

## **Upaya Peningkatan Daya Tahan Tubuh Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masa Pandemi Covid-19**

Dian Oktianti<sup>1</sup>, Richa Yuswantina<sup>2</sup>, Fiki Wijayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Ngudi Waluyo

<sup>1</sup> di4n.oktianti@gmail.com

### **ABSTRAK**

*Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Seseorang dapat terinfeksi dari penderita COVID-19. Penyakit ini dapat menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Droplet tersebut kemudian jatuh pada benda di sekitarnya. Kemudian jika ada orang lain menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet tersebut, lalu orang itu menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka orang itu dapat terinfeksi COVID19. Atau bisa juga seseorang terinfeksi COVID-19 ketika tanpa sengaja menghirup droplet dari penderita. Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah infeksi virus corona adalah mencuci tangan dengan benar adalah cara paling sederhana namun efektif untuk mencegah penyebaran virus 2019-nCoV. Langkah selanjutnya adalah menjaga daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh yang kuat dapat mencegah munculnya berbagai macam penyakit. Untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan sehat, seperti sayuran dan buah-buahan, dan makanan berprotein, seperti telur, ikan, dan daging tanpa lemak serta konsumsi Vitamin C dan Madu. Sekolah Dasar Candirejo adalah salah satu sarana yang penting dan bisa dijadikan sebagai mitra dalam upaya pencegahan covid-19. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh anak kelas 5, dengan peserta sebanyak 40 siswa, yang terbagi menjadi gelombang, disebabkan sedang melaksanakan Tatap Mula Terbatas. Pada saat pelaksanaan anak-anak sangat tertarik dengan materi yang diberikan, dan sangat antusias dalam bertanya. Pertanyaan yang paling banyak ditanyakan adalah mengenai mengenai pemanfaatan vitamin C dan madu dan cara penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.*

**Kata kunci:** Covid-19, PHBS, Vitamin C, Madu

### **ABSTRACT**

*Corona virus or severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) is a virus that attacks the respiratory system. The disease caused by this viral infection is called COVID-19. Corona virus can cause mild disorders of the respiratory system, severe lung infections, and even death. A person can be infected from a person with COVID-19. This disease can spread through small droplets (droplets) from the nose or mouth when coughing or sneezing. The droplets then fall on nearby objects. Then if someone else touches an object that has been contaminated with these droplets, then that person touches the eyes, nose or mouth (triangle of the face), then that person can be infected with COVID19. Or it could be that someone is infected with COVID-19 when they accidentally inhale droplets from an infected person. Some steps that can be taken to prevent infection with the corona virus are washing hands properly, which is the simplest but most effective way to prevent the spread of the 2019-nCoV virus. The next step is to maintain endurance. A strong immune system can prevent the emergence of various diseases. To maintain and increase endurance, it can be done by eating healthy foods, such as vegetables and fruits, and protein foods, such as eggs, fish, and lean meats as well as consuming Vitamin C and Honey. Candirejo Elementary School is one of the important facilities and can be used as a partner in efforts to prevent COVID-19. This instructional activity was attended by 5th graders, with 40 students who were divided into waves, because they were carrying out Limited Beginnings. At the time of implementation the children were very interested in the material provided, and very enthusiastic in asking questions. The most asked questions are about the use of vitamin C and honey and how to use them in everyday life.*

**Keywords:** Covid-19, PHBS, Vitamins C, Honey

## 1. PENDAHULUAN

Infeksi corona virus telah mencapai 1 juta orang di Indonesia dan menelan ribuan korban jiwa. Penyebab dari wabah ini adalah corona virus jenis baru yang disebut dengan *novel coronavirus 2019 (2019-nCoV)*. Penyakit ini termasuk dalam golongan virus yang sama dengan virus penyebab *severe acute respiratory syndrome (SARS)* dan *Middle-East respiratory syndrome (MERS)*. Ketika terinfeksi virus Corona, seseorang akan mengalami gejala mirip flu, seperti demam, batuk, dan pilek. Namun, beberapa hari setelahnya, orang yang terserang infeksi virus corona bisa mengalami sesak napas akibat infeksi pada paru-paru (*pneumonia*). Hingga saat ini, belum ada pengobatan yang dapat menyembuhkan infeksi virus Corona. Oleh sebab itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengimbau agar masyarakat tidak memandang sepele penyakit ini dan senantiasa melakukan tindakan pencegahan.

Agar tidak terkena penyakit infeksi yang sedang mewabah ini, ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus Corona diantaranya adalah mencuci tangan dengan benar adalah cara paling sederhana namun efektif untuk mencegah penyebaran virus 2019-nCoV. Langkah selanjutnya adalah menjaga daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh yang kuat dapat mencegah munculnya berbagai macam penyakit. Untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan sehat, seperti sayuran dan buah-buahan, dan makanan berprotein, seperti telur, ikan, dan daging tanpa lemak serta konsumsi Vitamin C dan Madu.

Asam askorbat atau Vitamin C termasuk dalam kelompok vitamin larut air seperti halnya vitamin B kompleks. Tubuh tidak mampu memproduksi dan menyimpan vitamin C sendiri. Maka dari itu, Anda perlu memenuhi kebutuhan vitamin C dari makanan sehari-hari. Asupan vitamin C yang cukup dapat melindungi tubuh dari serangan penyakit. Namun, ini bukanlah satu-satunya manfaat vitamin C. Zat gizi yang identik dengan buah-buahan ini juga bermanfaat bagi jaringan kulit, peredaran darah, bahkan saraf pada otak serta sangat berperan dalam system imunitas tubuh manusia.

Madu juga memiliki manfaat untuk kesehatan yang didapat dari kandungan nutrisinya yang beragam. Di samping gula yang membuatnya terasa manis, madu mengandung banyak sekali senyawa aktif, seperti vitamin A (*retinol*), vitamin E (*tocopherol*), vitamin K, vitamin B kompleks, vitamin C, serta flavonoid, asam fenolik, dan karotenoid. Kandungan tersebut juga terdapat pada produk lain yang dihasilkan lebah, seperti propolis. senyawa fitonutrien yang terkandung dalam madu dapat memperkuat sel-sel imun dalam tubuh. Hal ini tentunya akan memperkecil kemungkinan terjadinya penyakit infeksi. Ditambah lagi, madu juga diketahui memiliki khasiat sebagai antibakteri dan antijamur.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan ditemukan permasalahan sebagai berikut: Permasalahan di masyarakat masih banyak yang belum paham pencegahan penularan Covid-19 ini diantaranya pentingnya menggunakan masker ketika keluar rumah, pentingnya personal hygiene, cuci tangan pakai sabun, dan *pyshical distancing*. Kebiasaan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat bukan hal mudah, membutuhkan pemahaman dan motivasi dari individu sehingga setiap individu lebih disiplin dalam menerapkannya. Oleh karena itu Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo akan melaksanakan Program Pengabdian yang lebih menitikberatkan pada PHBS dan pemberian informasi mengenai Vitamin C dan Madu sebagai suplemen peningkat daya tahan tubuh.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hari/ tanggal : Jumat/ 24 September 2021

Waktu : 08.00-10.30 WIB

Tempat : Ruang Kelas 5, SD Negeri Candirejo 01

Jumlah pelaksana : 3 orang

Langkah pelaksanaan:

- a. Sebelum dilakukan pemberian materi, dilaksanakan tanya jawab dengan siswa selama 15 menit untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang upaya peningkatan daya tahan tubuh melalui PHBS di masa pandemi Covid-19.

- b. Pemberian materi melalui ceramah, diskusi tentang upaya peningkatan daya tahan tubuh melalui PHBS di masa pandemi Covid-19 meliputi pemberian wawasan dan pengetahuan mengenai Covid-19, PHBS untuk mencegah Covid-19, serta pemberian informasi mengenai suplemen peningkat daya tahan tubuh
- c. Diskusi setelah pemberian materi kepada peserta.

#### 4. PEMBAHASAN

Materi pertama yang diberikan adalah mengenai Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) utamanya mengenai cara cuci tangan yang perlu dilakukan di masa pandemi. Materi PHBS ini disampaikan oleh Ibu Ns. Fiki Wijayanti, M.Kep. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan di masyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS. (Atikah & Eni, 2012).

PHBS di sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat. Contoh phbs di sekolah: 1) Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, 2) Mengonsumsi jajanan sehat, 3) Menggunakan jamban bersih dan sehat 4) Olahraga yang teratur 5) Memberantas jentik nyamuk 6) Tidak merokok di lingkungan sekolah 7) Membuang sampah pada tempatnya, dan 8) Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

**Pengertian Cuci Tangan** Cuci tangan adalah proses membuang kotoran dan debu secara mekanis dari kulit kedua belah tangan dengan memakai sabun dan air. Tujuannya adalah untuk menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan mengurangi jumlah mikroorganisme sementara (Dahlan dan Umrah, 2013).

**Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)** adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas). Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, ataupun cairan tubuh lain (seperti ingus) dan makanan/minuman yang terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun dapat memindahkan bakteri, virus, dan parasit pada orang lain yang tidak sadar bahwa dirinya sedang ditulari.

Mencuci tangan dengan sabun juga dapat mencegah infeksi kulit, mata, kecacingan, dan flu burung. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebaiknya dilakukan pada lima waktu penting, yaitu: (1) sebelum makan; (2) sesudah buang air besar; (3) sebelum memegang bayi; (4) sesudah menceboki anak; dan (5) sebelum menyiapkan makanan. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dapat memutuskan mata rantai kuman yang melekat di jari-jemari. Masyarakat termasuk anak sering mengabaikan mencuci tangan memakai sabun dengan air mengalir karena kurangnya pemahaman tentang kesehatan.

**Hand Sanitizer** merupakan pembersih tangan yang memiliki kemampuan antibakteri dalam menghambat hingga membunuh bakteri. Terdapat dua *hand sanitizer* yaitu *hand sanitizer* gel dan *hand sanitizer* spray. *Hand sanitizer* gel merupakan pembersih tangan berbentuk gel yang berguna untuk membersihkan atau menghilangkan kuman pada tangan, mengandung bahan aktif alkohol 60%. *Hand sanitizer* spray merupakan pembersih tangan berbentuk spray untuk membersihkan atau menghilangkan kuman pada tangan yang mengandung bahan aktif irgasan DP 300 : 0,1% dan alkohol 60%. *Hand sanitizer* yang berbentuk cair atau spray lebih efektif dibandingkan *hand sanitizer* gel dalam menurunkan angka kuman pada tangan.

Materi kedua yang diberikan adalah mengenai Vitamin C, meliputi manfaat, cara pengonsumsiannya, efek samping serta makanan yang banyak mengandung vitamin C. Materi ini disampaikan oleh apt. Dian Oktianti, M.Sc. Penyuluhan ini perlu dilakukan karena anak-

anak belum mengetahui hal tersebut, sehingga tidak akan memperoleh manfaat yang optimal dari vitamin C dan dapat mengalami efek samping akibat pemakaian vitamin C yang tidak tepat.

Vitamin C adalah antioksidan terbaik yang dikenal memiliki manfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Vitamin C dikenal juga dengan nama asam askorbat. Tubuh membutuhkan vitamin C untuk menjalani berbagai fungsinya. Namun, sayangnya vit C tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh. Karenanya, vitamin ini harus kamu penuhi kebutuhannya dari makanan. Inilah sebabnya, vitamin C disebut sebagai salah satu vitamin esensial. Fungsi vitamin C adalah: mengatur sistem imun tubuh, mengaktifkan limfosit, membantu tubuh menyerap zat besi dari sumber makanan, meningkatkan produksi kolagen, memiliki sifat antioksidan.

Kebutuhan vitamin C bagi tiap orang berbeda, tergantung dari usia, jenis kelamin dan kondisi masing-masing orang. Untuk anak usia sekolah usia 9-13 tahun kebutuhan vitamin C perharinya adalah 45 mg/hari. Sedangkan untuk anak laki-laki usia 14-18 tahun butuh 75 mg/ hari dan anak perempuan usia 14-18 tahun kebutuhannya adalah 65 mg/hari. Vitamin C dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan, utamanya adalah sayur dan buah. Buah yang banyak mengandung vitamin C adalah: jeruk, apel, kiwi, pepaya, strawberry, jambu biji. Untuk sayuran dengan kandungan vitamin C paling banyak adalah: brokoli, caba, paprika, kembang kol, seledri.

Setelah penyampaian materi, kemudian dilakukan diskusi dengan anak-anak kelas 5. Diskusi berjalan dengan sangat interaktif, anak-anak banyak yang bertanya. Pertanyaan yang diajukan adalah pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman sehari-hari. Pertanyaan yang ditanyakan antara lain, “mengapa vitamin C membuat perut perih?” Jawaban yang diberikanpun disesuaikan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh anak-anak, bahwa vitamin C mempunyai sifat asam, sehingga akan menyebabkan perut perih, bukti bahwa vitamin C mempunyai sifat asam, bisa dirasakan bahwa vitamin rasanya asam/ kecut.



Gambar 1. Penyampaian Materi mengenai Vitamin C dan Madu sebagai Suplemen Alami untuk meningkatkan Imunitas

Tahapan selanjutnya dari kegiatan pengabdian adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Materi ketiga tentang Madu Sebagai Suplemen Alami Yang Meningkatkan Daya Tahan Tubuh oleh Richa Yuswantina, S.Farm, Apt., M.Si. Madu adalah nektar yang dikumpulkan dari berbagai jenis tanaman dan diproses oleh lebah madu (*Apis mellifera*). Madu memiliki manfaat yang banyak untuk kesehatan. Manfaat madu untuk kesehatan didapat dari kandungan nutrisinya yang beragam. Di samping gula yang membuatnya terasa manis, madu mengandung banyak sekali senyawa aktif, seperti vitamin A (retinol), vitamin E (*tocopherol*), vitamin K, vitamin B kompleks, vitamin C, serta flavonoid, asam fenolik, dan karotenoid.

Secara umum madu memiliki manfaat sebagai berikut: menangkal radikal bebas, Meningkatkan imunitas tubuh, Meredakan batuk, mempercepat penyembuhan luka, menjaga kesehatan sistem pencernaan, menjaga kesehatan jantung.

Kegiatan penyampaian materi mengenai Madu Sebagai Suplemen Alami Yang Meningkatkan Daya Tahan Tubuh meliputi pengertian madu, sumber darimana madu didapat serta manfaat madu. Pada saat penyampaian materi dilakukan interaksi berupa diskusi dan tanya jawab dengan peserta, dari hasil interaksi didapatkan hasil bahwa sebagian peserta belum memahami dengan benar apa saja manfaat madu dan bagaimana cara mengkonsumsi madu dengan benar dan tepat. Dengan adanya kegiatan pemaparan materi mengenai Madu Sebagai Suplemen Alami Yang Meningkatkan Daya Tahan Tubuh, diharapkan para peserta menjadi lebih paham lagi tentang manfaat madu sehingga lebih meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemic seperti ini.

Setelah penyampaian materi dilaksanakan, dilanjutkan evaluasi dengan tanya jawab dengan peserta. Ada perbedaan pengetahuan yang didapatkan dari sebelum mendapatkan materi dengan sesudah materi. Para peserta bisa menjawab pertanyaan dengan baik, sebagai contoh ketika diajukan pertanyaan “Bagaimana cara mengkonsumsi madu ketika batuk?”, salah satu peserta menjawab “Dengan mencampurkan satu sendok makan madu ke dalam 200cc gelas air hangat kemudian diminum tiap 8 jam”.

Pada akhir sesi penyampaian materi dibagikan suplemen kesehatan yang terdiri dari madu dan vitamin C ke setiap peserta. Tidak lupa pameri menyampaikan kepada peserta untuk selalu menjaga protokol kesehatan dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari pandemic Covid-19.



Gambar 2. Pembagian Vitamin C dan Madu

Pada akhir kegiatan, dilakukan foto bersama dengan anak-anak serta pemberian vitamin C dan Madu. Untuk sekolah juga diberikan hand sanitiser, sebagai bentuk kepedulian dalam penerapan protokol kesehatan.



Gambar 3. Foto Bersama dengan anak kelas 5

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar dan tanggapan dari siswa sangat antusias. Siswa dapat mempraktekkan cara mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan hand sanitiser dengan benar. Materi mengenai konsumsi vitamin C dan Madu juga mendapatkan tanggapan yang sangat baik. Pertanyaan yang diajukan cukup banyak mengenai pemanfaatan vitamin C dan Madu dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk menindalanjuti kegiatan ini kedepannya, perlu adanya buku saku untuk anak yang mudah dipahami agar dapat digunakan secara mudah di kehidupan sehari-hari sehingga anak-anak dapat berperan sebagai ember edukasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

1. LPPM Universitas Ngudi Waluyo atas Pembiayaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui Pendanaan Hibah Pengabdian Internal tahun 2021.
2. Kepala Sekolah SD Negeri Candirejo 01 atas kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian.
3. Wali kelas 5 SD Negri Candirejo 01 atas waktu dan fasilitas yang sudah diberikan agar Tim Pengabdian dapat melaksanakan kegiatan.
4. Anak-anak kelas 5 SD Negri Candirejo 01 atas partisipasi aktifnya selama kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityo Susilo, C. Martin Rumende, Ceva W Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Mira Yulianti, Herikurniawan, Robert Sinto, Gurmeet Singh, Leonard Nainggolan, Erni J Nelwan, Lie Khie Chen, Alvina Widhani, Edwin Wijaya , Bramantya Wicaksana, Maradewi Maksam, Firda Annisa , Chyntia OM Jasirwan, Evy Yuniastuti. *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. 2020.
- Atikah Proverawati, E. R. (2012). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020,. Data Sebaran Virus Corona di Indonesia Update 23 April 2020. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia Vol 7. No. 1 Maret* , <https://www.covid19.go.id/>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. *Data Sebaran Virus Corona di Provinsi Sumatera Barat Update 23 April 2020*. [https://corona.sumbarprov.go.id/details/peta\\_covid19](https://corona.sumbarprov.go.id/details/peta_covid19)
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. *Data Sebaran Virus Corona di Kota Padang Update 23 April 2020*. <http://corona.padang.go.id/>
- Halajur, Untung. 2018. *Promosi Kesehatan di Tempat Kerja*. Jakarta : Wineka Media.
- Infodatin. 2014. *Perilaku mencuci tangan pakai sabun di Inodonesia*. Kemntrian Kesehatan RI : Jakarta.
- Kemenkes. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nur Rohim Yunus, Annissa Rezki, 2020, Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Jurnal Sosial dan Budaya*. Vol. 7 No. 3 (2020) 4.