Namorambe tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan dalam meningkatkan daya tahan tubuh meningkat menjadi 77.78% dari rata-rata nilai pengetahuan 4.20 menjadi 7.47.

Peserta mendapatkan edukasi tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, dan juga mendapatkan pengetahuan tentang contoh jenis-jenis makanan probiotik seperti yogurt, kefir, sauerkraut, tempe, kimchi, miso, kombucha, acar, keju, dan natto. Adapun berbagai manfaat makanan probiotik adalah sebagai imunostimulan (membentuk sistem imun atau daya tahan tubuh), menjaga sistem pencernaan (menjaga keseimbangan jumlah microbiome di pencernaan), membantu penyerapan makanan, menghasilkan antioksidan, vitamin K, folat, niasin, tiamin dan riboflavin, menghambat kanker, mengontrol kadar kolesterol dalam darah, dan mengatasi konstipasi (susah buang air besar).



Gambar 2. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

## SIMPULAN

Kegiatan pelaksanaan program PKM kepada kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah mesjid Ar-Rahman kecamatan Namorambe telah dilaksanakan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian PKM ini adalah (1) Peserta mitra menjadi mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya makanan probiotik sebagai imunostimulan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, dan (2) Peserta mitra mendapatkan pengetahuan berbagai contoh jenis makanan probiotik. Kegiatan PKM yang telah dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dari segi kesehatan tubuh di keluarga dan masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada mitra kelompok ibu-ibu pengajian Mutmainah mesjid Ar-Rahman kecamatan Namorambe yang telah berpartisipasi hadir dalam pelaksanaan pengabdian dan Badan Kemakmuran Mesjid Ar-Rahman Kecamatan Namorambe yang telah memfasilitasi tempat untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gunawan, H., & Rahayu, Y. P. (2021). Uji Aktivitas Antibakteri Formulasi Sediaan Pasta Gigi Gel Ekstrak Daun Salam (*Syzygium polyanthum* (Wight) Walp) Terhadap *Streptococcus mutans*. *FARMASAINKES: Jurnal Farmasi, Sains, dan Kesehatan*, 1(1), 56-67.
- Lubis, M. S., Rahayu, Y. P., & Zahara, S. L. (2022, April). PKM Pembuatan Sediaan Vitamin C Sebagai Upaya Peningkatan Sistem Imun Bagi Siswa MIS Asthoffaina di Desa Sidomulyo B Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN* (Vol. 5, No. 1, pp. 167-172).
- Prado, F. C., Parada, J. L., Pandey, A., & Soccol, C. R. (2008). Trends in non-dairy probiotic beverages. *Food Research International*, 41(2), 111-123.
- Rahayu, Y. P., & Lubis, M. S. (2021, June). Pembuatan Produk Yogurt Dari Bahan Alami Tumbuhan (Susu Kedelai) Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Melawan Serangan Penyakit Covid-19 Kepada Masyarakat Di Desa Kecamatan Medan Deli. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN* (Vol. 4, No. 1, pp. 445-459).
- Rahayu, Y. P., & Sirait, U. S. (2022, July). Formulasi Sediaan Obat Kumur (Mouthwash) Ekstrak Daun Salam (*Syzygium polyanthum* (Wight) Walp.) Dan Uji Antibakterinya Terhadap *Streptococcus mutans* Secara In Vitro. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* (Vol. 5, No. 1, pp. 370-379).
- Rahayu, Y. P., Lubis, M. S., & Mambang, D. E. P. (2022). Edukasi Dan Sosialisasi Mencuci Tangan Dengan Sabun Untuk Mencegah Virus Covid-19 Kepada Siswa Di Sekolah Mis Astoffaina Desa Sidomulyo Kecamatan Biru-Biru. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 88-97.
- Rahayu, Y. P., Lubis, M. S., & Mutti-in, K. (2021, June). Formulasi Sediaan Sabun Cair Antiseptik Ekstrak Biji Pepaya (*Carica papaya* L.) Dan Uji Efektivitas Antibakterinya Terhadap *Staphylococcus aureus*. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN* (Vol. 4, No. 1, pp. 373-388).
- Rahayu, Y. P., Lubis, M. S., & Nuraida, N. (2022, April). PKM Pembuatan Produk Fermentasi Probiotik Acar Timun (Pickled Cucumber) Sebagai Pangan Fungsional Untuk Kesehatan Dalam Membangun Inovasi Di Era Revolusi Industri 4.0 Dan Society 5.0 Kepada Guru SMA Plus Taruna Akterlis Medan. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN* (Vol. 5, No. 1, pp. 331-342).
- Sarinastiti, R., Fajriyanto, A. N., Prabumukti, D. R., Insani, M. K., Aziz, W. N., Fortuna, L. D., & Khoirunisa, N. (2018). Analisis pengetahuan perilaku hidup sehat dan pemanfaatan puskesmas. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 61-71.