

UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH MASYARAKAT DESA LEMAHSUBUR MELALUI EDUKASI DAN VAKSINASI

Melisa Puspitasari , Dedy Frianto
Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi
fm19.melisapuspitasari@mhs.ubpkarawang.ac.id
dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Pada tahun 2022 kasus COVID-19 belum sepenuhnya hilang di berbagai Negara, khususnya di Indonesia. Pada 2022 ini, COVID-19 di Indonesia telah mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan angka tersebut dapat terus menurun atau bahkan dapat juga meningkat. Oleh karena itu, salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) agar tetap sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan bagaimana upaya masyarakat Desa Lemahsubur dalam menjaga dan meningkatkan imunitas. Metode yang digunakan pada penelitian menggunakan teknik analisis kualitatif dengan pengambilan data dari hasil wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang imunitas tubuh. Oleh karena itu, perlu beberapa upaya dengan memberikan edukasi dan pengaplikasiannya. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh masyarakat yaitu dengan memberikan sosialisasi dan pemberian leaflet, melakukan kegiatan olahraga seperti senam, serta ikut vaksinasi.

Kata Kunci: wawancara, observasi, leaflet, senam, vaksinasi

Pendahuluan

Desa Lemahsubur merupakan salah satu desa yang termasuk dalam Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang. Mayoritas penduduknya adalah seorang petani. Di Desa Lemahsubur juga terdapat beberapa UMKM. Terdapat UMKM Peternak Jangkrik, UMKM Konveksi, UMKM Kue Kering dan Basah, serta UMKM Seeng.

Sejak 2019, dunia diguncang oleh Pandemi COVID-19 yang bermula di Wuhan, Hubei, Republik Rakyat Tiongkok (Nugroho dan Hidayat, 2021). Pada 2022, kasus COVID-19 belum sepenuhnya hilang di berbagai Negara, khususnya di Indonesia. Pada 2022 ini, COVID-19 di Indonesia telah mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada bulan

Maret 2022 menunjukkan penurunan angka COVID-19 signifikan menjadi 14.900 yang dimana angka ini lebih rendah daripada kasus pada awal bulan Februari 2022 yang sempat menyentuh angka 16.021 (Rokom, 2022). Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan angka tersebut dapat terus menurun atau bahkan dapat juga meningkat. Oleh karena itu, salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) agar tetap sehat (Liu et al., 2020)

Imunitas merupakan sistem kekebalan tubuh manusia untuk menangkal berbagai macam penyakit (Guntaman et al., 2020). Jika imunitas menurun, maka tubuh akan mudah terinfeksi oleh organisme *pathogen* (Sukendra, 2015). Oleh karena itu, fungsi sistem imun perlu senantiasa dijaga agar mekanisme pertahanan tubuh (imunitas) berlangsung dengan baik. Pada para pelaku UMKM sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap sehat, karena apabila sakit maka produksi dan penjualan dapat menurun. Maka dari itu perlunya pengetahuan tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh agar tetap sehat.

Berdasarkan hasil wawancara pada salah satu pelaku UMKM Peternak Jangkrik di Desa Lemahsubur beliau menyatakan “Saya belum mengetahui apa itu imunitas”. Selain hasil wawancara pelaku UMKM peternak Jangkrik, pelaku UMKM Kue Basah dan Kue Kering, pelaku UMKM Seeng, dan pelaku UMKM Konveksi juga baru mengetahui dasarnya saja mengenai imunitas. Selain itu, berdasarkan hasil Rapat Minggon Kepala Desa menyatakan “Masih terdapat beberapa masyarakat Desa Lemahsubur yang belum melakukan Vaksinasi”.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk membahas upaya meningkatkan imunitas masyarakat Desa Lemahsubur melalui edukasi dan vaksinasi. Tulisan akan mengulas teori dan solusi tentang penjelasan mengenai imunitas serta bagaimana cara meningkatkannya yang telah ditinjau berdasarkan permasalahan diatas.

Metode

Penelitian berlokasi di Desa Lemahsubur Kecamatan Tempuran. Teknis analisis data dilakukan secara kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Prosedur penelitian meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, pengumpulan informasi, dan interpretasi hasil. Pengambilan sumber data primer dilakukan secara langsung dengan mewawancarai pelaku UMKM tanggal 04 Juli 2022 di Tempat UMKM dan dengan melakukan observasi tanggal 06 Juli pada saat Rapat Minggon dengan Aparatur Desa dan 23 Juli pada saat kegiatan Vaksinasi masyarakat di Aula Kantor Desa Lemahsubur. Sedangkan sumber data sekunder didapat dari jurnal dan buku yang berisi teori yang berkaitan dengan penelitian.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Imunitas merupakan mekanisme tubuh manusia untuk melawan, mengusir dan memusnahkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh. Benda asing tersebut dapat berupa bakteri, virus, maupun organ transplantasi dan bentuk yang sejenis. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Upaya untuk meningkatkan sistem imun tubuh dapat dilakukan dengan makan makanan sehat dengan gizi seimbang, olahraga teratur, istirahat yang cukup serta menjaga kesehatan jiwa dengan mengelola stress (Syahrir et al., 2020).

Berdasarkan kesimpulan hasil dari wawancara dengan para pelaku UMKM, beberapa dari mereka menjawab hanya mengetahui sekedar imunitas itu penting dan belum mengetahui bagaimana cara untuk menjaga dan meningkatkannya, serta sebagian lagi menjawab belum mengetahui tentang imunitas. Maka dari itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu memberikan edukasi dengan sosialisasi dan memberikan *leaflet* mengenai upaya meningkatkan imunitas tubuh kepada 16 orang pelaku UMKM di Desa Lemahsubur. *Leaflet* berupa selebaran yang dicetak dengan berisikan informasi mengenai pengertian dan fungsi sistem imun, faktor yang mempengaruhi dan upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh. Kelebihan penggunaan *leaflet* menambah

pemahaman tentang teori karena dibuat semenarik mungkin dan dapat dibaca berulang kali.

Disamping memberikan edukasi, perlunya pengaplikasian untuk menambah pemahaman teori yang telah diberikan. Salah satu pengaplikasian untuk meningkatkan sistem imun adalah olahraga yang teratur. Selama kegiatan KKN dilakukan olahraga yaitu senam bersama masyarakat Desa Lemahsubur yaitu ibu-ibu PKK setiap hari minggu. Senam merupakan olahraga yang populer dikalangan masyarakat dan tidak asing lagi bagi ibu-ibu rumah tangga. Selain untuk meningkatkan imunitas, senam juga memiliki beberapa manfaat diantaranya membantu menjaga berat badan, meningkatkan stamina, dan dapat mengurangi stress (Pane, 2015).

Selain senam, upaya yang dapat dilakukan yaitu makan makanan sehat dan vitamin. Beberapa buah yang dapat meningkatkan imunitas yaitu alpukat, buah naga merah, jambu biji, jeruk, mangga, nanas, pisang, sirsan, dan lain-lain (Komarayanti et al., 2020).

Terakhir upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas yaitu dengan melakukan vaksinasi. Vaksinasi dapat meningkatkan imunitas tubuh (Sukmana et al., 2021). Berdasarkan informasi yang di dapat pada saat Rapat Minggon masih ada beberapa masyarakat Desa Lemahsubur yang belum melakukan vaksinasi. Setelah dilakukan observasi dengan ikut berpartisipasi dalam kegiatan vaksinasi pada 23 Juli 2022, terdapat 28 masyarakat yang baru melakukan vaksinasi, diantaranya ada yang baru melakukan vaksinasi ke-1. Diduga ketidak pedulian atau penolakan masyarakat dengan vaksinasi COVID-19 dikarenakan terkait keamanan vaksin, keraguan dengan efektivitas vaksin, ketidakpercayaan terhadap vaksin dan kekhawatiran adanya efek samping (Ganafi dan Afrizal, 2021).

Kesimpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara dan observasi ditemukan permasalahan terkait kurangnya pengetahuan pelaku UMKM atau masyarakat tentang

imunitas dan masih terdapat beberapa masyarakat yang belum melakukan vaksinasi. Oleh karena itu dilakukan beberapa upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan melalui edukasi dan pemberian kepada pelaku UMKM atau masyarakat, melakukan senam, dan ikut berpartisipasi atau membantu dalam kegiatan vaksinasi.

Rekomendasi

Direkomendasikan untuk melakukan sosialisasi atau penyuluhan agar masyarakat tidak ragu dan mau ikut untuk vaksinasi.

Daftar Pustaka

- Ganafi, F. S., & Afrizal, S. (2021). Prespektif Konflik pada Masyarakat dalam Pelaksanaan Vaksin Covid 19 di Kelurahan Cibadak Kecamatan Tanah Sareal. *EDISI*, 3(1), 120-129.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18-27.
- Komarayanti, S., Suharso, W., & Herrianto, E. (2020). Buah dan sayur lokal Kabupaten Jember yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh di masa pandemi Covid-19. *Budapest International Research in Exact Sciences (BirEx) Journal*, 2(4), 492-508.
- Liu, J., Liao, X., Qian, S., Yuan, J., Wang, F., Liu, Y., et al. (2020). Transmisi komunitas coronavirus sindrom pernafasan akut parah 2, Shenzhen, Cina, 2020. Penyakit menular yang muncul , 26 (6), 1320.
- Nugroho, S. A., & Hidayat, I. N. (2021). Efektivitas Dan Keamanan Vaksin Covid-19: Studi Refrensi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 9(2), 61-107.
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 21(79), 1-4.

- Rokom. 2022. Kasus Konfirmasi Harian Menurun Hingga 14.900 Terendah Sejak 1 Februari 2022. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>. [26 Juli 2022]
- Sukendra, D. M. (2015). Efek olahraga ringan pada fungsi imunitas terhadap mikroba patogen: infeksi virus dengue. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 57-65.
- Sukmana, R. A., Iyansyah, M. I., Wijaya, B. A., & Kurniawati, M. F. (2021). Implementasi Strategi Komunikasi Kesehatan dalam Meyakinkan Masyarakat untuk Pelaksanaan Vaksinasi COVID-19 di Kabupaten Barito Kuala. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 5(1), 409-419.
- Syahrir, A., Rahem, A., & Prayoga, A. (2020). Religiositas mahasiswa farmasi UIN Malang selama pandemi COVID-19. *Journal of Halal Product and Research*, 3(1), 25-34.