

MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA GURU DAN KARYAWAN SMA NEGERI 6 SURABAYA

Abd Cholid¹, Suharti², Harwanto³, Ujang Rohman⁴, Sumardi⁵, M Muhyi⁶, Yoso Wiyarno⁷

Program Pascasarjana Unipa Surabaya, Program Studi Pendidikan Olahraga

abdcholid@unipasby.ac.id

Informasi Artikel

Kata kunci:

Imunitas Tubuh, Covid 19, Guru, Karyawan.

Diterima: 20-06-2021

Disetujui: 05-07-2021

Dipublikasikan: 27-07-2021

Abstrak

Covid-19 merupakan penyakit menular yang menyebabkan penderita dapat mengalami demam, batuk kering, sakit tenggorokan, kehilangan indra perasa dan penciuman hingga kesulitan bernafas, pada penderita yang rentan penyakit ini dapat berujung pada *Pneumonia* dan kegagalan multiorgan. Semenjak *Covid-19* di umumkan sebagai pandemi oleh WHO, masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia di himbau dan di paksa untuk melakukan karantina, sehingga menyebabkan berbagai sektor kegiatan terhenti termasuk di dalamnya dunia pendidikan. Mengingat pentingnya peranan nutrisi dalam meningkatkan imunitas tubuh sebagai salah satu tindakan pencegahan penyebaran *Covid-19*, selain itu jika salah dalam intervensi pemberian nutrisi bisa berdampak pada penyakit yang lain. Maka dari itu dirasa perlu untuk memberikan penyuluhan terkait meningkatkan imunitas tubuh sebagai salah satu pencegahan penyebaran penyakit infeksi di lingkungan SMAN 6 Kota Surabaya, sebagai salah satu upaya proteksi *Covid-19*.

Abstract

Covid-19 is an infectious disease that causes sufferers to experience fever, dry cough, sore throat, loss of sense of taste and smell to difficulty breathing, in susceptible patients this disease can lead to pneumonia and multiorgan failure. Since *Covid-19* was announced as a pandemic by WHO, people around the world, including in Indonesia, have been urged and forced to quarantine, causing various sectors of activity to stop, including the world of education. Given the importance of the role of nutrition in increasing the body's immunity as one of the measures to prevent the spread of *Covid-19*, in addition, if the intervention is wrong in providing nutrition, it can have an impact on other diseases. Therefore, it is necessary to provide counseling related to increasing body immunity as one of the prevention of the spread of infectious diseases in SMAN 6 Surabaya City, as one of the efforts to protect *Covid-19*.

PENDAHULUAN

Saat ini hampir di seluruh negara, tengah menghadapi wabah atau penyakit yang disebabkan virus SARS CoV-2 yang kemudian oleh WHO di sepakati dengan nama Corona Virus Disease disingkat Covid-19 (WHO, 2020). Covid-19 merupakan penyakit menular yang menyebabkan penderita dapat mengalami demam, batuk kering, sakit tenggorokan, kehilangan indra perasa dan penciuman hingga kesulitan bernafas, pada penderita yang rentan penyakit ini dapat berujung pada *Pneumonia* dan kegagalan multiorgan. Infeksi menyebar dari satu orang ke orang lain melalui percikan (*droplet*) dari saluran pernafasan yang sering dihasilkan saat batuk atau bersin. (Hui, DS *et al.*, 2020). Berdasarkan data peta sebaran Covid-19 di Indonesia sebanyak 543.975 orang terkonfirmasi terinfeksi Covid-19, 454.879 orang telah sembuh dengan presentase 83,6% dari jumlah keseluruhan dan sebanyak 17.081 orang meninggal dengan presentase 3,1% dari jumlah total, sedangkan presentase usia anak sekolah yang terkonfirmasi positif terinfeksi adalah 8,8%. (Covid.go.id).

Semenjak Covid-19 di umumkan sebagai pandemi oleh WHO, masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia di himbau dan di paksa untuk melakukan karantina, sehingga menyebabkan berbagai sektor kegiatan terhenti termasuk di dalamnya dunia pendidikan. Proses belajar mengajar yang sedianya dilakukan secara konvensional dengan bertatap muka di lingkungan sekolah, saat ini di gantikan dengan proses belajar mengajar dari rumah melalui pembelajaran daring atau jarak jauh. Sebagaimana tertuang dalam surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 tahun 2020 tentang "Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19). Yang kemudian membuat murid merasa stress dan bosan stress mendorong orang untuk makan berlebihan, kebanyakan mencari makanan yang manis (Yilmas, C., 2020). Pengaruh konsumsi makanan manis meningkatkan resiko obesitas yang mengakibatkan penyakit jantung, diabetes, dan penyakit paru-paru yang telah terbukti meningkatkan resiko komplikasi yang lebih serius pada Covid-19. (Wu, C *et al.*, 2020). Namun selain itu tubuh harus di berikan asupan nutrisi yang tepat untuk tubuh bagi orang yang belum terinfeksi maupun pada orang yang telah terinfeksi melalui berbagai zat gizi makro dan mikro yang telah terbukti berperan dalam meningkatkan imunitas tubuh. (Gombart, Adrian *et al.*, 2020)

Mengingat pentingnya peranan nutrisi dalam meningkatkan imunitas tubuh sebagai salah satu tindakan pencegahan penyebaran Covid-19, selain itu jika salah dalam intervensi pemberian nutrisi bisa berdampak pada penyakit yang lain. Maka dari itu dirasa perlu untuk memberikan penyuluhan terkait meningkatkan imunitas tubuh sebagai salah satu

pengecahan penyebaran penyakit infeksi di lingkungan SMAN 6 Kota Surabaya, sebagai salah satu upaya proteksi Covid-19.

METODE

Mekanisme pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan kegiatan survei lapangan, negosiasi mitra, sosialisasi dan pelatihan kelompok sasaran dengan menggunakan media zoom. Adapun materi penyuluhan yaitu: Olah raga untuk menjaga kebugaran di masa pandemi, Asupan nutrisi untuk meningkatkan immunitas di masa pandemic, Pengelolaan stres untuk mencegah sakit di masa pandemic. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2021- 16 April 2021. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk Pelatihan dan Penyuluhan diawali dengan Pemaparan materi dan diskusi serta pendampingan dari pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Guru dan karyawan SMA N 16 selama pandemic sangat merasakan dampaknya. Sehubungan dengan kondisi tersebut maka penyuluhan akan pola hidup sehat dan bersih sangat perlu dilakukan. Dismaping itu memberikan pemahaman kepada para guru dan karyawan tentang bagaimana menjaga imunitas tubuh juga sangat penting karena pandemic covid-19 hingga saat ini belum bisa di atasi. Pemberian penyuluhan ini menghimbau pada para guru dan karyawan untuk mengkonsumsi buah dan sayuran yang bervariasi. Dalam satu hari, seseorang harus mengkonsumsi buah atau sayuran meliputi 5 warna, yaitu hijau, ungu, kuning atau oranye, merah dan putih. Zat warna atau pigmen dalam buah atau sayuran berhubungan erat dengan senyawa yang dikandungnya. Seperti warna ungu kehitaman pada beras keta hitam yang mengandung senyawa antosianin dan mempunyai aktivitas sebagai antioksidan. Bahkan antioksidan dalam beras ketan hitam juga telah dikembangkan sebagai warna alami pada minuman isotonic (Mustofa &Suhartatik, 2008).

Satu hal yang belum dipahami para guru dan karyawan adalah konsep gizi seimbang. Melalui penyuluhan ini memberikan informasi bahwa makanan yang kita konsumsi harus cukup dari segi jumlah dan juga jenisnya. Jenis lauk yang jarang dikonsumsi salah satunya adalah ikan. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan bugar adalah menghindari makanan dengan kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi. Konsumsi bahan pangan dengan kondisi seperti ini akan memicu munculnya penyakit. Misra et al (2016) melaporkan hasil ringkasannya bahwa konsumsi gula dapat memicu munculnya penyakit degenerative seperti diabetes dan penyakit kardiovaskuler. Olahraga dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Satu hal yang tidak kalah penting adalah bagaimana menjaga sistem imun tubuh. Selain berolahraga minimal 30 menit 3-5 hari per minggu. Aktivitas lain yang dapat

meningkatkan sistem imun diantaranya adalah menjaga silaturahmi meskipun dilakukan secara *online*, istirahat yang cukup, dan mengatur stress psikologis.

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. Aktivitas fisik tetap dianjurkan untuk dilakukan dengan tetap mematuhi protocol kesehatan. Bahkan alangkah lebih baik bagi kelompok rentan tersebut latihan fisik sebisa mungkin dapat dilakukan di rumah saja, atau dengan tetap menghindari tempat berkumpulnya orang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemic covid 19 pada guru dan karyawan SMA N 16 Surabaya berlangsung dengan baik. Para guru dan karyawan yang mengikuti sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Pengetahuan para guru dan karyawan jadi lebih luas terkait protocol kesehatan yang dijalankan sekarang dan pentingnya meningkatkan imun tubuh untuk memerangi covid-19. Para guru dan karyawan mengharapkan kegiatan dapat berlanjut dengan materi yang lebih dalam dan aplikatif. Untuk disarankan tetap menjaga imun tubuh melalui olahraga yang cukup, makan-makanan yang bergizi. Selia itu, disarankan agar kegiatan penyuluhan ini mengenai tema meningkatkan imun tubuh dimasa pandemic covid 19 yang dapat bermanfaat bagi para guru dan karyawan dapat dilanjutkan pada masa yang mendatang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Keberhasilan pelaksanaan pengabdian dan penyusunan laporan pengabdian tidak terlepas dari peran serta pihak-piha yang mendukung sehingga selesai tepat pada waktunya. Adapun pihak-pihak yang mendukung adalah:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Unipa Surabaya
3. Dosen Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga Unipa Surabaya
4. SMA N 16 Surabaya
5. Mahasiswa Pascasarjana Pendidikan Olahraga yang terlibat dalam tim pengabdian masyarakat

Serta seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu semoga dukungan ini dibalas oleh Allah Swt.

- Hui, David S., et al. "The continuing 2019-n CoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health – The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China." *International Journal of Infectious Diseases* 91 (2020): 264-266.
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2018). Stabilitas minuman isotonik antosianin beras ketan hitam dengan senyawa kopigmentasi ekstrak bunga belimbing (*Averrhoa carambola*). *Agritech*, 38(1), 1-6
- 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.
- Yılmaz, Cemile, and Vural Gökmen. "Neuroactive compounds in foods: occurrence, mechanism and potential health effects." *Food Research International* 128 (2020): 108744.
- Gombart, Adrian F., Adeline Pierre, and Silvia Maggini. "A review of micronutrients and the immune System-Working in harmony to reduce the risk of infection." *Nutrients* 12.1 (2020): 236.
- WHO. Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that cause it. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it). 4 December 2020.