

PEMANFAATAN KEFIR SEBAGAI SAJIAN GIZI DI RSI BANJARNEGARA

Titik Kusumawinakhyu¹⁾, Nur Isnaini²⁾

¹⁾Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²⁾Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

adaninggar@staff.ukdw.ac.id

Abstract

The hospital nutrition installation is one of the services responsible for providing nutritional intake to help increase the immunity of the digestive system, lower cholesterol, help heal internal wounds such as the stomach and intestines, and others. Adequate intake of probiotics is needed to help protect and maintain health. Kefir is one of the options for fulfilling probiotics as a dish in the patient's diet. This service is carried out at the nutrition installation of RSI Banjarnegara. The purpose of this pawnshop is to increase knowledge and socialization about the health benefits of kefir as a source of probiotics in the hope of increasing quality nutritional sources for patients. Pretest-posttest method, transfer of knowledge with counseling, demonstration and discussion. The results of the activity showed that 100% of the participants knew well about kefir, were able to try making kefir and had tried the kefir produced.

Keywords: nutrition, kefir, probiotics, serving.

Abstrak

Instalasi gizi rumah sakit adalah salah satu layanan yang bertanggung jawab pada pemberian pemenuhan asupan gizi untuk membantu meningkatkan imunitas sistem pencernaan, menurunkan kolesterol, membantu penyembuhan luka dalam seperti usus lambung, dan lain-lain. Asupan probiotik yang cukup sangat dibutuhkan untuk membantu melindungi dan memelihara kesehatan. Kefir menjadi salah satu pilihan untuk pemenuhan probiotik sebagai sajian dalam makanan pasien. Pengabdian ini dilakukan di instalasi gizi RSI Banjarnegara. Tujuan dilakukannya pegadain ini adalah meningkatkan pengetahuan dan sosialisasi tentang manfaat kefir bagi kesehatan sebagai sumber probiotik dengan harapan meningkatkan sumber gizi yang berkualitas bagi pasien. Metode pretest-posttest, transfer ilmu dengan penyuluhan, demonstrasi dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan 100% peserta mengetahui dengan baik tentang kefir, mampu mencoba membuat kefir dan telah mencoba kefir hasil produksinya.

Kata kunci: gizi, kefir, probiotik, sajian.

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah pemberian makanan dengan nutrisi lengkap. Nutrisi yang terdiri dari kalori, vitamin, protein dan mineral. Pemberian gizi yang seimbang menjadi kewajiban penting untuk diberikan kepada seluruh warga masyarakat demi meningkatkan kualitas hidup yang baik (Kurniawan, 2020). Permasalahan gizi di Indonesia masih yang masih menjadi PR untuk

terus diperbaiki dan masih *menjadi* prioritas nasional dalam upaya penurunan stunting (Bappeda Provinsi Lampung, 2019). Ada beberapa jenis masalah gizi yang dihadapi di Indonesia yaitu kekurangan vitamin A pada anak Balita, gangguan akibat kurang iodium dan anemia gizi pada anak 2-5 tahun (Rokom, 2021).

Salah satu penanggung jawab permasalahan gizi berada pada

tanggung jawab pelayanan kesehatan seperti rumah sakit. Rumah sakit sebagai tempat utama pelayanan kesehatan rujukan dari layanan primer (Yuliyanti, 2019). Rumah sakit adalah institusi pelayanan kesehatan bagi masyarakat dengan karakteristik adanya perkembangan ilmu pengetahuan kesehatan, kemajuan teknologi, dan kehidupan sosial ekonomi masyarakat. Rumah sakit harus tetap mampu meningkatkan pelayanan yang lebih bermutu dan terjangkau oleh masyarakat agar terwujud derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Hasdiana Juwita Bintang, 2017).

Rumah Sakit bertanggung jawab terhadap kesehatan pasien rawat inap dengan memberikan menu dan gizi yang sesuai dengan kondisi kesehatan serta mempunyai tanggung jawab terhadap kesejahteraan gizi pasien sesuai dengan kondisi klinis, metabolisme pasien, dan menentukan tingkatan gizi. Rumah Sakit harus memberikan edukasi, peningkatan kualitas dan inovasi dalam pengembangan sajian gizi pasien (Mardianingsih, Utami, & Palupi, 2020).

Layanan yang berperan sebagai peningkatan kualitas makan pasien adalah instalasi gizi rumah sakit. Pasien di rumah sakit membutuhkan asupan gizi yang kaya manfaat untuk meningkatkan imunitas sistem pencernaan, menurunkan kolesterol, membantu penyembuhan luka dalam seperti usus lambung, dan lain-lain. Kondisi ini membutuhkan asupan probiotik yang cukup. *Probiotik merupakan suplemen untuk membantu melindungi dan memelihara kesehatan sistem pencernaan terutama lambung dan usus* (M. Sari, Riyanti, & Putra, 2022).

Sebagai upaya untuk mencapai pemenuhan *probiotik*, inovasi kefir

dapat dimanfaatkan untuk inovasi dalam pengembangan sajian gizi pasien di rumah sakit. Sesuai dengan penelitian Kusumawinakhyu et al., (2021) pada penelitian hewan coba mencit balb/c, pada kelompok yang diberikan kombinasi antara susu kefir dan juga topikal gel kefir, menunjukkan pertumbuhan epitelisasi penyembuhan luka bakarnya lebih baik, daripada kelompok lain.

Kefir adalah produk yang berupa susu asam kental yang mengandung asam karbonat dan alkohol dalam kadar yang rendah (A. R. S. Sari, Nurwantoro, Hintono, & Mulyani, 2019). Kefir adalah minuman susu dengan proses fermentasi tradisional yang rasanya seperti yoghurt. Kefir berasal dari biji-bijian yang dikombinasi dengan ragi, protein susu, dan bakteri sehingga rasanya asam dan creamy (Azizah, 2021). Kefir sangat bermanfaat untuk kesehatan khususnya probiotik.

Melihat manfaat yang ada maka pengabdian bermaksud mengembangkan dan berbagi ilmu dengan RSI Banjarnegara dalam memuat inovasi sajian makanan. Kemudahan membuat sendiri kefir dan murahnya bahan baku berupa susu segar menjadi latar belakang dilakukannya pengabdian untuk meningkatkan kesehatan terutama di lingkungan rumah sakit (N. H. Rachmani, A. Apriantini, & L. Cyrilla E. N. S. D, 2022).

Tujuan dilakukannya pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan sosialisasi tentang manfaat kefir bagi kesehatan sebagai sumber probiotik dengan harapan meningkatkan sumber gizi yang berkualitas bagi pasien.

METODE

Metode yang dilakukan kegiatan ini adalah pretest, transfer ilmu pengetahuan hasil penelitian dengan

tubuh. Kefir adalah salah satu minuman probiotik yang kaya dengan *Lactobacillus* kefir, selain itu juga mengandung asam laktat (Aryanta, 2021).

Pengetahuan yang baik belum tentu membentuk sikap dan perilaku seseorang. Perubahan sikap dan perilaku dengan membuat dan mengonsumsi kefir ternyata tidak berbanding dengan baiknya pengetahuan. Hasil pretest dan posttest 100% benar, meskipun demikian meminum kefir menjadi pengalaman pertama mencobanya.

Peningkatan ketrampilan membuat kefir diharapkan menjadikan pengetahuan dapat merubah sikap dan perilaku penerimaan kefir sebagai sumber gizi yang baik. Hal tersebut sejalan dengan informasi pengabdian tentang kefir, bahwa kefir sangat mudah dibuat sendiri, dikonsumsi serta ditularkan kepada orang lain, dalam hal ini pasien RS agar lebih sehat (A. I. Sari & , Ratih Dewanti, 2018).

Banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta menunjukkan antusias manfaat kefir sebagai potensi pangan dan gizi yang potensial bagi kesehatan tubuh, keuntungan lain adalah biaya yang murah, tetapi manfaat besar (Roziafanto et al., 2022). Pengabdian masyarakat dengan melibatkan instalasi gizi di RS dan harapannya dapat bermanfaat untuk meningkatkan taraf kesehatan pasien, dapat membantu kesehatan pada pasien diabetes mellitus, jantung, hipertensi, stroke, pasce pembedahan, gangguan pencernaan dan kesehatan kulit.

Kefir disarankan menjadi sajian khas RSI Banjarnegara, dapat menjadi cinderamata atau oleh-oleh untuk pasien ketika pulang dari RS. Hilirisasi riset adalah bagian penting dari tugas dosen yaitu pengamalan tridarma

perguruan tinggi yang dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat untuk meningkatkan kehidupan bangsa (Fauzy, 2019).

Hambatan yang dialami dalam pengabdian ini adalah perlunya pendekatan dan diskusi dengan dokter yang merawat pasien, sehingga kefir dapat direkomendasikan setelah mengetahui manfaat dan cara pembuatan kefir di instalasi gizi. Instalasi gizi sudah berhasil membuat, hanya saja belum berani diberikan sebagai sajian gizi utin pasien, kefir sebatas dikonsumsi oleh petugas gizi yang membuat saja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan dan rasa terimakasih kami haturkan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Direktur RSI Banjarnegara dr. Agus Ujianto, Msi.Med.,Sp.B. yang telah memberikan ijin kepada tim pengabdian untuk melakukan pengabdian. Semua staf Gizi dan tenaga medis Diklat, Litbang serta karyawan RSI dan hortikultura yang membantu pengabdian ini berjalan lancar. Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan Tim IT FK UMP serta TIM IT RSI Banjarnegara yang telah memfasilitasi pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, I. W. R. (2021). Kefir dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 3(1), 35–38.
- Azizah, N. (2021). Mengenal Minuman Kefir yang Dikonsumsi Selama Berabad-Abad. Retrieved June 30, 2022, from <https://www.republika.co.id/berita/qtm95x463/mengenal-minuman-kefir-yang->

- dikonsumsi-selama-berabadabad Bappeda Provinsi Lampung. (2019). Advokasi 8 Aksi Integrasi Pencegahan Stunting Tingkat Provinsi Lampung Tahun. *Upaya Penurunan Stunting Di Provinsi Lampung*, (November).
- Fauzy, A. (2019). Hilirisasi Hasil Penelitian Untuk Meningkatkan Daya Saing Bangsa. *Research Fair Unisri*, 3(1), 5–24.
- Hasdiana Juwita Bintang. (2017). Peran Hukum Kesehatan Dalam Melindungi Peserta Program Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan (Studi di RSUD Dr. Pirngadi Medan). *Jurnal Hukum Responsif*, 4(4).
- Kurniawan, A. (2020). *Gizi Seimbang Untuk Hipertensi*. Jakarta. Retrieved from <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2012/05/Gizi-Seimbang-Utk-Hipertensi.pdf>
- Kusumawinakhyu, T., Dharmana, E., Nasihun, T., Chodidjah, & Pudjonarko, D. (2021). Kefir gel increased the epithelial thickness in first-degree sunburn. *Bali Medical Journal*, 10(3 Special Issue ICONURS), 1354–1356. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.3017>
- Mardianingsih, N., Utami, F. A., & Palupi, I. R. (2020). Capaian standar pelayanan minimal gizi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Manokwari Papua Barat. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(4), 152. <https://doi.org/10.22146/ijcn.42425>
- N. H. Rachmani, A. Apriantini, & L. Cyrilla E. N. S. D. (2022). Analisis Perilaku Konsumen Usia Muda di Kota Bogor dalam Mengonsumsi Susu dan Produk Olahannya di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Produksi Dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(1), 15–20. <https://doi.org/10.29244/jipthp.10.1.15-20>
- Rokom. (2021). Ada Tiga Kelompok Permasalahan Gizi di Indonesia. Retrieved June 30, 2022, from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20121121/286362/menkes-ada-tiga-kelompok-permasalahan-gizi-di-indonesia/>
- Roziyanto, A. N., Tirta, A. P., Solihat, I., Pangan, P. N., Bogor, P. A. K. A., Pangeran, J., ... Baru, T. (2022). Pelatihan Pembuatan Pangan Fungsional (Susu Kefir), 2(1), 6–9.
- Sari, A. I., & Ratih Dewanti, A. H. (2018). PEMBERDAYAAN EKONOMI PRODUKTIF MASYARAKAT BERBASIS POTENSI SUSU. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi*, (ISBN: 978(2018), 886–891.
- Sari, A. R. S., Nurwantoro, Hintono, A., & Mulyani, S. (2019). Pengaruh Penggunaan F1 Grain Kefir sebagai Starter terhadap Kadar Alkohol, Total Khamir dan Kesukaan Kefir Optima. *Jurnal Teknologi Pangan*, 4(2), 137–144.
- Sari, M., Riyanti, L., & Putra, K. (2022). Performa produksi dan analisis kelayakan usaha penggemukan domba yang disuplementasi probiotik bioplus di Desa Kaso Kecamatan Tambaksari Kabupaten Ciamis. *Jurnal Ilmu Peternakan Terapan*, 5(200), 43–49.
- Yuliyanti, S. (2019). Pelayanan Kesehatan Primer Di Indonesia. *Ikatan Dokter Indonesia*, 100. Retrieved from

[https://pspk.fkunissula.ac.id/sites/default/files/Prinsip Pelayanan Kesehatan Primer dan SKN 2019.pdf](https://pspk.fkunissula.ac.id/sites/default/files/Prinsip_Pelayanan_Kesehatan_Primer_dan_SKN_2019.pdf)