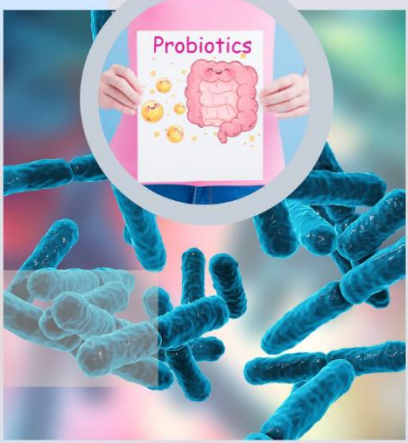
BADAN POM

BUKU SAKU
SUPLEMEN KESEHATAN UNTUK MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH DALAM MENGHADAPI COVID-19



PROBIOTIK
EDISI KEDUA

BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
2021

BADAN POM

BUKU SAKU
SUPLEMEN KESEHATAN UNTUK MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH DALAM MENGHADAPI COVID-19

PROBIOTIK
EDISI KEDUA

Badan Pengawas Obat dan Makanan
Republik Indonesia
November 2021

BUKU SAKU
SUPLEMEN KESEHATAN UNTUK MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH DALAM MENGHADAPI COVID-19

PROBIOTIK
EDISI KEDUA

Badan Pengawas Obat dan Makanan
Republik Indonesia

ISBN 978-602-415-068-6

Cetakan Kedua
November 2021

Buku ini disusun berdasarkan informasi sampai waktu penerbitan dan dapat berubah apabila ada data/informasi terbaru

Kata Pengantar

Puji dan syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat karunianya, penyusunan “Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Kesehatan Daya Tahan Tubuh dalam Menghadapi COVID-19” dapat diterbitkan untuk memberikan informasi yang relevan dengan kondisi masyarakat Indonesia saat ini.

Pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia telah memberikan dampak ke berbagai sektor kehidupan masyarakat. Maraknya informasi tidak jelas terkait produk suplemen Kesehatan yang beredar di masyarakat, menimbulkan keresahan bahkan mengganggu pasokan bahan-bahan, termasuk beberapa produk Suplemen Kesehatan, yang dibutuhkan selama pandemi ini.

Dalam hal ini Badan POM perlu memberikan informasi yang mudah untuk dimengerti dan dipahami oleh masyarakat umum, agar kondisi di masyarakat tetap kondusif dan upaya pengendalian COVID-19 yang telah ditetapkan oleh pemerintah dapat berjalan lancar.

Buku saku ini merupakan revisi dari buku saku sebelumnya sesuai informasi terbaru serta dengan penambahan tim penyunting. Buku ini memuat

informasi umum tentang suplemen kesehatan dan sistem daya tahan tubuh, informasi bahan suplemen kesehatan yang digunakan untuk memelihara kesehatan daya tahan tubuh serta informasi tambahan terkait pandemi COVID-19 di Indonesia.

Kepada tim penyusun dan semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku saku ini, Saya sampaikan terima kasih atas kontribusi yang telah diberikan. Diharapkan buku ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menggunakan produk suplemen kesehatan secara bijak dan sesuai dengan kebutuhan.

Jakarta, November 2021
Badan Pengawas Obat dan Makanan



Dr. Penny Kusumastuti Lukito, MCP

Tim Penyusun

Pengarah	:	Dr. Penny Kusumastuti Lukito, MCP
Penanggung Jawab	:	Dra. Reri Indriani, Apt, M.Si
Ketua	:	drh. Rachmi Setyorini, MKM
Tim Ahli	:	Prof. Dr. dr. Purwantyastuti Ascobat, M.Sc., SpFK
		Enade Perdana Istyastono, Ph.D.,Apt.
Penyunting	:	Prof. Ir. Ingrid S Surono, MSc, PhD
		Prof. Dr.Ir. Endang Sutriswati Rahayu MS
		Dra. Isnaeni, Apt., M.Epid.
		Erni Rahmawati, Si,Si, Apt, M.Biomed
Anggota	:	Dra. Yuniar Marpaung, Apt.
		Dewi Kurniasari, SF, Apt M.Farm.
		Suhartatik, ST
		Arie Kurniawaty, S.Si.
		Citra Gusti Lestari, S.Si., Apt.
		Ni Wayan Satriani, S.Farm., Apt.
		Henny Pradikaningrum, S.Far., Apt.

Daftar Isi

Kata Pengantar i
Tim Penyusun iii
Daftar Isi iv
Informasi Umum 1
- Apa itu Suplemen Kesehatan? 1
- Apa tujuan penggunaan SK 2
- Apa itu sistem imun 4

Informasi tentang Probiotik 6
- Apa itu probiotik? 6
- Apa saja yang mengandung probiotik? .. 8
- Apa manfaat konsumsi probiotik? 10
- Amankah konsumsi probiotik setiap hari dalam waktu lama 11
- Bagaimana aturan di Indonesia terkait probiotik? 13

Informasi Tambahan 14
- Bagaimana tips memilih produk SK? 14
- Apa itu COVID-19? 15
- Apa saja upaya menghadapi COVID-19 16

Penutup 18
Daftar Pustaka..... 19

Informasi Umum

Apa itu Suplemen Kesehatan?



Suplemen Kesehatan (SK):

"Produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, meningkatkan dan/atau memperbaiki fungsi kesehatan, mempunyai nilai gizi dan/atau efek fisiologis, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino dan/atau bahan lain bukan tumbuhan yang dapat dikombinasi dengan tumbuhan"[1]



Apa tujuan penggunaan SK?



Penggunaan SK TIDAK untuk mengobati/ menggantikan obat yang digunakan dalam menyembuhkan suatu penyakit.



Penggunaan SK TIDAK bertujuan untuk menggantikan makanan sehari-hari.



Penggunaan SK lebih ke arah MEMENUHI dan MELENGKAPI KEBUTUHAN sehingga MEMBANTU agar tubuh tetap sehat dan agar tubuh pulih dari kondisi penyakit tertentu.



SK yang mengandung vitamin dapat melengkapi kebutuhan zat gizi dan memperbaiki kekurangan zat gizi dalam suatu kondisi tertentu sehingga sistem imun dapat berfungsi optimal.

Konsultasi pada dokter dalam memilih suplemen kesehatan yang tepat.



Tetap berolahraga dan makan makanan bergizi seimbang

Apa itu sistem imun?

Sistem Imun

Tersusun atas:
- **Organ tubuh tertentu**
- **Jaringan**
- **Sel**
- **Molekul**

yang terintegrasi



Peran:
melindungi tubuh terhadap infeksi baik bakteri, virus, maupun berbagai jenis mikroba penyebab penyakit

Ada 2 kelompok perolehan/proses perlindungan diri dari mikroba

Bawaan (*innate*)

Mekanisme mempertahankan diri dari infeksi mikroba, terpicu setelah terpapar hampir semua jenis patogen; merupakan sistem kekebalan lini pertama dan alami sejak dilahirkan.[3]

Didapat (adaptif)

Proses melindungi tubuh dari patogen, karena memiliki memori imunologis, setiap jenis patogen diingat, bekerja secara spesifik. Saat terpapar lagi langsung dapat memberikan perlawanan.[2]



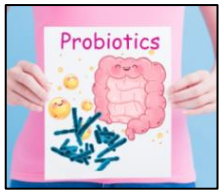
80% sistem imun ada di saluran cerna[3,4,5]

Ketika sistem imun atau daya tahan tubuh tidak berfungsi dengan baik maka tubuh rentan terhadap infeksi suatu penyakit yang bisa berdampak pada kematian. Daya tahan tubuh yang kuat merupakan antisipasi terhadap serangan virus COVID-19

Informasi tentang Probiotik



Apa itu probiotik?



Probiotik merupakan mikroba yang dikonsumsi dalam keadaan hidup dengan jumlah yang memadai dan tetap bertahan hidup dalam saluran cerna sehingga dapat memberikan manfaat kesehatan.[6]

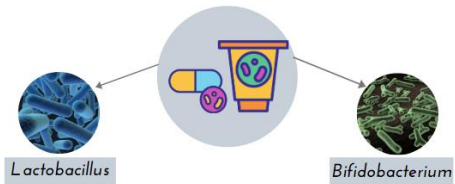




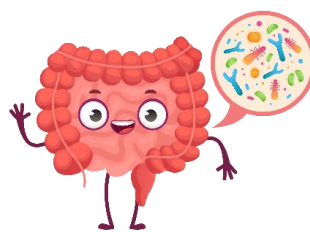
- ✓ Dalam keadaan hidup
- ✓ Jumlah memadai
- ✓ Bertahan hidup di saluran cerna
- ✓ Memberikan manfaat kesehatan

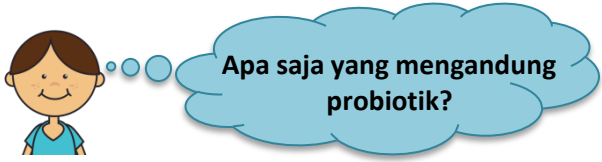
Sumber makanan yang bisa ditambahkan probiotik

Probiotik umumnya berasal dari golongan bakteri asam laktat (BAL), khususnya genus *Lactobacillus* dan bakteri lain misalnya *Bifidobacterium* yang bisa juga hidup secara alami dalam saluran cerna manusia sehat. Namun tidak ada generik probiotik, karena strain spesifik.[7]



Probiotik dapat menghasilkan beberapa jenis senyawa yang berpotensi menghambat mikrobiota yang tidak diinginkan dalam saluran cerna, diantaranya asam laktat, asam asetat, hidrogen peroksida dan dapat menghasilkan senyawa penting lainnya diantaranya beberapa jenis vitamin.





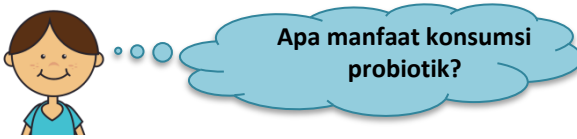
Sumber probiotik adalah semua makanan dan minuman yang ditambahkan probiotik dan suplemen probiotik.



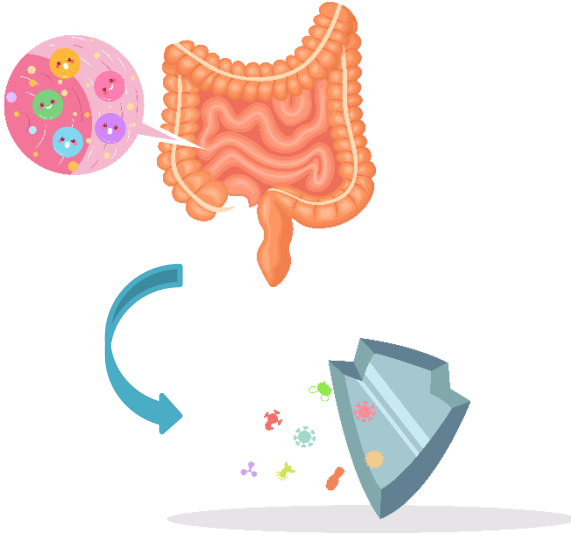
Contoh probiotik sebagai suplemen kesehatan misalnya dalam bentuk sediaan serbuk, kapsul, tablet, kaplet.

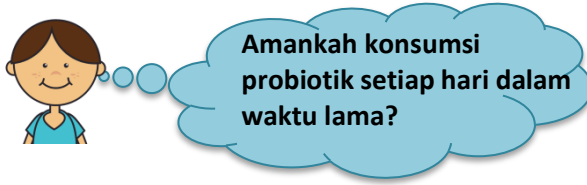


Probiotik diukur dalam unit pembentuk koloni (CFU), yang menunjukkan jumlah sel hidup per saji dan sangat bervariasi berdasarkan manfaat kesehatan yang sudah teruji.



Probiotik berfungsi menjaga keseimbangan mikrobiota dengan menghambat mikrobiota yang tidak diinginkan dan menjaga kesehatan saluran cerna, sehingga dapat memperkuat daya tahan tubuh.[2,3,8,9]





Probiotik dikonsumsi sesuai kebutuhan dan penggunaan probiotik dalam jangka waktu lama adalah aman.



Bagi yang memiliki masalah kesehatan harus berkonsultasi dengan dokter.





Contoh peringatan/perhatian yang tercantum dalam label produk:

- ✓ Jangan digunakan melebihi aturan pakai yang dianjurkan
- ✓ Hentikan penggunaan jika alergi (hipersensitif) terhadap zat aktif atau komponen lain yang terdapat dalam produk yang mengandung probiotik



Bagaimana aturan di Indonesia terkait probiotik?



Di Indonesia, klaim yang disetujui untuk suplemen kesehatan yang mengandung probiotik adalah:

Membantu memelihara kesehatan saluran cerna

Informasi Tambahan

Upaya memelihara kesehatan tubuh didukung oleh daya tahan tubuh yang kuat, salah satunya melalui konsumsi suplemen kesehatan.



Tips memilih SK adalah dengan CEK KLIK

1 Kemasan



Pastikan kemasan produk dalam kondisi baik, tidak berlubang, sobek, karatan, penyok, dan bocor

2 Label



Baca informasi produk yang tertera pada labelnya dengan cermat

3 Izin Edar



POM SI xxxxxxxxxxxx,
POM SD xxxxxxxxxxxx,
atau
POM SL xxxxxxxxxxxx

Pastikan produk memiliki Nomor Izin Edar (NIE) dari Badan POM. NIE dapat dicek melalui aplikasi android Cek BPOM atau subsite http://cekbpom.pom.go.id

4 Kedaluwarsa

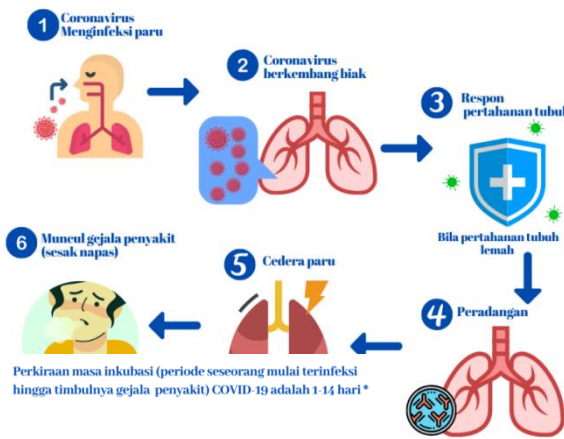


Pastikan produk tidak melewati masa kedaluwarsa



COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan coronavirus baru. "CO" diambil dari corona, "VI" virus, dan "D" disease (penyakit)[10]

Proses pada COVID-19 secara rinci belum diketahui, namun secara umum proses penyakit karena virus corona adalah sebagai berikut[11]:





Apa saja upaya menghadapi COVID-19

Upaya untuk Menghadapi COVID-19



1 Upaya Memutus Rantai Penyebaran Virus





Rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau gunakan handsanitizer berbasis alkohol



Tutup hidung dan mulut saat bersin/batuk





Social/physical distancing **(jaga jarak)** ***dan*** **di rumah saja**



Gunakan masker

2 Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh



Olahraga



Istirahat cukup



Cukup terpapar sinar matahari pagi



Makan makanan bergizi seimbang

Menerapkan gaya hidup sehat

+



Vitamin



Mineral



Probiotik

Konsumsi Suplemen Kesehatan Bila Perlu

Penutup

- Upaya memelihara kesehatan tubuh didukung oleh daya tahan tubuh yang kuat, melalui konsumsi makanan bergizi seimbang, istirahat cukup, olahraga/aktivitas fisik teratur dan paparan cukup sinar matahari. Bila diperlukan dapat menggunakan SK.
- Konsultasi dengan dokter untuk penggunaan suplemen kesehatan yang tepat.
- Mematuhi aturan Pemerintah untuk menerapkan protokol kesehatan yaitu memakai masker, rutin mencuci tangan, *social/physical distancing* dan dengan memelihara daya tahan tubuh diharapkan dapat memutus penyebaran COVID-19.
- Sampai saat ini belum ada penelitian yang mendukung penggunaan suplemen kesehatan secara spesifik untuk mencegah COVID-19.

Daftar Pustaka

[1]Badan POM RI. 2019. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 17 Tahun 2019 tentang Persyaratan Mutu Suplemen Kesehatan

[2]Surono, I.S., Martono, P.D., Kameo, S., Suradji, E.W., Koyama, H. 2014. Effect of probiotic L. plantarum IS-10506 and zinc supplementation on humoral immune response and zinc status of Indonesian pre-school children. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 28 (4), pp. 465-469. DOI: 10.1016/j.jtemb.2014.07.009.

[3]Surono, I.S., Koestomo, F.P., Novitasari, N., Zakaria,F.R., Yulianasari, Novel, K. 2011 Probiotic Enterococcus faecium IS-27526 Supplementation Increased Total Salivary sIgA Level And Bodyweight of Pre-School Children : A Pilot Study. Anaerobe, Elsevier (vol 17 issue 6, 2011)

[4]Brandtzaeg P. The Mucosal Immune System and Its Integration with the Mammary Glands. *J Pediatr*. 2010;156(2 SUPPL.):S8. doi:10.1016/j.jpeds.2009.11.014

[5]Wiertsema SP, van Bergenhenegouwen J, Garssen J, Knippels LMJ. The Interplay between the Gut Microbiome and the Immune System in the Context of Infectious Diseases throughout Life and the Role of Nutrition in Optimizing Treatment Strategies. *Nutrients*. 2021;13(3):1-14. doi:10.3390/nu13030886

[6]FAO/WHO. 2002. *Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food*. 1–11.

[7]Adams, C. 2009. Probiotics - Protection Against Infection: Using Nature's Tiny Warriors To Stem Infection. Available at: http://probiotic.org/lactobacillusrhamnosus. htm. Opened: November 24, 2010

[8]Rahayu, E. S. 2008. *Probiotic for Digestive Health. Food Review-Referensi industri dan teknologi pangan Indonesia*. Available at: http://www.foodreview.biz/login/

preview.php?view&id=55932. Opened: Nopember 25, 2011

[9]Collado, M. C., E. Isolauri, S. Salmien, and Y. Sanz. 2009. The impact of probiotic on gut health. *Curr Drug Metab*. 10(1):68-78

[10]WHO. 2020. Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools. New York: WHO, Unicef, *and* IFRC.

[11]Fehr AR, Perlman S. 2015.Coronaviruses: an overview of their replication and pathogenesis. *Methods MolBiol*. 1282:1–23. doi:10.1007/978-1-4939-2438-7_1.

1500533
HALOBPOM
BPOM
Jl. Percetakan Negara No.23
Jakarta Pusat 10560
021 4244691
halobpom@pom.go.id
www.pom.go.id
@bpom_ri
Bpom RI

ISBN 978-602-415-068-6