

SOSIALISASI PENGGUNAAN PROBIOTIK DALAM MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 DI PAUD TERPADU KHA.WAHID HASYIM BANGIL, PASURUAN

Ira Purbosari^{1*}, Asti Rahayu², IAK Pramushinta³, Muhammad Ilham Ubaydillah⁴

¹⁻⁴*Program Studi Farmasi, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya*

**ira_purbosari@unipasby.ac.id, astirahayu@unipasby.ac.id, iak.pramushinta@unipasby.ac.id,
m.ilhamubaidillah420@gmail.com*

Submitted: 24-05-2021

Accepted: 30-05-2021

Published: 02-06-2021

ABSTRAK

Covid-19 telah menginfeksi orang di seluruh dunia. Untuk mempertahankan sistem daya tahan tubuh merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menangkal penularan virus ini. Produktivitas masyarakat di tengah pandemi Covid-19 telah digerakkan kembali untuk dapat beradaptasi yang dikenal dengan istilah New Normal. New Normal dilakukan menerapkan protokol kesehatan dengan baik yaitu memastikan masyarakat beraktivitas dengan aman serta terhindar dari virus corona. Penerapan new normal dengan protokol kesehatan tidak hanya dilakukan padaa sektor ekonomi, namun juga diberbagai sektor. Pada program pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kepada guru, staf sekolah dan wali murid terkait probiotik sebagai suplemen dalam kesehatan untuk daya tahan tubuh saat pandemi Covid-19 serta memberikan edukasi pengetahuan tentang cara, dosis, pemakaian probiotik. Dengan adanya program ini maka diharapkan guru-guru sebagai tenaga pendidik bisa lebih memberikan informasi terkait penggunaan probiotik di era new normal untuk meningkatkan sistem imun tubuh.

Kata kunci : Covid-19, New normal, Probiotik, Sistem imun, Suplemen kesehatan

ABSTRACT

Covid-19 has infected people all over the world. In Indonesia alone, thousands of people have tested positive for COVID-19. Strengthening the body's immune system is one way that can be done to ward off transmission of this virus. The productivity of the community amid the Covid-119 pandemic has been moved back with a new order to adapt, known as the New Normal. New Normal is carried out by implementing the Health protocol properly, namely ensuring that people do their activities safely and avoid the coronavirus. The implementation of the New normal with the Health protocol is not only carried out in the economic sector, but also in various sectors. Therefore this community service program aims to provide education to teachers of school staff and guardians regarding probiotics as a health supplement to maintain endurance in the face of the Covid-pandemic. 19 and provide educational knowledge about how, dose, use of probiotics. With this program, it is hoped that teachers as educators can provide more

information regarding the use of probiotics in the new normal era to improve the body's immune system.

Keywords : Covid-19, New normal, Probiotics, Immune system, Health supplements

PENDAHULUAN

Covid -19 telah diumumkan sebagai pandemi global yang terjadi pada Februari 2020. Dimana melebihi 6,5 juta kasus telah memakan korban jiwa kurang lebih 400.000 orang orang diseluruh duia, jumlah kasus di Eropa dan amerika terjadi lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan yang terjadi di Asia [1]. Covid-19 disebabkan oleh virus SARS-COV2 yang berpotensi fatal, telah menjadi perhatian besar kesehatan masyarakat global pada saat ini. Langkah-langkah untuk mengurangi terjadinya penyebaran Covid-19, sudah dilakukan untuk mengendalikan wabah tersebut pada saat ini. Adanya upaya khusus dan perhatian dalam mengurangi atau melindungi penularan harus diterapkan khususnya pada populasi yang lebih rentan yakni anak-anak, tenaga kesehatan, dan orang lanjut usia. Covid-19 terjadi di dunia dan di Indonesia telah memberikan dampak ke berbagai sektor kehidupan masyarakat. Informasi produk suplemen kesehatan di masyarakat yang tidak jelas menimbulkan keresahan, termasuk beberapa produk suplemen kesahatan, yang dibutuhkan selama pandemi ini [2]. Oleh karena itu informasi yang mudah dipahami dan dimengerti masyarakat umum, supaya masyarakat tetap kondusif dan pengendalian COVID-19 oleh pemerintah dapat berjalan lancar [3]. Oleh karena itu masyarakat diarahkan untuk dituntu menjalankan kebiasaan baru atau lebih dikenal dengan istilah New Normal.

Bentuk kebiaasaan tersebut dalam menghindari penyebaran infeksi Covid-19 yaitu dengan menerapkan protokol kesehatan dengan wajib memakai masker, cuci tangan ,dengan hand sanitizer atau sabun, menjemur, jaga jarak serta tidak bepergian jauh, menghindari kerumunan [2]. Oleh sebab itu diperlukan tindakan pencegahan yaitu meningkatkan sistem pertahanan tubuh atau imunitas tubuh melalui mengkonsumsi makanan bergizi, istirahat cukup, olahraga teratur, Sistem imun tubuh seseorang peranan penting dalam ketahanan seseorang menghadapi penyakit Covid-19. Pada sistem kekebalan tubuh yang didapat (acquired immunity) baik melalui infeksi alami, dengan patogen serta imunisasi melalui pemberian vaksin [4]. Daya tahan tubuh yang sangat kuat dapat menghindarkan serta mencegah infeksi penyakit [5]. Menurut Vighi et al (2008) dikatakan hampir sekitar 70% sistem imun sangat dipengaruhi oleh Kesehatan pencernaan. Maka upaya dalam memelihara kesehatan pencernaan adalah makan serta minuman yang mengandung probiotik, serta obat probiotik [6].

Probiotik adalah berupa kultur hidup dimana bisa terdiri dari, khamir, kapang, dan bakteri dimana dibutuhkan cukup sehingga bisa memberikan dampak positif untuk mikrobiota usus

[7]. Probiotik bisa melawan patogen yang berada di saluran pencernaan [8]. Adapun mikroba tersebut berasal dari *Lactobacillus* spp. Pada khamir yang dipakai untuk probiotik dari kapang *Aspergillus*, *Saccharomyces cerevisiae* serta *Rhizopus*. Probiotik didapatkan dari makanan dan minuman yaitu kecap, tempe, yogurt, tape, susu kefir, atau suplemen [6].

Mikroba ini berguna untuk menghambat pertumbuhan bakteri patogen, mendukung pertumbuhan bakteri menguntungkan, absorbs obat, membantu sistem pencernaan makanan, serta produksi vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh [7]. Dalam memasuki era New Normal maka maksudnya adalah “Normal yang Baru” artinya beradaptasi dengan kebiasaan baru yaitu kembali beraktifitas dengan tetap menerapkan protokol kesehatan [9].

Pemberian probiotik ini memiliki pengaruh dalam membantu sistem pencernaan, sehingga tubuh akan bekerja dengan baik serta meningkatkan daya tahan tubuh [10]. Oleh karena itu perlu edukasi kepada masyarakat mengenai suplemen kesehatan probiotik dan manfaatnya untuk mencegah penularan Covid-19. Tujuan pengabdian yaitu memberikan penyuluhan edukasi kepada Guru, staf dan wali murid PAUD KHA. Wachid Hasyim terkait penggunaan probiotik sebagai salah satu suplemen untuk peningkatan daya tahan tubuh menghadapi penularan Covid-19.

METODE PENELITIAN

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan bersama di PAUD Terpadu KHA. Wachid Hasyim Bangil, Pasuruan, Jawa Timur. Dimana pada kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui tahapan yaitu:

1. Perencanaan yang dilakukan dengan mengidentifikasi permasalahan yang dimiliki oleh mitra yaitu para Guru dan wali murid PAUD Terpadu KHA. Wachid Hasyim, Bangil, Pasuruan Jawa Timur yaitu masih kurangnya pengetahuan mengenai penggunaan probiotik untuk menjaga daya tahan tubuh untuk menunjang proses kegiatan belajar mengajar disaat pandemi Covid-19. Sehingga diperlukan suatu edukasi penyuluhan kepada para Guru beserta staf dan wali Murid PAUD Terpadu KHA. Wachid Hasyim, Bangil Pasuruan, Jawa Timur, mengenai penggunaan probiotik sebagai suplemen kesehatan dalam upaya mempertahankan sistem daya tahan tubuh selama Covid-19.

2. Perizinan

Dalam perizinan ini kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengirimkan proposal serta surat permohonan kepada mitra di PAUD terpadu KHA. Wachid, bangil Pasuruan, Jawa Timur. Dimana koordinasi langsung dilaksanakan Bersama pihak mitra yang diwakili oleh Kepala Sekolah, sehingga diperoleh kesepakatan pelaksanaan kegiatan.

3. Persiapan

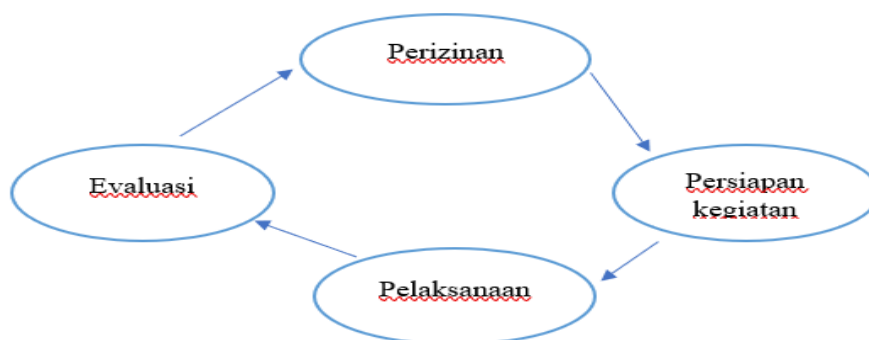
Pada tahap ini tim pengabdian materi yang relevan serta *up to date* terkait penggunaan probiotik sebagai suplemen kesehatan dalam mempertahankan sistem imunitas tubuh saat Covid-19.

4. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 20 peserta (guru PAUD) dan wali Murid. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara daring melalui zoom meeting. Pelaksanaan pengabdian ini meliputi :pembukaan, sambutan pimpinan atau kepala sekolah PAUD Terpadu KHA.Wachid Hasyim Bangil, Pasuruan, penyampaian materi , , diskusi atau tanya jawab serta terakhir penutup. Dalam kegiatan ini diawali dengan pembagian form kuisioner guna mengukur pengetahuan peserta terhadap pemanfaatan probiotik sebagai suplemen Kesehatan untuk memelihara daya tahan tubuh dalam menghadapi pandemi covid-19. Pengukuran ini diberikan melalui pertanyaan pilihan benar dan salah terhadap suatu pernyataan. Selanjutnya penyampaian materi dilakukan oleh tim pengabdian secara virtual dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi probiotik, daya tahan tubuh, cara memanfaatkan probiotik,.

5. Monitoring dan evaluasi hasil

Evaluasi dalam tingkat pengetahuan peserta ini dilakukan menggunakan kuisioner *pre-test* dan *post-test*. Hasilnya akan dianalisis menggunakan uji T sampel berpasangan dengan membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah pemaparan materi.



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang berupa sosialisasi dan penyuluhan edukasi yang dilakukan selama bulan Agustus 2020 yaitu di PAUD Terpadu KHA.Wachid Hasyim, Bangil, Pasuruan, Jawa timur. Berdasarkan pengamatan yakni terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman para Guru dan Staf serta para Wali murid terhadap penggunaan probiotik sebagai suplemen kesehatan untuk memelihara daya tahan tubuh untuk menunjang kegiatan belajar mengajar selama masa pandemi Covid-19.

Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian terkait probiotik dimana dalam suatu penelitian telah dapat memperlihatkan terjadinya modulasi mikrobiota usus dalam upaya pencegahan replikasi oleh virus saat awal berada di sel paru menjadi pilihan untuk mencegah Covid-19 [11]. Probiotik bisa sebagai pertahanan sistem imun tubuh serta bisa memodulasi sistem imun seluler dan humoral [12].

Probiotik bisa menjaga keseimbangan mikroflora yang berada di sistem saluran pencernaan. Dimana bakteri baik ini menghambat perkembangan pathogen dengan melepaskan senyawa antimikroba dan kompetensi nutrisi serta ruang dan membantu absorpsi makanan, vitamin, serta menghasilkan antioksidan [13].

Setelah materi dan diskusi sampai pada sesi tanya jawab berakhir, peserta diberikan form kusioner untuk melihat pemahaman dan pengetahuan peserta terkait terhadap penggunaan probiotik sebagai suplemen Kesehatan untuk memelihara daya tahan tubuh untuk menunjang proses kegiatan belajar mengajar selama Covid-19.

Pada form kuisisioner ini berisi pertanyaan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*), dimana pertanyaannya adalah hal yang sama sebelum dan sesudah. Sehingga dapat diperoleh hasil pengukuran pengetahuan dan pemahaman sebelum dan sesudah penyuluhan. Berikut adalah hasil pengukuran didapat data yaitu terlihat pada Tabel 1

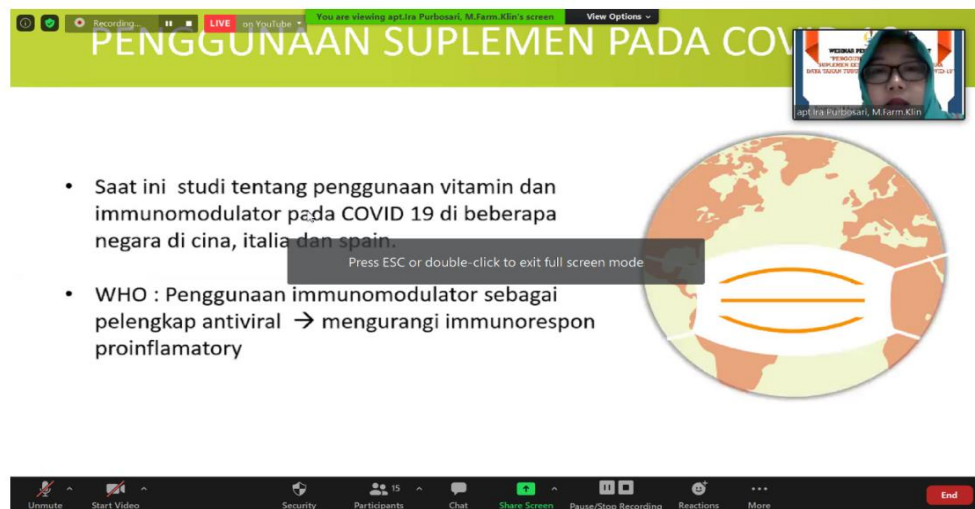
Tabel 1. Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan

Inisial	Skor		Perubahan
	Sebelum	Sesudah	
MC	60	100	40
MD	70	90	20
TQ	50	70	20
IRR	40	70	30
AZ	40	70	30
ZK	50	80	30
BNM	50	80	30
SM	40	70	30
S	40	70	30
AW	50	70	20
RA	70	100	30
SP	60	90	30
SS	60	90	30
HA	70	100	30

TS	50	90	40
RP	40	90	50
RNH	60	80	20
NMH	70	100	30
JS	50	80	30
APT	40	80	40

Berdasarkan tabel 1 maka diperoleh nilai dari pre-test dan post-test dimana diberikan sebelum penyuluhan yaitu bervariasi antara 40-70. Dan untuk posttest bervariasi antara 70-100. Dan rata-rata perubahan nilai responden yaitu antara 20-50.

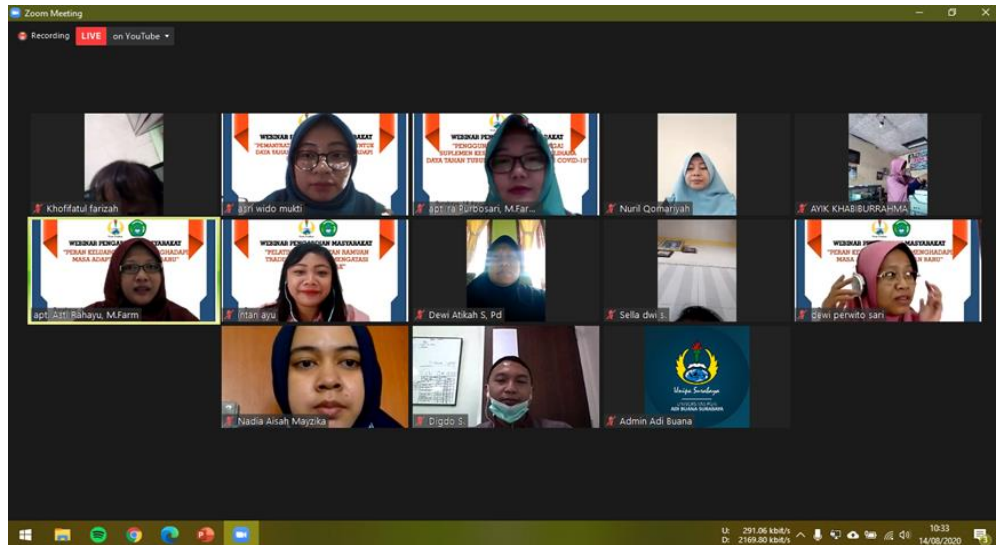
Gambar 1 dan gambar 2 adalah dokumentasi kegiatan penyampaian materi dan sesi diskusi tanya jawab melalui zoom meeting secara daring.



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Diskusi Tanya Jawab



Gambar 4. Foto Bersama Peserta Webinar Pengabdian Masyarakat

Dalam hal ini peserta diharapkan memahami dan selanjutnya akan tercapai tujuan secara tidak langsung yaitu adanya perubahan tingkah laku dan sikap yang mengikuti anjuran kesehatan. Pemberian informasi yang benar dan tepat bisa memberikan motivasi peserta webinar mengkonsumsi dan mengenal suplemen probiotik dalam mempertahankan imunitas tubuh disaat pandemic Covid-19.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada para Guru, staf dan wali murid PAUD Terpadu KHA Wachid Hasyim, Bangil, Pasuruan Jawa Timur bahwa peserta bisa menerima dan memahami penyampaian materi yang diberikan oleh pemateri. Sehingga dalam hal ini diharapkan webinar ini terdapat adanya peningkatan pengetahuan yang dilihat dari adanya peningkatan nilai pre dan posttest.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak dapat berjalan lancar tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, maka kami mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung adanya program pengabdian ini sehingga terlaksana lancar dan baik serta adanya dukungan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas fasilitas yang disediakan dan mitra PAUD KHA.Wachid Hasyim Bangil, Pasuruan, Jawa Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Rothan, S. B.-J. of autoimmunity, and undefined 2020, "The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak," *Elsevier*, Accessed: May 23, 2021. [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896841120300469>.
- [2] A. Wido Mukti, "Hubungan Pengetahuan terhadap Perilaku Penggunaan Suplemen Kesehatan Warga Kebonsari Surabaya di Masa Pandemi Covid-19," *Farm. J. Sains Farm.*, vol. 1, no. 1, 2020, Accessed: May 23, 2021. [Online]. Available: <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/farmasis/article/view/2656>.
- [3] "Kemestrian Kesehatan RI. 2020. Pedoman Kesipsiagaan... - Google Cendekia." https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Kemestrian+Kesehatan+RI.+2020.+Pedoman+Kesipsiagaan+Menghadapi+Corona+Virus+Disease+%28Covid-19%29.+Jakarta+%3A+Kemenkes+RI.&btnG= (accessed May 23, 2021).
- [4] H. Randolph, L. B.- Immunity, and undefined 2020, "Herd immunity: understanding COVID-19," *Elsevier*, Accessed: May 23, 2021. [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1074761320301709>.
- [5] G. Vighi, F. Marcucci, L. Sensi, G. Di Cara, and F. Frati, "Allergy and the gastrointestinal system," *Wiley Online Libr.*, vol. 153, no. SUPPL. 1, pp. 3–6, Sep. 2008, doi: 10.1111/j.1365-2249.2008.03713.x.
- [6] H. Mawardika, I. Oktavia Fakultas Farmasi, and I. Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, "EDUKASI PENGGUNAAN PROBIOTIK YANG TEPAT SEBAGAI IMUNOSTIMULAN DI ERA PANDEMI COVID-19," 2021. Accessed: May 23, 2021. [Online]. Available: <http://jurnal.stkipppersada.ac.id/jurnal/index.php/JPMK/article/view/1124>.
- [7] L. Schettle and P. L.-N. E. Association, "Probiotics: The Search for Bacterial Balance," *nationaleczema.org*, Accessed: May 23, 2021. [Online]. Available: <https://nationaleczema.org/search-bacterial-balance/>.
- [8] F. Perillo *et al.*, "Molecular Sciences Gut Microbiota Manipulation as a Tool for Colorectal Cancer Management: Recent Advances in Its Use for Therapeutic Purposes," *J. Mol. Sci.*, vol. 2020, p. 5389, doi: 10.3390/ijms21155389.
- [9] M. N. Aly *et al.*, "Open acces under CC BY-SA license Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License 'NEW NORMAL' SAFETY GUIDE FOR COVID-19 PANDEMIC," *J. Public Serv.*, vol. 4, pp. 415–422, 2020, doi: 10.20473/jlm.v4i2.2020.415-422.
- [10] D. Hartanti, A. Dhiani, S. Lintang Charisma, and R. Wahyuningrum, "ARTICLE HISTORY

The Potential Roles of Jamu for COVID-19: A Learn from the Traditional Chinese Medicine,” *Pharm. Sci. Res.*, vol. 7, pp. 12–22, Accessed: May 23, 2021. [Online]. Available: <http://www.theplantlist.org/>.

- [11] K. Bradley, K. Finsterbusch, D. Schnepf, S. C.-C. reports, and undefined 2019, “Microbiota-driven tonic interferon signals in lung stromal cells protect from influenza virus infection,” *Elsevier*, Accessed: May 23, 2021. [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211124719307442>.
- [12] A. Pratiwi, “Pangan Untuk Sistem Imun,” 2020, Accessed: May 23, 2021. [Online]. Available: https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=A633DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=P+Pratiwi,+A.+dkk.+2020.+Pangan+Untuk+Sistem++Imun.+Semarang:+SCU+Knowledge++M+edi&ots=_pCsSJdURx&sig=5tubsK9s1e-k5OZ0hi_JmPHn6_g.
- [13] M. Zommiti, M. G. J. Feuilloley, and N. Connil, “microorganisms Update of Probiotics in Human World: A Nonstop Source of Benefactions till the End of Time,” *mdpi.com*, doi: 10.3390/microorganisms8121907.