

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Jahe, dan kunyit mampu berperan sebagai komponen prebiotik, sedangkan BAL berperan sebagai komponen probiotik. Kombinasi sinergis antara BAL dengan jahe, kunyit mampu menjadikan komponen *sinbiotik* yang dapat meningkatkan ketahanan hidup mikroorganisme menguntungkan dalam saluran pencernaan manusia. Keduanya akan berinteraksi menurunkan stres oksidatif, serta memproduksi sitokin anti-inflamatori yang melimpah, sehingga berdampak pada semakin tingginya proteksi ketahanan tubuh terhadap infeksi bakteri patogen yang menyerang saluran pencernaan manusia.

4.2. Saran

Review selanjutnya dibutuhkan penelitian terkait penggunaan *spices* dalam suatu jenis produk makanan maupun minuman sesuai dosis tertentu yang sesuai dan *spices* mampu dikembangkan sebagai bahan pangan fungsional dalam meningkatkan kesehatan manusia yang lebih optimal.