

Pemberdayaan Ibu sebagai Pilar Dalam Menjaga Kesehatan Usus Keluarga di Banjar Kertasari Panjer

Putu Nia Calista Santoso^{1*}, Marta Setiabudy², Ni Luh Putu Eka Kartika Sari¹

¹ Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

² Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

*Email: donald.calista@gmail.com

Abstrak

Provinsi Bali merupakan destinasi pariwisata yang menarik perhatian masyarakat dari berbagai negara, menciptakan percampuran budaya dan gaya hidup antara masyarakat lokal dan mancanegara, serta menyebabkan perkembangan pesat dalam ekonomi dan urbanisasi. Salah satu perubahan yang terjadi dalam pola hidup masyarakat adalah peningkatan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula, yang berdampak negatif pada mikrobiota usus, mengurangi keberagaman mikrobiota sehat, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti inflamasi, gangguan pencernaan, serta penyakit kronis seperti diabetes dan obesitas. Peran ibu dalam persiapan makanan dan pemilihan pola makan yang sehat sangat vital, karena ibu merupakan penentu menu harian dalam keluarga. Dengan pengetahuan ibu tentang gizi dan pentingnya menjaga kesehatan usus, ibu dapat memilih bahan makanan yang seimbang dan dapat mendidik anak-anak mengenai pola makan sehat. Kegiatan pengabdian ini melibatkan 15 ibu PKK dari Banjar Kertasari di Panjer, Denpasar, dengan fokus pada edukasi tentang keseimbangan mikrobiota usus dan cara membuat yogurt sebagai makanan pendukung kesehatan. Keberhasilan program diukur melalui pre dan post test, yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk setiap peserta, dimana hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 40% mengenai pentingnya menjaga kesehatan usus serta pemilihan makanan sehat untuk menjaga kesehatan keluarga. Melalui program ini, dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu PKK di banjar Kertasari Panjer, sebagai garda terdepan kesehatan keluarga, memperoleh peningkatan pengetahuan serta pembekalan keterampilan untuk menjaga kesehatan usus, serta memberikan kontribusi kepada masyarakat di banjar Kertasari Panjer Denpasar dengan menjaga kesehatan usus di keluarga mereka masing-masing.

Kata kunci : Mikrobiota Usus, Yogurt, Peran Ibu, Kesehatan Usus

Abstract

[Empowering Mothers as a Pillar in Maintaining Family Gut Health in Banjar Kertasari, Panjer]

Bali Province, as an international tourist destination, has undergone rapid urbanization and lifestyle transitions, including increased consumption of fast-food high in fat and sugar. Such dietary patterns adversely affect gut microbiota composition, reducing microbial diversity and elevating the risk of inflammation, gastrointestinal disorders, and chronic diseases such as diabetes and obesity. Mothers, as primary decision-makers in household meal preparation, play a crucial role in promoting balanced diets and healthy eating habits within families. For this community service program, we involved 15 mothers from the PKK groups in Banjar Kertasari, Panjer, Denpasar. We provided participants with education on gut microbiota balance and also conducted a practical training session in homemade yogurt preparation as one way to create food that supports a healthy gut microbiota. Program outcomes were evaluated by giving each participant pre- and post-tests, with each test comprising 10 questions. The results that we found demonstrated a 40% increase in participants' knowledge regarding gut health and healthy food selection. These findings highlight the potential of empowering mothers as frontline health advocates to foster healthier dietary practices within households. Strengthening maternal knowledge and skills can contribute to improved family well-being and the prevention of diet-related diseases in the Banjar Kertasari community.

Keywords: Gut Microbiota, Yogurt, Maternal Role, Gut Health

PENDAHULUAN

Hubungan antara makanan, mikrobiota usus, dan kesehatan sangat erat dan kompleks. Makanan yang kita konsumsi memiliki dampak langsung pada komposisi dan keseimbangan mikrobiota usus. Makanan yang kaya serat, seperti buah, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, serta probiotik untuk mendukung pertumbuhan bakteri baik yang penting untuk kesehatan pencernaan⁽¹⁻⁴⁾ Sebaliknya, pola makan yang tinggi lemak, gula, dan makanan olahan dapat merusak keseimbangan mikrobiota, mengurangi keragaman bakteri baik, dan memungkinkan bakteri patogen berkembang biak.^(2,3,5) Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti peradangan, gangguan pencernaan, obesitas, hipertensi dan bahkan penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung.⁽⁶⁻⁸⁾ Oleh karena itu, memilih makanan yang sehat dan bergizi bukan hanya penting untuk kesehatan fisik secara langsung, tetapi juga untuk menjaga ekosistem mikrobiota usus yang mendukung kesehatan secara keseluruhan.^(9,10)

Peran seorang ibu dalam persiapan makanan keluarga dan pemilihan makanan sehat sangatlah penting dan kompleks. Sebagai penentu utama menu harian, ibu harus memiliki pengetahuan yang mendalam tentang gizi dan kesehatan.⁽¹⁰⁾ Hal ini melibatkan pemahaman tentang bagaimana memilih bahan makanan yang segar dan bergizi, serta cara mengolahnya agar tetap mempertahankan nilai nutrisinya. Seorang ibu juga bertanggung jawab untuk memastikan bahwa makanan yang disajikan seimbang, dengan proporsi yang tepat antara karbohidrat, protein, lemak sehat, serat, vitamin, dan mineral. Selain itu, ibu perlu kreatif dalam menyajikan makanan yang menarik dan lezat agar seluruh anggota keluarga, terutama anak-anak, mau mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Salah satu makanan bergizi yang mendukung kesehatan usus serta mudah untuk dikreasikan adalah yogurt. Makanan berbahan dasar yogurt memiliki bakteri baik seperti bakteri *Lactobacillus* dan *Bifidobacterium* yang

dapat membantu menjaga serta mengembalikan keseimbangan mikrobiota usus⁽¹¹⁻¹⁴⁾. Selain itu, yogurt juga mudah untuk dikreasikan dalam berbagai resep makanan yang menarik dan lezat sehingga dapat lebih mudah diterima di lidah anak-anak.⁽¹⁴⁻¹⁶⁾

Pemilihan makanan sehat untuk mempertahankan dan mengembalikan keseimbangan mikrobiota usus dimulai dari pengetahuan akan prinsip mikrobiota usus dan disertai dengan keterampilan dalam mengolah makanan yang mendukung kesehatan mikrobiota usus. Oleh karena itu, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa berusaha untuk membantu dalam pemecahan permasalahan tersebut melalui upaya pendampingan keluarga yang berfokus pada pembekalan pengetahuan mengenai mikrobiota usus dan perannya dalam kesehatan keluarga, serta pemberian keterampilan dalam membuat yogurt sebagai makanan pendukung kesehatan usus bagi ibu-ibu PKK di Banjar Kertasari Panjer.

METODE

Adapun sasaran kegiatan dalam program ini adalah ibu-ibu PKK dari Banjar Kertasari Panjer, Denpasar yang berjumlah 15 orang dan metode yang dilakukan dapat dibagi sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Dalam tahap persiapan, dilakukan interview dan diskusi dengan pemegang kepentingan di banjar Kertasari Panjer seperti kelian banjar serta salah satu dokter yang memiliki praktik di area tersebut serta sering melayani masyarakat di sekitar banjar tersebut. Setelah dilakukan diskusi serta interview mengenai profil pasien serta kesehatan masyarakat di area banjar kertasari, dirumuskan dua permasalahan yang perlu ditangani yakni kurangnya pengetahuan mengenai peran keseimbangan mikrobiota usus bagi kesehatan, serta tingginya harga makanan sehat dibandingkan dengan makanan yang kurang sehat seperti junkfood dan makanan tinggi gula. Setelah itu, dilakukan perencanaan kegiatan serta penetapan

waktu pelaksanaan kegiatan dan diikuti dengan pemilihan dan sosialisasi dari pihak desa kepada para ibu-ibu PKK di area Banjar Kertasari.



Gambar 1. Foto bersama dengan ibu PKK Banjar Kertasari



Gambar 2. Kegiatan demonstrasi pembuatan yogurt rumahan untuk menunjang kesehatan usus keluarga

Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan, kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan yakni: penyuluhan tentang mikrobiota usus serta perannya dalam kesehatan keluarga, diikuti dengan demo dan pelatihan pembuatan yogurt sebagai makanan pendukung kesehatan mikrobiota usus. Kegiatan diakhiri dengan pemberian bingkisan bagi peserta sebagai starter dalam pembuatan yogurt di rumah masing-masing.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui pretest dan post test yang diberikan kepada peserta di awal dan di akhir kegiatan. Adapun poin-poin yang ditanyakan meliputi pengetahuan

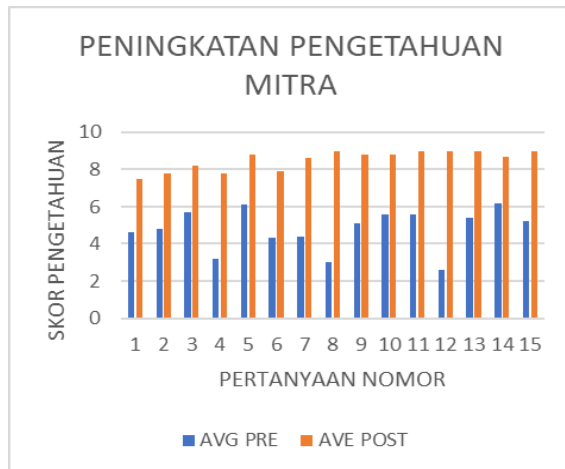
orangtua tentang mikrobiota usus serta perannya dalam kesehatan keluarga, dan juga mengenai yogurt sebagai makanan pendukung keseimbangan mikrobiota usus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya peran ibu dalam menjaga kesehatan mikrobiota usus dilaksanakan pada 7 Desember 2024 di Bale Banjar Kertasari, Panjer Denpasar, dengan dihadiri oleh 15 ibu-ibu PKK. Acara dimulai pukul 9.00 pagi dengan pengenalan narasumber dan dilanjutkan dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum materi diberikan. Materi disampaikan melalui presentasi yang dapat diakses peserta melalui QR code, sehingga mereka dapat menyimpan informasi tersebut. Setelah penyampaian materi, kegiatan berlanjut dengan demonstrasi pembuatan yogurt sesuai dengan protokol yang didapat dari website www.Luvele.cz.com ⁽¹³⁾ dan diharapkan para ibu dapat mempraktikkan pembuatan yogurt di rumah untuk menjaga kesehatan usus keluarga. Dalam sesi demonstrasi, peserta diajak untuk langsung terlibat dalam setiap langkah pembuatan yogurt, meningkatkan keterampilan praktis mereka. Setiap peserta juga diberikan starter berupa termos untuk membuat dan menyimpan yogurt di rumah. Di akhir acara, post-test diselenggarakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang kesehatan mikrobiota usus. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta tidak hanya memahami pentingnya mikrobiota usus, tetapi juga dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk kesehatan keluarga.

Berdasarkan hasil pre- dan post-test, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 40% dimana terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari scoring rata-rata 5 yang didapat pada pre-test, menjadi scoring rata-rata 9 pada post-test seperti terlihat pada data grafik peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan pada gambar 1 dibawah ini. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah mampu mengetahui pentingnya

menjaga keseimbangan mikrobiota usus dalam menjaga kesehatan melalui makanan dan pola hidup yang sehat.



Gambar 1. Peningkatan pengetahuan mitra dalam menjaga kesehatan mikrobiota usus

Pemilihan ibu-ibu PKK sebagai target sasaran penyuluhan merupakan pilihan yang tepat karena ibu-ibu merupakan tonggak pangan keluarga. Berdasarkan dari hasil evaluasi pre-post test yang diberikan pada peserta pengabdian, ditemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan usus sebesar 40% sesuai dengan target. Selain itu, dengan diadakan hands-on pelatihan pembuatan yogurt, peserta telah mendapatkan transfer keterampilan pembuatan yogurt sebagai makanan penunjang kesehatan usus keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa melalui Unit Pengabdian Masyarakat, aparat pemerintahan lokal serta kepala banjar serta kader PKK dari Banjar Kertasari Panjer atas dukungan dan support yang diberikan sehingga kegiatan PKM ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Banjar Kertasari Kec. Denpasar Utara. *culture.denpasarkota.go.id* [Internet]. 2018 [cited 2024 Jul 4]. Available from: <https://culture.denpasarkota.go.id/>

- banjar/detail/305/banjar-kertasari.html
2. Zhang P. Influence of foods and nutrition on the gut microbiome and implications for intestinal health. *Int J Mol Sci.* 2022;23(17):9588. doi:10.3390/ijms23179588.
3. Martin SE, Kraft CS, Ziegler TR, Millson EC, Rishishwar L, Martin GS. The role of diet on the gut microbiome, mood and happiness. *medRxiv* [Preprint]. 2023 Mar 21:2023.03.18.23287442. doi:10.1101/2023.03.18.23287442.
4. Perrone P, D'Angelo S. Gut microbiota modulation through Mediterranean diet foods: implications for human health. *Nutrients.* 2025;17(6):948. doi:10.3390/nu17060948.
5. Murphy EA, Velazquez KT, Herbert KM. Influence of high-fat diet on gut microbiota: a driving force for chronic disease risk. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2015;18(5):515–520. doi:10.1097/MCO.000000000000209.
6. Postler TS, Ghosh S. Understanding the holobiont: how microbial metabolites affect human health and shape the immune system. *Cell Metab.* 2017;26:110–130. doi:10.1016/j.cmet.2017.05.008.
7. Schroeder B, Bäckhed F. Signals from the gut microbiota to distant organs in physiology and disease. *Nat Med.* 2016;22:1079–1089. doi:10.1038/nm.4185.
8. Singh RK, Chang HW, Yan D, Lee KM, Ucmak D, Wong K, et al. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *J Transl Med.* 2017;15:73. doi:10.1186/s12967-017-1175-y.
9. Widyawati. Peran ibu tentukan kesehatan keluarga. *Sehat Negeriku* [Internet]. 2019 [cited 2024 Jul 12]. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190920/2231751/peran-ibu-tentukan-kesehatan-keluarga/>
10. Madhogaria B, Bhowmik P, Kundu A. Correlation between human gut microbiome and diseases. *Infect Med.*

- 2022;1(3):180–191. doi:10.1016/j.imj.2022.08.004.
11. Safitri AM. Manfaat yogurt untuk kesehatan selain melancarkan pencernaan. *Hello Sehat* [Internet]. 2022 [cited 2024 Jul 6]. Available from: <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-yogurt/>
 12. Lisko DJ, Johnston GP, Johnston CG. Effects of dietary yogurt on the healthy human gastrointestinal microbiome. *Microorganisms*. 2017;5(1):6. doi:10.3390/microorganisms5010006.
 13. Luvele CZ. Make homemade probiotic yogurt with cutting edge cultures [Internet]. [cited 2024 Jul 11]. Available from: <https://www.luvele.cz/blogs/recipe-blog/make-homemade-probiotic-yogurt-with-cutting-edge-cultures>
 14. Hadjimbei E, Botsaris G, Chrysostomou S. Beneficial effects of yoghurts and probiotic fermented milks and their functional food potential. *Foods*. 2022;11(17):2691. doi:10.3390/foods11172691.
 15. Picard-Deland É. Yogurt consumption and impact on health: focus on children and cardiometabolic risk. *Am J Clin Nutr*. 2014;99:10.3945/ajcn.113.073379.
 16. Grainger H. 12 kid-friendly yogurt-based snacks for after school [Internet]. [cited 2024 Jun 15]. Available from: <https://holleygrainger.com/12-kid-friendly-yogurt-based-snacks-for-after-school/>