

SOSIALISASI UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH PADA ANAK DI SD NEGERI RANGDUMULYA 1

Firlie Bastia Putty Zahra, Dedy Frianto
Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi.

Fm19.firliezahra@mhs.ubpkarawang.ac.id

dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

Ringkasan

Meningkatkan imunitas merupakan salah satu cara menjaga tubuh agar tidak mudah sakit, anak-anak rentan terhadap pemaparan virus dan bakteri sehingga sistem imun perlu ditingkatkan. Sudah dilaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) UBP 2022, di SD Negeri Rangdumulya 1 Kecamatan Pedes Kabupaten Karawang yang merupakan salah satu wujud pengabdian mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang (UBP) kepada masyarakat dengan tujuan memberikan bantuan berupa ilmu guna meningkatkan sistem imun kepada anak. Tujuan dari KKN ini memberikan edukasi tentang “Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Anak”. Peningkatan imunitas meliputi pola hidup dan pola makan yang harus dilakukan. Siswa kelas 4 SD Negeri Rangdumulya 1 berjumlah 26 orang menjadi sasaran kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi. Dari kegiatan ini siswa telah memperoleh pemahaman yang baik tentang apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan sistem imun, dengan mengatur pola hidup dan pola makan.

Kata kunci : Sistem Imun, Pola Hidup, Pola Makan

Pendahuluan

Menjaga imunitas tubuh merupakan salah satu cara untuk mencegah infeksi virus dan bakteri, tubuh manusia diciptakan dengan segala kelebihan yang dimilikinya, namun lingkungan tempat tinggal, kerap dihinggapi virus dan bakteri. Terutama pada anak-anak rentan terhadap pemaparan virus dan bakteri. Meskipun tubuh memiliki sebuah mekanisme pertahanan untuk menghalau atau menangkal bakteri dan virus itu masuk ke dalam tubuh yang dinamakan dengan sistem imun

tubuh. Sistem imun merupakan sistem yang membentuk kemampuan tubuh dalam melawan bibit penyakit dengan cara menolak berbagai benda asing yang masuk kedalam tubuh agar terhindar dari penyakit (Irianto, 2012). Imunitas individu penting untuk ditingkatkan dan dijaga. Berawal dari imunitas individu yang baik dapat menjadi landasan bagi imunitas di tingkat keluarga, nasional bahkan global.

Tubuh manusia memiliki pertahanan tubuh berlapis, mulai dari pertahanan paling luar disebut *innate immunity* atau imunitas natural dan *adaptive immunity*. Imunitas natural merupakan jenis pertahanan tubuh untuk menghadapi mikroorganisme yang berhasil menembus ke jaringan dan merespon secara cepat. Berbeda dengan sistem kekebalan tubuh natural, sistem kekebalan tubuh adaptif bersifat lebih lambat, membutuhkan beberapa hari, namun lebih efektif dalam melawan infeksi (Abbas AK and Lichtman AH, 2011; Weylandt *et al.*, 2015).

Sistem imun pada anak belum optimal dibandingkan dengan orang dewasa. Anak-anak lebih berisiko terhadap berbagai penyakit karena sel imunnya belum berkembang sempurna. Walaupun bayi yang baru lahir sudah memiliki sistem imun bawaan, namun sistem imun ini masih lemah dan belum optimal (Simon *et al.*, 2015). Matangnya sel imun anak membutuhkan proses yang cukup lama sehingga daya tahan tubuh juga perlu ditunjang oleh faktor eksternal, antara lain dengan pemberian makanan bergizi, vitamin, dan imunisasi.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun, antara lain asupan makan dan berolahraga. Seperti yang disarankan oleh Toto Sudargo, ahli gizi Universitas Gadjah Mada (UGM), setiap individu sebaiknya berolahraga secara teratur dengan intensitas sedang. Intensitas sedang yaitu olahraga 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi 30-45 menit. Saat berolahraga, dapat dilakukan di tempat terbuka yang terpapar langsung sinar matahari pagi. *Neural exercise*, seperti pernapasan, postur, dan vokalisasi, untuk menjaga kesehatan tubuh. Sedangkan *physical exercise* atau olah tubuh dilakukan untuk menjaga kebugaran. Memperbanyak konsumsi buah dan sayur juga dapat meningkatkan imun seseorang. Makanan penuh gizi berperan langsung dalam menunjang aktivitas sistem imun. Makanan tersebut di antaranya yang mengandung vitamin C, seperti buah segar atau sayuran. Selain itu, jangan lupa untuk istirahat yang cukup dan menjaga lingkungan agar tetap bersih.

Adapun pengabdian ini dilakukan di SD Negeri Rangdumulya 1, Kecamatan

Pedes, Kabupaten Karawang. Tujuan dari pengabdian ini untuk memberikan edukasi bagaimana cara yang dapat dilakukan oleh anak untuk meningkatkan sistem imun agar tidak gampang sakit.

Metode

Kegiatan pengabdian yang dilakukan ini dilaksanakan tanggal 26 Juli 2022, metode yang digunakan yaitu sosialisasi dan edukasi. Dimana sasaran untuk disosialisasikannya materi tentang 'Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Anak' dilakukan pada siswa kelas 4 SD Negeri Rangdumulya 1 yang berjumlah 26 siswa. Alat dan bahan yang digunakan berupa laptop dan 3 buah handphone.

Hasil dan Pembahasan

Sosialisasi peningkatan sistem imunitas tubuh pada anak dilakukan di SD Negeri Rangdumulya 1. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang upaya peningkatan kekebalan tubuh.



Gambar 1. Foto Bersama Mahasiswa KKN, Kepala Sekolah dan Guru SD Negeri Rangdumulya 1

Sosialisasi dilakukan dengan pemberian pengetahuan tentang upaya-upaya yang diperlukan untuk menjaga kekebalan tubuh yaitu tentang, pencegahan, cara menjaga kesehatan secara mandiri di rumah (misalnya pemberian gizi seimbang, menjaga kebersihan dirumah). Sistem imunitas tubuh memiliki fungsi untuk membantu perbaikan DNA manusia; mencegah infeksi yang disebabkan oleh jamur, bakteri, virus, dan organisme lain; serta menghasilkan antibodi (sejenis protein yang disebut imunoglobulin) untuk memerangi serangan bakteri dan virus asing ke dalam tubuh. Tugas sistem imun yaitu mencari dan merusak *invader* atau penyerbu yang membahayakan tubuh manusia.



Gambar 2. Materi Sosialisasi

Dalam program penyuluhan edukasi ini dilakukan secara luring pada hari Selasa, tanggal 26 Juli 2022 pukul 09.00-11.00 dan bermitra kepada SD Negeri Rangdumulya 1. Program ini dilaksanakan oleh 3 narasumber yang menyampaikan materi masing-masing. Program ini dapat terlaksana dengan baik, walaupun didalamnya masih ada hambatan atau kekurangan. Tetapi kendala-kendala tersebut bisa/sudah diatasi dengan baik dan semaksimal mungkin.

Kekurangan/kendala yang terjadi yaitu tidak adanya fasilitas yang memadai seperti tidak adanya proyektor sehingga untuk pemaparan materi dilakukan dengan membagi siswa menjadi 4 kelompok dengan duduk memutar, tiap kelompok terdiri dari 6-7 siswa dengan didampingi 1 mentor. Yang kedua para peserta kurang kondusif sehingga waktu yang dibutuhkan sedikit lebih lama, untuk menciptakan suasana yang nyaman bagi siswa, maka diselingi dengan yel-yel untuk membangkitkan semangat.



Gambar 3. Proses Penyampaian Materi

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, tumbuh dari dalam diri para siswa untuk lebih semangat menjaga imunitas tubuh, salah satunya menjaga kebersihan, setelah selesai kegiatan para siswa melaksanakan bersih bersih didalam kelas.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan

Edukasi tentang upaya meningkatkan imun tubuh ini sangat penting bagi masyarakat terutama pada anak-anak yang lebih rentan terhadap penyakit, sehingga diperlukan imunostimulan untuk meningkatkan kemampuan tubuh menangkal infeksi virus dan bakteri. Meningkatkan imun tubuh dilakukan dengan cara memperbaiki pola hidup dan pola makan yang sehat misalnya : makan makanan yang bergizi dan seimbang (4 sehat 5 sempurna), melakukan aktifitas fisik/olahraga, istirahat yang cukup, serta menjaga lingkungan agar tetap bersih. Sosialisasi peningkatan sistem imun tubuh memberi dampak yang sangat baik bagi peserta berupa peningkatan pengetahuan tentang upaya-upaya yang diperlukan dalam meningkatkan sistem imun tubuh pada anak.

Rekomendasi

Kedepannya kegiatan serupa dapat dilanjutkan kepada khalayak sasaran lainnya, mengetahui upaya meningkatkan sistem imunitas sangat penting dilakukan oleh semua kalangan.

Daftar Pustaka

- Abbas AK and Lichtman AH. 2011. *Basic immunology function and disorders of the immune system (3th editio)*. Philadelphia: Saunder Elsevier.
- Irianto, K. 2012, *Mikrobiologi Menguak Dunia Mikroorganisme*. Bandung: Yrama Wigya.
- Simon AK, Hollander GA, McMichael A. Evolution of the Immune System in Humans from Infancy to Old Age. *Proc R Soc*. 2015.
- Weylandt, KH., Serini, S., Chen, YQ., Su, HM., Lim, K., Cittadini, A., & Calviello, G. Omega-3 polyunsaturated fatty acids: The way forward in times of mixed evidence. *BioMed Research International*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/143109>