

**EDUKASI UPAYA OPTIMALISASI IMUNITAS DAN
PENGUATAN ASPEK PSIKOLOGIS PADA MASA PANDEMI DI
MASYARAKAT LINGKUNGAN MASJID KHALID BIN WALID
PONDOK GEDE**

***EDUCATION TO OPTIMIZE IMMUNITY AND STRENGTHEN
PSYCHOLOGICAL ASPECTS DURING THE PANDEMIC IN THE
COMMUNITY OF KHALID BIN WALID PONDOK GEDE MOSQUE
ENVIRONMENT***

Royani Chairiyah^{1*}, Sari Narulita²

*Penulis Koresponden: royani..chairiyah@binawann.ac.id

¹Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Binawan, Jakarta Timur, Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Binawan, Jakarta Timur, Indonesia

Abstrak

Covid-19 atau *Corona Virus Disease* adalah wabah penyakit yang berasal dari daerah Wuhan di Negara Cina pada awal tahun 2020. Protocol Kesehatan yang sudah di galakkan pemerintah perlu diimbangi oleh upaya individu menjaga kesehatan fisiologis tubuh diantaranya menjaga Imunitas tubuh melalui Makanan yang bergizi, olah raga ringan dan istirahat tercukup serta membuat diri agar tetap bahagia dan jauh dari stress. Fisik mempengaruhi psikologis, begitu juga sebaliknya kondisi psikis juga berpengaruh terhadap kondisi fisik Oleh karena itu, keduanya mesti ada keseimbangan. Hidup yang sejahtera adalah ketika terjadi keseimbangan antara fisik, psikis, sosial dan spiritual. Oleh sebab itu masyarakat harus meningkatkan sistem imun dan penguatan aspek psikologis dalam menghadapi masa Pandemi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dan perilaku tingkatkan Imunitas dan kebahagiaan guna menangkal virus corona kepada masyarakat di Mesjid Khalid Bin Walid Pondok Gede dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan 66 Partisipan. Kegiatan dilaksanakan melalui metode daring pada hari Sabtu, tanggal 27 Februari 2021 dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab kepada seluruh peserta dan pemberian doorprice. Output pengabdian bisa dilihat dari nilai pretest dan posttest adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dari sebelum edukasi 74% peserta yang memahami cara meningkatkan imunitas dan pengelolaan stress, sedangkan 26% tidak memahami, dan setelah diberikan edukasi didapatkan 91% memahami cara meningkatkan imunitas dan pengelolaan stress, dan sisanya hanya 9% sisanya responden tidak memahami. Hasil kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan sistem Imunitas tentang cara meningkatkan daya tahan tubuh mengkonsumsi makanan sehat, olahraga, istirahat dan pengelolaan stress dalam menghadapi Pandemi Covid 19.

Kata Kunci:

- Pendidikan kesehatan
- Optimalisasi
- Imunitas
- Aspek Psikologis
- Masa Pandemi

Abstract

Covid-19 or Corona Virus Disease is an outbreak of the disease originating from the Wuhan area in China in early 2020. Health protocols that have been promoted by the government need to be balanced by individual efforts to maintain the physiological health of the body in order to maintain immunity through nutritious food, light exercise and adequate rest and make themselves happy and away from stress. Physical affect psychologically, as well as vice versa psychic conditions also affect the physical condition. Therefore, both must have balance. A prosperous life is when there is a balance between physical, psychic, social and spiritual. Therefore, the community must improve the imun system and strengthen the psychological aspect in dealing with the pandemic period. The purpose of community service is to provide health education by socializing and counseling happiness to increase immunity to ward off the corona virus to the community in Khalid Bin Walid Pondok Gede Mosque with 66 Participants. The activity was conducted through online methods (On line by Zoom Meeting) followed by discussions and Q&A to all participants and doorprice giving. The output of devotion can be seen from the value of pretest and posttest there is an increase in public knowledge from before education 74% of participants who understand how to improve immunity and stress management, while 26% do not understand, and after being given education obtained 91% understand how to improve immunity and stress management, and the remaining only 9% of respondents do not understand. The results of this activity have increased knowledge about the immune system and aspects of psychological strengthening in the face of the Covid 19 Pandemic.

Keywords:

- Health Education
- Optimization
- Immuniti
- Psychological Aspects
- Pandemic Time

1. PENDAHULUAN

Ditengah pandemi covid 19, imunitas tubuh merupakan salah satu aspek yang dapat melindungi kita dari wabah ini. Selain melakukan tindakan-tindakan yang telah banyak dihimbau oleh pemerintah dan lembaga – lembaga sosial lainnya, seperti menerapkan pembatasan sosial, cuci tangan pake sabun, menggunakan masker, dan menghindari keramaian. Kita juga dapat melakukan tindakan yang membentengi diri dari serangan virus dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Protocol Kesehatan yang sudah di galakkan pemerintah perlu diimbangi oleh upaya undividu menjaga kesehatan fisiologis tubuh diantaranya menjaga Imunitas tubuh melalui Makanan yang bergizi, olah raga ringan dan istirahat tercukup serta membuat diri agar tetap bahagia dan jauh dari stress. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa ada korelasi yang kuat antara kebahagiaan dan imunitas. Orang yang bahagia lebih kebal terhadap virus dan bakteri, sehingga mereka jarang terserang penyakit. Hal ini karena secara fisiologis, kondisi bahagia membantu tubuh lebih mudah dan lebih optimal menyerap vitamin dan mineral dari makanan. Dibandingkan jika seseorang berada dalam kondisi stress atau kurang bahagia. Hal ini berarti bukan cuma jenis makanan yang kita konsumsi yang mempengaruhi kesehatan namun aspek psikologis juga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Peningkatan imunitas dapat diperoleh dengan mudah, cukup dengan melakukan latihan fisik secara rutin dan teratur, namun juga harus diimbangi dengan memenuhi asupan gizi makro dan mikro di dalam tubuh juga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan imunitas tubuh(Adijaya and Bakti, 2021)

Vitamin C yang mempunyai peran yang sama dengan PUFA yaitu dapat menurunkan badai sitokin di dalam tubuh, Vitamin B6 dan B12 dan folat semuanya mendukung aktivitas sel pembunuh alami dan sel T sitotoksik yang merupakan efek penting dalam pertahanan antivirus pada tubuh, Vitamin A terlibat dalam pembentukan Kesehatan saluran mukus yang berfungsi untuk sekresi dan meningkatkan fungsi imunitas antigen innate immunity. Vitamin D dapat memelihara sistem kekebalan tubuh dan mengurangi partikel virus yang menempel pada ACE-2, Seng (Zinc) dapat berkerja dalam mengaktifkan innate immunity, adaptive immunity, dan imunitas intra seluler, dan terakhir adalah zat besi (Fe) dan selenium (Se) yang mempunyai peran dalam menghambat mutasi Virus (Adijaya and Bakti, 2021)

Kondisi bahagia juga membantu tubuh dalam memperlancar peredaran darah. Rasa bahagia memberikan energi positif berupa optimisme untuk melakukan semua hal. Optimisme juga membantu dalam memperlancar aliran darah keseluruh bagian tubuh terutama ke jantung dan otak. Jika suplai darah ke otak memadai, ini sangat membantu dalam konsentrasi, berpikir dan menganalisis. Kondisi ini tentu sangat berguna dalam memecahkan berbagai tugas dan pekerjaan. Sementara aliran darah yang cukup ke jantung akan mencegah terjadinya sumbatan yang dapat menjadi resiko terjadinya penyakit jantung dan stroke. Oleh karena itu penting sekali untuk mempertahankan atau meningkatkan level kebahagiaan. Apalagi ditengah wabah covid 19. Informasi berupa berita-berita yang menimbulkan kecemasan dan kepanikan. Belum rasa jenuh, karena harus tinggal di rumah dan tidak bisa ke mana-mana dalam jangka waktu yang tidak pasti. Hal ini juga bisa memicu pertengkaran atau konflik diantara anggota keluarga. Jika masing-masing tidak menemukan atau menerapkan satu pola yang menjamin keluarga dalam kondisi bahagia ataupun stabil.

Mesjid Khalid bin Walid berada di wilayah pondok gede mempunyai warga pengajian ada 40 Kepala Keluarga. Masa pandemi ini ada 10 Keluarga terkena Covid-19. Di samping itu masih banyak juga warga yang memerlukan edukasi tingkatan imunitas dan aspek psikososial guna menangkal virus corona yang saat ini sedang melanda dunia termasuk Indonesia. Karenanya kami memandang penting untuk melakukan sosialisasi dan penyuluhan kebahagiaan tingkatan Imunitas guna menangkal virus corona kepada warga pengajian di mesjid khalid bin walid. Terkonfirmasi beberapa warga disekitar masjis Khalid Bin Walid oleh penyakid Covid 19 menjadi latar belakang dilakukannya kegiatan Pendidikan kesehatan kepada warga, sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat agar memiliki kewaspadaan yang cukup dalam mensikapi situasi pandemic Covid 19. Dalam kesempatan ini saya akan mencoba membagikan tips

untuk kita semua agar kita tetap bahagia ditengah covid 19. Sebelumnya, saya perlu ingatkan bahwa, secara general, terdapat korelasi antara kondisi fisik dan psikologis. Fisik mempengaruhi psikologis, begitu juga sebaliknya kondisi psikis juga berpengaruh terhadap kondisi fisik. Oleh karena itu, keduanya mesti ada keseimbangan. Hidup yang sejahtera adalah ketika terjadi keseimbangan antara fisik, psikis, sosial dan spiritual.

Berdasarkan permasalahan imunitas dan aspek psikososial di atas dapat dirumuskan alternatif antara lain peningkatan pengetahuan dan sikap warga melalui webinar mengenai peningkatakan imunitas dan penguatan aspek psikologis yang disajikan dengan berbagai macam media berupa paparan, games dan pemutaran video melalui daring, sehingga meningkat pengetahuan terhindar dari kasus Covid-19.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berlokasi di mesjid khalid bin walid pada tanggal 27 Februari 2021 pukul 09.00 wib secara daring sasarannya Ibu komunitas DKM Mesjid Khalid Bin Walid Pondok Gede RT 09 RW 05 Jaticempaka Pondok Gede Bekasi. Tahapan kegiatan ini di laksanakan secara daring dengan metode; 1) Persiapan kegiatan dimulai survei tempat pengabdian masyarakat yaitu DKM Ibu – ibu Pengajian Mesjid Khalid Bin Walid Pondok Gede Bekasi, selanjutnya Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada pengurus DKM, pengurusan administrasi (surat-menyurat) dan Persiapan alat dan bahan serta akomodasi. DKM Mesjid Khalid Bin Walid membantu mengkoordinir peserta penyuluhan. 2) Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) meliputi : Pembukaan Sambutan Ibu Pengurus DKM, Sambutan Ketua Program Studi DIII Kebidanan dan *pre test*. Selanjutnya para peserta diberikan penyuluhan tentang mengenai Optimalisasi Imunitas di Masa Pandemi dan Aspek Penguatan Psikologis diakhiri dengan sesi tanya jawab dan *post test*. 3) Penutupan: Pemberian door prize bagi peserta yang bertanya, Foto bersama. Pada sesi terakhir, tim penyuluh akan melanjutkan dengan evaluasi meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan (penyuluhan) mengenai Optimalisasi Imunitas dan Penguatan Aspek Psikologis di masa Pandemi COVID 19.

Untuk mengukur ketercapaian kegiatan tersebut, maka dilakukan evaluasi dalam bentuk pre-test dan post-test secara tertulis, berupa pilihan ganda dengan jumlah 15 butir soal imunitas dan 15 soal penguatan aspek psikologis pada saat sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Setiap responden yang mengikuti kegiatan ini diwajibkan mengisi pre-test dan post-test yang diberikan melalui google form, dan link google

form telah diberikan diawal dan akhir sesi kegiatan. Proses pengisian google form diberikan sampai pukul 13.00 WIB, sehingga peserta di harapkan dapat mengisi link yang dibagikan.

3. HASIL DAN DISKUSI

Di masa pandemi ini memelihara asupan gizi merupakan hal yang sangat penting dalam menjaga imunitas tubuh. Kekurangan zat gizi kerap dikaitkan dengan penurunan dan peningkatan fungsi imunitas terhadap infeksi. (Siswanto,dkk, 2014)

Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Infeksi menyebabkan tubuh korban menjadi demam, sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi ini. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi Covid-19, mempertahankan pola makan gizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. (Kharisma, 2020).

Kecukupan gizi vitamin dan mineral termasuk sayur dan buah dapat meningkatkan sistem imunitas karena mengandung antioksidan penangkal senyawa jahat bagi tubuh. (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2020). Sosialisasi dan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat bisa dilakukan dengan memberikan pemahaman akan pentingnya konsumsi sayur dan buah sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang, melalui sosialisasi/penyuluhan yang lebih intensif, dilengkapi dengan poster, /eajletlbrosur dengan bahasa yang mudah dipahami masyarakat awam. (Aswatini,dkk, 2008)

Kunci dari pemutusan rantai penyebaran infeksi covid-19 adalah kesadaran dari semua elemen masyarakat di Indonesia. Tidak hanya itu, menjaga imunitas tubuh di masa pandemi juga sangat penting dalam mencegah infeksi covid-19. Peningkatan imunitas dapat diperoleh dengan mudah, cukup dengan melakukan latihan fisik secara rutin dan teratur, namun juga harus diimbangi dengan memenuhi asupan gizi makro dan mikro di dalam tubuh juga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Zat gizi makro terdapat protein yang berperan meningkatkan immunoglobulin, kemudian poly unsaturated fatty acid (PUFA) terutama omega 3 yang mempunyai peran menurunkan inflamasi dikarenakan replikasi virus berlebihan yang nantinya menyebabkan badai sitokin pada orang yang terinfeksi virus. Zat gizi mikro juga mempunyai peran penting seperti Vitamin C, D, A, B6, B12. (Adijaya dan Bakti, 2021)

Sebagian orang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stress, bahkan mampu menjadikan stress menjadi eustrres (stress yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif (Moh Muslim, 2020)

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa ada korelasi yang kuat antara kebahagiaan dan imunitas. Orang yang bahagia lebih kebal terhadap virus dan bakteri, sehingga mereka jarang terserang penyakit (Adiba, 2019; Dirgayunita, 2016; Kusumawardani & Sari, 2006; Larasati, 2016; Mayasari & Pratiwi, 2009)

Edukasi tentang upaya meningkatkan imun tubuh ini sangat berguna bagi masyarakat banyak apalagi dengan kondisi pandemi seperti sekarang ini diperlukan imunostimulan untuk meningkatkan kemampuan tubuh menangkal infeksi virus. Meningkatkan imun tubuh dengan cara pola hidup dan pola makan yang sehat misalnya : makan makanan yang bergizi dan seimbang (4 sehat 5 sempurna), melakukan aktifitas fisik/olahraga, tidur yang cukup serta kelola stress dengan baik (Masa *et al.*, 2021). Media pendidikan kesehatan merupakan alat bantu pendidikan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan agar penerimaan pesan-pesan kesehatan dapat mudah diterima oleh masyarakat atau "klien" (Notoatmodjo, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara hipotetik 74,8% mahasiswa mengalami kecemasan rendah, 20,7% mahasiswa memiliki kecemasan sedang, dan 4,5% mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi. Secara empirik sebagian besar subjek penelitian memiliki kecemasan sedang persentase mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi lebih besar daripada yang memiliki kecemasan rendah. Hasil lain menunjukkan kuliah daring dan relasi pertemanan adalah dua hal yang paling sering ditulis mahasiswa menimbulkan kecemasan (Christianto *et al.*, 2020).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berupa edukasi kesehatan secara daring dengan tema Optimalisasi Imunitas dan Penguatan Aspek Psikologis di masa Pandemi COVID 19 secara umum berjalan dengan lancar. Sebelum hari pelaksanaan kegiatan ini menyebarkan *flyer* (Gambar 1).

Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan sistem imun dan aspek psikologis dengan *pre test*. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai Optimalisasi Imunitas dan Penguatan Aspek Psikologis di masa Pandemi COVID 19.



Gambar 1. Flyer kegiatan

Pandemi virus Corona sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu secara keseluruhan. Salah satunya berdampak pada hubungan sosial serta kehidupan religius antar manusia. Tidak dapat dipungkiri bahwa masyarakat kita masih mengedepankan aspek religius dari kehidupannya termasuk warga masjid Khalid bin walid tetap antusias untuk beribadah tetapi harus mengikuti protokol kesehatan, mengingat masih dalam masa pandemi penularan penyakit virus corona (Covid-19) seperti memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan dan menjaga imunitas.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan secara daring. Dengan peserta penyuluhan merupakan masyarakat masjid khalid bin walid sebanyak 66 peserta dapat dilihat dari Tabel 1:

Tabel 1. Sebaran Responden

Karakteristik	Distribusi Frekuensi	
	Jumlah	Presentase
Jenis kelamin		
Perempuan	55	83,3
Laki-laki	11	16,7
Umur		
Remaja(11-19 tahun)	25	37,88
Dewasa>19 tahun	41	62,12
Pendidikan		
Tamat SD-SMP	23	34,85
Tamat SMA	25	37,88
Tamat Perguruan Tinggi	18	27,27
Pekerjaan		
Bekerja	25	37,88
Tidak Bekerja	41	62,12

Usaha untuk meningkatkan daya tahan tubuh bisa dilakukan dengan cara: 1) Cukup tidur atau istirahat 2) Olahraga dan terpapar cukup sinar matahari 3) Perbanyak konsumsi buah dan sayur 4) Berprilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 5) Menjaga jarak fisik dari orang lain.

Selain itu untuk hidup sehat tubuh harus mendapatkan gizi seimbang, ada 4 (empat) Pilar Gizi seimbang mencakup : 1) Mengonsumsi anekaragam pangan dengan proporsi makanan yang seimbang (karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin, 2) Membiasakan perilaku hidup bersih 3) Melakukan aktivitas fisik yang teratur, 4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Handoko, 2020).

Menjaga asupan energi dan protein sesuai kebutuhan tubuh sangat penting untuk menjaga berat badan agar status gizi tetap normal. Status gizi dapat dinilai dengan menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT), yaitu berat badan (kg) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Status gizi baik apabila nilai IMT berkisar 18,5 - 24,9 kg/m². Jika nilai IMT <18,5 kg/m² maka seseorang dikatakan kurus, sedangkan jika IMT antara 25 - 30 kg/m² dikategorikan sebagai kelebihan berat badan/overweight, sedangkan IMT > 30 kg/m² termasuk obesitas (Gibson, 2005).

Kekebalan tubuh bersifat dinamis, dapat naik turun. Usia, nutrisi, vitamin, mineral, hormon, olahraga dan emosi mempengaruhi imunitas tubuh. Kuatnya anti bodi menandakan seseorang tersebut semakin dewasa. Tetapi, dengan bertambahnya usia bisa juga antibodi melemah. Melakukan pola hidup sehat dapat menjaga dan memperbaiki sistem imun tubuh. Hal ini berarti sehat dengan mengkonsumsi makanan bernutrisi dan berolahraga (Amalia, 2020).

Mengonsumsi makanan sehat dan mengandung zat gizi seperti Vitamin A,C, E dan Zink merupakan salah satu cara agar daya tahan tubuh tetap prima. Di sisi lain, vitamin B3, B5, dan B6 dapat memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak akibat sakit. Selain memperkuat daya tahan tubuh dengan beragam cara di atas, juga perlu menerapkan pola hidup sehat lainnya, seperti berhenti merokok, mengurangi minum minuman beralkohol, tidak melakukan hubungan seks yang berisiko, serta minum air putih yang cukup (Butler-Laporte, et. al. 2020).

Sejumlah mikronutrien, termasuk vitamin C dan D dan seng, telah terbukti memainkan peran kunci dalam mendukung fungsi kekebalan dan dalam mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan. Nutrisi ini dapat diperoleh dari makanan tetapi juga tersedia sebagai suplemen makanan baik sendiri atau sebagai bagian dari multivitamin atau campuran multinutrien. Ada banyak suplemen makanan lain yang

tersedia termasuk asam lemak omega-3 ("minyak ikan"), probiotik dan isolat tanaman seperti bawang putih. Penggunaan suplemen makanan khusus dalam pencegahan dan pengobatan akut infeksi SARS-CoV-2 telah dipromosikan sejak awal pandemivirus korona saat ini (Butler-Laporte, et. al. 2020).

Begitu juga dengan Pasien Covid-19 gejala ringan harus melakukan Isolasi mandiri di rumah/ fasilitas karantina selama maksimal 10 hari sejak muncul gejala ditambah 3 hari bebas gejala demam dan gangguan pernapasan dengan konsumsi Vitamin C dengan konsumsi Tablet Vitamin C non acidic 500 mg/6-8 jam oral untuk dosis 14 hari (Satgas Covid-19, 2021)

Protein, lemak, dan karbohidrat adalah zat gizi makro yang harus tercukupi seimbang didasarkan pada kebutuhan energi total individu. Protein harus tercukupi 10-15%, lemak 20-25%, dan karbohidrat berada pada rentang 50-60% dari total energi harian (Yueniwati PWY, 2021). Asupan zat gizi makro harus tercukupi secara seimbang

Perbanyak konsumsi buah dan sayur baik yang berwarna kuning, merah, oranye, ungu seperti pepaya, jeruk, mangga, manggis dan sayuran hijau atau berwarna seperti bayam merah, kol ungu, terong ungu, wortel, tomat karena banyak mengandung vitamin khususnya vitamin A dan C, mineral, serat dan antioksi dan yang sangat potensial dalam melawann oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2020).

Rutin berolahraga sekurang kurangnya 30 menit secara rutin 3-5 kali seminggu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan. Selain itu dapat meningkatkan kekebalan tubuh, sistem metabolisme serta produksi antibodi dan mengeluarkan racun dari tubuh . Rutin berolahraga, istirahat yang cukup, mengurangi waktu mendengarkan berita mengenai Covid dan tetap menjalin siraturahmi secara daring dapat menurunkan hormon stres tubuh sehingga memberikann kekuatan tambahan pada sistem kekebalan tubuh (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2020).

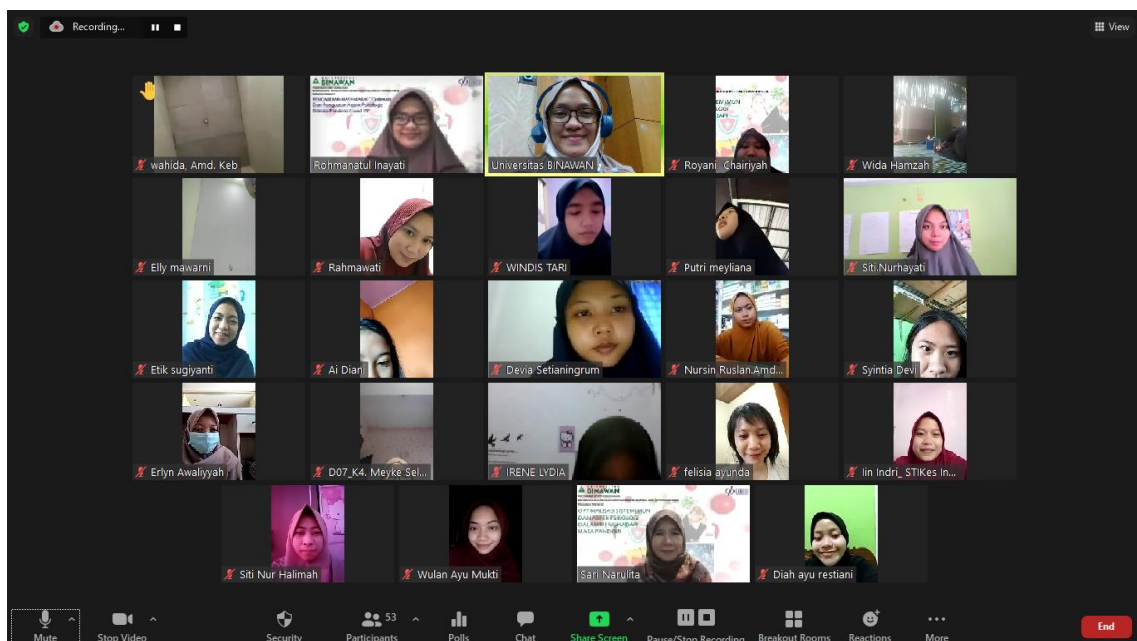
Berdasarkan penelitian sudharno, 2020 profil kondisi stres di masa Pandemi-19 didapatkan kondisi stres responden 65% pada kategori sedang, pada 30 % pada kategori rendah dan 5 % pada kategori tinggi. Kondisi stres pada masa pandemi COVID-19 ada tiga hal utama yaitu wabah Covid-19, infodemik dan kelelahan media sosial. Responden memiliki tingkat stres berbeda diduga karena adanya faktor kemampuan coping stress dan adanya regulasi emosi yang berbeda pada tiap responden (Yuwono, 2020).

Pengobatan suportif masih merupakan pengobatan utama saat ini untuk COVID-19. Salah satunya pemberian Vitamin C, D, dan Seng oral maupun intravena dapat

mengurangi peningkatan risiko komplikasi, mengurangi tingkat keparahan, mengatasi gejala, dan meningkatkan imunitas tubuh. Jadi resiko penularan virus COVID-19 ini dapat diatasi dengan peningkatan imunitas tubuh melalui pemberian vitamin C dan D serta Seng (Setyoningsih, 2021).

Selama kegiatan pemberian pendidikan kesehatan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan. Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 45 menit menggunakan power point (PPT) ada grup *WhatsApps* agar peserta bisa membaca kembali dan lebih memahami materi yang telah pemateri paparkan, demonstrasikan dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 6 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut.

Peserta yang memberikan pertanyaan terbaik mendapatkan door prize sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan peserta seminar (Gambar 2).



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Edukasi

Output kegiatan ini meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan (penyuluhan) mengenai Optimalisasi Imunitas dan Penguatan Aspek Psikologis di masa Pandemi Covid-19 didapatkan sebelum edukasi 74% peserta yang

memahami cara meningkatkan imunitas dan pengelolaan stress, sedangkan 26% tidak memahami, dan setelah diberikan edukasi didapatkan 91% memahami cara meningkatkan imunitas dan pengelolaan stress, dan sisanya hanya 9% sisanya responden tidak memahami.

4. SIMPULAN

Kegiatan yang telah dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dalam bentuk kegiatan pendidikan kesehatan dengan melakukan edukasi yang melalui daring (*On line by Zoom Meeting*). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan Optimalisasi Imunitas dan Penguatan Aspek Psikologis di masa Pandemi COVID 19 agar selain itu diharapkan semakin meningkatkan kesadaran untuk meningkatkan sistem imun dan aspek psikologis dimasa pandemi ini pada masyarakat Khalid Bin Walid. Rencana tindak lanjut untuk kegiatan berikutnya berkesinambungan dan dilanjutkan penelitian.

Menghadapi masa pandemi Covid-19 ini merupakan masa yang sulit bagi semua komponen masyarakat, pemerintah maupun petugas kesehatan. Selain edukasi mengajak masyarakat untuk mematuhi protokol dalam memutus rantai penyebaran virus, masyarakat juga perlu mendapatkan edukasi pentingnya meningkatkan daya tahan tubuh. PrinsipPrinsip dalam meningkatkan daya tahan tubuh adalah menjaga berat badan normal, menjaga asupan makanan yang beragam sehingga dapat asupan berbagai macam zat gizi. Berbagai zat gizi makro dan zat gizi mikro, di dalam tubuh akan bekerja bersama-sama secara harmoni untuk menjaga tubuh dari serangan infeksi. Selain itu paparan matahari pagi selama 5-15 menit penting untuk memperkuat pertahanan tubuh (Sumarmi, 2020)

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh masyarakat yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat dan bersedia menjadi mitra sampai kegiatan ini selesai. Ucapan terimakasih pula di berikan kepada Universitas Binawan, Ketua Program Studi DIII Kebidanan dan DKM Mesjid Khalid Bin Walid yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini serta team yang sudah mendukung serta mendampingi pelaksanaan kegiatan penyuluhan melalui daring (*On line by Zoom Meeting*) ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Adiba, F. N. (2019). Analisis Hubungan Tertawa Terhadap Kadar Endorfin Berkaitan dengan Fungsi Imunitas Tubuh. <https://doi.org/10.31227/osf.io/5qy62>

- Adijaya, O. dan Bakti, A. P. (2021) 'Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 Okta Adijaya Ananda Perwira Bakti', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, pp. 51–60.
- Amalia, I. F. L. (2020). Analisis gejala klinis dan peningkatan kekebalan tubuh untuk mencegah penyakit COVID19. *Jambura Journal of Health Sciences Research*, 71-76.
- Aswatini, Noveria M., Fitranita. 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Vol. III, No.2. Pusat Penelitian Kependudukan: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI).
- Butler-Laporte G, Nakanishi T, Mooser V, et al. 2020. Vitamin D and Covid-19 Susceptibility and Severity: a Mendelian Randomization Study. *medRxiv* 2020;:2020.09.08.20190975.
- Christianto, L. P. *et al.* (2020) 'Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Selaras*, 3(1), pp. 67–82. Available at: <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/sel/article/view/2739/1752>.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanganannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Gibson RS. *Principles of Nutritional Assessment* second edition. (Oxford University Press. New York, 2005).
- Handoko, S. (2020). Gizi Seimbang Untuk Gaya Hidup Yang Sehat. Dipetik Februari Kamis, 2021, dari Gizi Seimbang Untuk Gaya Hidup Yang Sehat: <https://www.emc.id/id/care-plus/gizi-seimbang-untuk-gaya-hidup-yang-sehat>
- Kharisma, K. Y. (2020). Puskesmas Mlati II. Dipetik Februari Minggu, 2021, dari Pentingnya Menjaga Imunitas Tubuh Saat Pandemi COVID-19: <https://pkmmlati2.slemankab.go.id/pentingnya-menjaga-imunitas-tubuh-saat-pandemi-covid-19/>
- Kusumawardani, B., & Sari, D. S. (2006). Dampak stress dan psikososial terhadap keparahan penyakit periodontal para pengungsi pasca banjir bandang di desa Kemiri Pantj Jember.
- Larasati, R. (2016). Pengaruh stress pada Kesehatan jaringan periodontal. *Jurnal Skala Husada. The Journal of Health*, 13(1), 81–89.
- Mayasari, D., & Pratiwi, A. (2009). Hubungan respon imun dan stress dengan tingkat kekambuhan demam tifoid pada masyarakat di wilayah puskesmas Colomadu Karanganyar. *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(1), 13–18.
- Masa, D. I. *et al.* (2021) 'Edukasi Tentang Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh', *Universitas Muhammadiyah Jakarta*.
- Ministry of Health of the Republic of Indonesia (2020) 'Guidelines to Balanced Nutrition During the Covid-19 Period', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, p. 31.
- Moh Muslim (2020) 'Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 " 193', *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), pp. 192–201.
- Notoadmojo S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Satgas Covid-19 (2021) *Pengendalian Covid-19, Satuan Tugas Penanganan Covid-19*.
- Setyoningsih, Y. P. H. (2021). Penggunaan Vitamin Untukmeningkatkan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian KesehatanSTIKES Cendekia Utama Kudus*, 136-150.
- Siswanto, Budisetyawati, & Ernawati, F. (2014). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*, 36(1), 57–64. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i1.116>
- Sumarmi, S. (2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19. *Amerta Nutrition*, 250-256.
- Yuwono, S. D., Studi, P. and Konseling, B. (2020) 'Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai', *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), pp. 132–138.
- Yueniwati, P. W. Y. (2021) *The Covidpedia, Media Nusa Creative*. Edited by Z. S. U. Nurlaili Susanti, Riskiyah. Malang