

Penyuluhan Tentang Manfaat Probiotik Untuk Kesehatan Bayi Di Desa Sumbul Kecamatan Kabanjahe Kabupaten Karo

Herianto Bangun¹, Arianus Zebua², Eka Permatasari Br Purba³, Raskhita Irena Debora BR Tarigan⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Arta Kabanjahe

*penulis korespondensi : arianuszebua1@gmail.com

Abstrak. Probiotik adalah mikroorganisme yang memberikan manfaat kesehatan untuk menyeimbangkan saluran pencernaan. Namun, banyak ibu menyusui tidak memahami bahwa ASI memiliki kandungan probiotik yang berperan penting dalam tubuh bayi. PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kepada ibu menyusui melalui penyuluhan tentang manfaat probiotik. Kegiatan ini dilakukan dengan melibatkan ibu menyusui yang ada di desa Sumbul kecamatan kabanjahe. Materi yang disampaikan definisi tentang probiotik, manfaat probiotik, dan jenis – jenis probiotik dalam tubuh manusia. Partisipan ibu menyusui memahami bahwa ASI sangat penting bagi kesehatan bayi. Kesimpulannya, penyuluhan manfaat pentingnya probiotik dan sumber – sumber probiotik untuk kesehatan bayi

Abstract. Probiotics are microorganisms that provide health benefits to balance the digestive tract. However, many breastfeeding mothers do not understand that breast milk contains probiotics which play an important role in the baby's body. This PKM aims to increase knowledge of breastfeeding mothers through education about the benefits of probiotics. This activity was carried out involving breastfeeding mothers in Sumbul village, Kabanjahe subdistrict. The material presented is the definition of probiotics, the benefits of probiotics, and the types of probiotics in the human body. Breastfeeding mother participants understand that breast milk is very important for the baby's health. In conclusion, education about the importance of probiotics and sources of probiotics for baby health.

Historis Artikel:

Diterima : 21 Januari 2025

Direvisi : 01 Februari 2025

Disetujui : 07 Februari 2025

Kata Kunci:

Penyuluhan; probiotik; kesehatan bayi

PENDAHULUAN

Analisa Situasi

Probiotik merupakan mikroorganisme hidup yang apabila diberikan dalam jumlah yang memadai dapat memberikan manfaat Kesehatan pada inangnya (WHO.2002) Manfaat utama yang diberikan adalah kemampuan probiotik dalam menyeimbangkan microbiota saluran pencernaan sehingga kriteria utama kandidat probiotik adalah resisten terhadap garam empedu dan asam lambung agar hidup di usus.

Air susu ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling baik karena mengandung berbagai factor dan zat gizi yang dibutuhkan pada awal kehidupan. Bayi baru lahir akan memperoleh bakteri pada saat proses kelahiran yang berasal dari vagina serta dari asi. Pada bayi yang diberi asi akan didominasi oleh bifidobacteria. Probiotik berperan dalam menjaga keseimbangan microbiota tubuh manusia, mendukung system pencernaan dan imun serta melawan mikroorganisme pathogen penyebab gangguan Kesehatan. Jenis – jenis bakteri probiotik adalah Lactobacillus dan bifidobacterium.

Ibu menyusui harus mengetahui manfaat probiotik pada asi agar bayi yang meminum asi akan menjadi lebih sehat. Untuk ibu makan akan dilakukan penyuluhan tentang manfaat probiotik pada asi kepada ibu yang sedang menyusui.

METODE

1. Tahap persiapan
Tahap pertama adalah meminta persetujuan kepada kepala desa untuk memberikan penyuluhan tentang manfaat probiotik pada asi ibu menyusui di desa Sumbul kecamatan kabanjahe kab. Karo.
2. Tahap pelaksanaan
Tim pengabdian kepada Masyarakat memberikan penyuluhan tentang manfaat probiotik untuk kesehatan bayi. Jenis-jenis bakteri probiotik. Sumber – sumber probiotik
3. Evaluasi
 - a. Struktur
Ibu yang menyusui dikumpulkan di balai desa dengan jumlah 23 orang. Tim pengabdian Masyarakat ada 4 orang dan mahasiswa juga dilibatkan.
 - b. Proses
Penyuluhan dilakukan pada pukul 10.00 WIB sampai dengan 11.30 WIB. Dilaksanakan dengan tanya jawab. Antusias ibu menyusui sangat tinggi untuk bertanya dan menjawab.
 - c. Metode evaluasi
Ibu menyusui 100% mampu memahami dan mengerti tentang materi yang disampaikan tentang manfaat probiotik untuk Kesehatan bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada rabu 15 januari 2025 dari pukul 10-00- 11.30 WIB. Yang pesertanya adalah ibu -ibu yang sedang menyusui berjumlah 23 orang di balai desa Sumbul kecamatan kabanjahe kab. Karo. Sebelum diberikan edukasi tentang manfaat probiotik untuk Kesehatan bayi. Peserta belum mengerti dan memahaminya dan hamper semua tidak tahu. Dan setelah diberikan penyuluhan tentang materi tersebut 100% peserta dapat menjawab semua pertanyaan tentang manfaat probiotik.

Materi Penyuluhan

- a. Definisi probiotik
Probiotik adalah mikroorganisme hidup yang apabila dikonsumsi dengan jumlah yang cukup akan memberikan manfaat Kesehatan bagi penggunanya.
Asi adalah makanan yang paling baik untuk bayi karena asi mengandung :
 1. Dua asam lemak yang esensial yang sangat penting untuk perkembangan otak dan mata bayi
 2. Kolostrum sesudah melahirkan, kaya akan antibody,protein dan protein ini ada sebagai vitamin A,E, dan B12.
 3. Antibodi alamiah dari ibu.
- b. Ada 2 bakteri dalam asi yang sebagai probiotik yaitu :
 - a. Lactobacilius
 - b. Bifidobacteria
Untuk meningkatkan populasi probiotik adalah :
Dengan menambah probiotik dalam makanan atau dengan menambah probiotik didalam makanan atau kombinasi keduanya.
- c. Manfaat probiotik pada bayi

Pencegahan dan pengobatan berbagai gangguan gastrointestinal termasuk diare.
Probiotik dapat sebagai pembentukan system imun pada bayi
Probiotik dapat mengurangi alergi

KESIMPULAN DAN SARAN

Ibu menyusui yang ikut dalani pengabdian Masyarakat tersebut memiliki pengetahuan tentang manfaat probiotik dan sumber- sumber probiotik. Kegiatan pengabdian Masyarakat dengan judul yang sama agar di kembangkan terus-menerus.

DAFTAR PUSTAKA

- Prof.Dr.Jansen Silalahi,M.App.Sc.Apt. Manfaat Probiotik, Minyak Ikan Dan Minyak Kelapa Untuk Kesehatan Anak Indonesia. *Fakultas Farmasi Usu Medan*
- Prof.Dr.Ir.Endang Sutriswati Rahayu.(2021) Probiotik, Gut Microbiota Dan Diabetes. *Webinar Kedokteran Keluarga.*
- Ingrid S.Surono,M.Sc.Ph.D.(2016) Probiotik, Microbiome Dan Pangan Fungsional. Yogyakarta. *Deepublish*