

PENGUATAN KAPASITAS IBU-IBU PKK KEMILING PERMAI DALAM MENJAGA KESEHATAN PENCERNAAN DENGAN KOMBUCHA

Elma Viorentina Sembiring¹, Isnenia², Yulyuswarni³

^{1,2,3} Prodi D III Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Corresponding author : isnenia@poltekkes-tjk.ac.id

Abstract. Digestive health in children plays a vital role in their overall growth and development. Diarrhea remains the most frequent illness occurring among children. The use of probiotics can both treat and prevent this condition. Kombucha is a fermented beverage that can function as a probiotic source. The objective of this activity was to educate members of the PKK (Family Welfare Movement) regarding probiotics and to practice making probiotics at home. The methodology employed a combination of counseling, demonstrations, and hands-on practice. The results of this activity showed an increase in knowledge among all participants concerning probiotics. Participants were enthusiastic and eager during the direct practice of brewing kombucha. Overall, this activity provided a positive impact on the PKK members, with the hope that it can be maintained sustainably to establish the home as the primary foundation for health.

Keywords: Diarrhea, Kombucha, Learning Methods, PKK

Abstrak. Kesehatan pencernaan pada anak berperan penting dalam tumbuh kembangnya. Diare sebagai penyakit yang paling sering terjadi pada anak-anak. Penggunaan probiotik dapat mengobati dan mencegah kondisi ini. Kombucha sebagai salah satu minuman berfermentasi yang dapat berfungsi sebagai probiotik. Tujuan kegiatan adalah mengedukasi ibu-ibu PKK mengenai probiotik dan mempraktikkan pembuatan probiotik di rumah. Metode kegiatan menggunakan kombinasi penyuluhan, demonstrasi dan praktik langsung. Hasil dari kegiatan ini ada pengetahuan yang meningkat pada seluruh peserta mengenai probiotik. Para peserta antusias dan bersemangat dalam mempraktikkan langsung pembuatan kombucha. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif, bagi ibu-ibu PKK dengan harapan dapat dilanjutkan secara berkelanjutan untuk menjadikan rumah sebagai pijakan pertama untuk sehat.

Kata Kunci : Diare, Kombucha, Metode Pembelajaran, PKK

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan pencernaan anak khususnya diare masih tinggi di Indonesia (Kamrin and Azim 2026). Diare dapat menjadi penyebab kematian pada anak. Diare tidak hanya berpotensi menyebabkan kematian, tetapi juga mengganggu tumbuh kembang anak sehingga berpotensi stunting. Pengobatan diare menggunakan oralit, zink, probiotik atau antibiotik jika penyebab adalah infeksi bakteri (Makmun, Fauzi, and Maulahela 2023; Shinta, Hartantyo, and Wijayahadi 2011).

Pencegahan perlu dilakukan dari rumah dengan menjaga kesehatan pencernaan. Sanitasi lingkungan dan makanan menjadi perhatian utama. Akan tetapi,

masyarakat terkadang lupa bahwa terdapat makanan yang berperan dalam menjaga kesehatan yaitu Probiotik. Probiotik telah terbukti efektif dalam mengurangi durasi dan frekuensi diare akut maupun akibat antibiotik serta memperbaiki keseimbangan mikrobiota usus anak-anak (Astuty, Yunita, and Fadhilah 2021; Isnenia, 2022). Probiotik berperan dalam mengintervensi mikroba dalam tubuh manusia. Probiotik berperan dalam kesehatan saluran cerna, imunitas, dan penggunaannya meningkat setiap tahun. Probiotik dapat digunakan untuk terapi diare tidak spesifik dan pencegahan diare akibat pemakaian antibiotik (Makmun et al. 2023). Probiotik terbukti dapat meringkan diare dari frekuensi dan durasi (Huang et al. 2021).

Probiotik terdapat dalam makanan sehari-hari di rumah, seperti tempe, tapai, acar, dan kombucha. Sebagai sebuah produk minuman fungsional berfermentasi, kombucha dapat dibuat, disajikan, dan dibawa dengan mudah. Kombucha adalah minuman fermentasi berbahan dasar teh dan gula menggunakan kultur bakteri dan yeast yang dikenal sebagai *SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast)* (Amalina and Harmini 2024; Faizah et al. 2024; Firdaus et al. n.d.). Kombucha juga dapat menjadi komoditi yang diperjualbelikan sehingga dapat meningkatkan ekonomi keluarga. Program berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi probiotik dan pelatihan fermentasi kombucha juga mampu meningkatkan pengetahuan hingga 71 % (Yunita et al. 2024). Oleh karena itu, kombinasi metode berupa penyuluhan probiotik dan praktik pembuatan kombucha dapat menjadi pendekatan partisipatif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui metode penyuluhan, demonstrasi dan praktik langsung. Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan keterlibatan peserta dan memastikan transfer pengetahuan serta keterampilan secara optimal. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK Kemiling Permai Bandar Lampung. Rangkaian kegiatan meliputi tiga kegiatan yang terbagi menjadi dua hari kegiatan, yaitu :

1. Hari pertama

Kegiatan pertama yaitu Penyuluhan tentang Peran Probiotik dalam Kesehatan Pencernaan, Pencegahan diare dan Pencegahan Stunting. Pada sesi ini, peserta akan

diberi pemahaman tentang mikrobiota usus, manfaat probiotik dalam mencegah diare dan mendukung pertumbuhan anak, serta sumber probiotik alami yang bisa dikonsumsi sehari-hari. Penyampaian materi dikemas dengan diskusi ringan dan studi kasus.

Sebelum penyuluhan, dilakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal para peserta mengenai probiotik. Setelah dilaksanakan penyuluhan, lembar posttest diberikan kepada para peserta. Kegiatan kedua yaitu edukasi, demonstrasi pembuatan kombucha. Tim Pengabdian melakukan edukasi mengenai kombucha dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi tahapan pembuatan kombucha.

2. Hari kedua

Hari kedua kegiatan dilaksanakan satu minggu setelah hari pertama. Kegiatan yang dilakukan adalah monitoring hasil kombucha. SCOBY yang terbentuk digunakan untuk praktik langsung oleh para peserta. Para peserta membuat Kombucha dari proses awal, seperti menyiapkan larutan teh, gula, penambahan SCOBY.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang disampaikan pada metode. Berikut hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat :

1. Peserta

Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 25 orang ibu PKK Kelurahan Kemiling Permai Bandar Lampung. Seluruh peserta berpartisipasi aktif dalam mencatat, bertanya, dan praktik langsung pembuatan Kombucha

2. Hasil penyuluhan tentang Peran Probiotik dalam Kesehatan Pencernaan, Pencegahan diare dan Pencegahan Stunting

Untuk menilai pengetahuan awal peserta dan menilai keefektifan kegiatan penyuluhan ini dilakukan kegiatan pretest dan posttest dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

No. Peserta	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>	Selisih
1	60	90	30
2	60	90	30
3	50	90	40
4	40	90	50
5	30	100	70
6	40	90	50

7	50	100	50
8	50	90	20
9	60	100	40
10	60	100	40
11	50	90	40
12	60	90	30
13	40	90	50
14	60	80	20
15	40	90	50
16	50	90	40
17	50	100	50
18	40	100	60
19	60	90	30
20	40	100	60
21	50	90	40
22	60	90	30
23	50	100	50
24	60	90	30
25	60	90	30

Notoatmodjo (2013) mengklasifikasikan tingkat pengetahuan menjadi tiga kategori, yaitu tingkat pengetahuan baik ($\geq 75\%$), sedang (56-74%), kurang ($< 55\%$). Hasil *pretest* menunjukkan bahwa ada 15 peserta (60%) dengan pengetahuan yang kurang, dan 10 peserta (40%) memiliki pengetahuan yang sedang mengenai peran probiotik bagi kesehatan. Hasil *posttest* menunjukkan seluruh peserta (100%) menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan.

Berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest*, pemberian edukasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan peningkatan pengetahuan pada masyarakat anggota PKK Kemiling Permai. Sebanyak 100% peserta mengalami peningkatan pengetahuan.

Peningkatan nilai *posttest* menunjukkan apa yang disampaikan oleh pemateri sudah dipahami oleh peserta. Penyampaian menggunakan *power point* menjadikan responden fokus pada apa yang disampaikan dan memudahkan responden mengingat dan memahami. Penyampaian materi secara oral (audio) akan merangsang pendengaran sedangkan *power point* (visual) merangsang penglihatan responden sehingga terdapat dua indera yang digunakan. Proses belajar untuk mengingat dan memahami akan lebih mudah bila banyak menggunakan panca indera. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan langsung mampu meningkatkan

pemahaman masyarakat secara signifikan (Julaiha, Ardini, and Isnenia 2022; Puruhita et al. 2025; Wowiling, Goenawi, and Citraningtyas 2013).



Gambar 1. Pemaparan Materi Mengenai Probiotik dan Pretest-Posttest

3. Demonstrasi dan Praktik Pembuatan Kombucha

- a. Kegiatan ini diawali dengan pemaparan materi mengenai kombucha, alat, dan bahan yang diperlukan. Peserta sangat antusias karena hampir semua alat dan bahan tersedia di rumah. Adapun alat bahan yang disampaikan yaitu air panas, teh celup, gula, SCOBY, toples kaca, tisu, karet gelang, saringan, *starter* kombucha, pengaduk, pisau. Pemaparan materi mengenai kombucha juga membahas aspek ekonomi yang menjadikan kombucha sebagai komoditi perdagangan.



Gambar 2. Pemaparan Materi mengenai Kombucha dan Demonstrasi Pembuatan

Setelah satu minggu demonstrasi, para peserta diminta untuk datang kembali untuk melihat hasil fermentasi kombucha. Para peserta juga diminta membawa alat-bahan pribadi untuk praktik langsung. Pada hari tersebut, peserta yang hadir melihat SCOBY yang terbentuk. Selain itu, peserta praktik langsung dengan menggunakan hasil SCOBY sebelumnya.



Gambar 3. Pengambilan SCOBY Hari Pertama



Gambar 4. Praktik Pembuatan Kombucha

PEMBAHASAN

Kombucha menjadi salah satu komoditi yang mengalami peningkatan penggunaannya. Kemampuan untuk mengolah dan membuat kombucha menjadikan masyarakat dapat dengan mudah menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Dampak kesehatan yang dirasakan akibat fungsinya sebagai probiotik, antioksidan. Bagi masyarakat yang ingin menambah pendapatan, minuman kombucha dapat diolah dan dikemas sehingga akan layak dipasarkan.

Literasi kesehatan sebagai sebuah tujuan kesehatan global, promosi dalam meningkatkan pemahaman, strategi komunitas dan digunakan untuk meningkatkan Kesehatan (Batubara, Wang, and Chou 2020). Media informasi berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan. Beranekaragamnya jenis media informasi dapat

diakses dengan begitu mudah di era keterbukaan informasi. Pendampingan oleh tenaga kesehatan dan/atau tenaga pendidik berperan dalam menegaskan kebenaran informasi kesehatan.

Keluarga merupakan yang paling sering menjadi sumber informasi kesehatan, maka ada baiknya mempertimbangkan program edukasi kesehatan dalam bentuk dukungan keluarga serta memperbanyak konseling, home visit keluarga dan penyebaran media cetak kepada keluarga (Iqbal et al. 2023).

Gerakan Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) merupakan gerakan pembangunan masyarakat yang mengusung 10 program pokok. Peranannya di masyarakat diharapkan menjadi motivator, fasilitator, dan pembinaan kepada individu lainnya (Desi Arisandi 2015). Target kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK yang diharapkan dapat menggerakkan individu lainnya atau minimal bagi diri sendiri dan keluarga dalam mendukung kesehatan yang optimal.

Metode penyampaian informasi akan berpengaruh kepada pengetahuan dan keterampilan yang akan diperoleh. Metode ceramah berupa penyuluhan berperan dalam mentranfer ilmu pengetahuan, sedangkan partisipasi aktif berperan lebih melekatkan ilmu pengetahuan yang diperoleh dalam praktik-praktik atau simulasi keterampilan teknis. Metode dengan keterlibatan aktif peserta menjadikan peserta lebih antusias sehingga ilmu yang diperoleh lebih melekat (Dinata, Wahyuni, and Hariyadi 2024; Isnenia, Putri, and Nur Khoiriyah 2020). Kegiatan ini mengkombinasikan penyuluhan mengenai probiotik dan khususnya kombucha serta praktik pembuatan kombucha oleh para peserta dengan hasil yang memuaskan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berfokus pada pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan probiotik rumahan, yaitu kombucha. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai probiotik dan para peserta tertarik, bersemangat melakukan proses pembuatan kombucha. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif, bagi ibu-ibu PKK dengan harapan dapat dilanjutkan secara berkelanjutan untuk menjadikan rumah sebagai pijakan pertama untuk sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, Afrita Nur, and Sri Harmini. 2024. "Review : Diversifikasi Kombucha Sebagai Minuman Fungsional." 01(02):23–30. doi: 10.31316/jitap.v2i2.7507.
- Astuty, Eka, Melda Yunita, and Astuti Bur Fadhillah. 2021. "Edukasi Manfaat Yogurt Sebagai Salah Satu Probiotik Dan Metode Pembuatan Yogurt Sederhana." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(1):129–36.
- Batubara, Sakti Oktaria, Hsiu-hung Wang, and Fan-hao Chou. 2020. "Literasi Kesehatan : Konsep Analisis." 5(2).
- Desi Arisandi. 2015. "Peran PKK Di Dalam Pemberdayaan Perempuan Di Desa Muara Bengkal Ilir Kecamatan Muara Bengkal Kabupaten Kutai Timur." *Jurnal Ilmu Pemerintahan* 3(4):1885–99.
- Dinata, Roza Lia, Eka Sri Wahyuni, and Risky Hariyadi. 2024. "Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK Dengan Menerapkan Metode Participatory Learning and Action (PLA) Melalui Proses Produksi Dan Pemasaran Syariah Dalam Mengolah Minyak Jelantah Menjadi Sabun Cuci Piring Cair Untuk Meningkatkan Pendapatan Rumah Tangga." *BUDIMAS* 06(02):1–7.
- Faizah, Anis Khairunnisa, Nurul Latifasari, and Ajeng Dyah Kurniawati. 2024. "Kombucha Dan Sifat Fungsionalnya : Studi Pustaka." *Jurnal Sains Dan Teknologi Pangan* 9(5):7729–41.
- Firdaus, Safira, Anissa Indah C, Livia Isnaini, and Siti Aminah. n.d. "' Review ' Teh Kombucha Sebagai Minuman Fungsional Dengan Berbagai Bahan Dasar Teh." (2013):715–30.
- Huang, Rao, Hong-yi Xing, Hong-juan Liu, Ze-fu Chen, and Bi-bo Tang. 2021. "Efficacy of Probiotics in the Treatment of Acute Diarrhea in Children : A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials." 10(12):3248–60. doi: 10.21037/tp-21-511.
- Iqbal, Wira, Aria Gusti, Dicki Kurnia Pratama, and Rahma Wahyuni. 2023. "Determinan Tingkat Literasi Kesehatan Masyarakat Yang Berkunjung Ke Puskesmas." 6(1).
- Isnania. 2022. Kebijakan Stunting, Chapter Diare, Pengobatan, dan Stunting. Nuha Medika press. Yogyakarta.
- Isnania, Isnania, Sefanadia Putri, and Yustin Nur Khoiriyah. 2020. "Beguai Jejama – Jurnal Pengabdian Kesehatan." *Beguai Jejama* 1(3):184–89.
- Julaiha, S., D. Ardini, and I. Isnania. 2022. "PEMBERIAN EDUKASI ONLINE PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 RAWAT JALAN DI PUSKESMAS RAJABASA INDAH KOTA BANDAR LAMPUNG Siti" *Sakai Sambayan*

6(1):2–6.

- Kamrin, and La Ode Liaumin Azim. 2026. “Gambaran Kejadian Diare Pada Anak Di Puskesmas Poasia Kota Kendari.” *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna* 5(1):33–41.
- Makmun, Dadang, Achmad Fauzi, and Hasan Maulahela. 2023. “Konsensus Nasional Peranan Probiotik Dalam Penatalaksanaan Penyakit Saluran Cerna Di Indonesia.” 1–55.
- Puruhita, Ranatri, Firstca Aulia Rahma, Danik Sulistyoningsih, and Yovita Dwi Arini. 2025. “Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Kategori Penggunaan Obat Untuk Ibu Hamil Warga Desa Asinan Kabupaten Semarang.” 3(1):4579–84.
- Shinta, Ken, Hartantyo, and Noor Wijayahadi. 2011. “Pengaruh Probiotik Pada Diare Akut : Penelitian Dengan 3 Preparat Probiotik.” *Sari Pediatri* 13(2):89–95.
- Wowiling, Chalvy, Lily Ranti Goenawi, and Gayatri Citraningtyas. 2013. “Pengaruh Penyuluhan Penggunaan Antibiotika Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Di Kota Manado.” *Pharmacon* 2(03):24–28.
- Yunita, Melda, Juen Carla Warella, Eka Astuty, Elpira Asmin, and Morgan Ohiwal. 2024. “Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Manfaat Probiotik Dan Pelatihan Pembuatan Minuman Teh Kombucha.” 8(2):1–4.