



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA FAKULTAS FARMASI DAN SAINS

Islamic Center, Jl. Delima II/IV Klender, Jakarta Timur 13460 Telp. (021) 8611070, Fax. (021) 86603233

www.uhamka.ac.id, www.ffi.uhamka.ac.id, Email: ffi@uhamka.ac.id

SURAT TUGAS

NOMOR: 021 /F.03.01/2021

Pimpinan Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka dengan ini memberi tugas kepada :

- Nama : 1. apt. Tuti Wiyati, M.Sc.
2. apt. Maifitrianti, M.Farm.
- Jabatan : Dosen FFS UHAMKA
- Alamat : Islamic Center Jl. Delima Raya II/ IV, Perumnas Klender – Jakarta Timur
- Tugas : Melaksanakan **Pengabdian Masyarakat:** Webinar Penyuluhan dan Sosialisasi Gema Cermat (Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat) di Martapura Oku Timur Sum-Sel Palembang
- Waktu : Jum'at, 15 Januari 2021
- Tempat : Martapura Oku Timur Sum-Sel Palembang
- Lain-lain : Setelah melaksanakan tugas agar memberikan laporan kepada Dekan atau sama yang memberi tugas.

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata`ala

Jakarta, 11 Januari 2021

Dekan



Dr. apt. Hadi Sunaryo, M.Si.

**LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**

GEMA CERMAT (Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat)



TIM PENGABDIAN

**apt. Tuti Wiyati, M.Sc
apt. Maifitrianti, M.Farm.**

**FAKULTAS FARMASI DAN SAINS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR. HAMKA
JAKARTA
2021**

Print Screen Nama Kegiatan, Jenis, Waktu dan Narasumber Kegiatan Pengabdian Masyarakat

WEBINAR
PENGABDIAN MASYARAKAT



GeMa CerMat
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

GEMA CERMAT

GERAKAN MASYARAKAT CERDAS MENGUNAKAN OBAT



PEMBICARA 2
Maifitrianti, M.Farm, Apt
(Dosen Farmasi)



PEMBICARA 1
Tuti Wiyati, M.Sc., Apt.
(Dosen Farmasi)

Pendaftaran:
<https://forms.gle/uRCvnJv8FatmbTKs5>
Konfirmasi Pendaftaran:
Rismawati (0823-7710-9788)

HARI: JUMAT
TANGGAL: 15 JANUARI 2021
JAM: 10.00-11.30WIB

VIA  Google Meet

GRATIS

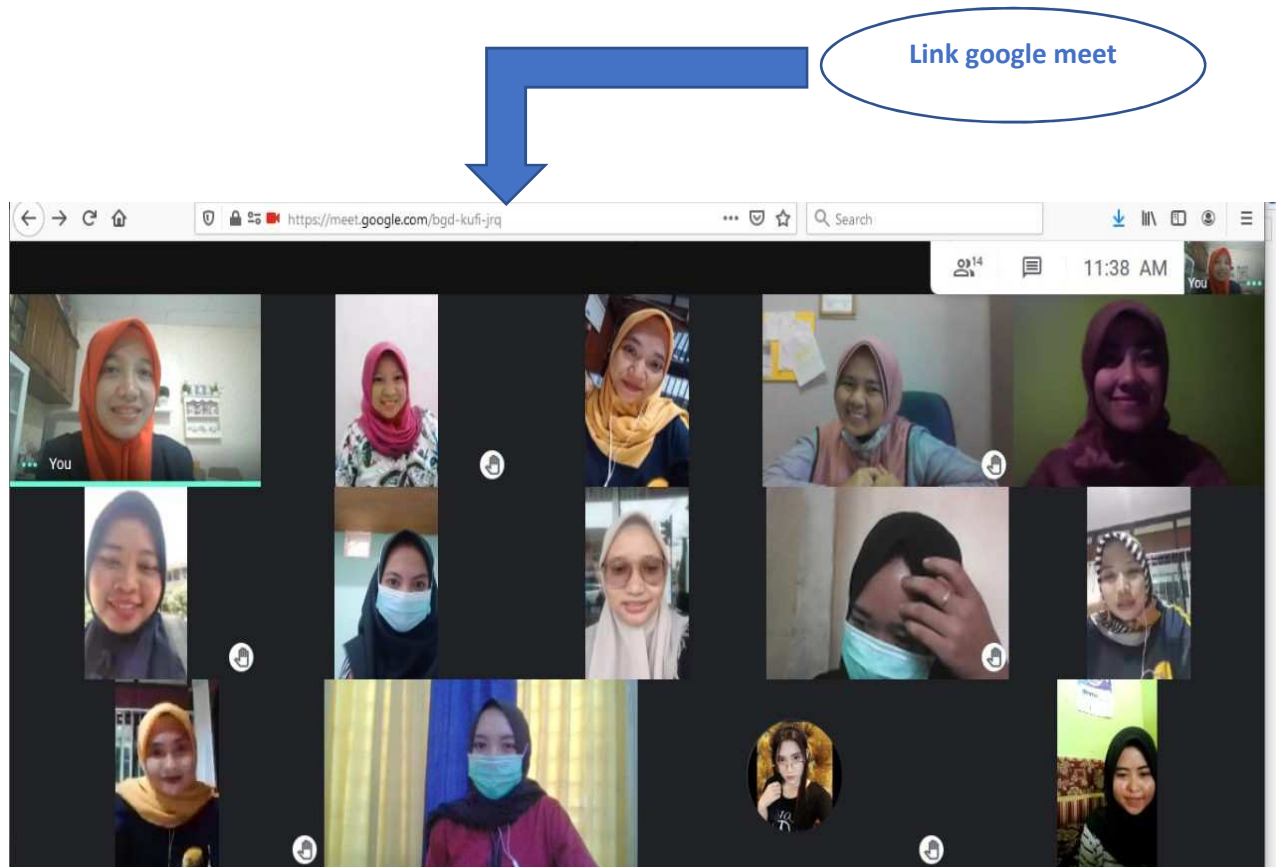
Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

Meeting Room atau **Link Google Meet Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Assalamualaikum wr wb.

Selamat pagi untuk ibu-ibu dan kakak-kakak sholehah dan cantik, yuk join di webinar kita..

Klik link di bawah ini ya <https://meet.google.com/bgd-kufi-jrq>



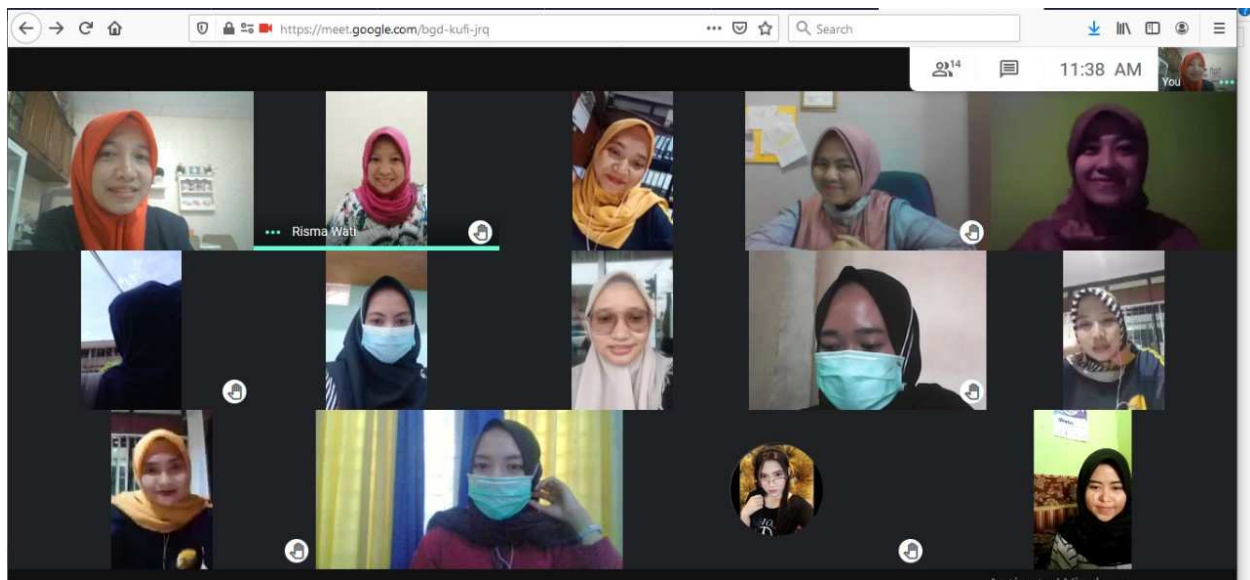
Nama-Nama Peserta Pengabdian Masyarakat

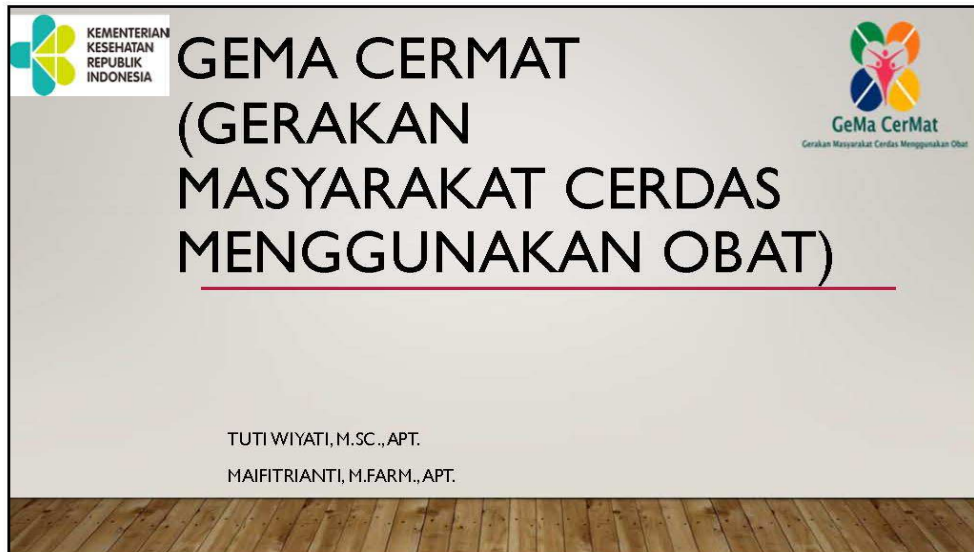
Tabel 1. Peserta Pengabdian Masyarakat

No	Nama	Alamat
1	SYULIANA	Tebat sari RT/RW 003/001 kel.dusun martapura kec.martapura Kab.OKU TIMUR SUMSEL
2	DIAN FEBRIYANTI	Terukis rahayu martapura kab.OKU TIMUR SUMSEL
3	ANGGI FATMAWATI	Jl.S.parman lrg cempaka no.178b RT/RW 02/01 kel.kemala raja kec.baturaja timur SUMSEL
4	SYARI YASNA	Perumahan guru tebat sari kel.dusun martapura kec.martapura Kab.OKU TIMUR SUMSEL
5	RATNAWATI	Terukis rahayu martapura Kab.OKU TIMUR SUMSEL
6	NANDA DWI PRIHARTINI	Martapura OKU TIMUR SUMSEL
7	AJENG AGISTUNA	Martapura OKU TIMUR SUMSEL
8	RIKA MAYASARI	Jl.letnan muchtar tebat sari RT/RW 01/04 kec.martapura OKU TIMUR SUMSEL
9	SEPTI AMELIA	Tanjung aman Martapura OKU TIMUR SUMSEL
10	SARTIKA	Jl.merdeka lrg.terusan RT/RW 01/01 terukis rahayu OKU TIMUR SUMSEL
11	ATIK EMILIYA	Jl.merdeka RT/RW 02/01 terukis rahayu OKU TIMUR SUMSEL
12	EFA YULIANA SAFITRI	Kota baru barat MARTAPURA OKU TIMUR SUMSEL
13	NINING DWI ASTUTI	Kebun jati timur MARTAPURA OKU TIMUR SUMSEL
14	ASTUTI EMILIA	Jl.diponegoro no.269 tanjung aman MARTAPURA OKU TIMUR SUMSEL
15	DIAN OKTAVIONA	Kebun jati timur MARTAPURA OKU TIMUR SUMSEL
16	DIAH ARSANTI	Sungai durian kel.veteran jaya martapura OKU TIMUR SUMSEL
17	RIMA INTAN	Jl.letnan muchtar tebat sari RT/RW 01/04 kec.martapura OKU TIMUR SUMSEL
18	REKA MAYLA PUTERI	Lipay Martapura OKU TIMUR SUMSEL

19	YURMITA SARI	Terukis rahayu martapura Kab.OKU TIMUR SUMSEL
20	RANI VALENCHIA	Jl.wedanadoelhir kampung sawah martapura OKU TIMUR SUMSEL

Foto Peserta Meeting dan Pelaksanaan Kegiatan Pengaduan Masyarakat





The slide features the logo of the Indonesian Ministry of Health (KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA) on the left and the GeMa CerMat logo on the right. The title is prominently displayed in the center, and the names of the presenters are listed at the bottom.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

**GEMA CERMAT
(GERAKAN MASYARAKAT CERDAS MENGGUNAKAN OBAT)**

GeMa CerMat
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

TUTI WIYATI, M.SC., APT.
MAIFITRIANTI, M.FARM., APT.



The slide includes an illustration of a healthcare worker interacting with a community group. Text boxes define the program's goal and the concept of rational drug use.

GEMA CERMAT

Upaya bersama antara pemerintah dan masyarakat dalam peningkatan pengetahuan, kesadaran, kepedulian, dan keterampilan masyarakat mengenai Penggunaan obat secara rasional


Rasional → obat sesuai kebutuhan klinis, dosis memenuhi kebutuhan untuk jangka waktu yang cukup dan biaya yang terjangkau oleh masyarakat



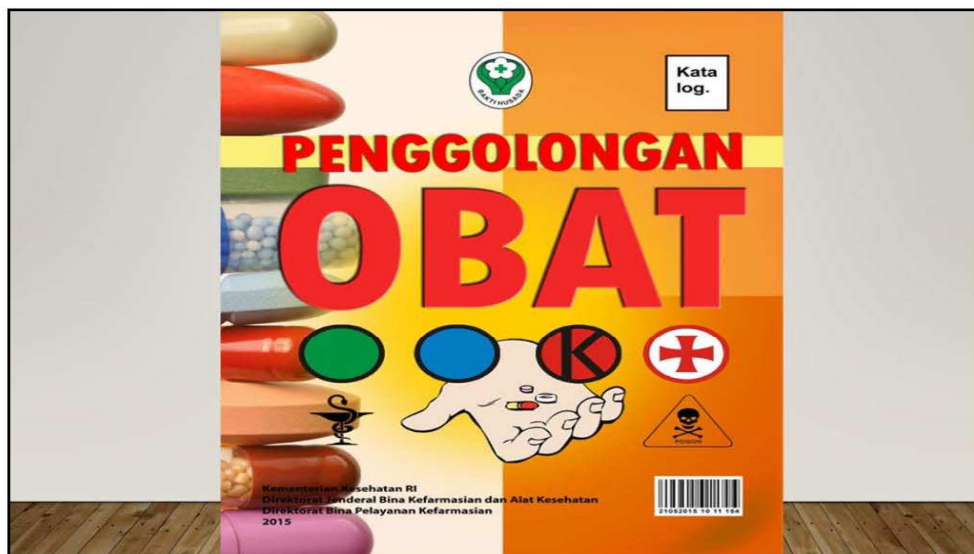
DASAR HUKUM GEMA CERMAT

Melalui SK Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor HK.02.02/MENKES/427/2005

TUJUAN GEMA CERMAT



- Meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang penggunaan obat secara benar
- Meningkatkan kemandirian dan perubahan perilaku masyarakat dalam memilih, mendapatkan, menggunakan, menyimpan dan membuang obat secara benar
- Meningkatkan penggunaan obat secara rasional



GeMa CerMat
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

HARUSKAH SAYA MEMBELI OBAT PATEN ATAU BERMEREK??

Perbedaan

- Obat Paten**
Obat yang masih dilindungi oleh paten. Umumnya ditemukan sebagai hasil penelitian yang mendalam.
- Obat Generik**
Obat dengan zat aktif yang sama namun tidak dilindungi paten.
- Obat Generik Bermerek**
Obat yang telah habis masa pelindungannya, sehingga dapat diproduksi oleh semua perusahaan farmasi.

Generik berlogo → 

Generik bermerek → 

GeMa CerMat
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

OBAT BERDASARKAN CARA PENGGUNAAN

OBAT LUAR OBAT YANG DIGUNAKAN TIDAK MELALUI MULUT,



OBAT DALAM OBAT YANG DIGUNAKAN MELALUI MULUT,



Bagaimana penyimpanannya ??

UMUM
Cara Menyimpan Obat di Rumah

1. Tidak melepas etiket pada wadah obat, karena tercantum nama, cara penggunaan, dan informasi penting lainnya.
2. Perhatikan dan ikuti aturan penyimpanan pada kemasan
3. Letakkan obat jauh dari jangkauan anak.
4. Simpan obat dalam kemasan asli dan wadah tertutup rapat.
5. Tidak menyimpan obat di dalam mobil dalam jangka lama karena suhu tidak stabil dalam mobil dapat merusak obat.
6. Perhatikan tanda-tanda kerusakan obat dalam penyimpanan. Misal: perubahan warna, bau, penggumpalan.


Logos: KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA, GERMAS, GeMa CerMat. Contact info: 1500567, www.binfar.kemkes.go.id, gemacermat@kemkes.go.id, Cerdas Gunakan Obat, @gemacermat.

OBAT BERDASARKAN PENANDAAN PADA KEMASAN OBAT

Kategori Obat	Penandaan	Keperluan Resep	Lokasi Penjualan
OBAT BEBAS	● (Hijau)	Dapat dibeli bebas tanpa resep dokter	Apotek & Toko Obat Berizin
OBAT BEBAS TERBATAS	● (Biru)	Obat Keras yang dapat dibeli tanpa resep dokter, disertai tanda peringatan P1 – P6	Apotek & Toko Obat Berizin
OBAT KERAS	K (Merah)	Harus dibeli dengan resep dokter	Apotek
NARKOTIKA	⊕ (Merah)	Harus dibeli dengan resep dokter dan dilaporkan	Apotek

Logo: GeMa CerMat - Cerdas Nasional Cerdas Menggunakan Obat

<p>P no. 1 Awat! Obat Keras Bacalah aturan memakainya</p>	<p>P no. 4 Awat! Obat Keras Hanya untuk dibakar</p>
<p>P no. 2 Awat! Obat Keras Hanya untuk kumur, jangan ditelan</p>	<p>P no. 5 Awat! Obat Keras Tidak boleh ditelan</p>
<p>P no. 3 Awat! Obat Keras Hanya untuk bagian luar badan</p>	<p>P no. 6 Awat! Obat Keras Obat wasir, jangan ditelan</p>



GeMa CerMat
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

CARA MENDAPATKAN OBAT DENGAN BENAR

Kalau mau aman dan jelas khasiatnya, dapatkan obat hanya dari sarana pelayanan kefarmasian resmi..




- INSTALASI FARMASI (RS, PUSKESMAS, KLINIK)
- APOTEK
- TOKO OBAT BERIZIN

BACA DAN PELAJARI INFORMASI PADA KEMASAN OBAT

KOMPOSISI	• Kandungan obat yang berkhasiat dalam pengobatan
INDIKASI	• Manfaat atau khasiat obat
DOSIS DAN CARA PAKAI	• Takaran dan cara pakai yang dapat memberikan efek pengobatan
EFEK SAMPING	• Efek dari obat yang merugikan
KONTRA INDIKASI	• Kondisi tertentu yang menyebabkan obat tersebut tidak boleh digunakan
TANGGAL KADALUWARSA	• Waktu (bulan dan tahun) terakhir obat masih dapat digunakan dengan aman

Gunakan obat secara tepat baca informasi dengan cermat



- ✓ Komposisi
- ✓ Indikasi
- ✓ Dosis dan cara pakai
- ✓ Efek samping
- ✓ Kontra Indikasi
- ✓ Tanggal kadaluarsa

Hati-hati gunakan obat,
yuk ... tanya Apoteker!

Cara Menggunakan Obat



Ingat!

1. Baca aturan pakai sebelum menggunakan obat.
2. Gunakan obat sesuai aturan pakai:
 - a. **Dosis.** Misal: gunakan sendok takar yang tersedia
 - b. **Rentang waktu.** Misal: Antibiotik 3 x 1, artinya diminum setiap 8 jam
 - c. **Lama penggunaan obat.** Misal: Antibiotik digunakan 3-5 hari.
3. Obat Bebas dan Obat Bebas Terbatas tidak digunakan secara terus-menerus. Jika sakit berlanjut segera hubungi dokter.
4. Hentikan penggunaan obat apabila timbul efek yang tidak diinginkan. Segera ke fasilitas pelayanan kesehatan.
5. Tidak menggunakan obat orang lain meski gejala sakitnya sama.
6. Tanyakan ke Apoteker untuk mendapatkan informasi penggunaan obat yang lebih lengkap.



GeMa CerMat
Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat

PENGGUNAAN OBAT SECARA BENAR

ANTIBIOTIK



Antibiotik HARUS DIHABISKAN

Tidak untuk penyakit selain infeksi bakteri

Tidak menyimpan antibiotik di rumah

Tidak memberi antibiotik sisa pada orang lain

Tidak memberi antibiotik sisa pada orang lain

Tanya apoteker informasi obat



PERHATIKAN!!



ATURAN PAKAI

Informasi mengenai cara penggunaan obat, yang meliputi waktu dan berapa kali obat tersebut digunakan dalam sehari

Contoh:

- 2 x 1 tablet/kapsul/sendok takar (setiap 12 jam)
- 3 x 1 tablet/kapsul/sendok takar (setiap 8 jam)

WAKTU MINUM OBAT

Obat harus diminum sesuai dengan waktu terapi terbaik

- Pagi hari, contoh : vitamin, diuretik
- Malam hari, contoh : antikoalesterol (simvastatin), anticeemas (alprazolam)
- Sebelum makan, contoh : obat maag (antasida) dan obat anti mual diminum ½ - 1 jam sebelum makan.
- Bersama dengan makanan, contoh : obat diabetes (glimepiride).
- Sesudah makan, contoh : obat penghilang rasa sakit (asam mefenamat) bisa segera setelah makan sampai dengan ½ - 1 jam sesudah makan.

- Obat diminum jika perlu contoh: paracetamol
- Obat dalam bentuk tablet/kapsul diminum dengan air putih.



CARA MEMBUANG OBAT DENGAN BENAR

- Pisahkan isi obat dari kemasan.
- Lepaskan etiket dan tutup dari wadah/botol/tube.
- Buang kemasan obat (dus/blister/strip/bungkus lain) setelah dirobek atau digunting.
- Buang isi obat sirup ke saluran pembuangan air (jamban) setelah diencerkan. Khusus sirup Antibiotik, masukkan ke dalam plastik dan diencerkan air atau campur dengan tanah, kemudian buang ke tempat sampah.
- Obat tablet dihancurkan lebih dulu, kapsul dibuka dan isinya dituangkan ke dalam plastik, dicampurkan air atau tanah, kemudian buang ke tempat sampah.
- Gunting tube salep/krim terlebih dulu dan buang terpisah dari isinya ke tempat sampah.
- Buang jarum insulin setelah dirusak dan dalam keadaan tutupnya terpasang.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KEFAARMASAN DAN ALAT KESEHATAN

GERMAS

SIAP 1500567

Ketika Anda mendapatkan obat, ayo cerdas dengan

Tanya Lima O

1. bat ini apa **NAMA** dan **KANDUNGAN**nya?
2. bat ini apa **KHASIAT**nya?
3. bat ini berapa **DOSIS**nya?
4. bat ini bagaimana **CARA MENGGUNAKAN**nya?
5. bat ini apa **EFEK SAMPING**nya?

Cerdas gunakan obat, Yuk ... tanya apoteker

SIAP 1500567

www.bankas.go.id @gemacemat

gemacemat@bankas.go.id Cerdas Gunakan Obat @gemacemat

@gemacemat



Publikasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Salah Satu Media Online (Koran Sumeks Online)

Link Media Online: Ajak Warga Jadi Agen Informasi Obat <https://sumeks.co/ajak-warga-jadi-agen-informasi-obat/>

Home » Sumsel » Ajak Warga Jadi Agen Informasi Obat

Ikuti Kami

3 Februari 2021 20:48

Ajak Warga Jadi Agen Informasi Obat

Admin - Sumsel

11:23 AM

DEWAN PERWAKILAN RAKYAT DAERAH KABUPATEN OGAN KOMERING ULU

Mengembangkan Sehat dan Sukses Atas Sakti Kelangkaan

Drs. H. Kuryana Azis & Drs. Johan Anuar SH. MM

Sebagai Bupati dan Wakil Bupati Ogan Komering Ulu Periode 2021 - 2026

Yudi Purma Nugraha SH Wakil Ketua
Drs. H. Marjito Bachri Ketua
Yoni Risdianto SH Wakil Ketua

11:23 AM

MARTAPURA – Masyarakat diharapkan bisa mengenali tata cara menggunakan obat yang baik. Serta memperoleh dan cara pengelolaan obat yang baik dalam kehidupan rumah tangga. Demi meningkatkan kesehatan masyarakat.

Itu menjadi misi dua dosen farmasi dari Universitas Prof HAMKA Jakarta. Yakni Tuti Wiyati MSc Apt dan Maifitrianti MFarm Apt. Keduanya terus melakukan sosialisasi Gema Cermat (gerakan masyarakat cerdas menggunakan obat).

Salah satunya menggelar seminar yang diikuti 18 orang ibu-ibu dan remaja putri warga Martapura OKU Timur dan sekitarnya. Melalui aplikasi Google Meet, Jumat (15/1) lalu. Pada seminar tersebut, keduanya memberikan materi tentang bagaimana menggunakan obat yang baik. Serta memperoleh dan cara pengelolaan obat yang baik.

"Harapan kedepannya semoga peserta seminar dapat menjadi agen informasi obat kepada rekan, sahabat atau keluarganya. Sehingga Gema Cermat ini bermanfaat untuk sesama," kata Tuti Wiyati MSc Apt.

Tuti menambahkan, seminar tersebut sebagai bentuk pengabdian dirinya sebagai seorang dosen kepada masyarakat. Terlebih, Martapura merupakan tempat kelahirannya. "Ini saatnya membagikan ilmu yang sudah saya dapat selama di perantaraan untuk masyarakat Martapura," sambungnya.

DEWAN PERWAKILAN RAKYAT DAERAH KABUPATEN OGAN KOMERING ULU

Mengembangkan Sehat dan Sukses Atas Sakti Kelangkaan

Drs. H. Kuryana Azis & Drs. Johan Anuar SH. MM

Sebagai Bupati dan Wakil Bupati Ogan Komering Ulu Periode 2021 - 2026

PLANO
Ketua Forum Kades OKU

TIRTIA BAKA KAB OKU

Mengembangkan Sehat dan Sukses Atas Sakti Kelangkaan

Drs. H. Kuryana Azis



"Harapan kedepannya semoga peserta seminar dapat menjadi agen informasi obat kepada rekan, sahabat atau keluarganya. Sehingga Gema Cermat ini bermanfaat untuk sesama," kata Tuti Wiyati MSc Apt.



Tuti menambahkan, seminar tersebut sebagai bentuk pengabdian dirinya sebagai seorang dosen kepada masyarakat. Terlebih, Martapura merupakan tempat kelahirannya. "Ini saatnya membagikan ilmu yang sudah saya dapat selama di perantauan untuk masyarakat Martapura," sambungnya.



Dia berharap, kegiatan tersebut bisa terus dilakukan dengan tema yang menarik lainnya dengan jangkauan peserta yang makin banyak. "Sehingga jarak dan fasilitas tidak membuat minimnya informasi terkait kesehatan yang menjadi program unggulan pemerintah. Khususnya



Kementerian Kesehatan dalam program Germas untuk meningkatkan upaya kesehatan masyarakat," pungkasnya. (sal)





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS FARMASI DAN SAINS

Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta 12130 Tel. (021) 7208177, 722886, Fax. (021) 7261226, 7256620
Islamic Centre, Jl. Delima II/IV, Klender, Jakarta Timur Tlp.: (021) 8611070, Fax. (021) 86603233
Website: www.ffi-uhamka.ac.id; E-mail: ffi@uhamka.ac.id

SURAT TUGAS
MELAKUKAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PUBLIKASI
NO. 155/F.03.08/2021

Bismillahirrohmanirrohiim,

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a	Dr. apt. Hadi Sunaryo, M.Si.
NIDN	0325067201
Pangkat /Jabatan Akademik	Penata III D/ Lektor Kepala
Jabatan	Dekan
Unit Kerja	Fakultas Farmasi dan Sains UHAMKA Jakarta

Memberikan tugas Pengabdian Masyarakat dan Publikasi pada **semester genap tahun akademik 2020/2021** kepada:

N a m a	apt. Tuti Wiyati, M.Sc.
NID/NIDN	D.14.0890/ 0626048601
Pangkat /Jabatan Akademik	Penata Muda/ III-A
Jabatan Fungsional	ASISTEN AHLI
Unit Kerja	Fakultas Farmasi dan Sains UHAMKA Jakarta

Untuk Melaksanakan Pengabdian Masyarakat sebagai berikut:

NO	JUDUL PENGABDIAN MASYARAKAT
1.	Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Kudapan Ringan Kaya probiotik untuk Menjaga Imunitas Keluarga di Masa Pandemi

Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh amanah dan tanggung jawab

Jakarta, 04 Maret 2021

Dekan,

Dr. apt. Hadi Sunaryo, M.Si.

Tembusan Yth:

1. Rektor UHAMKA Jakarta
2. Wakil Rektor I dan II UHAMKA Jakarta
3. Arsip

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**EDUKASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN KUDAPAN RINGAN KAYA
PROBIOTIK UNTUK MENJAGA IMUNITAS KELUARGA DI MASA
PANDEMI**



OLEH:

Ni Putu Ermi Hikmawanti, M.Farm.

apt. Agustin Yumita, M.Si.

apt. Nora Wulandari, M.Farm.

apt. Daniek Viviandari, M.Sc.

apt. Tuti Wiyati, M.Sc.

**FAKULTAS FARMASI DAN SAINS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2021**

RINGKASAN

Program pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu bentuk perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilakukan Tim Dosen Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA yang terdiri dari: Ni Putu Ermi Hikmawanti, M.Farm.; apt. Agustin Yumita, M.Si.; apt. Nora Wulandari, M.Farm.; apt. Daniek Viviandari, M.Sc.; dan apt. Tuti Wiyati, M.Sc. Kegiatan ini dilaksanakan secara virtual/daring menggunakan platform google meet. Kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi melalui penyuluhan secara langsung mengenai pengetahuan sistem imunitas tubuh dilanjutkan dengan penjelasan probiotik sebagai sumber pangan dan suplemen Kesehatan untuk menjaga imunitas tubuh. Selain itu pada kegiatan ini juga diberikan pelatihan cara membuat kudapan ringan kaya probiotik melalui video maupun praktek langsung oleh narasumber. Harapan setelah dilakukan kegiatan ini masyarakat dapat menjaga sistem imunitas di masa pandemi wabah virus corona (*Covid-19*) sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Target luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah 1). Membekali pengetahuan mengenai pentingnya menjaga system imunitas tubuh keluarga, 2). Membekali pengetahuan tentang sumber, manfaat serta cara penggunaan probiotik sebagai suplemen kesehatan 3). Membekali kemampuan dalam membuat kudapan ringan kaya probiotik yang bermanfaat dalam menjaga imunitas tubuh keluarga.

A. Flyer Kegiatan



The flyer features a red and yellow color scheme. At the top left is the logo of Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hanih. The main title is in bold red text on a yellow background. A 'GRATIS' stamp is in the top right. The central text is in a white box with a brown border. Below are five circular portraits of women, each with a name tag. The date and time are in a white box. At the bottom left is the Google Meet logo, and at the bottom right is the meeting link in a white box.

 **WEBINAR PENGABDIAN MASYARAKAT
TIM DOSEN FFS UHAMKA JAKARTA** **GRATIS**

**EDUKASI PEMBUATAN KUDAPAN RINGAN
KAYA PROBIOTIK UNTUK MENJAGA IMUNITAS
KELUARGA DI MASA PANDEMI**

 **Apt. Daniek Viviandhari, M.Sc.**

 **Apt. Tuti Wiyati, M.Sc.**

 **Moderator
Apt. Nora Wulandari, M.Farm.**

 **Ni Putu Ermi Hikmawanti, M.Farm.**

 **Apt. Agustin Yumita, M.Si.**

**RABU 14 JULI 2021
10.00 WIB- SELESAI**

 **LINK : <https://meet.google.com/ysg-txcs-oyv>**

B. Pelaksanaan

Kegiatan PKM dilaksanakan dengan rincian sebagai berikut:

Hari dan Tanggal: Rabu, 14 Juli 2021

Waktu: 10.00-13.00 WIB

Durasi: 180 menit

Media: Daring (*online*) menggunakan *Google meet*

<https://meet.google.com/yvg-txcs-oyv>

Moderator: apt. Nora Wulandari, M.Farm.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat:

Pemaparan Materi:

1. Sesi 1

a. **Tema:** “*Imunitas Tubuh Anggota Keluarga untuk Kesehatan Masyarakat*”

b. **Pemateri:** apt. Daniek Viviandari, M.Sc.

c. **Media:** materi dalam bentuk powerpoint

2. Sesi 2

a. **Tema:** “*Peran Probiotik dalam Menjaga Sistem Imunitas*”

b. **Pemateri:** Ni Putu Ermi Hikmawanti, M.Farm.

c. **Media:** materi dalam bentuk powerpoint

3. Sesi 3

a. **Tema:** “*Pelatihan pembuatan Tepache*”

b. **Pemateri:** apt. Agustin Yumita, M.Si.

c. **Media pelatihan:** video

4. Sesi 4

a. **Tema:** “*Pelatihan pembuatan Salad Buah Kaya Nutrisi*”

b. **Pemateri:** apt. Tuti Wiyati, M.Sc.

c. **Media pelatihan:** praktek langsung

5. Sesi 5: Forum Diskusi

Setelah pemaparan materi dan pelatihan dilakukan diskusi selama 10 menit antara peserta dengan pemateri.

C. Evaluasi

Evaluasi kegiatan diberikan dalam bentuk kuesioner dalam bentuk form yang harus diisi oleh melalui google formulir.

D. Dokumentasi kegiatan

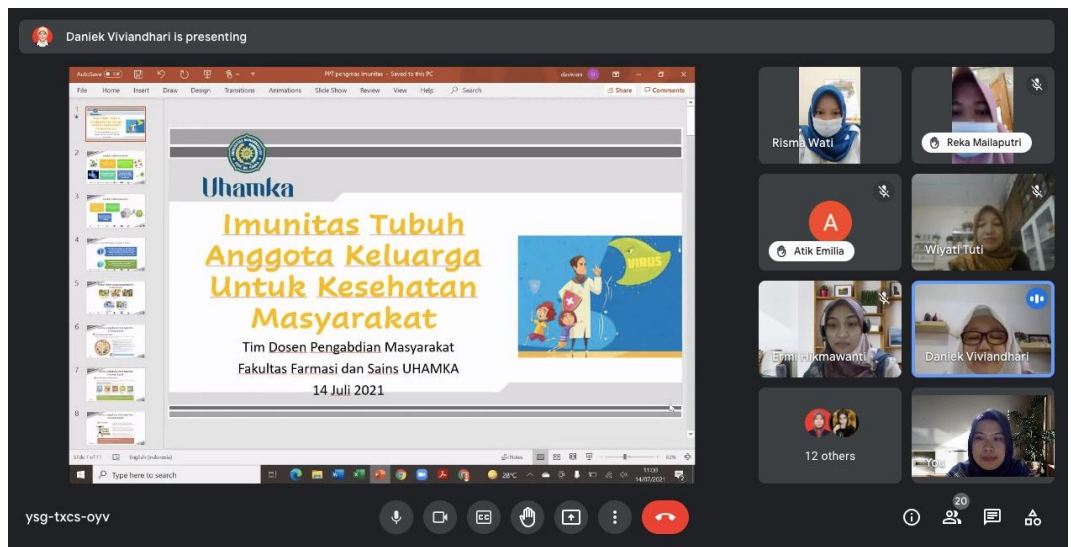
1. Pembukaan



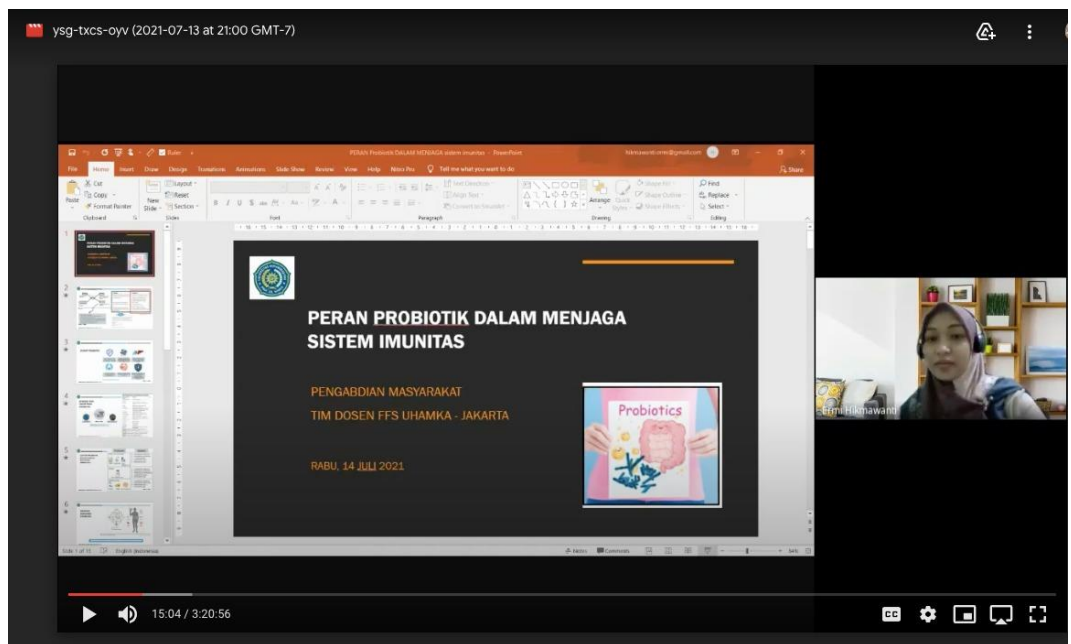
2. Peserta kegiatan



3. Pemaparan materi 1



4. Pemaparan materi 2



5. Pelatihan 1

Agustin Yumita sedang melakukan presentasi

Tepache siap dinikmati

clideo.com

12:15 | ysg-txcs-oyv

31°C Kabut

6. Pelatihan 2

Wiyati Tuti

12:01 | ysg-txcs-oyv

30°C Kabut

7. Forum diskusi



E. Daftar hadir peserta

NAMA	ALAMAT TINGGAL
Dyah	Cimahi
Sartika	Martapura
Windi larasati	Pondok maharta IX b14 no 10 pondok aren tangse
Atik Emilliya	Martapura
Rima intan angreni	Jl. Letnan muhtar tebat sari rt 08 rw 03 kecamatan martapura kab.oku timur prov.sumatera selatan
Rani valencia	Martapura
Ratna wati	Martapura
Rika Mayasari	Jl.letnan Muchtar RT.008 RW.003 kec Martapura kab Oku timur
Ratna wati	Martapura
Khalisa	Jl. Lorong puncak jaya 1 kelurahan dusun martapura
Anggi fatmayati	Jl s Parman Ir cempaka no187b kelurahan kemalaraja kecamatan Baturaja timur.oku
Alpin	Martapura oku timur sumatera selatan
Reka maila putri	Martapura Oku timur
Nanda dwi Prihartini	Martapura Oku Timur, Sumatera selatan



Uhamka

Imunitas Tubuh Anggota Keluarga Untuk Kesehatan Masyarakat

Tim Dosen Pengabdian Masyarakat
Fakultas Farmasi dan Sains UHAMKA

14 Juli 2021

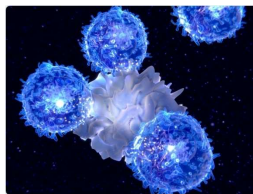
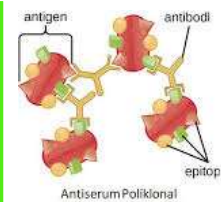


Apakah sistem imun itu?



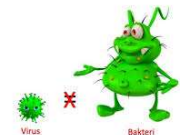
Imunitas : Daya tahan tubuh
untuk melawan penyakit
(melawan infeksi)

Definisi spesifik : Imunitas
adalah reaksi untuk melawan
substansi asing yang masuk
ke dalam tubuh



Substansi asing tersebut bisa
berasal dari luar maupun
dalam tubuh sendiri

Contoh substansi asing yang
berasal dari luar tubuh
(eksogen) misalnya **bakteri,**
virus, parasit, jamur, debu,
dan serbuk sari



Apakah sistem imun itu?

substansi asing dari dalam tubuh dapat berupa sel-sel mati atau sel-sel yang berubah bentuk dan fungsinya. Substansi-substansi asing tersebut disebut **imunogen** atau **antigen**

Sistem imun adalah **sistem daya tahan tubuh** terhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh kita.

Tanggapan (respon) terhadap substansi asing yang masuk ke dalam tubuh, secara kolektif disebut respon imun



www.uhamka.ac.id

info@uhamka.ac.id

(021)73944451

[uhamkaid](https://www.instagram.com/uhamkaid)

[YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...) Uhamka

[@UhamkaID](https://twitter.com/UhamkaID)

Respon imun terbagi menjadi 2 fase:

1

fase **respon imun alami** (*innate immunity*) → Respon imun alami akan terjadi pada awal terpaparnya imunogen ke tubuh kita. Apabila sistem imun alami ini bisa mempertahankan tubuh dari serangan imunogen, maka kita tidak akan menderita sakit

2

fase **respon imun adaptif** (*adaptive immunity*) → apabila sistem imun alami tidak bisa mempertahankan terhadap serangan imunogen, maka kita akan sakit/terinfeksi

www.uhamka.ac.id

info@uhamka.ac.id

(021)73944451

[uhamkaid](https://www.instagram.com/uhamkaid)

[YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...) Uhamka

[@UhamkaID](https://twitter.com/UhamkaID)

Faktor-faktor yang mempengaruhi sistem imun



Lingkungan lebih dominan dibandingkan genetik



Makanan



Usia



Kondisi kesehatan



Konsumsi obat-obatan

www.uhamka.ac.id

info@uhamka.ac.id

(021)73944451

[uhamkaid](https://www.instagram.com/uhamkaid)

[YouTube Uhamka](https://www.youtube.com/Uhamka)

[@UhamkaID](https://twitter.com/UhamkaID)

Hal-hal yang dapat meningkatkan imunitas tubuh

1 Makan Makanan Bergizi Seimbang

Makan makanan bergizi sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh yang kuat agar terlindung dari infeksi virus, serta memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh.



Dalam isi piring makan sehari-hari sebaiknya terdiri dari:

- **Makanan pokok** yang merupakan sumber karbohidrat, dapat berupa nasi, jagung, kentang, umbi-umbian.
- **Lauk pauk** yang merupakan sumber protein, dan mineral. Lauk hewani antara lain: daging, ikan, ayam, telur. Lauk nabati antara lain: tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
- **Sayuran dan buah** yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Terutama sayuran dan buah yang berwarna, banyak mengandung vitamin dan berfungsi sebagai antioksidan yaitu vitamin A, C, E.

8X
SEHARI



Jangan lupa minumlah air putih 8 gelas sehari



Hal-hal yang dapat meningkatkan imunitas tubuh

2 Cuci Tangan dengan Air Mengalir dan Sabun

Mencuci tangan merupakan pilar utama untuk mencegah infeksi yang masuk melalui tangan, karena tangan merupakan sumber penularan kuman secara langsung ataupun tidak langsung.

Bagaimana mencuci tangan yang benar?

Cucilah tangan dengan air mengalir dan sabun selama kurang lebih 40 - 60 detik dengan mengikuti 5 langkah cuci tangan yang benar, yaitu:



1 Basahi seluruh tangan dengan air mengalir



2 Gosok sabun ke telapak tangan, punggung tangan dan sela jari



3 Bersihkan bagian bawah kuku-kuku



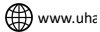
4 Bilas tangan dengan air bersih mengalir



5 Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan angin-anginkan

Kapan kita harus cuci tangan?

Cucitangan lebih sering dilakukan terutama setelah melakukan kegiatan seperti, pada saat sesampainya di rumah atau di tempat bekerja, setelah batuk atau bersin, sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil.



www.uh2

Hal-hal yang dapat meningkatkan imunitas tubuh

3 Rutin Berolahraga



Berolahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem metabolisme. Berolahraga secara teratur dapat meningkatkan produksi antibodi. Selain itu berolahraga membantu mengeluarkan racun dari tubuh.

Rutin berolahraga, istirahat yang cukup, mengurangi waktu mendengarkan berita mengenai covid, dan tetap menjalin silaturahmi secara *online* dapat menurunkan hormon stres tubuh sehingga memberikan kekuatan tambahan pada sistem kekebalan tubuh.

Berapa lama kita harus berolahraga/aktivitas fisik?

Lakukanlah aktivitas fisik sekurang-kurangnya 30 menit secara rutin 3-5 kali seminggu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan.

Bagaimana olahraga dilakukan saat ada pembatasan fisik?

Berusahlah untuk bergerak agar sistem kekebalan tubuh dalam kondisi prima, misalnya dengan berjalan kaki atau lari di sekitar rumah, berkebun atau melakukan aktivitas fisik di rumah dengan menonton dan mengikuti video olah raga.



www.uhamka

Pentingnya menjaga imunitas



Meningkatkan imunitas dapat dilakukan dengan memperhatikan asupan nutrisi



Menambahkan konsumsi suplemen juga disarankan jika merasa kebutuhan vitamin belum tercukupi dari makanan sehari-hari



Konsumsi imunostimulan boleh diberikan bagi mereka yang membutuhkan peningkatan daya tahan tubuh. Misalnya pada orang dengan aktivitas fisik berlebih, terpaksa harus bekerja di luar rumah, atau orang dengan daya tahan tubuh yang lemah seperti orang dengan penyakit penyerta (komorbid)

www.uhamka.ac.id

info@uhamka.ac.id

(021)73944451

[uhamkaid](https://www.instagram.com/uhamkaid)

[YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCuhamka) Uhamka

[@UhamkaID](https://twitter.com/UhamkaID)

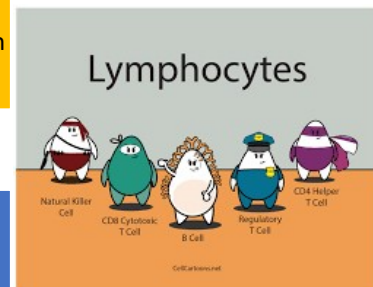
Pentingnya menjaga imunitas



Mengelola stres penting dilakukan untuk menjaga imunitas → stres berpengaruh terhadap imunitas tubuh



Beberapa tanaman secara turun menurun (empiris) telah dikenal luas oleh masyarakat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, beberapa diantaranya telah melalui uji pra klinis bahkan uji klinis



IMMUNE SYSTEM SUPERHERO

www.uhamka.ac.id

info@uhamka.ac.id

(021)73944451

[uhamkaid](https://www.instagram.com/uhamkaid)

[YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCuhamka) Uhamka

[@UhamkaID](https://twitter.com/UhamkaID)





PERAN PROBIOTIK DALAM MENJAGA SISTEM IMUNITAS

PENGABDIAN MASYARAKAT

TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA

RABU, 14 JULI 2021

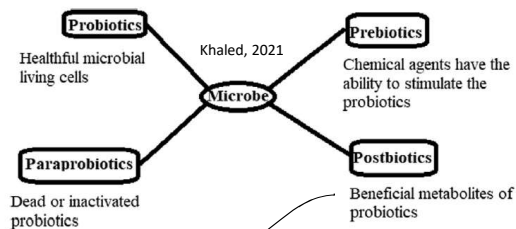
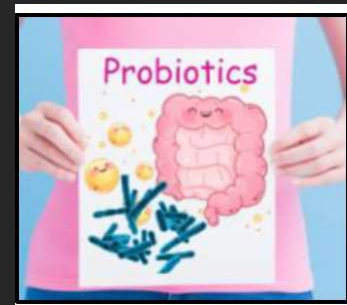


Fig. 1. The major differences among probiotics, prebiotics, paraprobiotics, and postbiotics.

Probiotik dapat menghasilkan:

- Asam laktat, asam asetat, hidrogen peroksida, laktoperoksidase, lipopolisakarida
- Nutrisi penting dalam sistem imun dan metabolisme inang (manusia) seperti vitamin B (Asam Pantotenat), piridoksin, niasin, asam folat, kobalamin, dan biotin
- Antioksidan penting seperti vitamin K

BPOM RI, 2020.

Prebiotics

Prebiotics are defined as nonliving nondigestible special from of fiber or carbohydrates

The powder form of prebiotics can survive heat, cold, and acid

Prebiotics perform their role by nourishing the bacteria that live in the intestines

Probiotics

Probiotics are referred to as live active microorganisms that when administered in adequate amount will have beneficial effects to its host

More fragile

Vulnerable to heat


Maybe killed over time

Probiotics fight the harmful bacterial species present in the gut


Vijayaram & Kannan, 2018

most prebiotics are used as food ingredients—
In biscuits, cereals, chocolate, spreads,
powdered formula milk, and dairy products


- Oligofructose
- Inulin
- Galacto-oligosaccharides
- Lactulose
- Breast milk oligosaccharides




SYARAT PROBIOTIK




Aman dikonsumsi dan tidak bersifat patogen (menyebabkan penyakit)




Mampu membentuk koloni (kelompok) dan berkembang biak dalam saluran pencernaan




Tahan terhadap cairan lambung dan cairan empedu dalam jalur makanan



Mampu bertahan melewati saluran pencernaan




Mampu menempel pada sel epitel (dinding) usus manusia



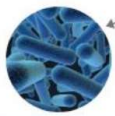
Mampu menghasilkan zat anti mikroba (bakteriosin) dan memberikan pengaruh yang menguntungkan bagi kesehatan

BPOM RI, 2020.

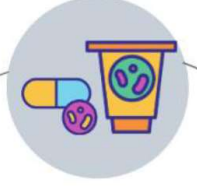
PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021



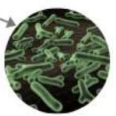
SPESIES YANG UMUM PADA PROBIOTIK:



Lactobacillus



BPOM RI, 2020.



Bifidobacterium

Saccharomyces cerevisiae (yeast)




Table 1: Some features of bacterial species as probiotics

Type of probiotic bacteria	Benefits
<i>B. animalis/bifidus regularis</i>	Gut health, digestion
<i>B. longum</i>	Digestion, irritable, bowel syndrome
<i>B. animalis</i>	Immune system, digestion, irritable bowel, colds
<i>B. breve</i>	Irritable bowel, immune system, colds
<i>B. longum</i>	Antibiotic-induced diarrhea
<i>L. acidophilus</i>	Irritable bowel, diarrhea, antibiotic-induced diarrhea, lactose intolerance, immune system, vaginal infections, pollen allergies
<i>L. paracasei</i>	Travelers diarrhea, ulcers
<i>L. plantarum</i>	Irritable bowel, immune system, colds
<i>L. casei immunitas</i>	Immune system, colds and flus, diarrhea
<i>L. casei shirota</i>	Immune system, digestion
<i>L. rhamnosus</i>	Digestion, infant diarrhea, viral diarrhea
<i>L. reuteri</i>	Immune system, antibiotic-induced diarrhea
<i>L. rhamnosus</i> and <i>L. reuteri</i>	Vaginal infections
<i>L. salivarius</i>	Travelers diarrhea
<i>L. lactis</i>	Immune system
<i>P. acidilactici</i>	Ulcerative colitis
<i>L. helveticus</i>	Sleep quality
<i>S. boulardii</i>	Antibiotic-induced diarrhea, acne, irritable bowel, diarrhea

B. animalis: Bifidobacterium animalis, B. longum: Bifidobacterium longum, L. acidophilus: Lactobacillus acidophilus, L. paracasei: Lactobacillus paracasei, L. plantarum: Lactobacillus plantarum, L. casei: Lactobacillus casei, L. rhamnosus: Lactobacillus rhamnosus, L. reuteri: Lactobacillus reuteri, L. salivarius: Lactobacillus salivarius, L. lactis: Lactococcus lactis, P. acidilactici: Pediococcus acidilactici, L. helveticus: Lactobacillus helveticus, S. boulardii: Saccharomyces boulardii, B. breve: Bifidobacterium breve

PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021

Vijayaram & Kannan, 2018

	Probiotik	Bakteri
<p>CONTOH PROBIOTIK DALAM PRODUK SUPLEMEN KESEHATAN</p>	<p>Produk susu fermentasi:</p>  <p>Yogurt Buttermilk Susu asidofilus, dll</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lactobacillus bulgaricus</i>, • <i>Lactobacillus acidophilus</i>, • <i>L. mesenteroides</i> • <i>Lactobacillus casei</i>, • <i>Bifidobacteria spp.</i>
	<p>Pangan:</p>  <p>Susu pasteurisasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lactobacillus bulgaricus</i>, • <i>Lactobacillus acidophilus</i>, • <i>Streptococcus thermophilus</i>, • <i>Lactobacillus reuteri</i>, • <i>Bifidobacteria spp.</i>
	<p>Sediaan farmasi:</p>  <p>Kapsul Tablet Granul/serbuk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lactobacillus bulgaricus</i>, • <i>Lactobacillus acidophilus</i>, • <i>Bifidobacteria spp.</i> • <i>Lactobacillus spp.</i> <p style="text-align: right;">BPOM RI, 2020.</p>

PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021

**MANFAAT
KONSUMSI
PROBIOTIK**

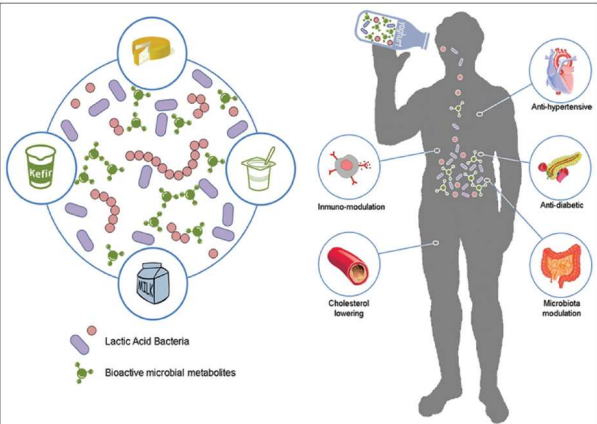


Figure 1: Effects of dairy and biological products. Lactic acid bacteria are present in milk processing and naturally enrich fermented dairy products with a wide range of bioactive metabolites^[72]

Vijayaram & Kannan, 2018

MEMBANTU MEMELIHARA KESEHATAN SALURAN PENCERNAAN

PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021



SIAPA YANG PERLU KONSUMSI PROBIOTIK?

Orang dalam kondisi kurang gizi → memperbaiki/meningkatkan Kesehatan

Siapa pun yang ingin menjaga Kesehatan → setelah pulih dari sakit

Disarankan bagi orang yang sedang konsumsi antibiotik

PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021



BAGAIMANA PROBIOTIK BEKERJA DI DALAM TUBUH?

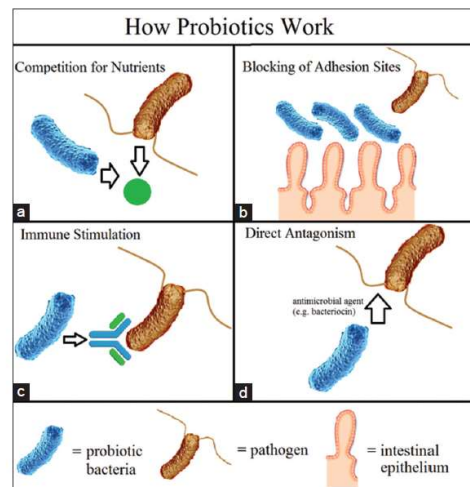


Figure 3: Four different methods of protecting probiotics from the intestines against known diseases. Probiotics compete against pathogens for essential nutrients and are less likely to be used for pathogens (a). They attach to adhesion sites and reduce pathogen dependence by reducing the available ground surface for pathogenic colonization (b). Signaling of immune cells by probiotics leads to secretion of cytokines and targeting the pathogen for destruction (c). Ultimately, probiotics with direct bacterial release of bacteriocins (d)^[75]

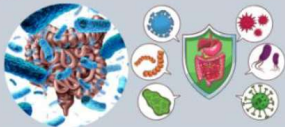
Vijayaram & Kannan, 2018

PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021



KAITAN PROBIOTIK DENGAN SISTEM IMUNITAS TUBUH

1 Fungsi perlindungan/protektif



Kolonisasi/perkembangbiakan probiotik pada saluran cerna memberikan efek perlindungan dari bakteri lain (khususnya penyebab penyakit/patogen)



Probiotik dapat menghasilkan asam organik, hidrogen peroksida, dan bakteriosin yang mampu menekan pertumbuhan patogen

2 Fungsi sistem imun tubuh



Bakteri probiotik berperan dalam keseimbangan mikroflora usus, merintang kolonisasi bakteri patogen serta berinteraksi dengan sel imun tubuh untuk meningkatkan beberapa aktivitas sel imun tubuh

BPOM RI, 2020.



AMAN GAK YA?

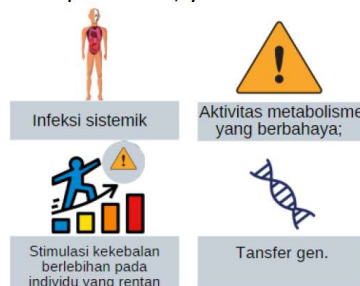
AMAN, JIKA SESUAI:

1. DOSIS
2. CARA PAKAI
3. JANGKA WAKTU PAKAI

Zafar et al., 2020



Beberapa kondisi kesehatan yang dapat dikaitkan terhadap efek samping dalam penggunaan probiotik, yaitu:



BPOM RI, 2020.



CATATAN YANG HARUS DIPERHATIKAN KETIKA KONSUMSI PROBIOTIK:

- Probiotik **BUKAN OBAT!**
- Probiotik **TIDAK MENGGANTIKAN MAKANAN SEHARI-HARI!**
- Tiap strain probiotik memiliki fungsi dan manfaat yang berbeda
- Dosis → jumlah probiotik dalam produk dinyatakan dalam Colony Forming Units (CFU) per saji. CFU yang tinggi tidak memberikan manfaat lebih terhadap Kesehatan.
- Probiotik dapat dikonsumsi kapan saja
- Cek kemasan → dalam kondisi baik dan tidak rusak (berlubang/bocor, penyok, dsb)
- Cek masa simpan → cek tanggal produksi & kadaluarsa
- Cek tempat simpan → “keep refrigerated”
- Cek izin edar → ada nomor izin edar (NIE) dari BPOM
- Tidak perlu dipanaskan sebelum dikonsumsi

BPOM RI, 2020.

PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021



1. PERHATIKAN PERINGATAN/PERHATIAN YANG TERCANTUM PADA LABEL PRODUK 2. BILA PERLU KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER

Contoh peringatan/perhatian yang tercantum dalam label produk:

- ✓ Jangan digunakan melebihi aturan pakai yang dianjurkan
- ✓ Penggunaan probiotik untuk anak berdasarkan anjuran dokter
- ✓ Wanita hamil dan menyusui sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsi probiotik
- ✓ Hentikan penggunaan jika alergi (hipersensitif) terhadap zat aktif atau komponen lain yang terdapat dalam produk yang mengandung probiotik

BPOM RI, 2020.

PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021



SUPAYA TETAP SEHAT DI MASA PANDEMI?



BERPIKIR POSITIF



PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021

BPOM RI, 2020.



DAFTAR PUSTAKA

- Vijayaram S, Kannan S. Probiotics: The marvelous factor and health benefits. Biomed Biotechnol Res J 2018;2:1-8.
- Khaled, 2021. Probiotics, prebiotics, and COVID-19 infection: A review article, Saudi Journal of Biological Sciences 28: 865-869
- Zafar N, Aslam M A, Ali A, Khatoun A, Nazir A, Tanveer Q, Bilal M, Kanwar R, Qadeer A, Sikandar M, Zafar A.2020. Probiotics: Helpful for the prevention of COVID-19?. Biomed. Res. Ther.; 7(11):4086-4099.
- BPOM RI, 2020. Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi COVID-19 – PROBIOTIK. BPOM RI: Jakarta

PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021



TERIMAKASIH

PENGABDIAN MASYARAKAT TIM DOSEN FFS UHAMKA - JAKARTA; RABU, 14 JULI 2021

**Kumpulan
Resep dari
Berbagai
Sumber**



KUDAPAN MODERN

KAYA PROBIOTIK

Agustin Yumita

Ni Putu Ermi Hikmawanti

Nora Wulandari

Daniek Viviandari

Tuti Wiyati

**TIM DOSEN
PENGABDIAN
MASYARAKAT
Fakultas Farmasi dan
Sains - UHAMKA**

Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.

Apakah sistem imun itu?

Imunitas : Daya tahan tubuh
untuk melawan penyakit
(melawan infeksi)

Definisi spesifik : Imunitas
adalah reaksi untuk melawan
substansi asing yang masuk
ke dalam tubuh

Substansi asing tersebut bisa
berasal dari luar maupun
dalam tubuh sendiri

Contoh substansi asing yang
berasal dari luar tubuh
(eksogen) misalnya **bakteri,**
virus, parasit, jamur, debu,
dan serbuk sari

Apakah sistem imun itu?

substansi asing dari dalam tubuh dapat berupa sel-sel mati atau sel-sel yang berubah bentuk dan fungsinya. Substansi-substansi asing tersebut disebut **imunogen** atau **antigen**

Sistem imun adalah **sistem daya tahan tubuh** terhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh kita.

Tanggapan (respon) terhadap substansi asing yang masuk ke dalam tubuh, secara kolektif disebut respon imun






APA ITU PROBIOTIK?

Probiotik adalah mikroorganisme hidup yang dalam jumlah tertentu (memadai) jika diberikan secara oral (melalui mulut) dapat memelihara keseimbangan mikrobiota dalam tubuh.

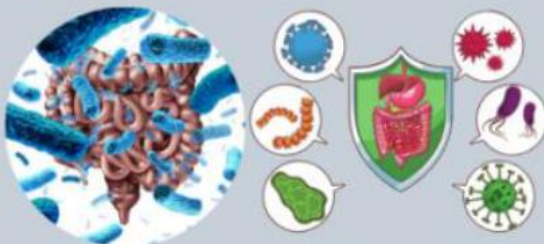
Manfaat probiotik adalah untuk membantu menjaga kesehatan saluran pencernaan.

CONTOH PROBIOTIK DALAM PRODUK SUPLEMEN

Probiotik	Bakteri
<p>Produk susu fermentasi:</p>  <p>Yogurt Buttermilk Susu asidofilus, dll</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lactobacillus bulgaricus</i>, • <i>Lactobacillus acidophilus</i>, • <i>L. mesenteroides</i> • <i>Lactobacillus casei</i>, • <i>Bifidobacteria spp.</i>
<p>Pangan:</p>  <p>Susu pasteurisasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lactobacillus bulgaricus</i>, • <i>Lactobacillus acidophilus</i>, • <i>Streptococcus thermophilus</i> • <i>Lactobacillus reuteri</i>, • <i>Bifidobacteria spp.</i>
<p>Sediaan farmasi:</p>  <p>Kapsul Tablet Granul/serbuk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lactobacillus bulgaricus</i>, • <i>Lactobacillus acidophilus</i>, • <i>Bifidobacteria spp.</i> • <i>Lactobacillus spp.</i>

KAITAN PROBIOTIK DENGAN SISTEM IMUNITAS TUBUH

1 Fungsi perlindungan/protektif



Kolonisasi/perkembangbiakan probiotik pada saluran cerna memberikan efek perlindungan dari bakteri lain (khususnya penyebab penyakit/patogen)



Probiotik dapat menghasilkan asam organik, hidrogen peroksida, dan bakteriosin yang mampu menekan pertumbuhan patogen

2 Fungsi sistem imun tubuh



Bakteri probiotik berperan dalam keseimbangan mikroflora usus, merintangi kolonisasi bakteri patogen serta berinteraksi dengan sel imun tubuh untuk meningkatkan beberapa aktivitas sel imun tubuh

CATATAN YANG HARUS DIPERHATIKAN KETIKA AKAN KONSUMSI PROBIOTIK:

- Probiotik **BUKAN OBAT!**
- Probiotik **TIDAK MENGGANTIKAN MAKANAN SEHARI-HARI!**
- Tiap strain probiotik memiliki fungsi dan manfaat yang berbeda
- Dosis → jumlah probiotik dalam produk dinyatakan dalam Colony Forming Units (CFU) per saji. CFU yang tinggi tidak memberikan manfaat lebih terhadap Kesehatan.
- Probiotik dapat dikonsumsi kapan saja
- Cek kemasan → dalam kondisi baik dan tidak rusak (berlubang/bocor, penyok, dsb)
- Cek masa simpan → cek tanggal produksi & kadaluarsa
- Cek tempat simpan → “keep refrigerated”
- Cek izin edar → ada nomor izin edar (NIE) dari BPOM
- Tidak perlu dipanaskan sebelum dikonsumsi



1. PERHATIKAN PERINGATAN/PERHATIAN YANG TERCANTUM PADA LABEL PRODUK
2. BILA PERLU KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER

Contoh peringatan/perhatian yang tercantum dalam label produk:

- ✓ Jangan digunakan melebihi aturan pakai yang dianjurkan
- ✓ Penggunaan probiotik untuk anak berdasarkan anjuran dokter
- ✓ Wanita hamil dan menyusui sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengkonsumsi probiotik
- ✓ Hentikan penggunaan jika alergi (hipersensitif) terhadap zat aktif atau komponen lain yang terdapat dalam produk yang mengandung probiotik

KUDAPAN MODERN KAYA PROBIOTIK

TEPACHE

FAKULTAS FARMASI
DAN SAINS
UHAMKA

Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.

Bahan :

1. 2 Buah Kulit Nanas Ukuran Sedang
2. Air matang (\pm 1 Ltr)
3. Gula kelapa atau gula aren (\pm 80 gr).
4. Kayu Manis 1.
5. Cengkeh 3.
6. Wadah kaca (Botol atau Toples)

Cara pembuatan :

1. Cuci nanas dengan air bersih yang mengalir.
2. Kupas kulit nanas yang sudah dibersihkan, potong kecil-kecil dan masukkan kedalam wadah.
3. Masukkan cengkeh dan kayu manis.
4. Tambahkan gula aren yang sudah dipotong kecil-kecil.
5. Tambahkan air kedalam wadah.
6. Tutup dengan kain bersih, diikat karet dan biarkan selama 48 jam disuhu ruang.
7. Tepache sudah jadi ditandai dengan adanya busa atau buih putih dipermukaan.
8. Saring dan tampung diwadah bersih lainnya.
9. Tepache bertahan selama 1 minggu jika disimpan dilemari pendingin.
10. Ampas kulit nanas dapat digunakan sebagai kompos untuk tanaman.



Sumber : Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=K5-hLPxoNqM>)

MANGGA YOGURT

FAKULTAS FARMASI
DAN SAINS
UHAMKA

**Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.**

Bahan :

1. Natural Yogurt (Non Low Fat) 100% Yogurt.
2. Mangga 1 buah.
3. Susu cair (Fresh Milk / Full Cream) ± 2gelas.
4. Blender

Cara pembuatan :

1. Cuci mangga dan potong-potong kecil.
2. Masukkan mangga, yogurt dan susu cair kedalam blender.
3. Giling semua bahan hingga halus dan masukkan kedalam gelas.
4. Minuman probiotik siap dihidangkan.

Sumber : Youtube (https://www.youtube.com/watch?v=ligC_L8o178)

LEMON, JAHE, MADU

FAKULTAS FARMASI
DAN SAINS
UHAMKA

Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.

Bahan :

1. Baking Soda 2 sdt.
2. Lemon 4 buah.
3. Air \pm 1 Ltr.
4. Jahe 6 (seukuran jempol).
5. Madu
6. Wadah (toples)

Cara pembuatan :

1. Buat larutan baking soda untuk merendam lemon. Lemon direndam selama 12-15menit.
2. Setelah \pm 12 menit perendaman, gosok-gosok lembut lemon, tiriskan. Lemon digosok dengan garam untuk menghilangkan wax/lilin dikulit lemon. Cuci bersih.
3. Kupas Jahe, cuci sampai bersih.
4. Iris tipis lemon dan jahe, buang biji lemon.
5. Susun lemon dan jahe didalam wadah.
6. Tambahkan madu, kemudian tutup wadah.
7. Diamkan selama 7 hari pada suhu ruang.
8. Kocok toples 1x sehari.
9. Setelah 7 hari, toples bisa dipindah kedalam lemari pendingin dan siap dinikmati.



Sumber : Youtube
(<https://www.youtube.com/watch?v=qt3fBLfyn8c>)

APEL-LEMON

FAKULTAS FARMASI
DAN SAINS
UHAMKA

Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.

Bahan :

1. 2 Buah Apel yang sudah dikupas kulitnya.
2. Lemon 1 buah.
3. Air ± 600 mL.
4. Gula secukupnya.
5. Ragi (Merk : Fermipan)
6. Wadah (botol)

Cara pembuatan :

1. Apel yang sudah dikupas, dipotong kecil-kecil untuk memudahkan saat diblender.
2. Blender apel dengan air ± 200 mL.
3. Panaskan air ± 400 mL ditambah dengan gula 5 sdm, tambahkan jus apel yang sudah dihaluskan.
4. Rebus selama 15 menit, dinginkan.
5. Tambahkan perasan lemon, masukkan kedalam botol.
6. Tambahkan $\frac{1}{2}$ sdt ragi, kocok hingga tercampur sempurna.
7. Simpan selama ± 3 hari.
8. Saring dan siap dikonsumsi.

Sumber : Youtube
(<https://www.youtube.com/watch?v=5n6wfZzYXDo>)

MANGO YAKULT MILK

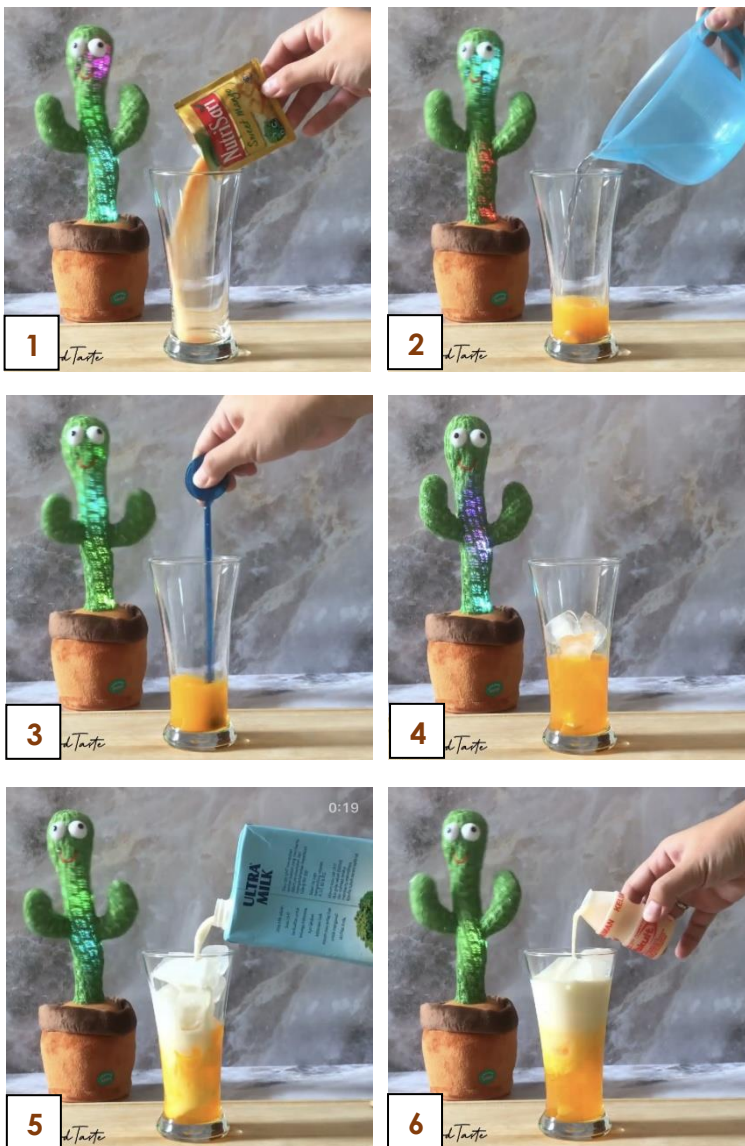
FAKULTAS FARMASI
DAN SAINS
UHAMKA

Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.

Bahan :

1. 1 Sachet Nutri Sari Rasa Mangga.
2. 1 botol Yakult.
3. Susu UHT Ultra Milk Plain secukupnya.
4. Es batu secukupnya
5. Air secukupnya.

Cara pembuatan :



Sumber : Instagram Jkftfoodtaste

YAKULT GREEN LYCHEE

FAKULTAS FARMASI
DAN SAINS
UHAMKA

Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.

Bahan :

1. Sirup marjan rasa melon secukupnya.
2. 1 botol Yakult.
3. Es batu secukupnya
4. Air secukupnya.
5. Buah leci (*optional).

Cara pembuatan :



Sumber : Instagram Jktfoodtaste

MELON YAKULT MILK

FAKULTAS FARMASI
DAN SAINS
UHAMKA

Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.

Bahan :

1. Sirup marjan rasa melon secukupnya.
2. 1 botol Yakult.
3. Susu UHT Ultra Milk Plain secukupnya
4. Es batu secukupnya
5. Selasih secukupnya.

Cara pembuatan :



Sumber : Instagram Jkfoodtaste

YAKULT FRUIT PUNCH

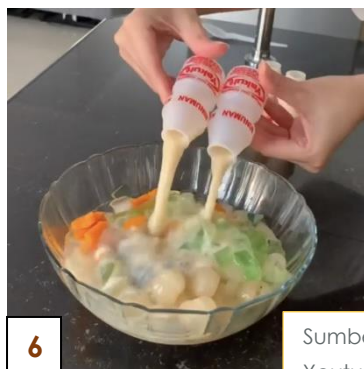
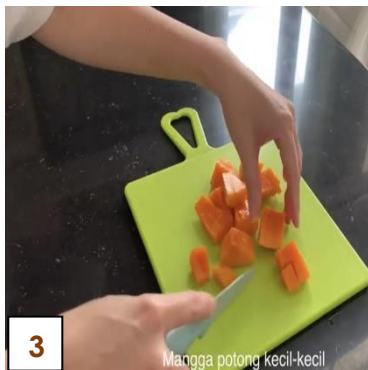
FAKULTAS FARMASI
DAN SAINS
UHAMKA

Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.

Bahan :

1. Biji Selasih 1sdm rendam air matang.
2. Lengkeng kupas buang bijinya.
3. Mangga potong kecil-kecil.
4. Nata de coco 1 gelas dengan airnya juga.
5. Jelly potong kecil-kecil.
6. Yakult 4 botol.
7. Es batu.

Cara pembuatan :



Sumber : Instagram Cookingwithhel
Youtube : Cookingwithhel

DESSERT BOX YOGURT

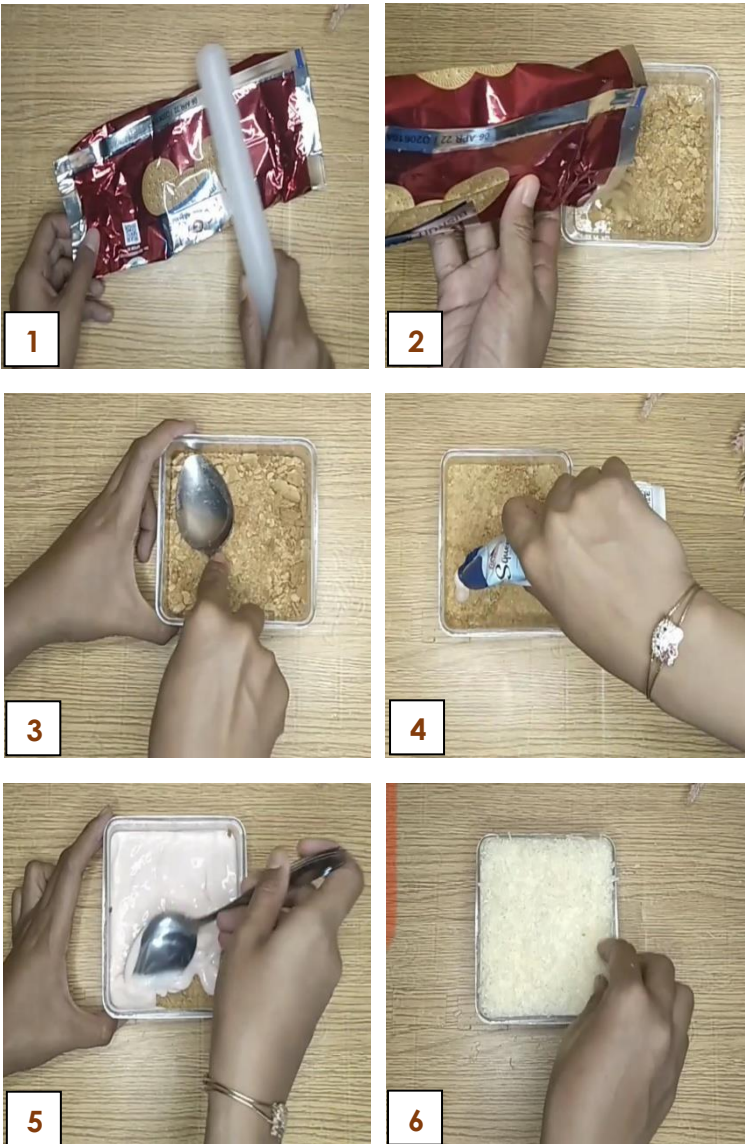
FAKULTAS FARMASI
DAN SAINS
UHAMKA

Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.

Bahan :

1. Yogurt Cimory Rasa Original dan Strawberry.
2. Marie Regal 1 bungkus.
3. Keju parut.

Cara pembuatan :



Sumber : Youtube : Della Seni Nadia

LAPIS TEMPE KURMA

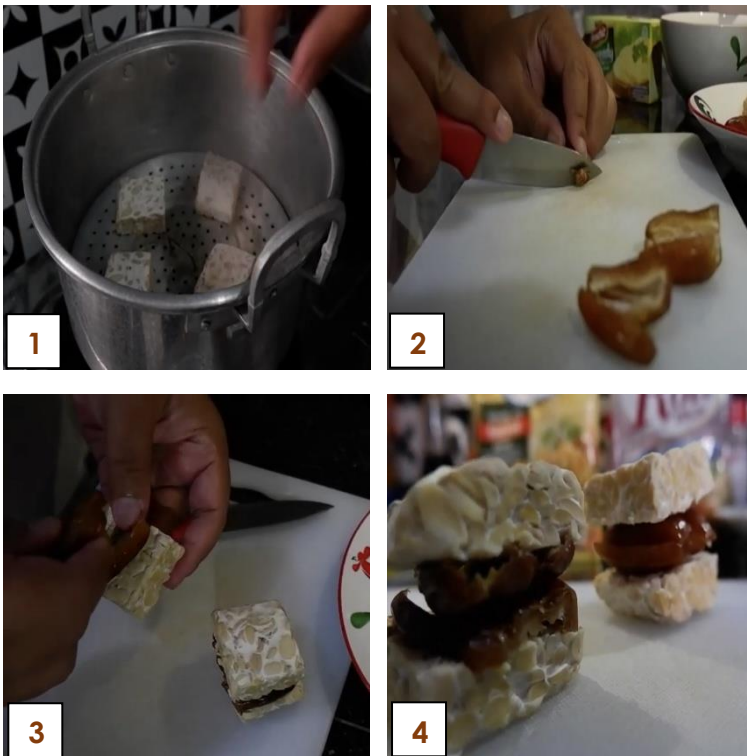
FAKULTAS FARMASI
DAN SAINS
UHAMKA

Jalan Delima II Gg.4 RT.9/RW.3
Malaka Sari, Kec. Duren Sawit.
Jakarta Timur.

Bahan :

1. Tempe non gmo atau tempe biasa.
2. Kurma.

Cara pembuatan :



Sumber : Youtube : Dapur corner

DAFTAR PUSTAKA

- Vijayaram S, Kannan S. Probiotics: The marvelous factor and health benefits. *Biomed Biotechnol Res J* 2018;2:1-8.
- Khaled, 2021. Probiotics, prebiotics, and COVID-19 infection: A review article, *Saudi Journal of Biological Sciences* 28: 865–869
- Zafar N, Aslam M A, Ali A, Khatoon A, Nazir A, Tanveer Q, Bilal M, Kanwar R, Qadeer A, Sikandar M, Zafar A.2020. Probiotics: Helpful for the prevention of COVID-19?. *Biomed. Res. Ther.*; 7(11):4086-4099.
- BPOM RI, 2020. Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi COVID-19 – PROBIOTIK. BPOM RI: Jakarta
- Youtube