

5. Kesimpulan Dan Saran

5.1. Kesimpulan

- Probiotik memiliki efek kesehatan yang baik untuk memperbaiki sistem imun tubuh; mereduksi atau eliminasi enzim penyebab kanker kolon; mengurangi peluang terjadinya kolesterol, *diabetes*, dan obesitas; menjaga kesehatan usus.
- Probiotik agresif terhadap patogen dan polutan; meningkatkan produksi taurin yang dapat menurunkan permeabilitas usus; meningkatkan aktivitas antibakteri dan anti inflamasi; mengurangi aktivitas disbiotik, dan memperbaiki sistem *barrier* pencernaan.

5.2. Saran

Review yang dilakukan belum dapat menjelaskan manfaat probiotik terhadap kesehatan otak seseorang, karena penelitian ini difokuskan kepada manfaatnya terhadap sistem pencernaan dan pola konsumsi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang membahas keseluruhan manfaat probiotik dalam menjaga kesehatan otak.