

## WEBINAR: MENJAGA KESEHATAN DIMASA PANDEMI COVID-19 UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS

Aqilla Fadia Khayatul Fikri<sup>1</sup>, Eka Nurul Maulidya<sup>2</sup>, Fazrul Falakh Naga<sup>3</sup>  
Abdul Rahman<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>2</sup>Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>3</sup>Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>4</sup>Jurusan Ilmu Administrasi Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: [aqillafadia808@gmail.com](mailto:aqillafadia808@gmail.com), [ekanurulm05@gmail.com](mailto:ekanurulm05@gmail.com), [fazrul.naga@gmail.com](mailto:fazrul.naga@gmail.com),  
[abdul.rahman@umj.ac.id](mailto:abdul.rahman@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Memasuki tahun 2020, dunia diguncang oleh wabah virus Covid-19 yang dapat menyebar dengan sangat cepat keseluruh dunia. Virus ini pertama kali menjadi sorotan karena kemunculannya pada akhir tahun 2019 yang terjadi di Wuhan, China. Virus Covid-19 ini merupakan famili virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS-SoV)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-SoV)*. Hal tersebut mendorong pemerintah Indonesia untuk segera melakukan upaya dan mengambil keputusan dalam penanganan virus Covid-19 ini, terutama Aisyiyah Cabang Gambir selalu menghimbau kepada masyarakat untuk selalu disiplin dalam penegakan protokol kesehatan agar tidak tertular oleh warga yang terkena virus Covid-19 ini. Mengingatkan masyarakat untuk mencuci tangan serta menjaga jarak ketika keluar rumah atau menghindari kerumunan.

**Kata kunci:** kebijakan, dunia, Covid-19

### ABSTRACT

*Entering 2020, the world is shaken by the Covid-19 virus outbreak which can spread very quickly throughout the world. This virus first came into the spotlight because of its emergence at the end of 2019 which occurred in Wuhan, China. The Covid-19 virus is a family of viruses that cause illness ranging from the common cold to more severe diseases such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS-SoV) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-SoV). This prompted the Indonesian government to immediately make efforts and make decisions in handling this Covid-19 virus. especially Aisyiyah Gambir Branch always urges the public to always be disciplined in enforcing health protocols so as not to be infected by residents affected by the Covid-19 virus. Remind people to wash their hands and keep their distance when leaving the house or avoiding crowds.*

**Keyword:** policy, world, Covid-19

### 1. PENDAHULUAN

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus corona yang baru ditemukan. Pada tanggal 31 Desember 2019, *World Health Organization (WHO)* mendapatkan informasi mengenai kasus pneumonia yang pertama terjadi di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Hal ini membuat beberapa negara melakukan kebijakan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran dan penularan Virus Covid-19 ini. Di Indonesia,

memberlakukan kebijakan Pembatasan Social Berskala Besar (PSBB) dan tanggal 2 Juli 2021, Pemerintah Indonesia membuat kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk menekan penyebaran virus Covid-19 yang mulai meningkat kembali setelah diberlakukannya kebijakan PSBB.

Penyebab corona virus merupakan virus single stranded RNA yang berasal dari kelompok *coronaviridae*. Virus ini dapat menyerang siapa saja mulai dari anak-anak hingga lansia. Di Indonesia jumlah kasus yang

terkonfirmasi positif hingga 23 juli 2021 adalah 3.033.339 jiwa dengan jumlah kematian 79.032 jiwa. Tingkat kematian akibat Covid-19 ini sekitar 2,6%.

Virus Covid-19 dapat menularkan dari orang ke orang diperkirakan terjadi melalui droplet ketika orang yang terinfeksi batuk dan bersin, mirip dengan penyakit influenza dan patogen pernapasan lainnya yang dapat terhirup ke dalam paru-paru. Penularan Covid-19 ini juga dapat terjadi dengan menyentuh permukaan atau suatu objek yang memiliki virus di permukaan atau objek tersebut sehingga ketika seseorang menyentuh permukaan atau objek tersebut lalu menyentuh mulut atau hidung virus itu akan masuk ke tubuh orang tersebut.

Gejala yang disebabkan oleh virus Covid-19 ini menyerupai gejala flu biasa seperti demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Gejala yang umum yang dapat mendeteksi seseorang terkena virus Covid-19 yaitu: demam (suhu tubuh diatas 38 derajat celsius), batuk kering dan sesak napas. Gejala ini timbul sekiranya 2-14 hari setelah terpapar oleh virus Covid-19.

Jumlah kasus infeksi virus corona di Indonesia semakin meningkat. Peningkatan jumlah kasus tersebut membuat jumlah infeksi Covid-19 di Indonesia mencapai lebih dari 1 juta. Kita harus lebih mematuhi peraturan sanitasi yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia. Kesepakatan kesehatan ini bertujuan untuk mencegah penyebaran virus corona dan meminimalkan peningkatan jumlah infeksi.

Prosedur kesehatan termasuk memakai masker, sering mencuci tangan, dan menjaga jarak sosial. Ini bukan tugas yang mudah, karena ini bukan kebiasaan kita semua. Namun, kita harus bekerja lebih keras dan selalu mengingatkan diri sendiri, orang-orang di sekitar kita, dan orang lain untuk tetap menerapkan prosedur kebersihan, agar terhindar dari kasus lain dan pandemi segera berakhir. Penambahan kasus ini bukan hanya momen paling menyedihkan. Namun, hal ini juga mengingatkan kita bahwa kita selalu menerapkan prosedur kesehatan.

Daya tahan tubuh atau sistem imun yang baik dapat melindungi kita sejak pertama kali kuman penyebab penyakit masuk ke dalam tubuh. Oleh karena itu, memiliki daya tahan

tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit, terutama di masa mewabahnya virus Corona seperti sekarang. Ada berbagai cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Termasuk menerapkan pola hidup sehat, menghindari stres, hingga mengonsumsi suplemen agar sistem kekebalan tubuh tetap prima.

Di tengah kasus Covid-19 yang melonjak, menjaga kesehatan dan imun tubuh penting untuk Anda lakukan. Berikut ini tips meningkatkan imun tubuh. Menjaga dan meningkatkan imun tubuh bisa membantu Anda terlindungi dari serangan penyakit, salah satunya Covid-19. Menjaga imunitas bisa dengan berbagai cara, seperti asupan makan dan berolahraga.

Seperti yang disarankan oleh Toto Sudargo, ahli gizi Universitas Gadjah Mada (UGM), setiap individu sebaiknya berolahraga teratur dengan intensitas sedang. Yang dimaksud dengan intensitas sedang adalah olahraga 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi 30-45 menit. Saat berolahraga, Anda bisa melakukannya di tempat terbuka yang terpapar dengan sinar matahari pagi.

*Neural exercise*, seperti pernapasan, postur, dan vokalisasi, untuk menjaga kesehatan tubuh. Sedangkan *physical exercise* atau olah tubuh dilakukan untuk menjaga kebugaran. Selain itu, istirahat yang cukup dan selalu berpikir yang positif pada hal-hal yang ada di sekitar kita, hidup damai, dan selalu bahagia.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan cara melakukan Webinar, berikut ini penjabaran terkait program webinar:

### Tempat Pelaksanaan dan Peserta Pengabdian Masyarakat

- 1) Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Madrasah Diniyah Aisyiyah Gambir .
- 2) Pemateri adalah Istianah Surury, SKM, M.EPID (Dosen FKM UMJ)

- 3) Peserta Webinar adalah, Mahasiswa/I dan Masyarakat Umum.

#### Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

- 1) Identifikasi masalah yang terjadi di Aisyiyah Cabang Gambir.

#### Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

- 1) Presentasi oleh Ibu Istianah Surury, mengenai tentang Bagaimana menjaga kesehatan untuk meningkatkan imunitas tubuh.

### 3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

- a. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan uraian sebagai berikut:

- 1) Penentuan program yang akan dilaksanakan oleh anggota kelompok.
- 2) Kelompok memutuskan untuk melakukan webinar dengan judul “Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 untuk Meningkatkan Imunitas” yang akan bermitra dengan Aisyiyah Cabang Gambir.
- 3) Konsultasi dengan DPL yaitu Bapak Abdul Rahman, S.AP., M.A.
- 4) Kemudian dilakukan proses pembuatan poster dan menyebarkan poster melalui media sosial.
- 5) Pelaksanaan kegiatan Webinar pada tanggal 16 juli 2021

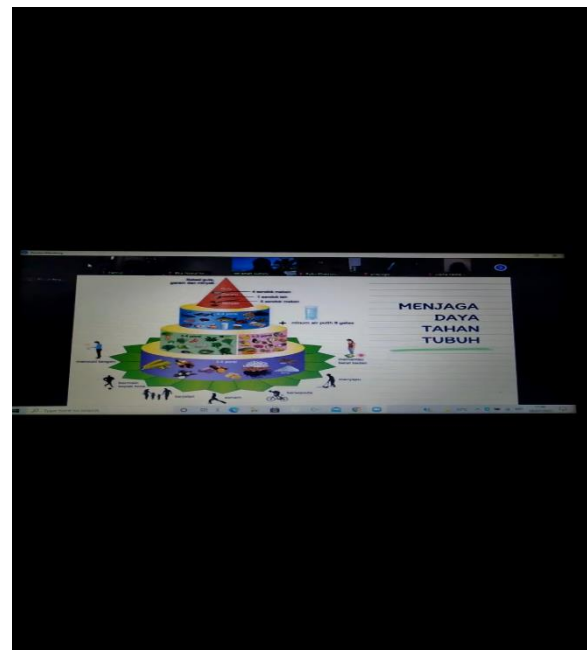
#### b. Pencapaian dan Manfaat Program

Program webinar ini dilakukan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada semua warga khususnya warga yang berada di Kecamatan Gambir tentang bagaimana menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19 untuk meningkatkan imunitas tubuh, agar masyarakat

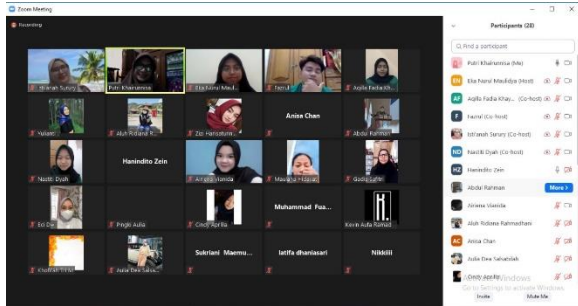
bisa lebih berhati-hati lagi dan selalu waspada akan adanya virus covid-19.



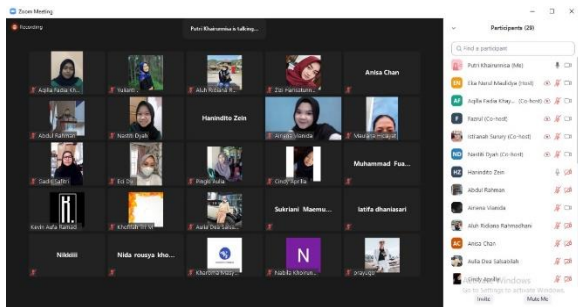
Gambar 1. Poster Webinar



Gambar 2. Penyampaian Materi Oleh Ibu Istianah Surury



Gambar 3. Jumlah Peserta Webinar (1)



Gambar 4. Jumlah Peserta Webinar (2)

## DAFTAR PUSTAKA

- <https://www.alodokter.com/berbagai-cara-meningkatkan-imunitas-tubuh-agar-tidak-mudah-sakit> diakses Pada 30 Juli 15.00
- <https://vivahealth.co.id/article/detail/13439/mengenal-covid-19> diakses Pada 30 Juli 2021 Pukul 15.00
- <https://www.alodokter.com/virus-corona> diakses Pada 30 Juli 2021 Pukul 15.00
- <https://dinkes.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/84-penyebab-gejala-dan-pencegahan-virus-corona> diakses Pada 30 Juli 2021 Pukul 15.12
- <https://serangkab.go.id/index.php/detail/covid-19-belum-berakhir-pemkab-serang-percepat-penanganan> diakses Pada 30 Juli 2021 Pukul 15.15
- <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/5383/3596> diakses Pada 30 Juli 2021 Pukul 15.36
- <https://kesehatan.kontan.co.id/news/kasus-covid-19-melonjak-berikut-tips-meningkatkan-imun-tubuh?page=all> diakses Pada 30 Julis 2021 Pukul 16.10

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Webinar: Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 untuk Meningkatkan Imunitas, peserta webinar sangat antusias dengan program webinar ini. Banyak pertanyaan-pertanyaan yang diutarakan oleh peserta terkait materi yang sudah di presentasikan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan telah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat dengan Webinar: Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 untuk Meningkatkan Imunitas, maka dengan ini kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memberikan bimbingan, saran dan motivasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.