



## **AKSI EDUKASI SECANTING (SEMANGAT CEGAH STUTING) MELALUI KONSUMSI PROBIOTIK DAN PREBIOTIK PADA REMAJA PUTRI DI SMK 2 MUHAMMADIYAH PALEMBANG**

**Novianty<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>IKesT Muhammadiyah Palembang, JL.Jend.A.Yani 13 Ulu Plaju

Email: [antynovi110@gmail.com](mailto:antynovi110@gmail.com)

### **Abstrak**

Kejadian stunting dapat bermula 8000 hari pertama kelahiran, yakni dimulai pada usia produktif remaja putri. Remaja putri perlu menjaga asupan makanan seimbang untuk mencegah kelahiran bayi stunting. Saat ini pengetahuan dan informasi terkait stunting pada remaja putri masih sedikit padahal sangat penting untuk diketahui. Remaja putri gemar mengonsumsi makanan dan minuman siap saji yang tidak sehat, sedikit sekali remaja putri yang mengetahui probiotik dan prebiotik sebagai makanan dan minuman sehat. Konsumsi probiotik dan prebiotik yang tepat sangat bermanfaat bagi kesehatan saluran cerna dan mikrobioma usus, serta untuk kesehatan reproduksi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan pentingnya konsumsi probiotik dan prebiotik pada remaja putri untuk mencegah stunting di 8000 hari pertama lahir. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif. Pengabdian masyarakat dilakukan pada 18 Juli 2024, berlokasi di SMK 2 Muhammadiyah Palembang. Kegiatan ini dihadiri 25 remaja putri di SMK 2 Muhammadiyah Palembang. Semua peserta antusias mengikuti semua rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat. Selama kegiatan berlangsung diskusi interaktif sehingga remaja putri SMK 2 Muhammadiyah Palembang mengetahui konsumsi probiotik dan prebiotik untuk mencegah stunting pada usia 8000 hari pertama kelahiran.

**Kata kunci:** mikrobioma usus, prebiotik, probiotik, remaja putri, stunting

## ***SECANTING EDUCATIONAL ACTION (SPIRIT TO PREVENT STUTING) THROUGH CONSUMPTION OF PROBIOTICS AND PREBIOTICS IN ADOLESCENT WOMEN AT SMK 2 MUHAMMADIYAH PALEMBANG***

### ***Abstract***

*The incidence of stunting could begin at 8000 days of birth, that is beginning at the productive age of young women. Young women need to maintain a balanced food intake to prevent the birth of stunted babies. Currently there is still little knowledge and information regarding stunting in adolescent girls, even though it is very important to know. Young women like to consume unhealthy ready-to-eat foods and drinks. Very few young women know about probiotics and prebiotics as healthy foods and drinks. Proper consumption of probiotics and prebiotics is very beneficial for the health of the gastrointestinal tract and gut microbiome, as well as for reproductive health. The aim of this community service is to provide knowledge about the importance of consuming probiotics and prebiotics for young women to prevent stunting at 8000 days of birth. The methods used are lectures and interactive discussions. Community service was carried out on July 18 2024, located at SMK 2 Muhammadiyah Palembang. This activity was attended by 25 young women at SMK 2 Muhammadiyah Palembang. All participants enthusiastically took part in all series of community service activities. During the activity, an interactive discussion took place so that young women at SMK 2 Muhammadiyah Palembang knew about the consumption of probiotics and prebiotics to prevent stunting in the first 8,000 days of birth.*

**Keywords:** *gut microbiome, prebiotics, probiotics, young women, stunting*



## PENDAHULUAN

Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting perlu dilakukan pada 8.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari anak balita hingga remaja. Beberapa faktor yang menjadi penyebab stunting antara lain praktek pengasuhan yang kurang baik, masih terbatasnya layanan kesehatan, masih kurangnya akses rumah tangga ke makanan bergizi serta kurangnya akses air bersih (Sutarto et al., 2018). Angka stunting di Palembang walaupun sudah dibawah 14% tetapi belum memenuhi target program pemerintah Indonesia 0 stunting. Pencegahan stunting harus dimulai dari usia remaja. putri yang tidak menjaga asupan makanan dapat mengalami gangguan nutrisi bahkan penyakit tidak menular seperti anemia, gizi kurang, dan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh.

Umumnya remaja putri lebih suka konsumsi makanan dan minuman siap saji yang tidak sehat sehingga dapat mengganggu mikrobioma usus yang dapat menjadi pemicu terjadinya kelahiran stunting pada masa datang. Konsumsi probiotik dan prebiotik dapat mengatasi gangguan mikrobioma usus. Probiotik adalah suplemen diet yang mengandung bakteri berguna dengan bakteri asam laktat (*lactic acid bacteria* – LAB) sebagai mikroba yang paling umum dipakai. *Lactic Acid Bacteria* telah dipakai dalam industri makanan bertahun-tahun karena mereka mampu untuk mengubah gula (termasuk *laktosa*) dan karbohidrat lain menjadi asam laktat. Kondisi ini tidak hanya menyediakan rasa asam yang unik dari *dairy food* fermentasi seperti susu fermentasi, tapi juga berperan sebagai media bakteri, dengan cara mengurangi pH dan membuat kesempatan organisme merugikan untuk tumbuh lebih sedikit. Pangan probiotik merupakan pangan (makanan/minuman) yang mengandung sejumlah bakteri hidup yang memberi efek yang menguntungkan kesehatan. Pangan probiotik yang telah lama dikenal antara lain produk susu fermentasi oleh bakteri asam laktat (*Lactobacilli* dan *Bifidobacterium*) seperti yogurt, yakult, susu asidofilus, dan lain-lain. Selain mempunyai nilai nutrisi yang baik, produk tersebut dianggap memberi manfaat kesehatan dan terapeutik. Manfaat ini diperoleh akibat terbawanya bakteri-bakteri hidup ke dalam saluran pencernaan yang mampu memperbaiki komposisi mikroflora usus sehingga mengarah pada dominansi bakteri-bakteri yang menguntungkan kesehatan (Yuniastuti, 2015)

Produk-produk probiotik yang beredar di pasaran pada saat ini menggunakan bakteri dari spesies *bacillus* dan *Bifidobacterium*. Spesies *Lactobacillus* yang biasa digunakan



meliputi *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus johnsonii*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus gasei*, *Lactobacillus reuteri* sedangkan spesies dari *Bifidobacterium* yaitu *dobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve* dan *Bifidobactrium infantis*. Baik genus *acillus* maupun *Bifidobacterium* memiliki peran yang berbeda terhadap pencernaan manusia. *Lactobacillus acidophilus* membantu pencernaan laktosa usus, merangsang respon kekebalan tubuh terhadap mikroorganisme yang tidak diinginkan dan membantu mengendalikan kadar kolesterol darah (Widyaningsih, 2011).

Pertumbuhan probiotik membutuhkan asupan makanan yang disebut prebiotik. Prebiotik didefinisikan sebagai bahan pangan yang tidak dapat dicerna oleh saluran cerna dan memberi pengaruh menguntungkan terhadap microflora dengan cara menstimulir secara selektif satu atau lebih sejumlah mikroba terutama *Lactobacilli* dan *Bifidobacteria* terbatas pada saluran pencernaan yaitu kolon sehingga dapat meningkatkan kesehatan inang. Prebiotik secara sederhana dapat diartikan sebagai makanan bagi probiotik secara alami hidup di pencernaan. Peneliti lain mendefinisikan prebiotik adalah senyawa natural dalam makanan yang tidak dapat dicerna usus (*non digestible food ingredient*), berfungsi sebagai suplemen untuk mendorong pertumbuhan mikroorganisme yang baik di dalam sistem pencernaan. Sebagian besar prebiotik tersebut adalah karbohidrat atau fibres, tapi bisa juga golongan non karbohidrat lainnya (Aritonang et al., 2019). Konsumsi probiotik dan prebiotik bermanfaat bagi kesehatan saluran cerna manusia. Mikrobioma saluran cerna berperan dalam menjaga kesehatan sehingga keberadaan probiotik dan prebiotik pada saluran cerna dapat meningkatkan kerja mikrobioma normal tubuh (Gerritsen et al., 2011).

SMK 2 Muhammadiyah Palembang terletak di Jalan Jenderal Ahmad Yani 13 Ulu Lorong Silaberanti. SMK 2 Muhammadiyah Palembang terakreditasi A dengan jumlah siswa laki-laki 291 dan siswa perempuan berjumlah 261. SMK 2 Muhammadiyah Palembang dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran. Berdasarkan data tersebut mayoritas siswa di SMK 2 Muhammadiyah Palembang adalah siswi putri yang perlu diberikan pengetahuan terkait pencegahan stunting pada 8000 hari pertama kelahiran. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi pengetahuan dan informasi konsumsi probiotik dan prebiotik pada remaja putri untuk mencegah stunting pada 8000 hari pertama lahir.

## MASALAH

Generasi emas yang lahir ditentukan pada 8000 hari pertama lahir. 8000 hari pertama lahir dihitung sejak usia remaja putri. Namun, Sebagian besar remaja putri kurang



memperhatikan asupan gizi sehat dan seimbang. Padahal asupan sehat dan seimbang dapat terpenuhi dengan mengkonsumsi probiotik dan prebiotik. Selain itu, informasi terkait asupan probiotik dan prebiotik yang dapat mencegah kelahiran bayi stunting pada 8000 hari pertama lahir belum diketahui oleh remaja putri.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2024 bertempat di SMK 2 Muhammadiyah Palembang. Kegiatan ini diikuti sebanyak 25 siswi dan 2 orang guru pendamping. Metode yang digunakan adalah penyuluhan. Berikut tahapan kegiatan yang dilakukan:

1. Persiapan kegiatan
  - a. Pengurusan perizinan pengabdian masyarakat
  - b. Persiapan media penyuluhan
  - c. Koordinasi dengan pemangku masyarakat setempat
2. Pelaksanaan kegiatan
  - a. Persiapan kegiatan
  - b. Penjelasan singkat mengenai probiotik dan prebiotik serta manfaatnya dalam mencegah stunting pada usia dini
  - c. Dokumentasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan dibuka dengan kata sambutan oleh Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum dan Akademik, kemudian ketua tim pelaksana pengabdian masyarakat menyampaikan paparan singkat mengenai probiotik dan prebiotik dan kegunaannya untuk mencegah stunting pada usia dini, kemudian dilanjutkan dengan diskusi. Hasil diskusi merupakan evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Adapun hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bertambahnya pengetahuan siswa putri SMK 2 Muhammadiyah Palembang tentang probiotik dan prebiotik sebagai upaya mencegah stunting pada usia dini. Peningkatan pengetahuan siswa putri SMK 2 Muhammadiyah Palembang ditinjau dari wawancara langsung sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan, ketua pengabdian memberikan pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan, dari 25 siswa putri SMK

hanya 2 orang yang dapat menjawab pertanyaan yang diajukan terkait materi penyuluhan, setelah penyuluhan rata-rata responden menjawab secara aktif pertanyaan ketua pengabdian.. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat (Gambar.1 ) :



**Gambar. 1. Dokumentasi Pengabdian Masyarakat**

## **KESIMPULAN**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan siswa putri SMK 2 Muhammadiyah Palembang memiliki pengetahuan berupa informasi probiotik dan prebiotik dan kegunaannya bagi kesehatan untuk mencegah 8000 hari pertama lahir.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didanai oleh IKesT Muhammadiyah Palembang.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, S. N., Roza, E., & Rosi, E. (2019). Probiotik dan Prebiotik Dari Kedelai untuk Pangan Fungsional. In *Indomedia Pustaka*.
- Gerritsen, J., Smidt, H., Rijkers, G. T., & De Vos, W. M. (2011). Intestinal microbiota in human health and disease: The impact of probiotics. *Genes and Nutrition*, 6(3), 209–240. <https://doi.org/10.1007/s12263-011-0229-7>
- Sudarmo, S. M., Basrowi, R. W., & Chairunita, C. (2018). *Aplikasi Klinik Probiotik Pada Bayi Dan Anak. June*. [https://www.researchgate.net/publication/325986799\\_APLIKASI\\_KLINIK\\_PROBIOTIK\\_PADA\\_BAYI\\_DAN\\_ANAK](https://www.researchgate.net/publication/325986799_APLIKASI_KLINIK_PROBIOTIK_PADA_BAYI_DAN_ANAK)
- Yuniastuti, A. (2015). Buku Monograf Probiotik. *UNNES Press*, 22–23.
- American College of Emergency Physician. (2014). *First Aid Manual 5th*. DK Publishing.
- Anggraini, N. A., Mufidah, A., Putro, D. S., Permatasari, I. S., Putra, I. N. A., Hidayat, M. A., Kusumaningrum, R. W., Prasiwi, W. F., & Suryanto, A. (2018). Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan pada Masyarakat di Kelurahan Dandangan. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(2), 21–24. <https://doi.org/10.30994/jceh.v1i2.10>
- Anwar, K. (Khoirul), & Fadhilah, F. (Fadhilah). (2014). Kampanye Pentingnya Mengetahui Pengetahuan Dasar Pertolongan Pertama pada Kecelakaan Lalu Lintas. *Visual Communication Design*, 3(1), 180243. <https://www.neliti.com/publications/180243/>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Jumlah Kecelakaan, Korban Mati, Luka Berat, Luka Ringan, dan Kerugian Materi yang Diderita Tahun 1992-2018* (Issue 021, pp. 5–6). <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/1134>.
- Dinas Perhubungan Provinsi Sumatera Selatan dan Polda Sumatera Selatan. (2020). *Jumlah Kecelakaan dan Jumlah Korban Menurut Kabupaten/di Provinsi Sumatera Selatan 2019*. <http://satudata.sumselprov.go.id/v3/data/index.php?v=Kelompok-Pilih&q=Data-View&s=164>
- Endiyono, E., & Aprianingsih, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) Terhadap Tingkat Pengetahuan Anggota Saka Bakti Husada. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 83–92. <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/178>
- GDMI. (2021). *Btcls (Basic Trauma Cardiac Life Support) (Edisi Ketiga)*.
- Hastuti, R., Entin, D., & Yokhebed. (2018). Pengembangan Booklet Sub Materi Peran Tumbuhan di Bidang Ekonomi untuk Pembuatan Stick Pepaya. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 7(9), 2013–2015.
- Kase, F. R., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2018). Hubungan Pengetahuan Masyarakat Awam Dengan Tindakan Awal Gawat Darurat Kecelakaan Lalulintas Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa*



*Keperawatan Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018 1 Hubungan Pengetahuan Masyarakat Awam Dengan Tindakan Awal Gawat Darurat Kecelakaan Lalu Lintas Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang 2 HUBUNGAN, 3(1), 662–674. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/838>*

Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2021). *Faktor Penyebab Terbesar Kecelakaan Lalu Lintas*. [https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Intern+et+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita\\_satker](https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Intern+et+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker)

Khoirul, A. (2013). *Hubungan Pemahaman Penolong Dengan Tindakan Pertolongan Pertama Pada Korban Kecelakaan Lalu Lintas Di IGD RSUD Ungaran Dan IGD RSUD*. 8(1).

Kurniasih, D. (n.d.). *Failure In Savety Systems: Metode Analisis Kecelakaan Kerja. Zifatama Jawara*.

Miguel, N., Neto, G., Caetano, J. Á., Moreira Barros, L., Marques, T., Silva, D., Maria, E., De Vasconcelos, R., & Rego, A. M. (2017). First aid in schools: construction and validation of an educational booklet for teachers Primeiros socorros na escola: construção e validação de cartilha educativa para professores First aid in schools: construction and validation of an educational bookle. *Acta Paul Enferm. Acta Paul Enferm*, 30(301), 87–9387. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201700013>

Notoatmodjo S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.

Pro Emergency. (2014). *Basic Trauma Life Support for Nurse*. Pro emergency.

Sulistiyani, A. R. M. L. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet tentang Penanganan Tersedak pada Anak terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Posyandu di Desa Karang Sari. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 4(1), 11–25.