

EDUKASI UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS PADA SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN MEMBERIKAN VITAMIN C

Farid Ahmad , Fathurohman , Dedy Frianto

Farmasi, Fakultas Farmasi

Email :

fm19.faridahmad@mhs.ubpkarawang.ac.id ,

Fathurohman@ubpkarawang.ac.id ,

dedyfrianto@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Virus corona atau covid-19 adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan manusia. Virus ini menjadi tantangan bagi kita semua karena virus ini telah mewabah hampir seluruh negara yang ada di dunia termasuk negara Indonesia, dengan berbagai cara kampanye yang sudah dilakukan untuk mewaspada agar tidak terkenanya penyakit ini dan akhirnya dengan berjalan waktu selama 2 tahun hampir seluruh negara menghadapi era baru dimana semua masyarakat sudah diperbolehkan membuka masker di luar ruangan. Meski pandemi sudah mereda tetapi masyarakat juga harus tetap menjaga pola hidup sehat dengan meningkatkan sistem imun terutama anak remaja agar terhindar dari radikal bebas yang terdapat didalamnya ada patogen - patogen jahat seperti virus, bakteri, dan lain-lain. Maka untuk itu, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UBP Karawang mengadakan Sosialisasi yang bertujuan agar siswa mengerti cara upaya meningkatkan imunitas pada era endemi covid-19. Acara ini dilaksanakan di SDN Medangasem IV yang menjadi target dalam sosialisasi ini adalah siswa kelas IV. pada sosialisasi ini ada beberapa materi yang di paparkan antara lain pengertian imunitas, fungsi dari imunitas dan faktor untuk meningkatkan imunitas. Kegiatan ini intinya guna agar para siswa mengerti cara sederhana untuk meningkatkan imunitas diantaranya dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seperti vitamin.

Kata kunci: Covid-19, Imunitas, Pola Hidup, Vitamin

Pendahuluan

Coronavirus adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *Coronavirus 2* (Sars-CoV-2). Penyakit ini pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan, Ibukota Provinsi Hubei China, dan sejak itu menyebar secara global (Sumarni, 2020). Virus corona atau sering disebut dengan covid-19 adalah sekelompok virus yang mengakibatkan penyakit pada makhluk hidup terutama manusia, biasanya menyebabkan gangguan pernafasan mulai dari flu biasa sampe dengan penyakit yang serius hingga menyebabkan kematian (Nazirun *et al.*, 2022). Pandemi covid-19 di Indonesia pertama kali dideteksi pada 2 Maret 2020, ketika 2 orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga Negara Jepang. Pada 9 April, pandemi sudah menyebar ke 34 provinsi. Upaya pencegahan penyebarannya dilakukan dan dikampanyekan dengan cara apapun (Rosita, 2020). Berjalan selama 2 tahun bersama Covid-19, Negara Indonesia akhirnya memulai era baru dimasa pandemi covid-19 dengan memberlakukan bebas masker di luar ruangan mulai bulan Mei

kemarin, meski sekarang pandemi sudah mereda maka jangan lupa pula untuk tetap meningkatkan Sistem imunitas.

Pada dasarnya, tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Imunitas adalah resistensi terhadap penyakit terutama penyakit infeksi. Secara umum, imunitas merupakan respon tubuh terhadap bahan asing baik secara molekuler maupun seluler yang mekanismenya terbagi menjadi *innate immunity* dan *adaptive immunity* menurut Prasetyo dalam Mayasari (2019). Kekebalan khusus/adaptif (*acquired adaptive immunity*) akan muncul apabila ada organisme patogen yang menyerang tubuh, dengan mengaktifasi kerja limfosit dan antibodi. Mekanisme pertahanan tubuh (*host defence mechanism*) akan menentukan proses reaksi infeksi antara agen penyebab penyakit dan tubuh manusia sebagai hospes (virulensi dan patogenesitas) faktor yang mempengaruhi mekanisme pertahanan tubuh adalah usia, gender, etnis, genetik, dan status imun (Sukendra, 2015). Beberapa Faktor untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh (sistem imun) diantaranya dengan cara melakukan pola hidup sehat.

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorangpun ingin sakit. Tetapi, seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan. Tanpa disadari, terkadang pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit (Suharjana, 2012). Pola perilaku hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan melakukan olahraga teratur dan menjaga asupan gizi untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh. Membiasakan hidup sehat dapat dilaksanakan dalam jangka yang cukup lama. Hal ini bertujuan untuk menjaga dan melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Menerapkan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting, lebih-lebih di masa pandemi seperti ini, menjaga kesehatan dan imunitas tubuh menjadi hal yang utama dan paling utama untuk terhindar dari pathogen seperti virus covid-19. Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit (Mukharom, M., & Aravik, H. 2020). Hal yang sederhana melakukan pola hidup sehat dengan cara mengonsumsi vitamin (Siswanto *et al.*, 2013).

Vitamin C atau nama kimianya adalah Asam Askorbat merupakan vitamin yang larut dalam air, memiliki peranan penting dalam perbaikan jaringan tubuh dan proses metabolisme tubuh melalui reaksi oksidasi dan reduksi. Vitamin C juga berperan sebagai antioksidan, mempercepat penyembuhan luka, proses hidroksilasi hormon korteks adrenal, pembentukan kolagen dan menurunkan kadar kolesterol di dalam darah. Fungsi Vitamin C dalam tubuh adalah untuk membentuk kolagen interseluler guna menyempurnakan tulang dan gigi,

mencegah bisul dan pendarahan. Vitamin C berperan sebagai antioksidan yang kuat yang dapat melindungi sel dari agen-agen penyebab kanker, mampu meningkatkan daya serap tubuh atas kalsium (mineral untuk pertumbuhan gigi dan tulang) serta dapat memperkuat daya tahan tubuh. Vitamin C juga merupakan vitamin yang larut dalam air dan esensial untuk biosintesis kolagen (Hasanah, 2018; Setyoningsih *et al.*, 2021).

Pelaksanaan Program Individu Kuliah Kerja Nyata UBP Karawang Berbasis *Hybride* pada tahun 2022 dilakukan di SDN Medangasem IV, Desa Medangasem, Kecamatan Jayakarta, Kabupaten Karawang. Dengan berbagai kegiatan yang kami laksanakan yaitu Mengedukasi Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Medangasem IV serta membagikan Vitamin C kepada Siswa/I agar tetap menjaga kesehatan.

Metode

Metode pelaksanaan sosialisasi ini menggunakan metode kualitatif yang dimana kegiatan ini melakukan observasi terkait vitamin c yang berfungsi sebagai peningkatan imunitas, kegiatan ini dengan tujuan Upaya Meningkatkan Imunitas Pada Siswa Sekolah Dasar yang dilakukan oleh mahasiswa KKN program studi Farmasi Universitas Buana Perjuangan Karawang pada hari Rabu tanggal Dua Puluh Tujuh bulan Juli tahun 2022 yang dilaksanakan di SDN Medangasem IV, Desa Medangasem, Kecamatan Jayakarta, Kabupaten Karawang. Kegiatan Ini berupa pembagian Vitamin C pada siswa kelas IV Sekolah Dasar.

Hasil Penelitian dan Pembahasan



Pembagian Vitamin C

Sumber : Dokumentasi pribadi

Kegiatan ini dilakukan pada saat Kuliah Kerja Nyata (KKN) di hari Rabu, 27 Juli 2022. Kegiatan Sosialisasi Kolaborasi ini yang terdiri dari 3 program studi : Farmasi, Manajemen dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Dengan mengangkat tema yang bertemakan *“Meningkatkan Kreativitas dan Imunitas Pada Siswa SDN Medangasem IV”* dengan tujuan agar siswa dapat meningkatkan *softskill* kreativitasnya dalam menggambar dan gemar menabung serta siswa dapat memahami bagaimana cara meningkatkan imunitas agar tubuh siswa menjadi sehat dan kuat dari ancaman patogen patogen yang jahat. Pada kegiatan ini Mahasiswa memberikan edukasi pentingnya mengenal agar sistem imun tetap kuat dan dilanjutkan dengan pembagian vitamin c, karena untuk meningkatkan sistem imun pada siswa diantaranya perlu diberikannya makanan yang kaya akan nutrisi seperti vitamin c yang dapat membantu mengendalikan peradangan dengan menghilangkan dampak stres oksidatif, karena radikal bebas yang menembus dinding sel dan menyebabkan kebocoran. Juga sebagai masker immune-boasting nutrient yang membantu sel-sel imunitas menjadi dewasa, meningkatkan performa antibodi, dan antibakteri (Chandrawati, 2020). Materi imunitas yang dibawa pada kegiatan sosialisasi ini berisi tentang pengertian dari Imunitas dimana Imunitas adalah suatu pertahanan pada organisme untuk melindungi tubuh dari pengaruh biologis luar dengan mengenali dan membunuh pathogen. lalu dilanjut dengan fungsi-fungsi pada imunitas seperti penolak dan penghancur segala bentuk benda asing yang masuk kedalam tubuh, pendeteksi adanya sel abnormal dan pathogen yang membahayakan. dilanjut dengan bagaimana cara agar sistem imun dapat meningkat seperti berjemur dibawah sinar matahari, mengelola stress dengan baik, rajin berolahraga, istirahat yang cukup dan perbanyak makanan yang kaya akan nutrisi seperti vitamin c. Kegiatan ini dihadiri dan disaksikan oleh murid kelas IV SDN Medangasem IV dengan jumlah 27 Siswa.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan pada kegiatan sosialisasi dengan tema *“Meningkatkan Kreativitas dan Imunitas Pada Siswa SDN Medangasem IV”* ini siswa dapat diharapkan untuk tetap menjaga dan meningkatkan imunitas diantaranya dengan cara mengonsumsi makanan makanan yang bergizi.

Rekomendasi pada kegiatan ini diharapkan kedepannya pihak sekolah SDN Medangasem IV tetap mengedukasi kepada semua siswa SDN Medangasem IV untuk tetap meningkatkan pola hidup sehat yang baik dan benar.

Daftar Pustaka

- Chandrawati, PF. Imunitas dan Peningkatan Imunitas Pada Anak. 2020.
- Hasanah, U. Penentuan Kadar Vitamin C Pada Mangga Kweni Dengan Menggunakan Metode Iodometri. Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera. 2018; 16(1): 90-96.
- Mukharom, M., & Aravik, H. (2020). Kebijakan Nabi Muhammad Saw Menangani Wabah Penyakit Menular dan Implementasinya dalam Konteks Penanggulangan Coronavirus Covid-19. SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i, 7(3).
- Rosita, R. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap UMKM Di Indonesia. Jurnal Lentera Bisnis. 2020; 9(2): 109-120.
- Setyoningsih, H., Pratiwi, Y., Rahmawati, A., Wijaya, HM. dan Lina, RN. Penggunaan Vitamin Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi. Jurnal Pengabdian Kesehatan. 2021; 4(2): 136-150.
- Siswanto., Budisetyawati. dan Ernawati, F. Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. Gizi Indon. 2013; 36(1): 57-64.
- Suharjana. Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. Jurnal Pendidikan Karakter. 2012; 2(2): 189-201.
- Sukendra, DM. Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. 2015; 5(2): 57-65.
- Sumarni, Y. Pandemi Covid-19: Tantangan Ekonomi Dan Bisnis. Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah. 2020; 6(2): 46-58.