

Tips meningkatkan daya imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19 di Banjarmasin Selatan

Tips to Increase Body Immunity to avoid transmissions of Covid-19 in Banjarmasin Selatan

Waro Atunnisa¹ Hanny Maria Caesarina²

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

²Program studi Perencanaan Wilayah dan Kota, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: waroatunnisa25@gmail.com

ABSTRACT

Kasus covid-19 terus meningkat hingga saat ini. Virus ini menyebar ke berbagai wilayah di Indonesia termasuk wilayah RT.21 Tatah Belayung kelurahan Tanjung Pagar. Salah satu cara memutus Rantai penyebaran dan mencegah penularan covid-19 dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sosialisasi penyuluhan terkait bagaimana cara meningkatkan imunitas tubuh sangat diperlukan dimana masyarakat masih belum memahami upaya peningkatan imunitas tubuh, khususnya di RT. 21 Tatah Belayung metode kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk daring dan luring. Tahapan kegiatan luring yaitu observasi wilayah, kemudian sosialisasi yang berlangsung di musholla Tahtaliwa Ilhamdi yang diikuti oleh 10 peserta penyuluhan. Hasil dari program pengabdian ini terlihat dengan masyarakat yang memiliki pemahaman dan pengetahuan yang lebih meningkat setelah pengabdian masyarakat ini dilaksanakan. Kesimpulan penyuluhan terkait peningkatan imunitas tubuh pada masyarakat Tatah Belayung berdampak baik dan signifikan.

Covid-19 cases continue to increase until now. This virus spreads various parts of Indonesia including the area RT. 21 Tatah Belayung sub-district of Tanjung Pagar. One of the ways to break the chain of spread and prevent transmissions of covid-19 by increasing the body's immune system. Socialization regarding tips on how to increase immunity is very necessary where people still do not understand the efforts to increase the body's immunity, especially at RT. 21 Tatah Belayung. The method of community service activities carried out is in the form of online and offline. The stages of offline activities, namely the observation of the area, then the outreach socialization which took place at the Tahtaliwa Ilhamdi mosque which was attended by 10 participants in the counseling. The results of this service program can be seen with people who have a better understanding and knowledge of the community that increases after this community service is carried out. The conclusion counseling related to increasing body immunity at Tatah Belayung community had a good and significant impact.

Keywords : Tips , increasing, immunity, transmissions, covid-19

PENDAHULUAN

Virus corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat., hingga kematian. *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-Cov-2) yang lebih dikenal dengan nama virus corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui (Fadli. 2020)

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk diantaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis

coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus* 229E, *alphacoronavirus* NL63, *betacoronavirus* OC43, *betacoronavirus* HKU1, *Severe Acute Respiratory Illnes coronavirus* (SARS-CoV), dan *Midle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERS-CoV) (Susilo *et al.*, 2020)

Indonesia masih bergelut menghadapi virus corona hingga saat ini, begitu pula dengan negara lain di dunia. Jumlah kasus virus korona terus bertambah setiap harinya dengan beberapa kesembuhan namun tak sedikit pula yang dilaporkan meninggal dunia. Usaha dalam menangani virus corona ini serta pencegahannya terus dilakukan guna melawan COVID-19 yang gejalanya mirip dengan flu. Kasus virus corona diketahui pertama kali yaitu di Wuhan. Tragedi tersebut terjadi pada akhir tahun 2019 dan terus berlanjut hingga penyebaran virus corona mewabah keseluruh dunia.

Imunitas adalah cara tubuh manusia dalam melawan dan membunuh benda asing, seperti bakteri, virus dan organ transplatasi lainnya apabila ditransplatasikan kedalam tubuh maka tubuh menganggap benda asing tersebut bukan dari jaringan tubuh sehingga tubuh akan menolaknya. Virus corona juga seperti virus pada umumnya yang hanya menyerang jika imunitas tubuh lemah (Amalia *et al.*, 2020)

Salah satu cara untuk mencegah penyakit yang disebabkan virus corona adalah dengan cara meningkatkan sistem imun atau daya tahan tubuh. Cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan melakukan pola hidup sehat dan bersih seperti lebih banyak mengkonsumsi sayur dan buah, dan rajin cuci tangan, karena seseorang tidak mudah sakit jika rajin mengkonsumsi sayur dan buah tersebut. Cukup waktu istirahat bisa memelihara daya tahan tubuh, karena apabila kurang waktu istirahat dapat menurunkan sistem imunitas tubuh seseorang. Kekebalan tubuh bersifat dinamis, dapat naik turun. Usia, nutrisi, vitamin, mineral, hormone, olahraga dan emosi mempengaruhi imunitas tubuh. Kuatnya antibodi menandakan seseorang tersebut semakin dewasa. Tetapi, dengan bertambahnya usia bisa juga antibodi melemah. Melakukan pola hidup sehat dapat menjaga dan memperbaiki sistem imun tubuh. Hal ini berarti sehat dengan mengkonsumsi makanan bernutrisi dan berolahraga (Amalia *et al.*, 2020)

Tanjung pagar adalah salah satu kelurahan di kecamatan Banjarmasin selatan. Dari data badan pusat statistik Banjarmasin selatan tahun 2019 dalam angka Kelurahan ini berjarak 4,7 km dari kantor kecamatan dan memiliki luas wilayah 4, 02 Km² dengan jumlah penduduk 10.775 jiwa. Penduduk yang ada tersebut memiliki perbandingan jumlah laki-laki dan perempuan yang hampir sama.

Jalan tatah belayung RT. 21 adalah salah satu wilayah yang ada di kelurahan Tanjung pagar kecamatan Banjarmasin selatan. Batasan wilayah RT. 21 Tatah belayung sebelah utara yaitu jalan lingkaran dalam, sebelah selatan yaitu jalan AMD 12, sebelah utara RT. 19 dan sebelah timur yaitu kelurahan Pemurus dalam.

Perilaku masyarakat Tatah RT. 21 Tatah Belayung kebanyakan terlihat masih lalai dalam protokol kesehatan dalam menghadapi era *new normal*. Walaupun telah ada himbauan pemerintah pusat maupun daerah, tetapi perilaku hidup sehat dimasa *new normal* belum diterapkan dengan baik, masih banyak warga yang belum sadar untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat seperti himbauan menggunakan masker dan cuci tangan dimana hal tersebut termasuk dalam cara meningkatkan daya imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19.

Sehubungan dengan kondisi tersebut maka sosialisasi kepada masyarakat mengenai bagaimana cara meningkatkan daya imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19 sangat perlu dilakukan dimana tujuan dari pelaksanaan sosialisasi tersebut yaitu untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai cara meningkatkan daya imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19 serta masyarakat dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya.

METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan secara daring dan luring, dimana metode daring menggunakan sosial media berupa Instagram dan youtube yang berisi publikasi berupa leaflet dan video yang video tersebut dapat diakses oleh berbagai kalangan, khlayak sasaran pada metode ini yaitu seluruh masyarakat pengguna sosial media tersebut. Materi publikasi tersebut berisi tentang bagaimana cara dalam meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19.

Mengenai metode luring, pengabdian masyarakat ini dilakukan di RT. 21 Tatah Belayung Kelurahan Tanjung Pagar Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin yang dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2021. Khalayak sasaran yaitu masyarakat disekitar wilayah Tatah Belayung dengan jumlah 10 orang dikarenakan pandemi maka kami melakukan pembatasan jumlah peserta. Teknik yang dilakukan berupa penyuluhan dan diskusi serta pembagian leaflet. Materi yang diberikan adalah bagaimana meningkatkan daya imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19.

Peran penyuluh yaitu menyampaikan inovasi dan mempengaruhi proses pengambilan keputusan yang dilakukan oleh penerima manfaatnya. Selain itu, penyuluh juga sebagai jembatan penghubung antara pemerintah atau Lembaga pemberdayaan masyarakat yang diwakili dengan masyarakatnya, baik dalam hal menyampaikan inovasi atau kebijakan-kebijakan yang harus diterima dan dilaksanakan oleh masyarakat, maupun untuk menyampaikan umpan balik atau tanggapan masyarakat kepada pemerintah atau Lembaga pemberdayaan yang bersangkutan (Hasanah *et al.*, 2019))

Tahapan pelaksanaan kegiatan melalui daring yaitu pertama pencarian referensi mengenai materi yang akan disampaikan, kemudian pembuatan leaflet menggunakan aplikasi canva lalu di unggah di Instagram, untuk konten sosial media platfrom youtube pertama pembuatan video dimana di edit di sebuah aplikasi dan kemudian di unggah di youtube dan di sebarkan kemasyarakat.

Untuk tahapan pelaksanaan secara luring pertama dilakukan pertemuan pendahuluan atau observasi lapangan dengan pejabat desa dan ketua RT setempat, dalam pertemuan ini telah disepakati untuk melakukan pertemuan secara luring. Kemudian transfer informasi mengenai tips-tips cara meningkatkan daya imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19 kepada warga Tatah Belayung yang hadir sebagai peserta kegiatan pengabdian tersebut. Penyuluhan ini disampaikan oleh peserta pengabdian masyarakat Kuliah Kerja Nyata (KKN) yakni penulis sendiri.

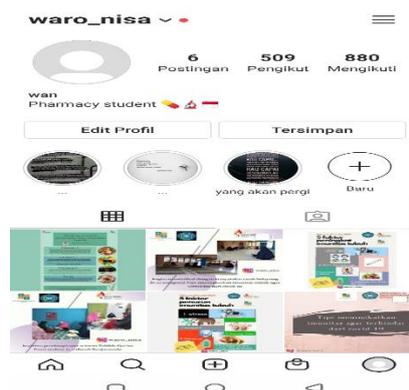
HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Daring

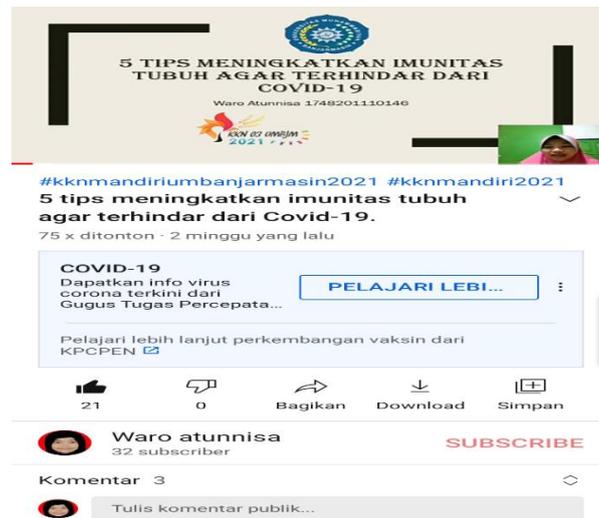
Seperti halnya rancangan program kerja yang telah dirangkai sebelumnya dalam langkah sosialisasi mengenai tips untuk meningkatkan daya imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19 telah dilaksanakan yakni dengan proses penyuluhan secara daring melalui unggahan video di youtube dan unggahan leaflet di Instagram. Pembuatan leaflet itu sendiri dibuat menggunakan aplikasi android yaitu yang berisikan tips untuk meningkatkan imunitas tubuh, sedangkan untuk pembuatan video unggahan youtube dibuat menggunakan aplikasi power point video dan kemudian diunggah di youtube.

Pemberian like dan komen melalui laman Instagram terkait penyuluhan ini dapat dijadikan sebagai evaluasi dari penyuluhan tersebut, dimana masyarakat memberikan respon positif terhadap penyuluhan tersebut. Untuk laman youtube sendiri video penyuluhan yang telah ditonton kurang lebih 75 kali serta mendapat like 21 dan respon positif juga bisa dikatakan sebagai evaluasi dari kegiatan penyuluhan tersebut.

Link video dan leaflet unggahan Instagram juga telah kami sebarkan melalui whatsapp, dan facebook untuk terus meningkatkan pemahaman masyarakat melalui unggahan Instagram dan video penayangan yang telah dibuat. Berikut adalah link unggahan Instagram <https://www.instagram.com/p/CKVbo0SRDL6W/?igshid=1aevm4b94c93v> dan link video youtube https://youtu.be/fX5M0_lfVEw.



Gambar 1. Sosialisasi melalui laman instagram



Gambar 2. Sosialisasi melalui laman video youtube

Sosialisasi luring

Kegiatan penyuluhan mengenai peningkatan imunitas tubuh berjalan sesuai rencana, kegiatan penyuluhan ini di hadiri oleh 10 peserta yang rata-rata adalah ibu rumah tangga. kegiatan ini dilaksanakan di musholla Tahtaliwa Ilhamdi tatah belayung. Peserta yang hadir termasuk peserta dengan tingkat Pendidikan yang beragam mulai dari tamatan SD hingga tamatan SMA.

Tabel 1. Tingkat pendidikan peserta penyuluhan

No	Tingkat Pendidikan	<i>jumlah</i>
1	SD	2
2	SMP	5
3	SMA	3
Jumlah		10

Materi saat penyuluhan yang dipaparkan saat penyuluhan yaitu beberapa tips mengenai cara meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari paparan covid-19, yang mana beberapa tips tersebut yaitu:

1. Konsumsi Bahan Makanan Peningkat Kekebalan Tubuh
Agar imun kita kuat maka perlu senantiasa dijaga dengan memperhatikan jenis makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengkonsumsi vitamin dan suplemen, misalnya vitamin C yang terdapat pada buah jeruk, stroberi, sayur bayam, paprika merah dan brokoli. Vitamin A mengandung antioksidan untuk menangkal radikal bebas dan meningkatkan kekebalan tubuh, yang ada pada wortel, labu kuning dan ubi.
2. Berolahraga dengan Rutin
Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan dengan melakukan olahraga secara rutin. Melakukan secara teratur, efeknya lebih baik terhadap system imun jika dibandingkan dengan olahraga yang hanya dilakukan sekali saja. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat. Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit.
3. Jangan Dehidrasi
Lebih dari 60% tubuh terdiri dari air. Menurut WHO kebutuhan air minum orang dewasa rata-rata sekitar 8 gelas atau 2 liter. Jika melakukan aktivitas berlebih seperti olahraga atau Ketika cuaca panas maka diharuskan untuk memperbanyak minum air. Kekurangan minum menyebabkan dehidrasi. Saat dehidrasi, tubuh lebih cepat Lelah, daya tahan melemah, dan paparan virus bisa mudah menginfeksi.

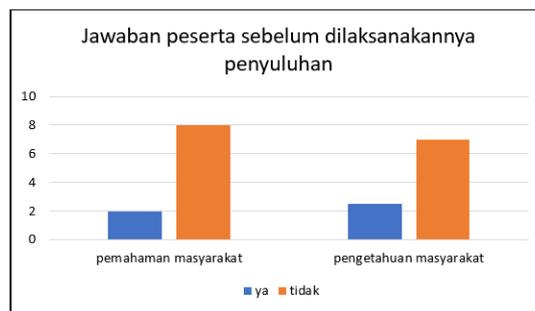
4. Rajin Cuci Tangan.

Telapak tangan adalah salah satu bagian dari tubuh yang paling rentan menjadi sarang bagi virus. Oleh karena itu tidak boleh terlalu sering menyentuh bagian mata, hidung dan mulut. Karena hal tersebut dapat menjadi penyebab penularan virus yang masuk yang masuk kedalam tubuh dan membuat sakit melalui tangan ke mata, hidung maupun mulut. Selain itu ada juga cara lain untuk dapat melindungi diri dari virus corona dengan melakukan cuci tangan sebagai kebiasaan maka hal ini dapat membantu mematikan kuman yang ada di tangan. Menggunakan air bersih dan sabun atau cairan berbasis alcohol untuk mencuci tangan secara teratur dan menyeluruh.

5. Hindari Stress

Jangan sampai pemberitaan virus korona maupun konten-konten dimedia sosial menyebabkan stress terus menerus. Fungsi kekebalan tubuh akan menurun jika terjadi peningkatan hormone kortisol yang menjadi penyebab stress. Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyarankan untuk membatasi dalam mencari informasi terkait kasus covid-19 yang saat ini lebih banyak hoax dibandingkan informasi yang kredibel terkait virus corona. Melakukan karantina didalam rumah merupakan salah satu cara pemerintah untuk memutuskan mata rantai penularan virus ini (Amalia *et al.*, 2020)

Sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pertama melakukan pengenalan terlebih dahulu dan memberi pertanyaan terkait pemahaman, kesadaran dan pengetahuan peserta terhadap tips dalam meningkatkan imunitas itu sendiri. Pertanyaan ini dilakukan sebagai alat evaluasi untuk membandingkan setelah diberikan penyuluhan. Banyak peserta yang masih belum paham terkait cara meningkatkan imunitas tubuh gambar dibawah merupakan grafik dari jawaban pertanyaan yang ditanyakan sebelum kegiatan dimulai.



Gambar 3. Jawaban peserta sebelum dilakukannya penyuluhan

Dari gambar diatas dapat diketahui bahwa Sebagian besar masyarakat masih belum mengetahui serta memahami terkait cara meningkatkan daya imunitas tersebut. Setelah kegiatan dilaksanakan maka dilakukan evaluasi terhadap pemahaman masyarakat dengan cara interview langsung. Hasil dari interview tersebut terlihat pada gambar berikut.



Gambar 4. Jawaban peserta setelah dilakukannya penyuluhan

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa peningkatan pengetahuan peserta terkait peningkatan imunitas tubuh semakin meningkat didapatkan 90% peserta telah mengetahui dan paham akan cara meningkatkan imunitas tubuh.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan secara kekeluargaan sehingga suasana yang ditampilkan terasa lebih hidup. Lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar dibawah.



Gambar 5. Susana kegiatan penyuluhan kepada masyarakat



Gambar 6 . foto Bersama peserta penyuluhan RT. 21 Tatah Belayung

Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat ini tentunya tidak berjalan secara sempurna masih ada sedikit hambatan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Hambatan dalam kegiatan ini yang dilaksanakan dengan metode daring yaitu khalayak pengguna sosial media masih belum bisa dipantau apakah sudah benar-benar mengetahui dan paham akan penyampaian penyuluhan tersebut atau tidak.

Untuk metode secara luring hambatannya yaitu masyarakat sekitar wilayah RT.21 masih belum memiliki minat untuk mengikuti penyuluhan ini yang dapat dilihat dari gambar 5 diatas bahwa masyarakat yang mengikuti penyuluhan ini terbilang cukup sedikit, Mungkin dikarenakan masyarakat masih melakukan aktifitas lain seperti bekerja ataupun hal lainnya.

KESIMPULAN

Pengetahuan masyarakat yang masih rendah dan pemahaman mengenai upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari covid-19 perlu ditingkatkan salah satunya dengan cara sosialisasi penyuluhan.

Pemberian pemahaman kepada masyarakat melalui daring, serta luring pada RT. 21 Tatah Belayung kelurahan Tanjung Pagar memberikan dampak yang baik dan signifikan, dengan terwujudnya pemahaman serta pengetahuan masyarakat terkait tips meningkatkan daya imunitas tubuh, dan diharapkan mereka selalu mengaplikasikan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari penularan covid-19.

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka disarankan bila akan dilakukan kegiatan selanjutnya dapat memperbaiki hasil dan membantu masyarakat melaksanakan langsung cara-cara untuk meningkatkan imunitas tubuh. Sehingga diharapkan mampu meningkatkan kesehatan masyarakat setempat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ketua RT. 21 Tatah Belayung yang telah mengizinkan kami melakukan pengabdian masyarakat di daerah tersebut serta pada masyarakat yang berhadir dalam penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L., Irwan, I. and Hiola, F. (2020) 'ANALISIS GEJALA KLINIS DAN PENINGKATAN KEKEBALAN TUBUH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT COVID-19', *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), pp. 71–76. doi: 10.35971/jjhsr.v2i2.6134.
- BPS (2019) *Kecamatan Banjarmasin Selatan Dalam Angka 2019*. Banjarmasin: Badan Pusat Statistik Kota Banjarmasin. ISBN 9786026900470
- Budi hasanah, Adi Suharyonto, Dita budiarti, yuke winaldha F. (2019) 'Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat Prodi Administrasi Publik Fakultas Ilmu Sosial , Ilmu Politik dan Ilmu Hukum Universitas Serang Raya © 2019 Penerbit PS2PM FISIPKUM UNSERA.
- Fadli, A. (2020) 'MENGENAL COVID -19 DAN CEGAH PENYEBARANNYA DENGAN “ PEDULI LINDUNGI ” APLIKASI BERBASIS ANDORID',
- Susilo, A. *et al.* (2020) 'Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures', 7(1), pp. 45–67.