

Education on the Importance of Consuming Vitamins to Maintain the Body's Immune System during the COVID-19 Pandemic in Desa Mudalang

Hariati Ira Dewi¹, Dina Rafidiyah²

¹Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Program Studi S1 Pendidikan Bahasa Inggris, FKIP, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: iradewi005@gmail.com

ABSTRACT

COVID-19 is a disease that attacks the entire world infected by SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) coronavirus 2. COVID-19 is a very dangerous virus as evidenced by a WHO statement announcing that this virus is a global pandemic after the number of infections has increased worldwide, reaching more than 121,000 cases. Taking vitamins is one way to prevent COVID-19 which can increase body immunity. In the framework of the Community Service Program which is held in Mudalang Village, Tanah Bumbu Regency, we use a more interactive educational method, why is it said that it is interactive because obligatory (rural) social action internship for advanced university students (KKN Mandiri) students conduct education by explaining first and then sticking posters in front of residents' houses so that it can be read again how to increase immunity during the COVID-19 pandemic. Many Mudalang villagers do not know what to do to increase body immunity. Universitas Muhammadiyah Banjarmasin students provide education about improving the body's immune system during the COVID-19 pandemic which aims to increase the knowledge of Desa Mudalang residents about the importance of increasing consumption vitamins so that their immunity during the COVID-19 pandemic increases. In this KKM Mandiri activity, it was concluded that it is necessary to hold education about the importance of consuming vitamins to increase body immunity during the current pandemic because there are still many Mudalang Village residents who do not know the importance of increasing the body's immune system in the current COVID-19 pandemic.

Keywords : Education, COVID-19, Body Imunity

PENDAHULUAN

Sekarang COVID-19 sudah menyebar sampai ke Indonesia pada bulan Maret 2020, lonjakan pasien positif kian meningkat sampai sekarang, sempat mengalami penurunan kasus positif COVID-19 pada akhir tahun 2020 akan tetapi terjadi peningkatan lagi di awal tahun 2021. COVID-19 ialah virus yang menyebabkan penyakit pada makhluk hidup. Jika manusia yang terinfeksi Virus atau Bakteri akan mengalami sesak pernapasan, flu dan batuk. COVID-19 pertama kali ditemukan pada manusia di Wuhan China yang terinfeksi COVID-19, COVID-19 ini ialah virus yang masih berkaitan dengan SARS (severe acute respiratory syndrome) yang terjadi di China pada tahun 2019 (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020).

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS- CoV- 2) merupakan infeksi virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Cina Tengah serta sudah menyebar ke beberapa kota dalam negeri. Bertepatan pada 11 Februari 2020, World Health Organization berikan nama virus baru tersebut menjadi COVID- 19 serta mengumumkan kalau COVID- 19 merupakan penyakit infeksi pandemi yang telah menyerang segala dunia (Bimantara, 2020).

Cara pencegahan utama adalah dengan cara membatasi mobilisasi orang yang berisiko hingga masa inkubasi. Ada pun cara pencegahan lainnya adalah meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan makanan sehat, mengkomsumsi vitamin dan memperbanyak cuci tangan, menggunakan masker bila berada

di daerah berisiko atau padat penduduk, melakukan olahraga, istirahat yang cukup serta makan makanan yang dimasak hingga matang dan bila sakit segera berobat ke RS atau hubungi petugas medis melalui telepon terlebih dahulu untuk meminta pertolongan jika merasa terinfeksi (Liu, Gayle, Wilder-Smith, & Rocklöv, 2020). Selanjutnya, sistem imunitas tubuh ataupun sistem imun merupakan sistem proteksi dari pengaruh luar biologis yang dilakukan oleh sel serta organ spesial pada suatu organisme sehingga tidak gampang terserang penyakit. Bila sistem imun bekerja dengan benar, hingga sistem ini hendak melindungi tubuh terhadap peradangan bakteri serta virus, juga dapat menghancurkan sel kanker serta zat asing yang lain yang terdapat di dalam tubuh. Bahkan pula kebalikannya, bila sistem imun tubuh mulai melemah, hingga kemampuannya untuk melindungi tubuh juga akan menurun, sehingga bisa menimbulkan patogen, termasuk virus pemicu demam serta flu, dapat dengan mudahnya berkembang biak dalam tubuh.

Vitamin C merupakan nutrisi serta vitamin yang larut dalam air serta berarti untuk kehidupan dan buat melindungi kesehatan. Vitamin C pula diketahui dengan nama kerkenaimia dari wujud utamanya ialah asam askorbat. Vitamin C berperan sebagai katalis dalam reaksi-reaksi kimia yang terjalin di dalam tubuh manusia, sehingga apabila katalis ini tidak ada semacam pada kondisi defisiensi vitamin. Vitamin C pula termasuk dalam kalangan antioksidan sebab sangat gampang teroksidasi oleh panas, sinar, serta logam. Vitamin C pula selaku antioksidan serta prooksidan. antioksidan bisa menangkap radikal leluasa. Sehingga membatasi proses oksidasi.

Pada terapi COVID-19, sering dihubungkan dengan pemberian nutrisi berupa vitamin C. Asam askorbat (AA), juga dikenal sebagai vitamin C, mendukung fungsi penghalang epitel terhadap patogen dan mempromosikan aktivitas pemulungan oksidan kulit, sehingga berpotensi melindungi terhadap stres oksidatif lingkungan. Vitamin C terakumulasi dalam sel fagosit, seperti neutrofil, dan dapat meningkatkan kemotaksis, fagositosis, generasi spesies oksigen reaktif, dan akhirnya membunuh mikroba. Inilah mengapa pemberian vitamin C menjadi penting dalam kasus COVID-19. Review jurnal ini akan menggali manfaat dari vitamin C pada sistem imun terhadap penyakit COVID-19 (Makmun & Rusli, 2020).

Penggunaan Vitamin C bisa digunakan ketika tubuh merasa kurang sehat, karena untuk mengembalikan stamina tubuh kita cukup dengan mengkonsumsi Vitamin C saja. Vitamin C bukan untuk konsumsi sehari-hari akan tetapi pada masa pandemi COVID-19 ini dianjurkan banyak mengkonsumsi Vitamin C agar imun tubuh terjaga dari penularan COVID-19. Oleh karena itu, dalam KKN Mandiri Universitas Muhammadiyah Banjarmasin ini, kami membuat program penyampaian edukasi tentang pentingnya vitamin untuk menjaga sistem imun tubuh, sehingga dapat mencegah terkenanya COVID-19.

METODE

Dalam kegiatan KKN Mandiri ini dilaksanakan dengan cara pemberian sosialisasi dari rumah ke rumah warga Desa Mudalang, Kecamatan Kusan Hilir, Kabupaten Tanah Bumbu. Dalam pelaksanaan kegiatan kami mulai dari tanggal 4 Januari sampai 17 Februari 2021. Dalam pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata ini kami melakukan observasi untuk mencari tahu masalah yang ada di Desa Mudalang dan kegiatan ini kami lakukan tidak mengumpulkan orang banyak akan tetapi dengan mendatangi warga dari rumah ke rumah Desa Mudalang.

Tahap Perencanaan Kegiatan :

1. Penyiapan pembuatan poster tentang Menjaga Sistem Imun Tubuh di Masa Pandemi COVID-19
2. Pemasangan poster tentang Menjaga Sistem Imun Tubuh di Masa Pandemi COVID-19
3. Pembelian Vitamin C

Pelaksanaan Kegiatan :

1. Penyuluhan dari rumah ke rumah tentang Menjaga Sistem Imun Tubuh di Masa Pandemi COVID-19
2. Penempelan Poster
3. Membagikan Vitamin C

Evaluasi Kegiatan :

Evaluasi dalam kegiatan KKN Mandiri ini yaitu dengan cara melakukan wawancara dengan warga Desa Mudalang

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Edukasi Menjaga Sistem Imun Tubuh di Masa Pandemi COVID-19

Pelaksanaan KKN Mandiri Program Studi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin berjalan dengan baik dan lancar, KKN Mandiri mengangkat tema “Edukasi tentang Pentingnya Mengonsumsi Vitamin untuk Menjaga Sistem Imun Tubuh di Masa Pandemi COVID-19 di Desa Mudalang”. Kegiatan ini dilakukan untuk menambah pemahaman masyarakat Desa Mudalang tentang pentingnya menjaga atau meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19 yang sedang terjadi di Indonesia. Kegiatan ini dilakukan dengan cara dari rumah ke rumah, itu dilakukan karena masa pandemi ini kita tidak dianjurkan untuk mengumpulkan orang banyak maka dari itu kami menggunakan metode dengan mendatangi satu per satu rumah warga untuk memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh dimasa pandemi COVID-19. Dalam kegiatan ini banyak warga Desa Mudalang yang menerima dan ada pula beberapa orang menolak kami karena mengira kami ingin menawarkan Vaksin COVID-19. Dalam hal ini kami memperkenalkan diri sebagai mahasiswa KKN Mandiri Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang melaksanakan pengabdian masyarakat di Desa Mudalang. Setelah itu kami menjelaskan tujuan kami datang hanya ingin menyampaikan edukasi tentang pentingnya mengonsumsi vitamin untuk menjaga sistem imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19.



Gambar 1. Edukasi Menjaga Sistem Imun Tubuh di Masa Pandemi COVID-19 di Desa Mudalang

2. Pemasangan Poster dan Pembagian Vitamin C

Setelah edukasi yang kami lakukan ada media lain juga yang kami gunakan untuk kegiatan KKN Mandiri ini yaitu dengan menempelkan poster di rumah beberapa warga Desa Mudalang poster yang ditempel di rumah warga itu adalah poster tentang cara meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19, ini bertujuan agar masyarakat Desa Mudalang bisa menerapkan bagaimana cara meningkatkan sistem imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19.



Gambar 2. Penempelan Poster tentang meningkatkan sistem imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19 di Desa Mudalang.



Gambar 3. Pemberian Vitamin C pada salah satu warga Desa Mudalang



Gambar 4. Poster

Terakhir adalah kami melaksanakan evaluasi dengan mewawancarai warga tentang apa yang mereka pahami tentang pentingnya konsumsi vitamin untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Pada umumnya warga mengerti dan akan berusaha mengkonsumsi vitamin. Yang agak sulit bagi mereka adalah bagaimana mendapatkan vitamin tersebut. Keyakinan masyarakat apabila ke Puskesmas adalah apabila mereka sakit, jadi pencegahan dengan mengkonsumsi vitamin adalah sesuatu yang baru bagi mereka. Semoga informasi ini bisa terus diterapkan oleh warga Desa Mudalang.

KESIMPULAN

Dengan kegiatan ini yang dilaksanakan oleh kelompok 24 KKN Mandiri dapat diambil kesimpulan bahwa suatu pengetahuan tidak mudah dipahami apabila tidak diberi pemahaman terlebih dahulu maka dari itu dalam hal pentingnya konsumsi vitamin terhadap peningkatan sistem imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19 ini sangat penting di masa sekarang, jika imunitas tubuh menurun maka tubuh kita lebih cepat terpapar Virus atau Bakteri contohnya COVID-19.

PENGHARGAAN

Penghargaan sebesar-besarnya kepada Kepala Desa Mudalang, Kabupaten Tanah Bumbu, beserta aparat desa dan masyarakat Desa Mudalang yang sudah membantu lancarnya program kerja individu saya. Dan kami juga ingin menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Muhammadiyah Banjarmasin sebagai penyelenggara KKN Mandiri dan memberi kesempatan kami untuk menrbitkan paper kami ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bimantara, D. E. (2020). Peran Vitamin C dalam Pengobatan COVID-19. *Majority Journal*, 9(1), 1–4.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang terhadap Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Scienc and Education Journal*, 1(2), 18–27.
- Liu, Y., Gayle, A. A., Wilder-Smith, A., & Rocklöv, J. (2020). The Reproductive Number of COVID-19 is Higher Compared to SARS Coronavirus. *Journal of Travel Medicine*, 27(2), 1–4. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa021>
- Makmun, A., & Rusli, F. I. P. (2020). Pengaruh Vitamin C terhadap Sistem Imun Tubuh untuk Mencegah dan Terapi COVID-19. *Molucca Medica*, 12(2), 60–64. <https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i2.60>