

PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH MELALUI KONSUMSI SUPLEMEN, HERBAL DAN PELATIHAN SENAM LANSIA DI MASA *NEW NORMAL* COVID-19

Melati Aprilliana Ramadhani¹⁾, Neli Diah Pratiwi¹⁾, Nur Amin²⁾

¹⁾Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

²⁾Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author : Melati Aprilliana Ramadhani

Email : melatiaprilliana@unw.ac.id

Diterima 12 Mei 2023, Direvisi 22 Mei 2023, Disetujui 22 Mei 2023

ABSTRAK

Dunia saat ini sedang terjadi krisis kesehatan dan sosial-ekonomi global yang belum pernah dialami sebelumnya. Hal ini terjadi karena diakibatkan oleh adanya pandemi Covid-19. Covid 19 ini terutama dapat menyerang masyarakat yang memiliki imunitas tubuh yang rendah. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh terhadap Covid 19 adalah dengan mengkonsumsi suplemen, herbal, dan senam. Tujuan pengabdian ini yaitu memberikan pengetahuan kepada lansia dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh melalui konsumsi suplemen, obat herbal, dan pelatihan senam. Metode pengabdian ini adalah penyuluhan kepada lansia di Desa Kemetul, kemudian pengisian kuisioner pretest dan posttest. Hasil kuisioner pretest dan posttest yaitu rata-rata pengetahuan peserta pretest dan posttest masing-masing adalah 68,2% dan 93,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang cara yang tepat untuk meningkatkan imunitas seperti konsumsi obat herbal, suplemen, serta senam lansia. Kesimpulan kegiatan pengabdian ini yaitu pengabdian berjalan dengan baik dan lancar, serta memberikan manfaat kepada peserta tentang cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas dengan baik, mudah dan sederhana untuk lansia.

Kata kunci : covid-19; imunitas; lansia

ABSTRACT

The world is currently experiencing a global health and socio-economic crisis that has never been experienced before. This happened due to the Covid-19 pandemic. Covid 19 can especially attack people who have low body immunity. Several things that can be done to strengthen the immune system against Covid 19 are by taking supplements, herbs, and exercising. The purpose of this community service is to provide knowledge to the elderly in an effort to increase body immunity through consumption of supplements, herbal medicines, and exercise training. This community service method is counseling for the elderly in Kemetul Village, then filling out pretest and posttest questionnaires. The results of the pretest and posttest questionnaires is the average knowledge of the pretest and posttest participants were 68.2% and 93.5%, respectively. It shows that this activity can increase participants' knowledge about the right method to increase immunity such as taking herbal medicines, supplements, and exercising for the elderly. The conclusion of this community service activity is that service goes well and smoothly, as well as providing benefits to participants about method that can be done to increase immunity properly, easily and simply for the elderly.

Keywords : covid-19; immunity; elderly

PENDAHULUAN

Dunia saat ini sedang terjadi krisis kesehatan dan sosial-ekonomi global yang belum pernah dialami sebelumnya. Hal ini dapat terjadi karena diakibatkan oleh adanya pandemi Covid-19 (Fahrika & Roy, 2020).

Penyakit ini awalnya terdeteksi pada 31 Desember 2019, *China Country Office* melaporkan bahwa ada kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Wuhan, Cina. Kemudian Cina mengidentifikasi bahwa

pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (Coronavirus disease, Covid-19). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD) pada tanggal 30 Januari 2020. Virus ini merupakan virus mematikan yang menyebar secara tidak terkontrol di sebagian besar negara di dunia. Gejala virus corona antara lain demam, batuk,

kelelahan, dan sesak napas. Awalnya, seseorang yang terinfeksi virus tersebut menunjukkan gejala ringan dan sering kali menganggapnya sebagai flu ringan, kemudian mengalami kesulitan bernapas dan jika di rontgen, maka hasilnya menunjukkan infiltrate pneumonia yang luas pada kedua paru (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Virus ini dapat menyebar dengan menghirup droplet di udara, dan juga dapat menyebar dengan menyentuh orang yang terinfeksi (Morawska & Cao, 2020).

Covid-19 sampai di Indonesia dan langsung menyebar dengan sangat cepat. Dilaporkan pada 01 Desember 2020, terdapat sekitar 543.975 kasus terkonfirmasi positif dari 3.865.412 sampel yang diperiksa (Kemenkes RI, 2021). Virus ini dan menyebabkan terjadinya penurunan pertumbuhan ekonomi yang sangat nyata. Penurunan pertumbuhan ekonomi tersebut disebabkan karena adanya *lockdown* (Masa Karantina). Selama *lockdown* terdapat penutupan sekolah, institusi pendidikan, dan area kegiatan social. Kondisi ini menyebabkan stress, kecemasan, dan ketidaknyamanan (Singh et al., 2020). *Lockdown* secara besar-besaran dapat membawa implikasi serius pada kesehatan mental, dimana stress dan kecemasan yang berkepanjangan dapat membuat imunitas tubuh menurun (Dharmawan & Argaheni, 2021).

Virus Covid-19 terutama dapat menyerang untuk masyarakat yang memiliki imunitas tubuh yang rendah (Adijaya & Bakti, 2021). Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah seperti pengadaan vaksin covid 19 untuk masyarakat Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Meskipun belum ada obat atau pengobatan khusus untuk Covid-19, Organisasi Kesehatan Duni atau *World Health Organization* (WHO) mengapresiasi inovasi dari seluruh dunia termasuk obat-obatan tradisional yang dapat digunakan, serta pengembangan terapi baru dalam mencari pengobatan yang potensial untuk Covid-19 (Kusumo et al., 2020). Pada masa *new normal* saat ini, kehidupan harus tetap berjalan, tetapi Covid-19 juga tidak berhenti menularkan virus, ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk tetap sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh diantara adalah mengkonsumsi herbal, suplemen, dan olahraga.

Jamu merupakan obat herbal tradisional Indonesia yang telah ada sejak berabad-abad lalu di masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Meskipun sudah banyak obat-obatan yang lebih modern, jamu masih sering digunakan di daerah pedesaan maupun

perkotaan (Elfahmi et al, 2014). Terutama disaat seperti ini, masyarakat akan kembali menggunakan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan. Selain itu dengan harga yang murah dan mudah ditemukan, jamu dapat dibuat secara sederhana dan dikonsumsi sendiri di rumah.

Tanaman yang dapat digunakan untuk meningkatkan sistem imun diantaranya adalah tanaman rimpang (temulawak, kunyit, dan jahe). Selain itu dapat juga ditambahkan bahan lain untuk menambah rasa dan memberi aroma seperti kayu manis, serai, dan gula aren (Kusumo et al., 2020). Selain mengkonsumsi jamu atau herbal, konsumsi suplemen juga sangat disarankan untuk meningkatkan daya tahan tubuh untuk menghindari resiko kematian akibat Covid-19 (Galanakis, 2017). Kandungan vitamin dan mineral dalam suplemen, seperti vitamin C (asam askorbat), vitamin B kompleks probiotik, multivitamin, dan mineral. Suplemen juga dapat diberikan pada pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19 tanpa gejala untuk mencegah perburukan kondisi seperti vitamin C, D, E, dan seng dapat meningkatkan kinerja sistem imun dalam melawan infeksi yang disebabkan oleh virus maupun bakteri, termasuk infeksi virus Corona (Mishra & Patel, 2020).

Alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkat imunitas tubuh adalah olahraga. Manfaat lain dari olahraga yaitu dapat meningkatkan kebugaran, meningkatkan potensi diri dan psikososial, membuat tidur lebih nyenyak, juga dapat mengurangi ketergantungan terhadap alkohol. Pada masa pandemi ini, harus dipilih olahraga yang tepat dan baik, jika tidak memilih olahraga yang tepat, bukan tidak mungkin dengan berolahraga malah berisiko terjadi peningkatan penularan Covid-19 (Adijaya & Bakti, 2021).

Desa Kemetul merupakan desa sasaran sekaligus dijadikan mitra untuk dijadikan tempat pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Banyaknya masyarakat yang terkena Covid 19 dan masyarakat Desa Kemetul banyak yang berusia lansia sehingga jika tidak menerapkan hidup sehat maka rentan untuk terkena virus ini, menjadi indikator bahwa Desa Kemetul memerlukan pemaparan tentang macam tanaman herbal dan suplemen yang berkhasiat untuk meningkatkan imunitas tubuh, serta pelatihan senam untuk manula yang dapat membuat tubuh lebih sehat dan bugar.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah sebagai berikut :

Survei

Survei dilakukan guna untuk menganalisis situasi dan observasi permasalahan yang dialami mitra. Survey dilakukan pada bulan Maret 2022 di Desa Kemetul Kecamatan Susukan. Hasil pertemuan kelompok dan observasi menghasilkan temuan permasalahan pada hal peningkatan imunitas tubuh, diantaranya adalah banyak masyarakat yang pada masa pandemi ini terkena covid 19, kemudian permasalahan selanjutnya adalah masyarakat Desa Kemetul banyak yang berusia lansia, sehingga rentan terkena covid 19, masyarakat belum banyak mengetahui cara tepat dan sederhana untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh.

Pemaparan materi

Kegiatan pengabdian dimulai tanggal 8 September 2022. Pemaparan materi dilakukan dengan metode presentasi dan diskusi. Dimulai dari tahap penjelasan tentang macam tanaman herbal yang digunakan untuk meningkatkan imunitas, penyuluhan suplemen yang berkhasiat sebagai imunomodulator, serta pelatihan senam untuk lansia yang dapat membuat tubuh lebih sehat dan bugar.

Monitoring dan Evaluasi

Peningkatan pengetahuan masyarakat diukur dari peningkatan nilai pada kuesioner. Pengisian kuesioner dilakukan sebanyak 2 kali, pada saat sebelum dilakukan penyuluhan (saat sosialisasi program) dan setelah selesai kegiatan penyuluhan. Nilai kuesioner sebelum dan setelah penyuluhan dibandingkan untuk melihat apakah ada manfaat bagi masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan tersebut. Penilaian kuesioner dihitung menggunakan persentase dengan bobot maksimal dengan nilai 100% dan nilai minimal dengan nilai 0%.

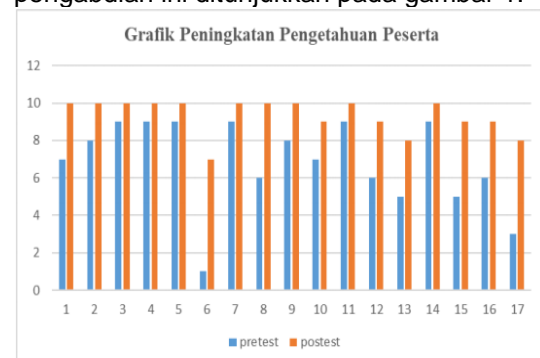
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan di Desa Kemetul, Kabupaten Susukan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, di Posyandu Lansia dihadiri sebanyak 17 orang. Pemaparan materi disampaikan pada tanggal 8 September 2022 di Dusun Sipenggung, Desa Kemetul. Kegiatan penyampaian materi "Hidup Sehat di Masa Pandemi Melalui "Komen Raga" dilakukan dengan metode presentasi, diskusi, dan pelatihan senam sehat untuk manula.

Selanjutnya setelah selesai pemaparan materi, dilakukan monitoring dan evaluasi.

Monitoring untuk menilai manfaat dari kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini adalah dengan penilaian skor kuesioner. Pengisian kuesioner dilakukan sebanyak 2 kali, pada saat sebelum dilakukan penyuluhan (saat sebelum pemaparan program) dan setelah selesai pemaparan program. Soal kuisisioner terdiri dari 10 soal. Nilai kuesioner sebelum dan setelah penyuluhan dibandingkan untuk melihat apakah ada manfaat bagi peserta terhadap kegiatan penyuluhan tersebut.

Penilaian kuesioner dihitung menggunakan persentase dengan bobot maksimal yaitu 100% dan nilai minimal yaitu 0%. Soal pretest dan posttest berupa pilihan ganda. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini memberikan manfaat apabila terlihat ada peningkatan pada skor kuesioner setelah peserta mendapatkan pelatihan tersebut. Hasil monitoring dan evaluasi pada kegiatan pengabdian ini ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Grafik Peningkatan Pengetahuan Peserta Pengabdian

Hasil dari kuisisioner pretest dan posttest yang terdapat pada gambar 1 yaitu berupa grafik peningkatan pengetahuan peserta pengabdian. Dari gambar 1 terdapat kenaikan pengetahuan peserta. Rata-rata pengetahuan peserta pada saat pengisian kuisisioner pretest adalah 68,2%, dan rata-rata pengetahuan peserta posttest adalah 93,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang cara-cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas seperti konsumsi obat suplemen dan herbal.



Gambar 2. Pelatihan Senam oleh Instruktur

Kegiatan pelatihan senam, langsung dipandu oleh instruktur. Pelatihan senam oleh instruktur terdapat pada gambar 2.

Langkah pertama dimulai dari penjelasan gerakan-gerakan sederhana yang dapat dilakukan secara mudah oleh lansia dan setelahnya langsung dilakukan pelatihan. Peserta senam mengikuti gerakan senam dengan mudah dan sangat bersemangat. Gerakan yang sama dilakukan secara berulang-ulang agar dapat dipahami oleh peserta.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan Desa Kemetul, Kecamatan Susukan memberikan manfaat kepada peserta tentang imunitas dan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas, terlihat dari peningkatan presentase pada kuisioner posttest. Gerakan senam yang sudah dilakukan dapat diikuti dengan mudah dan sederhana, sehingga lansia mampu melakukan praktek mandiri kegiatan senam di rumah masing-masing

Saran

Perlu dilakukan kegiatan yang berkelanjutan untuk mengolah tanaman herbal yang ada di sekitar rumah guna untuk meningkatkan imunitas tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM, tim pengabdian, dan seluruh civitas akademika Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Terima kasih pula kami ucapkan kepada masyarakat Desa Kemetul yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 51–60.
- Dharmawan, C., & Argaheni, N. B. (2021). Dampak kesehatan mental terhadap sistem kekebalan tubuh selama pandemi COVID-19. *Plancementum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 16–26.
- Elfahmi, Woerdenbag, H. J., & Kayser, O. (2014). Jamu: Indonesian traditional herbal medicine towards rational phytopharmacological use. *Journal of Herbal Medicine*, 4(2), 51–73. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2014.01.002>
- Fahrika, A. I., & Roy, J. (2020). Dampak

pandemi covid 19 terhadap perkembangan makro ekonomi di indonesia dan respon kebijakan yang ditempuh. (2), 206–213. *Jurnal Ekonomi dan Keuangan Manajemen*, 16(2), 206–213.

<http://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/INOVASI>

- Galanakis, C. M. (2017). The Food Systems in the Era of the Coronavirus (COVID-19). *Annual Review of Sociology*, 43, 445–472.
- Kemendes RI. (2021). Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Serta Definisi Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*, 11–45. Retrieved from https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04_Pedoman_P2_COVID-19_27_Maret2020_TTD1.pdf [Diakses 11 Juni 2021].
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Strategi Komunikasi Vaksinasi Covid-19*.
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Mishra, S., & Patel, M. (2020). Role of Nutrition on Immune System During Covid-19 Pandemic. *Journal of Food Nutrition and Health*, 3(2), 1–6. Retrieved from <https://www.alliedacademies.org/journal-food-nutrition-health/>
- Morawska, L., & Cao, J. (2020). Airborne transmission of SARS-CoV-2: The world should face the reality. *Environment International*, 139(April), 105730. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.105730>
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). *Impact of Covid-19 and lockdown on mental health of children and adolescents : A narrative review with recommendation. Psychiatry Research. Elsevier*