

# KEFIR DAN MANFAATNYA BAGI KESEHATAN

I Wayan Redi Aryanta

*Program Studi Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia Denpasar  
rediaryanta@yahoo.co.id*

## Abstrak

Pola hidup dan pola makan yang kurang baik, paparan polutan, perubahan iklim, dan stres dapat mengganggu keseimbangan mikroflora dalam saluran pencernaan mengakibatkan terjadinya dominasi mikroba yang kurang menguntungkan. Kefir sebagai minuman susu terfermentasi dengan biji kefir sebagai kultur starter yang mengandung probiotik (bakteri asam laktat dan khamir yang menguntungkan) mampu memberikan keseimbangan mikroflora dalam usus. Kajian pustaka ini bertujuan untuk mengetahui kandungan probiotik dan zat gizi dalam kefir serta manfaatnya bagi kesehatan. Probiotik yang mendominasi kefir adalah bakteri asam laktat dari genus *Lactobacilli* (*L. kefir*, *L. casei*, *L. paracasei*, *L. acidophilus*, *L. brevis*, *L. plantarum*, *L. fermentum*, *L. rhamnosus*), disusul oleh *Lactococcus lactis* subsp. *lactis* dan *L. subsp. cremoris*. Khamir yang terkandung dalam kefir adalah *Candida kefir*, *Kluyveromyces lactis*, dan *Saccharomyces cerevisiae*. Kefir kaya dengan protein dengan asam-asam amino yang esensial, vitamin (vitamin A, B1, B2, B5, B6, B7, B9, B12, C, dan Vitamin K), dan mineral (kalium, kalsium, fosfor, magnesium, zat besi, seng, tembaga dan mangan). Manfaat kefir bagi kesehatan adalah: meningkatkan kekebalan tubuh, mengatasi penyakit infeksi, mengontrol kadar gula darah, menurunkan kadar kolesterol jahat, menurunkan risiko penyakit jantung, meningkatkan kesehatan tulang dan menurunkan risiko osteoporosis, mencegah kerusakan gigi, mencegah dan menurunkan risiko kanker, membantu detoksifikasi racun, memperbaiki proses pencernaan serta mengatasi sembelit dan diare, mengatasi penyakit intoleransi laktosa, membantu penurunan berat badan, mengontrol inflamasi, dan meningkatkan kesehatan kulit dan rambut.

**Kata Kunci:** kefir, biji kefir, probiotik, zat gizi, kesehatan.

## Abstract

*Poor lifestyle and diet, exposure to pollutants, climate change, and stress can disrupt the balance of microflora in the digestive tract resulting in unfavorable microbial dominance. Kefir as a fermented milk drink with kefir grains as a starter culture containing probiotics (lactic acid bacteria and beneficial yeasts) is able to provide a balance of microflora in the intestine. This literature review aims to determine the content of probiotics and nutrients in kefir and their health benefits. The probiotics that dominate kefir are lactic acid bacteria from the genus *Lactobacilli* (*L. kefir*, *L. casei*, *L. paracasei*, *L. acidophilus*, *L. brevis*, *L. plantarum*, *L. fermentum*, *L. rhamnosus*), followed by *Lactococcus lactis* subsp. *lactis* and *L. subsp. cremoris*. The yeasts contained in kefir are *Candida kefir*, *Kluyveromyces lactis*, and *Saccharomyces cerevisiae*. Kefir is rich in protein with essential amino acids, vitamins (vitamins A, B1, B2, B5, B6, B7, B9, B12, C, and Vitamin K), and minerals (potassium, calcium, phosphorus, magnesium, iron, zinc, copper and manganese). The health benefits of kefir are: increasing immunity, fighting infectious diseases, controlling blood sugar levels, reducing bad cholesterol levels, reducing the risk of heart disease, improving bone health and reducing the risk of osteoporosis, preventing tooth decay, preventing and reduces the risk of cancer, helps detoxify toxins, improves digestion and relieves constipation and diarrhea, treats lactose intolerance, helps with weight loss, controls inflammation, and improves skin and hair health.*

**Keywords:** kefir, kefir grains, probiotics, nutrients, health.

## 1. Pendahuluan

Wabah pandemi covid-19 yang melanda seluruh dunia merupakan masalah yang sangat besar yang mengancam jiwa manusia.

Pola makan yang baik dan jenis makanan yang sehat yang didukung oleh pola hidup dan kondisi lingkungan yang baik memberikan kontribusi yang besar untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan (Junaidi, 2009).

Menurut beberapa hasil penelitian ilmiah, kefir merupakan jenis minuman susu terfermentasi yang sehat dan sangat ideal diminum sebagai minuman kesehatan untuk mencegah dan mengatasi berbagai penyakit (Leech, 2018; Kim, 2019; Lararenjana, 2020; Stewart, 2020). Saat ini belum banyak masyarakat yang mengetahui tentang kefir dan manfaatnya bagi kesehatan.

Beberapa peneliti dan penulis menyatakan bahwa kefir adalah minuman susu terfermentasi yang secara tradisional dibuat dengan menggunakan susu sapi atau susu kambing dan biji kefir (mengandung probiotik/bakteri asam laktat dan khamir yang menguntungkan) sebagai kultur starter, yang difermentasi selama 24 jam pada suhu sekitar 30 derajat celsius (Coste, 1996; Suriasih et al., 2013; Suriasih, 2013; Leech, 2018; Lewin, 2020). Kefir memiliki rasa sedikit asam dengan kekentalan yang lebih rendah dari yoghurt (Suriasih, 2013).

Menurut Farnworth (2005), kefir berasal dari daerah pegunungan Kaukasus di Rusia. Kata kefir berasal dari bahasa Turki "keif" yang berarti perasaan senang. Di beberapa negara seperti Rusia, Hungaria, Polandia, kefir merupakan minuman yang sangat populer dan telah dikonsumsi sejak ribuan tahun yang lalu. Kefir cukup dikenal di Swedia, Finlandia, Jerman, Italia, Austria, Brasil dan Israel, dan semakin populer di USA dan Jepang, serta sudah mulai dikenal di Argentina, Taiwan, Portugis, Turki, Prancis dan Indonesia (Coste, 1996)..

Biji kefir sebagai kultur starter bisa diperoleh di beberapa Supermarket dan melalui online. Menurut Leech (2018), kefir dibuat dengan cara sebagai berikut: (1) sebanyak 1-2 sendok makan biji kefir dimasukkan ke dalam botol, (2) ditambahkan 500 ml susu segar terpasteurisasi dan botol ditutup, (3) lalu difermentasi pada suhu kamar (sekitar 30 derajat celsius) selama 24 jam.

Kajian pustaka ini bertujuan untuk mengetahui kandungan probiotik dan zat gizi dalam kefir serta manfaatnya bagi kesehatan.

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan penelusuran berbagai literatur yang relevan dengan tujuan penelitian seperti buku teks, jurnal ilmiah, disertasi dan online.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Kandungan probiotik dalam kefir

Probiotik yang terkandung dalam kefir adalah bakteri asam laktat dari genus *Lactobacilli* (*Lactobacillus kefir*, *L. casei*, *L. paracasei*, *L. acidophilus*, *L. brevis*, *L. plantarum*, *L. fermentum*, dan *L. rhamnosus*) dan *Lactococci* (*Lactococcus lactis* subsp. *lactis* dan *L. lactis* subsp. *cremoris*) serta khamir *Candida kefir*, *Kluyveromyces lactis*, dan *Saccharomyces cerevisiae* (Farnworth, 2005). Kefir yang dibuat dengan bahan baku susu sapi Bali mengandung *Lactobacillus brevis* dan *Candida famata* (Suriasih et al., 2013).

### Kandungan zat gizi dalam kefir

Secara umum kefir mengandung protein dengan asam-asam amino esensial yang lengkap, vitamin (vitamin A, B1, B2, B5, B6, B7, B9, B12, C dan vitamin K), dan mineral (kalium, kalsium, fosfor, magnesium, zat besi, seng, tembaga dan mangan) (Lararenjana, 2020). Dalam 175 ml kefir rendah lemak terkandung 4 g protein, 10% kalsium dari Rekomendasi Asupan Harian (RAH), 15% fosfor, 10% vitamin B2, 12% vitamin B12 dan 3% magnesium (Adzani, 2020).

### Manfaat kefir bagi kesehatan

Berbagai sumber pustaka menyatakan bahwa kefir sangat bermanfaat bagi kesehatan, antara lain untuk: (1) meningkatkan kekebalan tubuh, (2) mengatasi penyakit infeksi, (3) mengontrol kadar gula darah, (4) menurunkan kadar kolesterol jahat, (5) menurunkan risiko penyakit jantung, (6) meningkatkan kesehatan tulang dan menurunkan risiko osteoporosis, (7) mencegah kerusakan gigi, (8) mencegah dan menurunkan risiko kanker, (9) membantu detoksifikasi racun, (10) memperbaiki proses pencernaan, (11)

mengatasi penyakit intoleransi laktosa, (12) membantu penurunan berat badan, (13) mengontrol inflamasi, dan

(14) meningkatkan kesehatan kulit dan rambut (Farnworth dan Mainville 2003; Otlis, 2003; Farnworth, 2005; Suriasih et al., 2013; Suriasih, 2013; Leech, 2018; Masters, 2018; Widara, 2018; Kim, 2019; Adzani, 2020; Glassman, 2020; Heidyana, 2020; Lewin, 2020; Lararenjana, 2020; Wong, 2020; Xue, 2020; Yuda, 2020).

Secara umum kefir sangat bermanfaat bagi kesehatan karena minuman susu terfermentasi ini mengandung banyak probiotik (bakteri asam laktat dan khamir menguntungkan) yang mampu memberikan keseimbangan mikroflora dalam saluran pencernaan, dan kaya zat gizi terutama protein dengan asam-asam amino esensial yang lengkap, serta berbagai vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan tubuh untuk meningkatkan imunitas dan kesehatan fisik (Farnworth dan Mainville, 2003; Farnworth, 2005; Leech, 2018; Kim, 2019; Adzani, 2020; Lararenjana, 2020). Selain itu, kefir juga mengandung banyak senyawa bioaktif yang bersifat antiinflamasi, antialergi, antiobesitas, antimikroba, dan antikanker yang mampu mengatasi berbagai penyakit (Leech, 2018).

#### 4. Simpulan dan Saran

##### Simpulan

Kefir adalah minuman susu terfermentasi dengan biji kefir yang mengandung probiotik (bakteri asam laktat dan khamir yang menguntungkan) sebagai kultur starter, yang memiliki rasa agak asam yang disebabkan oleh asam laktat yang terbentuk selama proses fermentasi. Bakteri asam laktat didominasi oleh genus *Lactobacilli*, disusul *Lactococci*, sedangkan khamir terdiri dari genus *Candida*, *Kluyveromyces* dan *Saccharomyces*. Minuman probiotik ini kaya dengan protein dengan asam-asam amino esensial yang lengkap, vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Kefir sangat bermanfaat bagi kesehatan untuk meningkatkan imunitas dan mengatasi berbagai penyakit mulai yang ringan sampai berat.

##### Saran

Agar kondisi kesehatan tetap prima, makanlah sesuai pola makan empat sehat lima sempurna, dimana susu diganti dengan kefir. Setiap hari minumlah 1 gelas (250 ml) kefir plus 2 sendokmadu murni.

#### 5. Daftar Pustaka

- Adzani, F. 2020. 10 Manfaat kefir yang baik untuk kesehatan. <https://www.sehat.com/artikel/manfaat-kefir-yang-baik-untuk-kesehatan>. Diakses tanggal 2 Mei 2021.
- Coste, C.J.S. 1996. Kefir, Nutritional and health benefits of yoghurt and fermented milks. *Danone World News letter* 11: 1-17.
- Farnworth, E. R. dan Mainville, I. 2003. Kefir: a fermented milk product. Dalam E. R. Farnworth (ed.). *Handbook of fermented functional foods*. Boca Raton. CRC Press. USA.
- Farnworth, E.R. 2005. Kefir-a complex probiotic. *Food Science and Technology Buletin* 2(1): 1-17.
- Glassman, K. 2020. Why is kefir good for me? <https://webmed.com/food/recipes/fractures/why-is-kefir-good-for-me>, Diakses tanggal 3 Mei 2021.
- Heidyana, A. 2020. Nikmati 10 manfaat kefir untuk kesehatan. <https://www.klikdokter.com>. Diakses tanggal 4 Mei 2021.
- Junaidi, I. 2009. *Rahasia hidup sehat dan panjang umur*. PT Bhuana Ilmu Populer. Jakarta.
- Kim, D.H. 2019. Modern perspective on the health benefits of kefir in next generation sequencing era: improvement of the host gut microbiota. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Diakses tanggal 5 Mei 2021.
- Leech, J. 2018. 9 Health benefits of kefir that are supported by research. <https://www.healthline.com/nutrition/9-health-benefits-of-kefir>. Diakses tanggal 1 Mei 2021.
- Lararenjana, E. 2020. 7 Manfaat kefir yang baik untuk kesehatan tubuh, sumber probiotik alami. <https://www.merdeka.com/jatim>. Diakses tanggal 6 Mei 2021.
- Lewin, J. 2020. 4 Health benefits of kefir. <https://M.www.goodfood.com/how-to-guide>. Diakses tanggal 4 Mei 2021.
- Masters, M. 2018. 5 Health benefits of kefir. <https://www.prevention.com/healthy-eating/kefir>.

- Stewart, L. 2020. Top 12 facts about kefir milk benefits and kefir nutrition. <https://atlasbiomed.com/blog/top-12-facts-on-kefir-nutrition-and-kefir-milk-benefits>. Diakses 3 Mei 2021.
- Suriasih, K., Aryanta, I W. R., Mahardika, G., Astawa, N.M. 2013. Microbiological and chemical properties of kefir Made of Bali cattle milk. Dalam I W.R. Aryanta (ed.). Mikrobiologi pangan dan pakan. Udayana University Press Denpasar.
- Suriasih, K. 2013. Kefir susu sapi Bali meningkatkan kadar IgG, IgA, dan sel penghasil IgA pada saluran pencernaan dan serum mencit BALB/C yang diinfeksi dengan Escherichia coli. Disertasi Program Pasca Sarjana Universitas Udayana. Denpasar.
- Wong, K. 2020. The benefits of kefir. <https://www.verywellhealth.com/holistic-health>. Diakses 4 Mei 2021.
- Xue, F. 2020. 6 benefit of kefir. <https://www.byrdie.com/what-is-kefir>. Diakses 5 Mei 2021.
- Yuda, A. 2020. 7 Manfaat kefir untuk kesehatan, bisa tingkatkan imunitas. <https://www.bola.com/ragam>. Diakses tanggal 5 Mei 2021.