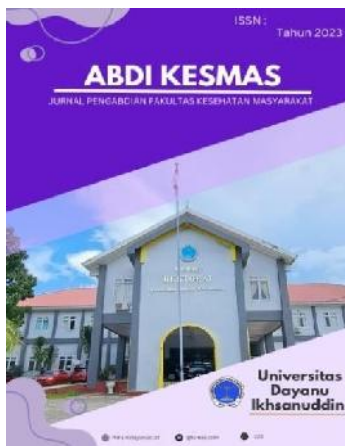


**Keywords:** Health, Community, Service, Behavior

**Kata kunci:** Kesehatan, Masyarakat, Pengabdian, Perilaku

Korespondensi Penulis:  
**subhan24kl@gmail.com**



## PENERBIT

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Dayanu Ikhsanuddin Baubau.

**Alamat: Jl. Dayanu Ikhsanuddin No. 124 Baubau**

## Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan untuk Meningkatkan Imun Tubuh di Masa Pandemi Covid-19

**Muhamad Subhan<sup>1)</sup>\*, Darsal Zulfakar Dafid<sup>2)</sup>, Wa Ode Nurhidayati<sup>3)</sup>, Eky Endriana Amiruddin<sup>4)</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Gizi, Universitas Dayanu Ikhsanuddin, Kota Baubau, Indonesia.

<sup>4</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dayanu Ikhsanuddin, Kota Baubau, Indonesia.

Dikirim: 21/10/2023

Direvisi: 18/11/2023

Disetujui: 29/12/2023

### Abstract

*The purpose of this activity is that participants understand how to maintain the body's immune system during the Covid-19 pandemic and the various challenges that are being faced during the Covid-19 pandemic. Participants in this counseling activity is the students of SMP Negeri 3 Baubau, namely 43 students. This activity was held in the hall of SMP Negeri 3 Baubau on January 20, 2020 offline. Activities methods with an extension approach were Explanation of Material on how to increasing the body's immunity during the Covid-19 pandemic and conducting discussions and questions and answers, It is hoped that in this counseling, students can gain knowledge and understanding about increasing the body's immune system during the Covid-19 pandemic so that they are not easily infected with various diseases.*

### Intisari

Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah peserta memahami bagaimana cara agar imun tubuh tetap terjaga di masa pandemi Covid-19 serta berbagai tantangan yang sedang dihadapi di masa pandemi Covid-19. Peserta kegiatan penyuluhan ini adalah para siswa SMP Negeri 3 Baubau yaitu sebanyak 43 orang siswa. Kegiatan ini diselenggarakan di ruangan aula SMP Negeri 3 Baubau, pada tanggal 20 Januari 2020 secara Luring. Metode kegiatan dengan pendekatan penyuluhan adalah

penjelasan materi mengenai cara meningkatkan imun tubuh di masa pandemi Covid-19 dan melakukan diskusi serta tanya jawab. Diharapkan pada penyuluhan ini para siswa dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang meningkatkan imun tubuh di masa pandemi Covid-19 agar tidak mudah terjangkit berbagai penyakit.

## **1. 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 (Oktavia & Muksin, 2021).

Tubuh manusia diciptakan dengan segala kelebihan yang dimilikinya. Lingkungan tempat tinggal, di mana pun itu, kerap dihinggapi virus dan bakteri (Irianto, 2012). 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).

Kebijakan dalam upaya pencegahan Covid-19 yang telah ditetapkan pemerintah ibarat pedang bermata dua, yang dapat menjaga dan juga melawan tuannya. Terutama pada masyarakat Indonesia, yang dimana semakin hari angka kasus Covid-19 semakin meningkat. Di samping itu juga kesadaran akan menjaga protokol kesehatan oleh masyarakat semakin hari juga semakin menurun (Adijaya & Bakti, 2021). Penulisan artikel ini mempunyai tujuan agar nantinya dapat menjadi referensi maupun sumber studi kesehatan terutama di masa pandemi. Dan yang paling utama dapat mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan di masa pandemi Covid-19. Pada kondisi pandemi ini yang tidak memungkinkan untuk mencari data di lapangan, penulis akan menggunakan metode kajian literatur yang dimana mempunyai tahapan mencari

sumber yang berkaitan dengan topik penyuluhan, kemudian memilah sumber-sumber yang relevan sebagai fokus topik penyuluhan dan mengkaji secara kritis dan mendalam dari beberapa literatur yang berkaitan dengan peningkatan imunitas pada masa pandemi Covid-19.

Kemudian mengolah sumber untuk dijadikan kesimpulan dan hasil yang nantinya dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika masa pandemi pastinya sistem imun akan dituntut agar tetap terjaga, supaya virus yang masuk dalam tubuh akan mudah untuk dikalahkan. Peningkatan imunitas dapat diperoleh dengan mudah, cukup dengan melakukan latihan fisik secara rutin dan teratur serta memenuhi asupan gizi di dalam tubuh (Adijaya & Bakti, 2021). Meskipun belum ada teori pasti yang dapat menjelaskannya, tetapi banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa dengan latihan fisik dan menjaga asupan berpotensi dapat meningkatkan imunitas tubuh dalam melawan infeksi virus, terutama Covid-19.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan judul "Meningkatkan Imun di Masa Pandemi Covid-19" dilakukan dengan metode penyuluhan (Sosialisasi) dan diskusi secara luring. Diskusi yang dilakukan dengan memberikan pengarahan kepada siswa siswi di SMP Negeri 3 Baubau yang hadir pada hari penyuluhan tersebut terkait Materi yang telah di jelaskan mengenai pengertian dan Langkah-langkah yang perlu di perhatikan dalam meningkatkan imun tubuh. Disini kami menitik beratkan agar siswa dan siswi memahami bahwa mereka perlu memahami berbagai Langkah-langkah dalam meningkatkan imun tubuh, sehingga mereka dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Gambaran Pengetahuan siswa sebelum di beri Penyuluhan Imun Tubuh**

Pada tabel 1, menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan siswa SMP Negeri 3 Baubau Tentang Imun Tubuh sebelum diberi penyuluhan yaitu sebanyak 14 siswa (45,2%) memiliki tingkat pengetahuan

Cukup dan sebanyak 17 siswa (54,2%) Memiliki tingkat pengetahuan Kurang.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Imun Tubuh Sebelum Diberi Penyuluhan**

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Cukup	14	45.2 %
Kurang	17	54.8 %
Total	31	100.0%

Sumber : Data Primer, 2022

**b. Gambaran Pengetahuan Siswa Sesudah di beri Penyuluhan Imun Tubuh**

Pada Tabel 2, menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan siswa SMP Negeri 3 Baubau Tentang Imun Tubuh sudah diberi penyuluhan yaitu sebanyak 19 siswa (61,3%) memiliki tingkat pengetahuan Baik dan sebanyak 12 siswa (38,7%) memiliki tingkat pengetahuan Cukup.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Imun Tubuh Sesudah Diberi Penyuluhan**

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	19	61.3%
Cukup	12	38.7%
Total	31	100.0%

Sumber : Data Primer, 2022

Tingkat pengetahuan siswa tentang imun tubuh sebelum diberi penyuluhan sebagian besar berkategori Cukup yaitu sebanyak 14 siswa (45,2%) dan sesudah diberi penyuluhan imun tubuh terjadi peningkatan dimana jumlah siswa yang berkategori Baik sebanyak 19 siswa (61,3%). Hal ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan tentang imun tubuh pada siswa SMP Negeri 3 Baubau terjadi peningkatan, ini berarti bahwa penyuluhan kesehatan memberikan pengaruh pada tingkat pengetahuan siswa akan pentingnya menjaga imun tubuh tubuh. Dengan demikian memberikan edukasi jika dilakukan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan maka pengetahuan siswa SMP Negeri 3 Baubau akan meningkat lagi. Hal sesuai yang dikemukakan Susanto, dkk (2021) bahwa perubahan tingkat

pengetahuan siswa yang menjadi peserta dipengaruhi oleh adanya kegiatan edukasi melalui penyuluhan.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan tindakan seseorang, sehingga dengan adanya pengetahuan diharapkan seseorang dapat merubah sikap dan tindakan sesuai dengan pengetahuan yang ia miliki (Notoatmodjo, 2007). Namun, tidak selamanya pengetahuan yang baik, akan diikuti oleh sikap dan/atau tindakan yang baik juga, meskipun penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pengetahuan penting untuk merubah sikap dan tindakan terhadap pencegahan Covid-19 (Doda dkk., 2021). Tindakan seseorang dapat berubah kearah yang lebih baik juga diperlukan sikap yang positif dan faktor pendukung lainnya selain pengetahuan yang baik (Notoatmodjo, 2012).

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. 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 (Oktavia & Muksin, 2021). Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan ini para siswa dapat mengetahui dan meningkatkan derajat kesehatannya sehingga dapat terhindar dari Covid-19.

**4. KESIMPULAN**

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswa sebelum diberi penyuluhan di SMP Negeri 3 Baubau Sebagian besar berkategori Cukup yaitu sebanyak 14 siswa (45,2%).
2. Pengetahuan siswa sesudah diberi penyuluhan di SMP Negeri 3 Baubau berkategori baik yaitu sebanyak 19 siswa (61,3%).

**DAFTAR PUSTAKA**

**Jurnal:**

Adijaya, O. & Bakti, A.P. 2021. Peningkatan Abdi Kesmas Jurnal Vol. 1 No. 2 2023 | 35

Sistem Imunitas Tubuh dalam menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 9 No. 03, Hal. 51-60.

Doda, D.V., dkk. 2021. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Covid-19 melalui Program Kemitraan Masyarakat. *VIVABIO Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, Vol. 3 No. 2, Hal. 1-5.

Oktavia, D., & Muksin, N. N. (2021). Edukasi Tentang Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19 Di Ruang Lingkup Karang Taruna Dan Forkomdarisma RW. 09 Cirende, Ciputat Timur. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).

Susanto, A., dkk. 2021. Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Covid-19 melalui Penyuluhan Kesehatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, Vol. 5, No. 4, Hal. 1294-1301.

**Buku:**

Irianto, K. (2012). *Anatomi dan fisiologi*. Bandung: Alfabeta.

Irianto, K. (2012). *Mikrobiologi*. Bandung: CV. Yrama Widya.

Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.