

Pendampingan Komunitas dalam Melakukan Upaya Peningkatan Imun Tubuh di Kelurahan Jeruk Bangkingan dan Panti Asuhan Kasih Agape

Raditya Kurniawan Djoar¹, Anastasia Putu Martha Anggarani^{2*}

^{1,2} STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Jl. Jambi 12, Surabaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi; Email: anastasiamartha88@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendampingi komunitas dalam upaya meningkatkan imun tubuh di Kelurahan Jeruk Bangkingan dan Panti Asuhan Kasih Agape selama masa pandemi. Pandemi telah menekankan pentingnya menjaga kesehatan, terutama dengan memperkuat daya tahan tubuh sebagai langkah pencegahan terhadap infeksi. Peningkatan imun tubuh menjadi penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit. Program ini dilakukan dengan melibatkan serangkaian pendidikan kesehatan yang mencakup cara-cara alami dan praktis untuk meningkatkan daya tahan tubuh, seperti penerapan pola makan sehat, olahraga teratur, manajemen stres, dan kebiasaan hidup bersih. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan dan demonstrasi, diskusi interaktif, dan pendampingan langsung dalam penerapan materi yang diajarkan. Sebelum intervensi, tingkat pengetahuan responden mengenai cara meningkatkan imun tubuh masih rendah, sebanyak 17,3% responden yang memiliki pengetahuan yang baik. Setelah kegiatan pendampingan dan pendidikan kesehatan dilakukan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan responden, dengan jumlah 80,4% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui peningkatan imun tubuh. Selain itu, kegiatan ini juga menggarisbawahi pentingnya intervensi yang berkelanjutan dan berbasis komunitas dalam menangani tantangan kesehatan di masa pandemi. Dengan demikian, pendampingan komunitas ini berhasil memperkuat ketahanan kesehatan masyarakat dan mendorong perubahan perilaku positif yang berkelanjutan.

Kata kunci: pendampingan, komunitas, imun tubuh.

Abstract

The purpose of this community service project is to support the locals' efforts to strengthen body immunity at Kasih Agape Orphanage and Jeruk Bangkingan Village during the pandemic. The epidemic has made it more crucial than ever to preserve health, particularly by fortifying the immune system in order to fend off infections. Maintaining health and stopping the spread of disease require strengthening the body's immune system. This program is implemented through a series of health education sessions that cover natural and doable strategies to boost body immunity, including adopting stress-reduction techniques, a balanced diet, regular exercise, and clean living practices. The techniques include one-on-one support in putting the lessons learned into practice, interactive dialogues, counseling, and broadcasting. Prior to the intervention, only 17.3% of respondents had strong understanding of how to increase body immunity. This indicates that respondents' level of knowledge was still low. There was a notable improvement in respondent knowledge following the mentorship and health education initiatives, with 80.4% of respondents indicating they had a good level of knowledge. This growth is indicative of how well the initiative has worked to raise public awareness of the value of preserving health by boosting immunity. This exercise also emphasizes the significance of community-based and sustainable strategies in addressing health issues during the epidemic. As a result, community mentoring has been successful in promoting long-lasting, constructive behavioral changes and bolstering the resilience of community health.

Keywords: accompaniment, community, immune.

DOI: <https://doi.org/10.9744/share.10.2.87-94>



PENDAHULUAN

Kekebalan memungkinkan COVID-19 untuk beralih dari pandemi ke endemic (Yousuf, H., Corbin, J. H., & Akhter, 2020). Ketika Tingkat kekebalan mencapai Tingkat kekebalan kelompok, COVID-19 menjadi endemic. Endemic COVID-19 diprediksi berpola seperti influenza dan virus ISPA lainnya, dan Sebagian besar orang terinfeksi mengalami gejala ringan atau tidak menunjukkan gejala. Pemerintah menghimbau masyarakat untuk tetap menerapkan kebiasaan hidup sehat ketika pandemi COVID 19 berakhir. Selain itu, pemerintah mengimbau masyarakat untuk selalu mengonsumsi makanan bergizi dan berolahraga keras untuk memperkuat sistem imun tubuh (Guan et al., 2020). Surabaya menjadi salah satu kota terbesar di Jawa Timur yang terdampak virus corona baru (Nur, 2021; Guan et al., 2020). Program pemerintah telah dilaksanakan, tetapi masih banyak yang harus dilihat. Permasalahan yang terjadi di daerah mitra adalah warga belum mengetahui bagaimana cara menjaga system imun tubuh yang baik. Menurut survei pendahuluan yang dilakukan, 2 dari 3 orang belum mengetahui cara menjaga sistem imun tubuh. Sistem imun tubuh sangat penting di masa pandemi saat ini karena bertujuan untuk mencegah atau mencegah penyebaran virus ini. Sistem imun adalah sistem yang bertugas melindungi tubuh dari benda asing atau partikel asing, seperti virus Covid-19. Tubuh setiap individu memiliki daya tahan yang berbeda, mulai dari anak-anak hingga lansia, seperti yang dijelaskan oleh (Mustofa & Suhartatik, 2020; Wilder-Smith & Freedman, 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), perubahan pada tubuh dan sistem kekebalan tubuh dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap beberapa jenis virus, termasuk virus yang menyerang sistem pernapasan (World Health Organization, 2020). Oleh karena itu, tindakan pencegahan seperti meningkatkan daya tahan tubuh sangat penting untuk melindungi diri dari COVID-19. (Hidayah, Izah, & Andari, 2020). Solusi yang dapat diberikan untuk masalah mitra tersebut adalah dengan memberikan pendampingan terhadap mitra mengenai cara menjaga system imun tubuh.

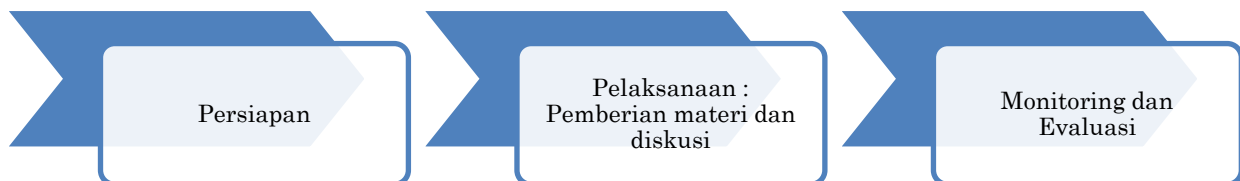
Beberapa langkahnya yaitu dengan pemberian nutrisi yang benar. Asupan vitamin C yang tidak mencukupi dapat membuat lebih rentan terhadap infeksi dan melemahkan sistem kekebalan tubuh. Orang yang kekurangan vitamin C memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah sehingga berisiko lebih tinggi tertular virus corona atau virus corona baru. Vitamin C merupakan mikronutrien yang sangat penting bagi tubuh manusia. Vitamin C berperan penting dalam produksi kolagen dan karnitin, yang membantu memperkuat dan menjaga sistem kekebalan tubuh. Selain itu, vitamin C juga memiliki sifat antibakteri yang melawan berbagai mikroorganisme penyebab infeksi. Vitamin C diduga dapat mencegah dan mengobati infeksi saluran pernafasan dengan meningkatkan fungsi sel kekebalan tubuh. Penelitian juga menunjukkan bahwa pemberian vitamin C pada pasien infeksi saluran pernafasan akut akan menormalkan kadar vitamin C plasma, sehingga mengurangi keparahan gejala infeksi. Kebutuhan vitamin C harian seseorang berbeda-beda menurut usia dan jenis kelamin (Agustina, 2015). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa mencampurkan air dengan lemon atau anggur hitam untuk membuat infused water memiliki aktivitas antioksidan lebih tinggi dibandingkan jeruk nipis, jeruk, stroberi, dan kiwi (Harifah, Mustofa, 2017). Infused water dapat membantu meningkatkan konsumsi buah dan sayur, meskipun sebaiknya masih lebih baik mengonsumsinya secara langsung. Untuk menjaga keseimbangan diet dan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, penting untuk menerapkan konsep diet seimbang atau prinsip "Food Plate". Dengan mengikuti prinsip ini, berat badan Anda akan tetap terjaga seiring dengan terisinya kalori yang masuk ke tubuh Anda. Buah dan sayur mengandung vitamin dan mineral yang sangat penting bagi tubuh. Tanpa asupan makanan tersebut, metabolisme tubuh tidak dapat berfungsi maksimal (Harifah, Mustofa, 2017). Prinsip gizi seimbang memberikan informasi bahwa jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi harus cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Selain itu, hindari makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak agar tubuh tetap bugar dan sehat. Penelitian menunjukkan bahwa makanan dengan nilai tersebut dapat menyebabkan penyakit (Misra, V., Shrivastava, A. K., Shukla, S. P., & Ansari, 2016). Konsumsi gula dapat memicu timbulnya penyakit degenerative. Beberapa jenis gula juga dianggap sebagai bahan utama dalam produksi lipoprotein densitas sangat rendah (vLDL) atau "kolesterol jahat". Gula pada buah atau sayur memiliki perbedaan dengan gula yang ditambahkan ke dalam makanan, dimana gula pada buah atau sayur dapat bereaksi dengan vitamin dan mineral pada buah atau sayur sehingga tubuh dapat memecahnya dengan lebih mudah. Selain itu, keluarga juga perlu memastikan bahwa tidak ada anggota keluarga yang sakit ketika mempersiapkan makanan. Hal ini sangat penting untuk memastikan bahwa kita tidak sakit karena makanan yang berbahaya, meskipun kita telah terhindar

dari Covid-19. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan sanitasi dan kebersihan yang baik saat menyiapkan makanan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Cara lain yang menjadi garda depan filantropi ini adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pola makan seimbang. Contoh perilaku yang dipelajari adalah mencuci tangan. Virus corona berukuran sangat kecil (10 μm) dapat menempel pada permukaan bagian dalam tubuh, dan tangan merupakan bagian tubuh yang sering bersentuhan dengan benda dan terus bergerak. Oleh karena itu, penekanan harus diberikan pada kebersihan tangan (Abdulloh, 2020). Selain itu, penting untuk menyebarkan informasi tentang olahraga teratur dan menjaga sistem kekebalan tubuh Anda. Olahraga memperkuat sistem kekebalan Anda, dan udara dingin memberikan manfaat tambahan bagi tubuh Anda. Anda juga bisa melakukannya sambil berjemur. (American College of Sports Medicine, n.d.). Selain berolahraga minimal 30 menit 3 hingga 5 hari seminggu, usahakan untuk melakukan Aktivitas lain yang dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh antara lain menjaga pertemanan online, istirahat yang cukup, dan mengelola stres psikologis. Karena hal tersebut agar terhindar dari virus corona yang dapat melemahkan kekebalan tubuh dan menurunkan produktivitas (Yuliana, 2020).

Mitra pengabdian masyarakat ini adalah warga di Desa Jeruk Kelurahan Bangkingan dan penghuni Panti Asuhan Kasih Agape. Upaya-upata tersebut saat ini belum dipahami oleh mitra. Isu-isu tersebut mendorong kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan pendidikan kesehatan agar tingkat pengetahuan mitra mengenai cara meningkatkan imun di masa pancemi meningkat sehingga status kesehatan mitra juga akan meningkat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, monitoring/ evaluasi. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Upaya meningkatkan imun yang dilakukan pada kelompok anak-anak, ibu-ibu, dan lansia di Desa Jeruk Bangkingan Surabaya dan Panti Asuhan kasih Agape Surabaya. Kegiatan ini diikuti oleh 92 responden. Pengurus panti Asuhan kasih Agape beserta anak panti, pengurus PKK dan lansia Desa Jeruk Bangkingan beserta anggotanya terlibat dalam kegiatan ini. Dalam pelaksanaannya, kegiatan pengabdian ini dibagi dalam beberapa tahap, seperti pada Gambar 1.



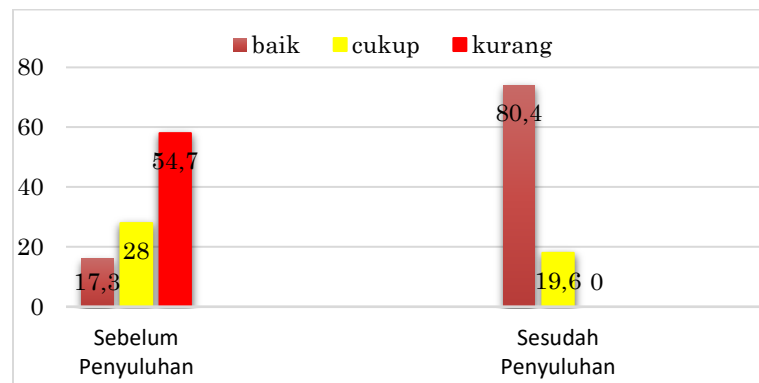
Gambar 1. Bagan alir tahapan kegiatan PKM

Tahap persiapan yang dilakukan melibatkan mitra yaitu kader lansia, pengurus RW dan RT dan pengurus PKK kelurahan Desa Jeruk, Bangkingan dan pengurus panti asuhan kasih agape Surabaya. Kegiatan persiapan terdiri dari perijinan kepada kelurahan Jeruk dan panti asuhan kasih agape, berdiskusi dengan mitra terkait pelaksanaan Pendidikan dan pelatihan Kesehatan dan sosialisasi rencana Pendidikan Kesehatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat terdiri dari Pendidikan Kesehatan dengan pemberian materi dan diskusi. Menurut teori, metode ini merupakan salah satu cara yang efektif dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan (Sa'diyah, I., Rasyid, A., & Giatman, 2021; Annisa, A., 2018). Materi berisi cara meningkatkan imun melalui pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi yang tepat pada saat pandemic dengan berolahraga yang benar dan menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Materi diberikan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi selama 45 menit. Menurut teori, metode demonstrasi dibandingkan dengan hanya membaca dan mendengarkan dapat menggiring responden untuk berpikir dengan cara yang sama sehingga kesalahan yang terjadi lebih sedikit, karena responden dapat langsung dan jelas memahami apa yang mereka lakukan dari hasil yang telah dilihat (Aeni, F., 2018). Materi diberikan dalam bentuk gambar dan poster. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Sedangkan monitoring berupa pendampingan dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Teori mengatakan bahwa pada kelompok anak muda, pemberian intervensi jangka panjang dengan menggunakan media yang lebih interaktif seringkali memiliki peluang lebih besar untuk mengubah perilaku sehat pada kelompok anak muda tersebut (Amarel, 2017). Tingkat pengetahuan

warga mengenai Upaya meningkatkan sistem imun. Kuesioner berisi tentang 10 pertanyaan mengenai kebutuhan gizi dan nutrisi, cara berolahraga yang benar dan penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang tepat pada saat pandemi. Dengan adanya kegiatan ini memberikan pengalaman terhadap mitra dalam melakukan Upaya menjaga imun. Pengalaman merupakan peristiwa yang dialami seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Pengalaman baik yang dialami seseorang seringkali meninggalkan kesan baik dan mendalam bagi orang lain (Mubarak, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Jeruk Bangkingan Surabaya dan Panti Asuhan Kasih Agape (Gambar 3, 4 dan 5) dengan 92 responden menunjukkan hasil bahwa sebelum dilakukan penyuluhan nutrisi terdapat (17,3%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik, (28%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan (54,7%) responden memiliki tingkat pengetahuan buruk. Selanjutnya setelah dilakukan penyuluhan terdapat (80,4%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan (19,6%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup (Gambar 2).



Gambar 2. Hasil kegiatan pengabdian sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan

Tahap pelaksanaan menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi. Metode penyuluhan ceramah yang digunakan sangat efektif dalam hal minat dan rasa ingin tahu terhadap sesuatu. Saat melakukan metode penyuluhan, tanya jawab dapat diselengi di bagian akhir untuk mendukung kejelasan materi yang disampaikan. Selain menggunakan metode penyuluhan, metode demonstrasi juga terbukti efektif dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Metode demonstrasi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena beberapa alasan utama yang berkaitan dengan cara manusia belajar dan memproses informasi. Demonstrasi memungkinkan peserta belajar melalui pengamatan langsung. Melihat bagaimana cara menjaga imun dilakukan secara langsung dapat membantu mengubah konsep yang abstrak menjadi lebih konkret. Pembelajaran visual dan praktis ini memfasilitasi pemahaman yang lebih baik dibandingkan hanya mendengarkan penjelasan verbal. Demonstrasi yang dilakukan melibatkan partisipasi langsung dari peserta, baik dalam bentuk pengamatan aktif maupun dalam mencoba sendiri setelah melihat contoh. Keterlibatan aktif ini dapat memperkuat pemahaman dan meningkatkan retensi informasi. Melalui demonstrasi, peserta dapat belajar dengan menggunakan beberapa indra sekaligus (penglihatan, pendengaran, dan kadang-kadang sentuhan). Pembelajaran multi-sensorik ini memperkaya pengalaman belajar dan membuat informasi lebih mudah diingat. Selama demonstrasi, instruktur dapat segera mengidentifikasi dan mengoreksi kesalahan atau kesalahpahaman peserta. Peserta juga dapat melihat cara yang benar untuk melakukan sesuatu, yang membantu mereka menghindari kesalahan saat mencobanya sendiri. Selama demonstrasi, peserta sering kali memiliki kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi dengan instruktur. Ini membantu mengklarifikasi pemahaman dan memperdalam pengetahuan peserta tentang materi yang diajarkan. Secara keseluruhan, metode demonstrasi meningkatkan efektivitas pembelajaran dengan menggabungkan visualisasi, partisipasi aktif, dan pengalaman nyata, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan pemahaman dan retensi informasi.

Tahap pelaksanaan yang dilakukan di Panti Asuhan kasih Agape bahwa beberapa responden kegiatan pengabdian ini adalah anak-anak usia remaja, penyampaian penyuluhan kesehatan terkait gizi pada usia muda dilakukan melalui media yang menarik dengan gambar, sehingga penyampaian

materi dengan mudah diterima dan menghindari kebosanan para remaja. Hal tersebut salah satu factor yang menyebabkan Tingkat pengetahuan setelah penyuluhan dapat meningkat. Anak muda cenderung lebih menyukai media pembelajaran yang bergambar karena berbagai alasan psikologis dan kognitif. Gambar membantu memvisualisasikan konsep yang abstrak atau kompleks, sehingga lebih mudah dipahami. Visualisasi ini bisa menjembatani pemahaman bagi mereka yang kesulitan memahami informasi hanya melalui teks. Gambar dan elemen visual lainnya biasanya lebih menarik perhatian dibandingkan teks biasa. Warna, bentuk, dan animasi dapat merangsang minat dan membuat pembelajaran menjadi lebih menarik. Penelitian menunjukkan bahwa informasi visual cenderung lebih mudah diingat dibandingkan informasi yang disajikan secara verbal. Anak muda mungkin lebih mudah mengingat materi pembelajaran jika disajikan dalam bentuk gambar. Media bergambar sering kali lebih interaktif, seperti infografis, video, atau simulasi. Pembelajaran interaktif ini membantu anak muda terlibat lebih aktif dalam proses pembelajaran, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Banyak anak muda memiliki gaya belajar visual, di mana mereka lebih cepat dan lebih baik memahami informasi melalui gambar dan video dibandingkan dengan teks saja. Secara keseluruhan, media pembelajaran bergambar membuat proses belajar lebih menyenangkan, mudah diakses, dan efektif bagi banyak anak muda. Begitu juga saat melakukan kegiatan di desa Bangkingan, Orang dewasa dan lansia juga cenderung menyukai media pembelajaran yang bergambar, meskipun alasannya mungkin sedikit berbeda dari anak muda. Seiring bertambahnya usia, kemampuan memori dan kognitif bisa menurun. Gambar dapat membantu memperkuat pemahaman dan memori karena informasi visual lebih mudah diingat daripada teks. Visualisasi juga dapat mempermudah pengolahan informasi yang kompleks. Gambar dapat menyajikan informasi secara ringkas dan jelas, menghemat waktu dalam memahami suatu konsep. Bagi orang dewasa dan lansia yang mungkin memiliki keterbatasan waktu atau kesabaran, ini sangat membantu dalam mempermudah proses belajar. Gambar sering kali mampu membangkitkan emosi dan motivasi belajar. Untuk orang dewasa dan lansia, yang mungkin merasa kurang termotivasi dalam belajar hal-hal baru, gambar bisa menjadi pemicu yang efektif untuk meningkatkan minat dan keterlibatan. Gambar sering kali memicu kenangan atau pengalaman pribadi yang relevan, yang dapat membantu orang dewasa dan lansia mengaitkan informasi baru dengan pengalaman hidup mereka sebelumnya, sehingga lebih mudah dipahami dan diingat. Kesimpulannya, media pembelajaran yang bergambar dapat memberikan keuntungan besar bagi orang dewasa dan lansia dengan mempermudah pemahaman, meningkatkan keterlibatan, dan mengurangi kelelahan dalam proses belajar.

Dari segi monitoring, terdapat beberapa tantangan, seperti kurangnya konsistensi dalam penerapan pola hidup sehat pada beberapa anggota komunitas. Namun, dengan pendekatan yang lebih personal dan motivasi yang terus-menerus, tantangan tersebut dapat diatasi secara bertahap. Monitoring dilakukan secara berkala untuk mengukur perubahan yang terjadi dalam penerapan pola hidup sehat dan peningkatan imun tubuh. Evaluasi dilakukan untuk mengidentifikasi tantangan dan hambatan yang dihadapi, serta mencari solusi yang efektif. Tim pengabdian melakukan pendampingan langsung kepada komunitas sasaran. Pendampingan ini mencakup pemberian konsultasi mengenai pola makan sehat, olahraga rutin, serta pengelolaan stres yang baik. Untuk memastikan keberlanjutan program, dibentuk kelompok pendukung di setiap komunitas yang bertugas memotivasi dan memonitor anggota komunitas dalam menerapkan pola hidup sehat. Setelah beberapa bulan implementasi, program ini menunjukkan hasil yang positif. Banyak anggota komunitas yang melaporkan adanya perubahan dalam gaya hidup mereka, seperti peningkatan konsumsi sayur dan buah, serta kebiasaan berolahraga. Kelompok pendukung juga berperan aktif dalam menjaga semangat anggota komunitas untuk terus menjalankan pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil pendataan pasca penyuluhan dari 92 responden terdapat (80,4%) responden memiliki pengetahuan baik dan (19,6%) responden memiliki pengetahuan cukup. Hal ini sangat mungkin terjadi, karena pada masa pandemic sebagian besar responden sering mendengar slogan bahwa makanan harus cukup dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh atau imunitas tubuh dan responden memang merasa membutuhkan nutrisi untuk menunjang aktivitas selama pandemi. Sehingga ketika dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang nutrisi, mereka dengan mudah menerapkan dan menerima informasi terkait nutrisi. Pada akhirnya, pengalaman positif ini dapat memberikan pengetahuan yang baik dan memungkinkan responden menjawab pertanyaan tentang pencapaian gizi selama pandemi. Kesan yang baik dan mendalam inilah yang akan membentuk sikap positif dalam hidupnya. Pengalaman memungkinkan individu untuk belajar dalam konteks nyata. Ketika seseorang menghadapi situasi langsung, mereka dapat memahami bagaimana konsep atau

teori diterapkan secara praktis. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman langsung cenderung lebih mudah diingat dibandingkan informasi yang diperoleh hanya melalui pembelajaran teoretis atau membaca. Ketika seseorang mengalami sesuatu, emosi dan tindakan yang terkait dengan pengalaman tersebut membantu memperkuat memori dan retensi informasi. Pengalaman membantu individu mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dalam berbagai situasi. Dengan menghadapi berbagai pengalaman, seseorang belajar untuk menjadi lebih fleksibel dan mampu mengatasi tantangan yang tidak terduga. Pengetahuan ini sangat berharga karena tidak hanya teoritis, tetapi juga praktis dan aplikatif.



Gambar 3. Tahap persiapan (diskusi dengan mitra)



Gambar 4. Tahap pelaksanaan (pendidikan dan pelatihan kesehatan)



Gambar 5. Monitoring dan evaluasi (pendampingan)

Data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dilakukan. Tingkat pengetahuan mitra mengenai cara meningkatkan imun di masa pandemic menjadi lebih baik yaitu 80,4% mitra memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Dengan adanya tingkat pengetahuan baik, diharapkan mitra dapat menerapkan tentang cara pemenuhan nutri, olahraga yang benar dan penerapan PHBS di masa pandemi dalam kehidupan sehari-hari sehingga status kesehatan mitra dapat terjaga atau meningkat terkhusus di masa pandemi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan mitra mengenai menjaga system imun tubuh. Pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang cara menjaga kesehatan, khususnya dalam meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi. Rekomendasi pelaksana kegiatan ini adalah mitra dapat selalu mengimplementasikan cara-cara menjaga sistem imun tubuh di masa pandemi secara rutin. Pengurus panti Kasih Agape, pengurus PKK dan lansia di

Desa Jeruk Bangkingan dapat secara berkala mendampingi dan melihat konsistensi warga dalam melaksanakan cara meningkatkan imun di masa pandemi.

UCAPAN TERIMA KASIH

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya sebagai Institusi dimana penulis dan pelaksana kegiatan bernaung, Pengurus panti Kasih Agape, pengurus PKK dan lansia di Desa Jeruk Bangkingan sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, I. N. (2020). *Kesalahan olahraga saat pandemi*. Airlangga University.
- Aeni, F. (2018). The effectiveness of demonstration method in enhancing students' understanding of nutrition education. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(4), 369–374.
- Agustina, W. (2015). *Kandungan Vitamin c dan uji organoleptik fruitgurt kulit buah semangka dengan penambahan gula aren dan kayu secang*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/32849/>
- Amarel, M. (2017). The effectiveness of interactive media in promoting healthy behavior among adolescents. *Journal of Health Communication*, 22(6), 487–494.
- American College of Sports Medicine. (n.d.). Staying active during the coronavirus pandemic. *American College of Sports Medicine*. Retrieved from https://www.exercisemedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx_for_Health_Staying_Active_During_Coronavirus_Pandemic.pdf
- Annisa, A. (2018). The effectiveness of lecture method with question and answer and animation on nutrition education for adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(3), 278–283. Retrieved from [https://www.jneb.org/issue/S1499-4046\(17\)X0014-6](https://www.jneb.org/issue/S1499-4046(17)X0014-6)
- Guan, W., Ni, Z., Hu, Y., Liang, W., Ou, C., He, J., ... Zhong, N. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1708–1720. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2002032>
- Harifah, Mustofa, S. (2017). Aktivitas antioksidan infused water dengan variasi jenis jeruk (nipis, lemon, baby) dan buah tambahan (stroberri, anggur hitam, kiwi). *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 1(1), 54–58. <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/jtpr/article/view/1517>
- Hidayah, S. N., Izah, N., & Andari, I. D. (2020). Peningkatan imunitas dengan konsumsi vitamin c dan gizi seimbang bagi ibu hamil untuk cegah corona di Kota Tegal. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(1), 170–174. <https://doi.org/10.29407/ja.v4i1.14641>.
- Kementerian kesehatan RI. (2022). Update COVID-19: peningkatan kasus 15 Februari 2022. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/dashboard/covid-19>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan gizi seimbang selama covid-19* (p. 32). p. 32. Retrieved from https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Panduan-gizi-seimbang-pada-masa-covid-19_1623.pdf
- Misra, V., Shrivastava, A. K., Shukla, S. P., & Ansari, M. I. (2016). Effect of sugar intake towards human health. *Saudi Journal of Medicine*, 1(2), 29–36. https://www.researchgate.net/publication/309490279_Effect_of_sugar_intake_towards_human_health
- Mubarak. (2012). *Pengalaman dan kepribadian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi covid-19 di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 317. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3100>.
- Nur, A. (2021). Update Corona virus di Jawa Timur. *Harian Surya*, p. Retrieved from <https://surabaya.tribunnews.com/2021/03/21/update-virus-corona-di-surabaya-21-maret-2021-dan-aturan-konser-musik-saat-ppkm-mikro-di-jatim%0A>
- Sa'diyah, I., Rasyid, A., & Giatman, M. (2021). Peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat tentang manajemen hipertensi melalui metode penyuluhan dan demonstrasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 17–24.
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(2), 1–4. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>.
- World Health Organization. (2020). Corona-19 virus in Indonesia. Retrieved from *WHO Indonesia*. <https://www.who.int/indonesia%0A>

- Yousuf, H., Corbin, J. H., & Akhter, S. (2020). Family Clusters of covid-19: behind the scenes. In *Disaster medicine and public health preparedness* (pp. 1–5).
- Yuliana. (2020). Olahraga yang aman di masa pandemi covid-19 untuk meningkatkan imunitas tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), 103–110. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.112>.