

PENINGKATAN IMUNITAS SELAMA MASA PANDEMIK COVID-19

Aida Yulia¹⁾, Helda²⁾, Rini Vovriyenti³⁾, Leni Tri Wahyuni⁴⁾, Wuri Komalasari⁵⁾
^{1,2,3,4,5}STIKes Ranah Minang Padang
email: sekretariatranahminang@gmail.com

Submit : 15/10/2021 | Accept : 01/11/2021 | Publish: 30/12/2021 |

Abstract

The present world-wide pandemic may have adverse effects on health, economics, social, and political life as well as on all age stages. The covid-19 treatment efforts have been made by both governments and private governments in the form of vaccinating, improving healthy life behaviour and getting used to health protocols. Teenagers are one of the risky groups either carrier or covid-19 patients, it's because of those with the stage age groups in search of identity and socialize with peer groups. This situation takes youth as a very potential group to transmit to those around them with activities they are experiencing. The purpose of this activity is to give knowledge and technical guidance to students in MAN 1 Padang. As for the methods used in the activity through direct instrumentation and training of materials and evaluation at the time of the operation involving presentations, discussions, demonstration and re-demonstration of the washing of hands and the wearing of masks. The results of this activity are found to be almost entirely to all teenagers participating in the activity can relate to covid-19 and the attempts made to increase immunity in the pandemic of covid-19. It is hoped that youth can change into a creative, innovative young agent who offers input, ideas and suggestions to help promote clean and healthy, by continuing health protocol in the community in a community setting.

Keywords: Covid-19, Increase, Immunity

Abstrak

Situasi pandemik yang melanda dunia saat ini sudah menimbulkan berbagai dampak baik terhadap kesehatan, ekonomi, sosial dan politik serta dampak pada semua tahapan usia. Berbagai upaya penanganan covid-19 sudah dilakukan oleh pemerintah dan swasta baik dalam bentuk memberikan vaksinasi, meningkatkan perilaku hidup sehat dan membiasakan diri dengan protokol kesehatan. Remaja merupakan salah satu kelompok yang beresiko baik sebagai carier ataupun sebagai pasien covid-19, hal ini dikarena remaja dengan kelompok usia dengan tahapan dimana sedang mencari jati diri dan banyak bersosialisasi dengan kelompok teman sebaya. Situasi ini membawa remaja sebagai kelompok yang sangat potensial untuk menularkan ke orang sekitarnya dengan kegiatan yang mereka jalani. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan bimbingan teknis kepada siswa di MAN 1 Padang, Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan yang dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan pemberian materi secara praktik langsung dan evaluasi pada saat berlangsungnya kegiatan ini yang meliputi presentasi, diskusi, demonstrasi dan redemonstrasi tindakan mencuci tangan dan pemakaian masker. Hasil dari kegiatan ini didapatkan hampir keseluruhan remaja yang menjadi peserta dalam kegiatan ini dapat memahami terkait covid-19 dan berbagai upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan imunitas di masa pandemik covid-19. Diharapkan remaja dapat menjadi change agent muda yang kreatif dan inovatif dalam memberikan masukan, ide dan sarannya dalam membantu meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan senantiasa menjalankan protokol kesehatan di lingkungan masyarakat.

Kata Kunci: Covid-19, Peningkatan, Imunitas

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 dunia digegerkan dengan berita mewabahnya penyakit yang disebut corona virus disease 19 (covid-19) yang mulai merebak di Wuhan Cina. Peningkatan kasus pasien covid-19 yang disebabkan oleh virus corona atau severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (Sars Cov-2) yang mudah menyebar ke manusia.

Kondisi saat ini, kasus covid-19 secara global sebanyak 165.838.328 kasus dan terdapat penambahan kasus 24 jam terakhir sebanyak 650.631 kasus, dan kasus kematian sebanyak 13.013 kasus (WHO report, 21 Mei 2021). Di Indonesia, penambahan jumlah kasus terkonfirmasi terus meningkat, dimana pada tanggal 21 Mei 2021 di Indonesia sebanyak 1.764.644 orang, kematian di Indonesia sebanyak 49.073 orang (Kemenkes RI, 2021).

Penyebaran covid-19 dari hari ke hari semakin meningkat, jika dilihat pada tingkat Provinsi, dimana salah satunya Provinsi Sumatera Barat, terutama Kota Padang dengan kota terbanyak kasus positif covid-19. Kota Padang mendapat peringatan oleh juru bicara pemerintah penanganan COVID – 19 Indonesia, hal ini berkaitan dengan Kota Padang tercatat masuk ke dalam 13 Kabupaten/Kota dengan kasus aktif terbanyak di Indonesia. Kasus terkonfirmasi COVID – 19 pada tanggal 22 April 2021 terkonfirmasi sebanyak 16.951 (+123) orang, sembuh sebanyak 15.868(+53) orang, dan angka kematian sebanyak 315 orang (Kemenkes RI, 2021).

COVID-19 dapat merusak banyak organ dalam tubuh diantaranya paru paru (virus memasuki sel – sel pernafasan dan menyebabkan kerusakan pada organ paru, rusaknya jaringan membuat paru – paru sulit melakukan tugasnya dalam mengoksidasi darah membuat organ kesulitan bernafas atau terengah-engah), jantung (infeksi virus dapat menyebabkan

radang otot jantung atau gagal jantung yang tidak dapat memompa darah sebagaimana mestinya, maka jantung juga bisa berhenti karena kekurangan oksigen), otak (dampak virus ini juga dapat menyebabkan infeksi parah pada otak, gejala neurologis juga disebabkan oleh peradangan di otak yang diakibatkan oleh pembekuan darah) (WHO, April 2020).

Terdapat dua cara utama transmisi virus COVID-19 yaitu melalui percikan (droplet) saluran pernafasan dan kontak. Percikan saluran pernafasan dihasilkan saat seseorang batuk atau bersin. Setiap orang yang berada dalam kontak erat (dalam radius 1m) dengan orang yang menunjukkan gejala-gejala gangguan pernafasan (batuk, bersin) berisiko terpapar percikan saluran pernafasan yang kemungkinan dapat menyebabkan infeksi (infeksius). Percikan juga dapat jatuh ke permukaan benda di mana virus tetap aktif, oleh karena itu, lingkungan sekitar terdekat dari orang yang terinfeksi dapat menjadi sumber penularan (penularan kontak) (WHO, April 2020).

WHO pada bulan Maret 2020 bahwa semua Negara diharuskan untuk melakukan langkah – langkah efektif dalam rangka untuk mengurangi penularan virus COVID – 19. Oleh karena itu, tindakan pencegahan terhadap jenis penyakit menular tersebut wajib dilakukan secepat mungkin yang sesuai dengan Undang – undang Nomor 6 Tahun 2018 yaitu tentang kekarantinaan kesehatan, dimana masyarakat perlu membatasi kegiatan sosial. Penyebaran pada masyarakat pun dapat dikurangi diantaranya dengan menjaga kebersihan tangan secara rutin dengan cuci tangan menggunakan sabun dan selalu menggunakan masker ketika ke luar dan berinteraksi dengan menjaga jarak minimal 2 meter (Tim COVID – 19 IDAI, 2020).

| Protokol Kesehatan Secara Umum yang harus dipatuhi selama Pandemi COVID-19



Gambar 1. Protokol Kesehatan di Masa Pandemi

Mengingat mudahnya cara penularan virus tersebut, maka kami berusaha untuk terus mensosialisasikan upaya pencegahan covid 19 ini, pada masyarakat. Terutama saat ini dengan telah dimulainya sekolah tatap muka ke sekolah, maka sangat diperlukan penerapan pencegahan covid-19 dari siswa dalam upaya memutus mata rantai terjadinya covid 19. Anak usia muda 16-19 tahun memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik jika terpapar covid 19, dapat sebagai OTG (Orang Tanpa Gejala), yang beresiko untuk menularkan kepada orang dewasa dan lansia terutama pada kasus dengan penyaki tpenyerta, dapat menjadi sangat berbahaya bagi pasien tersebut. Maka dalam masa new normal, kembali keaktifitas normal dengan penerapan sesuai dengan protokol kesehatan yang telah di tetapkan Menteri Kesehatan.

JUMLAH PENDUDUK USIA 6 – 18 TAHUN TERKONFIRMASI POSITIF COVID-19



Gambar 2. Usia remaja terkonfirmasi positif Covid-19

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode langsung. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan menerapkan langkah meningkatkan imunitas tubuh sasaran kepada kelompok remaja yang berada di MAN 1 Kota Padang. Kegiatannya berupa penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan selama satu hari, dalam kegiatan ini mitra membantu menyediakan tempat, sarana dan prasarana untuk penyuluhan dan pelatihan. Materi PKM:

1. Pemberian materi tentang cara peningkatan imunitas di masa pandemik covid-19. Metode Penyuluhan (aspek pendidikan)
2. Teknik dan tata cara mencuci tangan 6 langkah menurut WHO dan cara pemakaian masker yang benar dan tepat. Metode Pelatihan (aspek promosi kesehatan).



Gambar 3. Protokol Kesehatan di Satuan Pendidikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan PKM hari Sabtu 27 Februari 2021. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini berjalan dan pesron siswa MAN 1 Padang sangat baik. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di MAN 1 Padang diikuti oleh 30 orang siswa dan 2 orang guru pendamping serta seluruh tim pengabdian masyarakat dari STIKes

Ranah Minang Padang. Evaluasi dilakukan dengan Tanya jawab dan meminta peserta pelatihan mempraktikkan hasil pelatihan. Peserta dapat menjawab pertanyaan dengan baik, dan peserta telah terampil mempraktikkan teknik dan tata cara mencuci tangan 6 langkah menurut WHO serta pemakaian masker dengan benar dan tepat.



Gambar 4. Peserta kegiatan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemahaman siswa tentang pentingnya peningkatan imunitas selama masa pandemik, mencuci tangan 6 langkah dapat dipahami dan di praktikkan dengan benar oleh siswa, mengkonsumsi makanan yang bergizi, mengkonsumsi multi vitamin, jaga jarak, menggunakan masker, berjemur, berolahraga, dan istirahat (tidur 6-8 jam sehari).

UCAPAN TERIMAKASIH

Teriring dengan terlaksananya kegiatan ini dengan baik tidak terlepas dari bantuan dan arahan dari Kepala Sekolah MAN 1 Padang, segenap guru dan siswa MAN 1 Padang serta panitia pengabdian masyarakat dari STIKes Ranah Minang Padang yang telah memberikan kerjasama yang sangat baik hingga kegiatan ini dapat berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, K. 2019. *Journal Of Humanities and Social Science*. Vol. 23 No. 1.
- Cascella, M., Rajnik, M., Cuomo, A., et al. (2020). Features, evaluation and treatment coronavirus (covid – 19).
- Chan, K. H. and Yuen, K. Y. (2020) ‘COVID – 19 epidemic: disentangling the reemerging controversy about medical facemasks from an epidemiological perspective’, *International journal of epidemiology*. doi:10.1093/ije/dyaa044.
- Cohen, DE, Jacob SE. *Allergic Contact* (2012).
- Colangelo, Anthony; Wicks, K. (2020). ‘Matildas’ Olympic qualifiers swiched to Sydney after virus fears.
- Eikenberry, S. E. et all. (2020) ‘To mask or not to mask : Modeling the potential for face mask use by the general public to curtail the COVID – 19 pandemic’, *infectious Disease Modelling*. Elsevier Ltd, 5, pp. 293 – 308. doi10.1016/j.idm.2020.04.001.
- Kemendes RI. 2020 *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID – 19 Revisi Kelima*. Edited by M. I. Sp.KP, dr.Listiana Aziz;SKM, Adistikah Aqmarina;SKM. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Leung, C. C., Lam, T. H. and Cheng, K. K. (2020) ‘Mass masking in the COVID –19 epidemic: people nedd guidance’, *The Lancet*.doi:10.1016/S01406736(20)30520 – 1.Leung, N, H. L. et al, (2020) ‘Respiratory virus shedding in exhaled breath and efficacy of face masks’, *Nature Medicine*. doi:10.1038/s41591 – 020 –0843 – 2.
- World Health Organization. 2020. *Clinical management of COVID – 19*.

World Health Organization. 2020. Coronavirus Disease (COVID – 19).

World Health Organization. 2020. Q&A on coronavirus (COVID – 19).

World Health Organization. 2020. Advice on the use of masks in the context of COVID – 19: interim guidance – 2.

WHO. (2021). Coronavirus disease 2019 (COVID – 19) situation report – 94.

Yan G, Lee CK, Lam LTM, Yan B, Chua YX, Lim AYN, et al. Covert COVID - 19 and false – positive dengue serology in Singapore. *Lancet Infect Dis.* 2020.