

# Education On How To Increase Endurance During The Covid-19 Pandemic And Distribution Of Immune Supplements

Yulis Azizah<sup>1</sup>, Muhammad Yunus<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Email: azizahyulis07@gmail.com<sup>1</sup>, muhammadyunus192@gmail.com<sup>2</sup>

## ABSTRACT

The number of patients infected with Covid-19 in Indonesia continues to grow. Over the past year the Indonesian people have faced major problems caused by Covid-19, especially health problems. Facing a situation like this, efforts to control and prevent Covid-19 infection are needed. One of the preventive efforts that can be done is to increase community resilience, through the health of everyone's body. The immune system can be maintained and increased, especially through healthy living habits, including maintaining cleanliness, good nutritional intake, coupled with the use of health supplements. This community service is carried out by means of an educational method by visiting the houses of the residents of Pulantani Village, haur gading sub-district, upstream river Utara district. The purpose of the activity is to increase public knowledge about how to increase endurance during the Covid-19 pandemic and also fulfillment of immune supplements for the people of Pulantani Village. This community service activity went smoothly and received a good response from the people of Pulantani village.

**Keywords : Covid-19, Immune system, Supplements**

---

## PENDAHULUAN

Tubuh manusia pada umumnya memiliki suatu sistem sel yang dapat mencegah tubuh terserang penyakit yang diakibatkan bakteri, virus, dan parasit yaitu sistem kekebalan tubuh atau sistem imun. Sistem ini dapat menetralkan atau mengin-aktifkan molekul asing dan menghancurkan sel atau mikroorganisme lain. Sel sistem imun (1) tersebar di seluruh tubuh manusia dalam darah, limfe, dan jaringan, dan jaringan epitel dan jaringan ikat; (2) tersusun dalam nodus sferis kecil yang disebut nodul limfoid yang ditemukan dalam jaringan ikat dan sejumlah organ; dan (3) tersusun dalam organ limfoid yang lebih besar – nodus limfe, limpa, timus, dan sumsum tulang (Mescher, 2009).

*Novel coronavirus* (Covid-19) saat ini telah menjadi pandemi dan menjadi masalah kesehatan dunia. Kasus Covid-19, diawali dengan informasi dari Badan Kesehatan Dunia/*World Health Organization* (WHO) pada tanggal 31 Desember 2019 yang menyebutkan adanya kasus kluster *Pneumonia* dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Kasus ini terus berkembang hingga akhirnya diketahui bahwa penyebab kluster *Pneumonia* ini adalah *novel coronavirus*. Kasus ini terus berkembang hingga adanya laporan kematian dan terjadi importasi di luar China (Sugiyono, 2020).

Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan Covid-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC)/ Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD). Pada tanggal 12 Februari 2020, WHO resmi menetapkan penyakit *novel coronavirus* pada manusia ini dengan sebutan *Coronavirus Disease* (Covid-19). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menerbitkan panduan kepada masyarakat dalam menghadapi Covid-19 (Kemenkes RI, 2020).

Di Indonesia sendiri, kasus pertama Covid-19 dilaporkan pada 2 Maret 2020. Wilayah penyebaran Covid-19 di Indonesia tersebar luas hampir di semua provinsi. Jumlah pasien yang terinfeksi Covid-19 sampai saat ini masih terus bertambah.

Menghadapi situasi seperti ini, maka diperlukan upaya pengendalian dan pencegahan Covid-19. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan ketahanan masyarakat, melalui kesehatan tubuh perorangan. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan, utamanya melalui kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan suplemen kesehatan (Sugiyono, 2020).

Suplemen kesehatan mengandung bahan-bahan mikronutrien berupa trace mineral dan vitamin yang diperlukan sebagai nutrisi esensial bagi tubuh. Kurang memadainya asupan mikronutrien dapat mengganggu respon imun nonspesifik dan spesifik saat tubuh menghadapi virus atau bakteri. Hal tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap infeksi yang akan meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Sugiyono, 2020).

Desa Pulantani merupakan sebuah desa yang berada dalam wilayah administratif Kecamatan Haur Gading, Kabupaten Hulu Sungai Utara, Provinsi Kalimantan Selatan. Secara astronomis, Desa Pulantani terletak pada lingkup koordinat 2°22'30" sampai 2°18'0" Lintang Selatan dan 115°7'30" sampai dengan 115°13'30" Bujur Timur dengan luas wilayah desa adalah 1.622,28 km<sup>2</sup> (Iwan Hermawan, 2019).

Berdasarkan permasalahan yang ada di desa pulantani, yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai cara meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19, maka dilakukanlah kegiatan pengabdian masyarakat yaitu edukasi tentang bagaimana cara meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19. Selain itu juga dilakukan pembagian suplemen daya tahan tubuh.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat disini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana cara meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19 dan juga pemenuhan suplemen daya tahan tubuh untuk meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat Desa Pulantani.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 01 Februari 2021 dari pukul 09:00-12:00 WITA di Desa Pulantani Kecamatan Haur Gading Kabupaten Hulu Sungai Utara. Sebelum dilaksanakannya kegiatan ini, terlebih dahulu dilakukan observasi tempat dan juga pertemuan dengan aparat desa setempat untuk penyampaian permintaan izin ingin dilaksanakannya kegiatan ini.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah. Adapun media dan bahan yang digunakan adalah leaflet tentang cara meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19 dan suplemen daya tahan tubuh.

Teknik pelaksanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat disini yaitu dengan berkunjung mendatangi rumah-rumah warga Desa Pulantani. Dimulai dengan perkenalan terlebih dahulu dan kemudian menjelaskan maksud dan tujuan datang berkunjung. Setelah itu, pembagian leaflet cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19 disertai penjelasannya dan juga membagikan suplemen daya tahan tubuh. Kegiatan ini berlangsung dengan didampingi teman-teman KKN yang lain yang ikut membantu dalam proses pelaksanaannya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi cara meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19 dan pembagian suplemen daya tahan tubuh dilakukan pada tanggal 01 Februari 2021 di Desa Pulantani Kecamatan Haur Gading Kabupaten Hulu Sungai Utara pada jam 09:00-12:00 WITA.

Sebelum dilaksanakannya kegiatan ini, terlebih dahulu dilakukan observasi tempat dan juga pertemuan dengan aparat desa setempat untuk penyampaian permintaan izin akan dilaksanakannya kegiatan. Permintaan izin tersebut kemudian disetujui dan disambut hangat oleh aparat Desa Pulantani.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini dilakukan dengan berkunjung mendatangi rumah-rumah warga Desa Pulantani dengan didampingi teman-teman KKN lainnya yang ikut membantu proses pelaksanaannya. Dimulai dengan perkenalan terlebih dahulu dan kemudian menjelaskan maksud dan tujuan berkunjung. Kemudian, membagikan leaflet cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19 disertai penjelasannya, dan setelah itu membagikan suplemen daya tahan tubuh.

Gambar kegiatan





Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung dengan lancar dan mendapat respon baik dari masyarakat Desa Pulantani, hal ini dibuktikan dengan seriusnya masyarakat Desa Pulantani mendengarkan penjelasan mengenai cara meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi Covid-19.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bagaimana cara meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19 dan juga pemenuhan suplemen daya tahan tubuh untuk meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat Desa Pulantani.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi cara meningkatkan daya tahan tubuh selama masa pandemi Covid-19 dan pembagian suplemen daya tahan tubuh yang berlangsung di Desa Pulantani Kecamatan Haur Gading Kabupaten Hulu Sungai Utara berjalan dengan lancar dan mendapat respon baik dari masyarakat Desa Pulantani.

## **PENGHARGAAN**

Bagian ini tidak wajib disediakan. Hanya dibuat jika diperlukan. Misalnya untuk mengucapkan terima kasih terhadap beberapa pihak yang berperan dalam penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Iwan Hermawan, H. A. (2019). *Profil Desa Peduli Gambut Desa Pulantani Kecamatan Haur Gading Kabupaten Hulu Sungai Utara Provinsi Kalimantan Selatan*. Amuntai: Badan Restorasi Gambut Kedepujian Bidang Edukasi, Sosialisasi, Partisipasi Dan Kemitraan.
- Meshner, A. L. (2009). *Junquera's Basic Histology: Teks & Atlas*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Kemkes RI. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sugiyono, N. H. (2020). *Edukasi Pemanfaatan Suplemen Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19*. Yogyakarta: Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.