

## EDUKASI TENTANG UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19 DI RUANG LINGKUP KARANG TARUNA DAN FORKOMDARISMA RW.09 CIRENDEU, CIPUTAT TIMUR

Dinda Oktavia<sup>1</sup> dan Dr. Nani Nurani Muksin S.Sos.,M.Si<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeudeu, Kecamatan. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>2</sup>Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeudeu, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

naninuranimuksin@umj.ac.id

### ABSTRAK

Sudah dilaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) UMJ 2021, dengan bermitra Karang Taruna dan Remaja Masjid Islam, Kelurahan Cirendeudeu, Kecamatan Ciputat Timur, Tangerang Selatan yang merupakan salah satu wujud pengabdian mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) kepada masyarakat dengan tujuan memberikan bantuan kepada masyarakat berupa ilmu, tenaga bersama mitra. Tujuan dari KKN pada tahun ini penyuluhan edukasi tentang "Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19". Peningkatan imunitas ini meliputi pola hidup dan pola makan yang harus dilakukan. Generasi muda karang taruna dan remaja masjid yang berjumlah 30 orang menjadi sasaran kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk webinar atau seminar online. Dari kegiatan ini generasi muda telah memperoleh pemahaman yang baik tentang apa yang harus dilakukan dimasa pandemi ini, tidak hanya sebatas mematuhi protokol kesehatan, tetapi juga dalam mengatur pola hidup dan pola makan.

**Kata kunci:** Covid-19, Sistem Imun, Pola Hidup

### ABSTRACT

*The 2021 UMJ Real Work Lecture (KKN) has been carried out, in partnership with Youth Organizations and Islamic Mosque Youth, Cirendeudeu Village, East Ciputat District, South Tangerang which is a form of student service from Muhammadiyah Jakarta University (UMJ) to the community with the aim of providing assistance to the community. in the form of knowledge, energy with partners. The purpose of this year's KKN is educational counseling about "Efforts to Increase Body Immunity During the Covid-19 Pandemic". This increase in immunity includes lifestyle and diet that must be done. The young generation of youth youth organizations and mosque youth, totaling 30 people, were targeted for this activity. This activity is carried out in the form of webinars or online seminars. From this activity, the younger generation has gained a good understanding of what to do during this pandemic, not only in complying with health protocols, but also in regulating lifestyle and eating patterns.*

**Keywords :** Covid-19, Immune System, Lifestyle

## A. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah mewabah hampir seluruh penjuru dunia. Virus ini telah merenggut banyak nyawa di Indonesia yang kian hari kian bertambah jumlahnya. Sehingga pemerintah mewajibkan adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk mengurangi jumlah warga yang terpapar virus corona ini. Akibat PPKM, banyak aktivitas yang terganggu dan tidak bisa berjalan seperti biasa. Banyak karyawan yang tidak bekerja di tempat kerjanya dan harus bekerja dari rumah, ada juga bisnis yang sepi akibat pandemi ini, ada juga yang terpaksa di rumah dan di PHK. Selain itu, sektor pendidikan di Indonesia pun terganggu. Tak terkecuali kegiatan KKN yang sudah menjadi rutinitas setiap semester di Universitas Muhammadiyah Jakarta. Adanya pandemik Covid-19 tidak menghalangi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta untuk mengikuti KKN Covid-19 karena kegiatan ini dilakukan secara online sehingga para mahasiswa dapat melakukan KKN di lingkungan tempat tinggal mahasiswa.

Pada program penyuluhan edukasi ini sangat penting bagi semua kalangan masyarakat dimasa pandemi seperti sekarang ini manusia harus menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh dengan pola hidup dan pola makan yang sehat dan teratur

Tubuh manusia diciptakan dengan segala kelebihan yang dimilikinya. Lingkungan tempat tinggal, di mana pun itu, kerap dihinggapi virus dan bakteri. Namun, tubuh memiliki sebuah mekanisme pertahanan untuk menghalau atau menangkal bakteri dan virus itu masuk ke dalam tubuh. Ini dinamakan dengan sistem imun tubuh. Sistem imun adalah sistem yang membentuk kemampuan tubuh untuk melawan bibit penyakit dengan menolak berbagai benda asing yang masuk ke tubuh agar terhindar dari penyakit (Irianto, 2012). Menurut Fox (2008), sistem imun mencakupi semua struktur dan proses yang menyediakan pertahanan tubuh untuk melawan bibit penyakit dan dapat di kelompokkan menjadi dua kategori yaitu; sistem imun bawaan (innate) yang bersifat non-spesifik dan sistem imun adaptif yang bersifat spesifik. Daya tahan tubuh non-spesifik yaitu daya

tahan terhadap berbagai bibit penyakit yang tidak selektif, artinya tubuh harus mengenal dahulu jenis penyakitnya dan tidak harus memilih bibit penyakit tertentu untuk dihancurkan. Adapun daya tahan tubuh spesifik yaitu daya tahan tubuh yang khusus untuk jenis bibit penyakit tertentu saja. Hal ini mencakup pengenalan dahulu terhadap bibit penyakit, kemudian memproduksi antibodi atau T-limfosit khusus yang hanya akan bereaksi terhadap bibit penyakit tersebut (Irianto, 2012). Daya tahan tubuh non-spesifik mencakup rintangan mekanis (kulit), rintangan kimiawi (lisozim dan asam lambung), sistem komplemen (opsinon, histamin, kemotoksin, dan kinin), interferon, fagositosis, demam, dan radang. Sedangkan daya tahan tubuh spesifik atau imunitas dibagi menjadi imunitas humoral yang menyangkut reaksi antigen dan antibodi yang komplementer di dalam tubuh dan imunitas seluler yang menyangkut reaksi sejenis sel (T- limfosit) dengan antigen di dalam tubuh (Irianto, 2012).

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. Meskipun sudah menerima vaksin, masyarakat tetap harus menjalankan protokol kesehatan 3M yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Memperbanyak konsumsi buah dan sayur juga bisa meningkatkan imun seseorang. Makanan yang penuh gizi berperan langsung dalam menunjang aktivitas sistem imun. Makanan tersebut di antaranya adalah yang mengandung vitamin C, seperti buah segar atau sayuran. Selain itu, jangan lupa untuk

meluangkan waktu untuk berjemur di bawah sinar matahari dan berolahraga rutin.

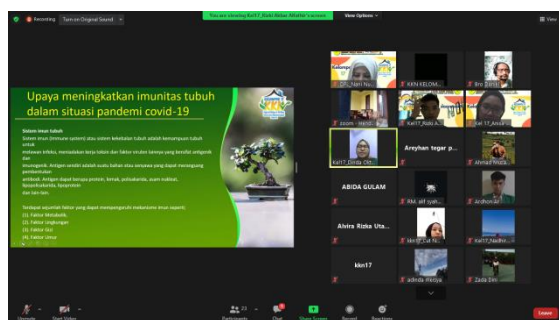
## B. METODE

Program KKN ini dilakukan secara online karena keadaan sekarang ini dalam kondisi pandemi yang sangat dilarang berkerumun sehingga pemerintah mempunyai aturan yaitu pembatasan kegiatan masyarakat maka dari itu mahasiswa/i KKN melakukan secara online dengan mengadakan webinar (seminar online) melalui zoom meeting yang bermitra kepada Karang Taruna dan Remaja Masjid Islam Cirendeudeu, Kecamatan Ciputat Timur, Tangerang Selatan. Materi yang didiskusikan adalah bagaimana meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi covid-19. Dengan participants kurang lebih 30 orang.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pelaksanaan

Melaksanakan kegiatan edukasi melalui zoom meeting yang dihadiri oleh narasumber dan pemateri serta moderator, dan yang ikut berpartisipasi adalah Karang Taruna dan Remaja Masjid Islam RW.09 Cirendeudeu. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 11 Juli 2021 pukul 08.00-selesai. Adapun dokumentasi sebagai berikut :

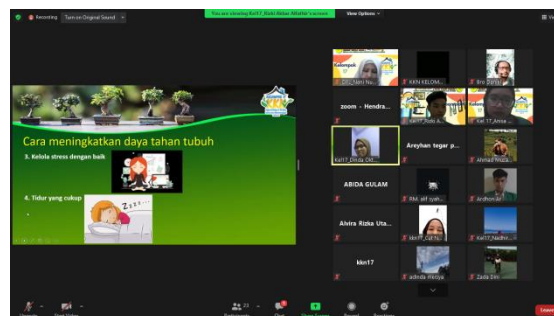


**Gambar (1) : menjelaskan tentang sistem imun**

Sistem imunitas tubuh memiliki fungsi yaitu membantu perbaikan DNA manusia; mencegah infeksi yang disebabkan oleh jamur, bakteri, virus, dan organisme lain; serta menghasilkan antibodi (sejenis protein yang disebut imunoglobulin) untuk memerangi serangan bakteri dan virus asing ke dalam

tubuh. Tugas sistem imun adalah mencari dan merusak invader (penyerbu) yang membahayakan tubuh manusia.

Fungsi sistem imunitas tubuh (immunocompetence) menurun sesuai umur. Kemampuan imunitas tubuh melawan infeksi menurun termasuk kecepatan respons imun dengan peningkatan usia. Hal ini bukan berarti manusia lebih sering terserang penyakit, tetapi saat menginjak usia tua maka resiko kesakitan meningkat seperti penyakit infeksi, kanker, kelainan autoimun, atau penyakit kronik. Hal ini disebabkan oleh perjalanan alamiah penyakit yang berkembang secara lambat dan gejala-gejalanya tidak terlihat sampai beberapa tahun kemudian. Di samping itu, produksi imunoglobulin yang dihasilkan oleh tubuh orang tua juga berkurang jumlahnya sehingga vaksinasi yang diberikan pada kelompok lansia kurang efektif melawan penyakit. Masalah lain yang muncul adalah tubuh orang tua kehilangan kemampuan untuk membedakan benda asing yang masuk ke dalam tubuh atau memang benda itu bagian dari dalam tubuhnya sendiri.



**Gambar (2) : menjelaskan tentang cara meningkatkan imun tubuh**

Sejak tahun 1954, organisasi kesehatan dunia WHO menggalakkan pendidikan kesehatan dengan tujuan untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat (Machfoedz, 2003: 5). Dalam UU No. 23 Tahun 1992 disebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi

Dengan demikian, orang yang sehat tidak cukup hanya ditunjukkan oleh otot yang besar atau badan yang kekar, tetapi selain sehat secara fisik juga harus sehat secara

rohani dan tidak mudah menderita gangguan jiwa. Beberapa tahun yang lalu, Human Population Laboratory di California Department of Health menerbitkan daftar kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang, yaitu mencakup olahraga yang teratur, tidur secukupnya, sarapan yang baik, makan yang teratur, kontrol berat badan, bebas dari rokok dan obat-obatan, dan tidak mengomsumsi alkohol (Sharkey, 2003:15). Irianto (2000:16) mengemukakan bahwa untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, seseorang harus mengatur makanan, beristirahat secara cukup, dan berolahraga teratur. Dengan demikian, pola hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan aktif berolahraga.



**Gambar (3) : materi dari narasumber yaitu ibu Dr. Nani Nurani Muksin S.Sos., M.Si**



**Gambar (3) : Penyerahan 2 sertifikat, masker, uang pemenang quis, serta hibah untuk pembelian bibit tanaman apotek kepada Mitra karang taruna dan remaja masjid rw. 09 Cirendeu (dikarenakan sedang**

### ***PPKM tidak semua anggota turun hanya perwakilan saja guna untuk menghindari penularan virus covid-19***

#### **2. Hasil Evaluasi Pelaksanaan**

Dalam program penyuluhan edukasi ini mahasiswa/i melakukan secara online dengan mengadakan webinar melalui zoom meeting pada Hari/Tanggal : Minggu, 11 Juli 2021 pada pukul 08.00-10.30 dan bermitra kepada Forum Komunikasi Pemuda Remaja Islam Masjid dan Karang Taruna RW.09 Cirendeu. Program ini dilaksanakan oleh 3 mahasiswa dan 1 narasumber yang menyampaikan materi masing-masing. Dalam program webinar ini juga anggota kelompok 17 ikut berpartisipasi, keseluruhan yang ikut webinar ini kurang lebih 30 orang. Pengisi materi ataupun yang berpartisipasi mendapatkan benefit yaitu e-sertifikat. Program ini dapat terlaksana dengan baik, walaupun didalamnya masih ada hambatan atau kekurangan

Kekurangan/kendala yang terjadi yaitu bermasalah dengan sistem zoom yang belum premium yang waktunya hanya 40 menit sehingga zoom otomatis berhenti ditengah webinar tetapi itu semua dapat ditangani dengan baik. Yang kedua para peserta kurang tepat waktu sehingga waktu dimulainya seminar ini agak sedikit terlambat. Tetapi kendala-kendala tersebut bisa/sudah diatasi dengan baik dan semaksimal mungkin. Kami memilih program dengan secara online dengan mengadakan webinar karena keadaan pandemi yang melonjak sekarang ini dan ada kebijakan dari pemerintah yaitu PPKM guna memutus rantai penularan pandemi covid-19.

#### **D. KESIMPULAN**

Edukasi tentang upaya meningkatkan imun tubuh ini sangat penting bagi masyarakat banyak apalagi dengan kondisi pandemi seperti sekarang ini diperlukan imunostimulan untuk meningkatkan kemampuan tubuh menangkal infeksi virus. Meningkatkan imun tubuh dengan cara pola hidup dan pola makan yang sehat misalnya : makan makanan yang bergizi dan seimbang (4 sehat 5 sempurna), melakukan aktifitas fisik/olahraga, tidur yang cukup serta kelola stress dengan baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Akhmad Mustofa, Nanik Surhartatik. 2020. *“Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”*. Volume 4, nomor 1, november 2020

Sopyan Hidayat, Achmad Alvian Syahputra. 2020. *“SISTEM IMUN TUBUH PADA MANUSIA”*. Vol.2, No.03, Mei-Agustus 2020

Seventina Nurul Hidayah, Nilatul Izah, Istiqomah Dwi Andari, 2020. *“peningkatan imunitas dengan konsumsi vitamin C dan gizi seimbang bagi ibu hamil untuk cegah corona di kota tegal”* Agustus, 2020.

Rina Tri Handayani, Dewi Arradini, Aquartuti Tri Darmayanti, Aris Widiyanto, 2020 *“pandemi covid-19, respon imun tubuh, dan herd immunity”*. Vol 10 No.3 , Juli 2020.

Hanifa Adisty Ridho Amalia, Ramadhan Destanto, Yuni Anan, Rina Susweni, Denis Apriana Nurwansyah, Vira Rachmaniar Azzahra, *“sosialisasi meningkatkan imunitas tubuh anak dalam menghadapi covid-19 dengan pola makan sehat dan bergizi”*. Semarang