

SOSIALISASI PENTINGNYA MENJAGA IMUNITAS TUBUH BAGI ANAK DI DESA LIMBASARI KABUPATEN PURBALINGGA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Nuraini, Fitria Zana Kumala

Ekonomi Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto, Indonesia

Tadris Matematika, Fakultas Tarbiah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto, Indonesia

E-mail: nuraini2107200@gmail.com

Abstract

Real Work Lecture (KKN) is a form of community service by students with a cross-scientific and sectoral approach at certain times and regions in Indonesia. One of the areas that is used as a place to carry out KKN is Limbasari village where the village has a lot of potential that can be used as a work program in community service. One of them is to carry out socialization to educate the residents of the Limbasari village community to maintain body immunity in the era of the Covid-19 pandemic. Limbasari Village is currently a safe village against Covid-19 but as citizens of the community are required to always be aware of this virus because it is very easy to spread. This socialization is carried out in several stages which are expected to be right on target and can be useful for the residents of the Limbasari village community. By holding this activity, it aims to change a bad lifestyle to be better and an unhealthy lifestyle to be healthier.

Keywords: Covid-19, Immunity, Lifestyle, Limbasari Village.

Abstrak

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa dengan pendekatan lintas keilmuan dan sektoral pada waktu dan daerah tertentu di Indonesia. Salah satu daerah yang dijadikan tempat untuk melaksanakan KKN adalah desa Limbasari dimana desa tersebut memiliki banyak potensi yang dapat dijadikan program kerja dalam pengabdian masyarakat. Salah satunya adalah dengan melaksanakan sosialisasi guna mengedukasi para warga masyarakat desa Limbasari untuk menjaga imunitas tubuh di era pandemi Covid-19. Desa Limbasari untuk saat ini merupakan desa yang aman terhadap Covid-19 namun sebagai warga masyarakat dituntut untuk selalu waspada terhadap virus ini karna sangat mudah penyebarannya. Sosialisasi ini dilakukan dengan beberapa tahapan yang diharapkan dapat tepat sasaran dan dapat bermanfaat bagi warga masyarakat desa Limbasari. Dengan diadakan kegiatan ini bertujuan untuk merubah pola hidup yang kurang baik menjadi lebih baik dan pola hidup yang kurang sehat menjadi lebih sehat.

Kata Kunci: Covid-19, Imunitas, Pola Hidup, Desa Limbasari.

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa S1 yang dikembangkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam berbagai segi kehidupan bermasyarakat. Dengan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini mahasiswa dituntut untuk mencari desa yang memiliki banyak potensi untuk pelaksanaan KKN. Salah satu desa yang berpotensi bagus untuk pelaksanaan KKN adalah desa Limbasari. Banyak potensi dari desa tersebut yang dapat dijadikan sebagai program kerja dari mahasiswa peserta KKN. Program kerja yang dijalankan salah satunya adalah edukasi pentingnya menjaga imunitas tubuh bagi anak di desa Limbasari kabupaten Purbalingga pada masa pandemi Covid-19. *Coronavirus Disease 2019* atau yang biasa disebut dengan Covid-19 merupakan virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Covid-19 bisa menyebabkan infeksi saluran pernafasan, flu, dan bisa menyebabkan penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrom* (MERS) dan sindrom pernafasan akut berat/*Severe Acute Respiratory Syndrom* (SARS). Menurut WHO, virus ini menular dari manusia ke manusia lain. Cara penularannya adalah dengan menyebar melalui tetesan air liur atau keluar dari hidung ketika orang yang terinfeksi sedang batuk atau bersin. Tetesan tersebut mendarat di mulut atau hidung orang yang berada di dekatnya.

Pandemi Covid-19 telah mewabah hampir seluruh penjuru dunia. Virus ini telah banyak merenggut banyak nyawa di Indonesia, yang setiap harinya kian bertambah jumlahnya, sehingga banyak kebijakan pemerintah yang dikeluarkan guna menanggulangi wabah Covid-19 ini, seperti Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk mengurangi jumlah warga yang terpapar Covid-19. Vaksinasi Covid-19 juga sangat digempur untuk menanggulangi wabah covid-19. Desa Limbasari merupakan salah satu desa di kecamatan Bobotsari yang sudah memasuki zona hijau, yang artinya aman dari Covid-19, walaupun demikian para warga juga harus tetap diminta waspada dan menjaga agar tidak tertular atau membawa wabah Covid-19 ini. Untuk menghindari paparan virus Covid-19 salah satunya adalah dengan menjaga imunitas tubuh. Imunitas tubuh atau sistem pertahanan tubuh merupakan sistem yang berperan dalam mengenal, menghancurkan serta menetralkan benda benda asing atau sel abnormal yang berpotensi merugikan bagi tubuh. Sistem imun adalah sistem yang membentuk kemampuan tubuh untuk melawan bibit penyakit dengan menolak berbagai benda asing yang masuk ke tubuh agar terhindar dari penyakit (Irianto, 2012). Menurut Irianto (2012), secara umum sistem imun memiliki fungsi sebagai Pembentuk kekebalan tubuh, penolak dan penghancur segala bentuk benda asing yang masuk kedalam tubuh, Pendeteksi adanya sel abnormal, infeksi dan pathogen yang membahayakan, penjaga keseimbangan komponen dan fungsi tubuh.

Menurut Fox (2008), sistem imun mencakup semua struktur dan proses yang menyediakan pertahanan tubuh untuk melawan bibit penyakit dan dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu sistem imun bawaan (innate) yang bersifat non spesifik dan sistem imun adaptif yang bersifat spesifik. Covid-19 dengan imunitas tubuh sangat berkaitan erat, semakin bagus imun didalam tubuh maka kemungkinan terpapar covid-19 akan semakin kecil. Semakin lemah imun didalam tubuh maka akan beresiko mudah terpapar. Menjaga dan meningkatkan imun tubuh bisa membantu anda terlindungi dari

serangan penyakit, salah satunya Covid-19, menjaga imunitas dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti menjaga asupan makanan dan berolahraga.

Berdasarkan observasi pendahuluan di desa Limbasari masih banyak masyarakat yang kurang memperhatikan pentingnya menjaga imunitas tubuh terutama anak-anak di desa Limbasari yang kurang bisa mengatur pola hidup sehat untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap baik. Dengan pola hidup yang kurang sehat ditakutkan akan berlangsung secara terus menerus yang akan mengganggu kesehatan tubuh pada anak-anak dan dengan terganggunya kesehatan tubuh anak-anak ditakutkan akan mengganggu tumbuh kembang anak-anak. Dengan adanya permasalahan tersebut maka dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) penulis tertarik untuk membuat program dalam bentuk sosialisasi tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh bagi anak di desa Limbasari pada saat pandemi Covid-19. Tujuan dengan dibuatnya program ini adalah untuk mengedukasi anak-anak di desa Limbasari untuk tetap menjaga imunitas tubuh dengan melakukan pola hidup yang sehat, dengan edukasi ini diharapkan para anak-anak di desa Limbasari dapat merubah pola hidup yang kurang sehat menjadi pola hidup yang sehat.

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian ini diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Dinda Oktavia dkk. 2021) dengan judul “Edukasi Tentang Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19 di Ruang Lingkup Karangtaruna dan Forkomdarisma Rw.09 Cirendeu, Ciputat Timur” dimana penelitian ini menyatakan bahwa penelitiannya bertujuan untuk mengedukasikan kepada masyarakat tentang upaya peningkatan imunitas tubuh sangat penting bagi masyarakat dengan kondisi pandemi seperti saat ini diperlukan imunostimulan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dengan cara mengatur pola hidup dan pola makan yang sehat dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang (4 sehat 5 sempurna), melakukan aktifitas fisik/olahraga, tidur yang cukup serta kelola stress dengan baik. Strategi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan webinar (seminar online) melalui zoom meeting yang bermitra kepada Karang Taruna dan Remaja Masjid Islam Cirendeu. Materi yang didiskusikan adalah bagaimana meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi Covid-19, dengan peserta kurang lebih 30 orang. Selanjutnya terdapat penelitian terdahulu yang berjudul “Penyuluhan Meningkatkan Imunitas Tubuh Ditengah Masa Pandemi Covid-19 di Kalangan Orang Muda Katholik (OMK) Paroki ST Joseph Lawe Desky Aceh Tenggara”. Dimana penelitian ini menyatakan bahwa penelitiannya bertujuan untuk memberikan edukasi yang dilakukan secara praktek mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam menjaga imunitas tubuh pada masa pandemic covid-19. Strategi pengabdian masyarakat dilakukan dengan melaksanakan aktivitas olahraga kebugaran seperti senam yang dilakukan setiap hari minggu pagi dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi kepada masyarakat terkait pandemic agar masyarakat mempunyai perilaku dan kebiasaan sehari-hari untuk menjaga protokol kesehatan.

Dengan latar belakang tersebut penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian dengan judul penelitian “Edukasi Tentang Pentingnya Menjaga Imunitas Tubuh Bagi Anak di Desa Limbasari Kabupaten Purbalingga Pada Saat Pandemi Covid-19”

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Sosialisasi Tentang Pentingnya Menjaga Imunitas Tubuh Bagi Anak di Desa Limbasari Kabupaten Purbalingga Pada Saat Pandemi Covid-19 dilakukan dengan mengadakan sosialisasi yang dilaksanakan secara tatap muka atau *face to face* di SMP Negeri 4 Bobotsari dengan jumlah peserta sosialisasi kurang lebih 40 orang yang terdiri dari kelas 7, 8, dan anggota OSIS SMP Negeri 4 Bobotsari.

Strategi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut :

Strategi 1 : Perencanaan

Pada tahapan ini tim pengabdian melakukan observasi ke penjuruk desa Limbasari guna mencari lokasi dan sasaran yang tepat untuk melaksanakan program ini. Dan pada tahapan ini tim pengabdian menemukan lokasi dan sasaran yang tepat yaitu di SMP Negeri Bobotsari yang mana sebagian siswa di SMP tersebut merupakan warga desa Limbasari yang masih dalam proses pertumbuhan dan perlu lebih banyak perhatian khusus agar tumbuh kembang mereka tidak terhambat.

Strategi 2 : Penentuan tema materi yang akan di sosialisasikan

Pada tahap ini tim pengabdian menentukan tema yang pas dan tepat untuk disampaikan kepada peserta sosialisasi dan juga menyesuaikan cara penyampaian yang pas kepada peserta agar mudah untuk diterima dan dipahami oleh peserta. Dalam tahap ini ditemukan metode penyampaian yang tepat yaitu dengan menggunakan power point (PPT) yang menarik agar pada saat penyampaian tidak membosankan para peserta dan disediakan juga hard file bagi peserta agar dapat lebih dicermati lagi dan bisa dijadikan bahan evaluasi diluar forum.

Strategi 3 : Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan penyampaian materi yang diawali dengan pengisian pre test. Pengisian pre test ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan para peserta sosialisasi tentang materi yang akan disampaikan, sehingga tim pengabdian dapat membandingkan pemahaman para peserta sebelum diadakannya sosialisasi ini dengan sesudah diadakannya sosialisasi ini. Setelah pengisian pre test maka disampaikan materi tentang edukasi pentingnya menjaga imunitas tubuh oleh pemateri yang merupakan anggota dari tim pengabdian. Pada saat penyampaian materi disampaikan dengan semenarik mungkin agar para peserta memperhatikan dan turut aktif dalam jalannya kegiatan ini.

Strategi 4 : Tahap evaluasi

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan evaluasi melalui pengisian post test, yang bertujuan untuk membandingkan bagaimana pengetahuan para peserta sebelum dilaksanakan kegiatan dan sesudah dilaksanakan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN (Cambria 14, Ditebalkan)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan guna pemenuhan program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan dengan kegiatan tatap muka atau *face to face*

yang dilaksanakan dengan melakukan sosialisasi di SMP Negeri 4 Bobotsari pada hari Rabu tanggal 13 April 2022 pukul 09:00 WIB sampai dengan pukul 12:00 WIB. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat beberapa kendala yaitu penentuan tempat dan peserta sosialisasi serta penentuan waktu yang tepat karna banyaknya kegiatan pengabdian masyarakat di desa Limbasari. Selain itu kendala lain yang terjadi pada saat akan melaksanakan kegiatan adalah cara merubah pola hidup anak anak di desa Limbasari yang sudah terlanjur masuk ke pola hidup yang kurang sehat. Namun dengan berbagai kendala tersebut membuat semakin menarik penulis untuk melaksanakan kegiatan ini di desa Limbasari kaarna dibalik kendala kendala tersebut terdapat peluang untuk tetap melaksanakan kegiatan tersebut yaitu dengan semangat para warga terutama para anak anak yang selalu antusias dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat. Berikut rangkaian rangkaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat di desa Limbasari:

1. Tahap Perencanaan

Dalam tahap perencanaan ini tim pengabdian melakukan diskusi guna mempersiapkan observasi tempat pelaksanaan kegiatan dan sasaran target peserta kegiatan. Pada perencanaan ini dilakukan di Posko KKN Kelompok 1 Desa Limbasari. Dengan peserta diskusi adalah dari tim pengabdian.



Gambar.1 Tim Pengabdian Masyarakat Melakukan Diskusi Terkait Perencanaan Kegiatan

Dalam proses perencanaan tersebut didapatkanlah hasil bahwa pelaksanaan kegiatan akan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 13 April 2022 yang berlokasi di SMP Negeri 4 Bobotsari, dengan pemateri dari tim pengabdian masyarakat. Setelah ditetapkan lokasi kegiatan, selanjutnya tim pengabdian meminta izin dengan mengajukan surat perizinan melaksanakan kegiatan kepada pihak SMP Negeri 4 Bobotsari dan langsung diberi jawaban oleh pihak terkait bahwa tim pengabdian diperbolehkan untuk melaksanakan kegiatan di lokasi tersebut.

2. Tahap Penentuan Materi

Pada tahapan ini setelah tim pengabdian melakukan observasi hasil dari observasi dirundingkan bersama tokoh masyarakat di desa Limbasari terkait program kerja yang akan kami laksanakan disana.



Gambar.2 Tim Pengabdian Melakukan Diskusi Bersama Karang Taruna Wlingisari Desa Limba Sari Terkait Pelaksanaan Kegiatan

Pada saat melakukan diskusi bersama Karang Taruna Wlingisari, tim pengabdian mengkonsultasikan terkait kegiatan yang akan dilaksanakan di desa Limbasari. Diharapkan kegiatan kegiatan yang terlaksana di desa Limbasari dapat bermanfaat bagi warga masyarakat sekitar dan dapat diterima dengan baik oleh warga masyarakat tersebut terutama yang menjadi peserta dalam kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat.

3. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini tim pengabdian melakukan sosialisasi dengan tema “Peningkatan Imunitas Tubuh di Era Pandemic Pada Saat Bulan Ramadhan”. Pada pelaksanaan sosialisasi ini diawali dengan pembukaan, pembacaan doa oleh tim pengabdian masyarakat dan peserta sosialisasi, selanjutnya sambutan dari kepala sekolah SMP Negeri 4 Bobotsari dan dilanjut sambutan oleh penanggung jawab kegiatan. Setelah rangkaian acara pembukaan selesai dilanjutkan dengan acara inti yaitu sosialisasi pentingnya menjaga imunitas tubuh di era pandemi pada saat bulan ramadhan di desa Limbasari.



Gambar.3 Peserta Kegiatan Melakukan Pengisian Pre test

Gambar.3 menunjukkan bahwa sebelum penyampaian materi oleh tim pengabdian para peserta melakukan pengisian pre test yang disediakan oleh tim pengabdian. Hasil

dari pengisian pre test oleh peserta kegiatan 80% peserta kurang paham tentang imunitas tubuh dan masih dan mempunyai kebiasaan pola hidup yang kurang sehat, seperti jajan makanan sembarangan, tidur larut malam, stress memikirkan hal hal yang sebaiknya belum perlu difikirkan oleh anak umur 15 th ke atas, kurang menjaga kebersihan badan dan lingkungan. Mayoritas dari peserta kegiatan belum mengetahui bagaimana cara menjaga imunitas tubuh pada saat pandemi dan para peserta tidak mengetahui bahwa imunitas tubuh sangat penting untuk dijaga apalagi di era pandemi Covid-19.



Gambar.4 Tim Pengabdian Melakukan Penyampaian Materi Kepada Para Peserta Kegiatan

Gambar.4 menunjukkan tim pengabdian sedang melakukan penyampaian materi kepada para peserta. Dalam penyampaian materi terdapat beberapa kendala yaitu peserta kegiatan yang pasif, rasa ingin tahu dari peserta kegiatan sangat kurang, ini yang menjadi tantangan bagi tim pengabdian dengan membaca situasi forum tim pengabdian berusaha menyampaikan materi dengan bahasa yang mudah dipahami oleh anak anak dan yang menarik perhatian para peserta kegiatan sehingga menjadikan turut aktif dalam kegiatan ini.

Sosialisasi ini dilaksanakan guna untuk mengedukasi para anak anak tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh di era pandemic covid-19. Cara menjaga imunitas tubuh adalah sebagai berikut:

a. Olah raga

Olah raga secara teratur dapat menjaga sistem imun didalam tubuh kita. Olah raga yang baik adalah dengan berolah raga sambil menghirup udara segar dibawah sinar matahari pagi. Dari interaksi yang dilakukan antara pemateri dengan peserta kegiatan dapat disimpulkan bahwa masih banyak anak anak yang malas berolah raga secara teratur, mereka hanya berolah raga ketika ada jam mata pelajaran olahraga saja di sekolah.

b. Makanan yang bergizi

Asupan nutrisi yang teratur, beragam, dan seimbang sangat diperlukan untuk sistem kekebalan tubuh kita, apalagi bagi anak anak yang masih dalam proses tumbuh kembang, mereka wajib makan makanan yang bergizi guna menunjang tumbuh kembang mereka.

c. Waktu tidur yang cukup

Kurang tidur dapat menurunkan imunitas dan membuat tubuh rentan terkena penyakit. Anak zaman sekarang banyak sekali yang suka begadang hanya untuk bermain game, bermain sosial media, banyak sekali fenomena *handphone* miring saat ini terutama di desa Limbasari, yang dimaksud disini adalah banyak anak anak yang lebih suka bermain game dan lupa waktu, orang tuapun kurang memperhatikan waktu penggunaan *handphone* tersebut, hal seperti ini perlu menjadi perhatian terutama orang tua untuk membatasi anak anaknya dalam melakukan hal hal yang kurang baik untuk kesehatannya, dan membiasakan mereka melakukan kegiatan kegiatan yang positif guna membangun pola hidup yang sehat.

d. Kelola stress

Salah satu dari sumber penyakit adalah stress, dengan dibiarkannya seseorang mengalami stress akan dapat menyebabkan perubahan perubahan yang dapat melemahkan sistem imunitas tubuh seseorang, seperti perubahan fisiologis.

e. Kebersihan diri dan lingkungan

Kebersihan diri dan lingkungan sudah sepantasnya untuk dijaga karena sangat berpengaruh terhadap sistem imunitas tubuh kita. Ketika kita memiliki kebersihan diri dan lingkungan yang bersih maka kita akan lebih terlindungi dari berbagai bakteri bakteri atau virus virus yang dapat membahayakan tubuh kita.

4. Tahap Evaluasi

Dalam tahap evaluasi tim pengabdian melakukan evaluasi dengan membagikan post test, soal soal yang terdapat pada post test sama persis dengan soal soal yang mereka kerjakan pada saat pengisian pre test. Pengisian post test ini bertujuan untuk menilai sejauh mana pemahaman para peserta setelah menerima materi dari tim pengabdian.



Gambar.5 Peserta Melakukan Pengisian Post Test

Gambar.5 menunjukkan para peserta sedang mengisi post test yang disediakan oleh tim pengabdian, hasil dari post test para peserta 90% sudah paham terkait materi yang disampaikan tentang pentingnya menjagaa imunitas tubuh. Diharapkan dengan terlaksananya kegiatan tersebut dapat merubah pola hidup yang kurang baik menjadi lebih baik lagi. Dengan adanya edukasi tentang pentingnya menjaga tubuh bagi anak, para peserta kegiatan di SMP Negeri 4 Bobotsaari jadi lebih memperhatikan kebiasaan kebiasaan

buruk yang mereka lakukan, dan dengan dilaksanakannya edukasi ini mereka jadi mampu menilai dan mengevaluasi diri mereka sendiri tentang kesehatan tubuh mereka. Hal ini juga sangat membantu bagi orang tua yang pengetahuannya kurang tentang pentingnya menjaga imunitas bagi anak mereka merasa terbantu dengan adanya edukasi ini, dengan kegiatan ini menjadikan anak-anak yang tadinya kurang begitu suka diatur untuk melakukan hal-hal yang positif akhirnya menjadi berubah dengan kemauan hati mereka sendiri. Setelah dilaksanakannya edukasi ini banyak masyarakat terutama anak-anak menjadi lebih suka berolah raga ditandai dengan meningkatnya jumlah warga yang ikut serta dalam minggu sehat seperti senam, dan juga Jum'at bersih, kegiatan Jum'at bersih dilakukan dengan membersihkan area lingkungan desa, kegiatan ini bertujuan untuk membangun pola hidup yang bersih dan sehat. Dengan rangkaian kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian diharapkan para peserta serta masyarakat desa Limbasari dapat menjaga sistem imunitas tubuh guna menghindari paparan Covid-19.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat Kuliah Kerja Nyata (KKN) memiliki beberapa program kerja unggulan, salah satunya adalah edukasi pentingnya menjaga imunitas tubuh bagi anak di desa Limbasari kabupaten Purbalingga pada masa pandemi covid-19 yang dilaksanakan dengan sistem sosialisasi di SMP Negeri 4 Bobotsari, dengan jumlah peserta kegiatan kurang lebih 40 siswa. Kegiatan ini dilaksanakan guna menanggulangi permasalahan yang ada di desa Limbasari yaitu masih banyak masyarakat yang kurang memperhatikan pentingnya menjaga imunitas tubuh terutama anak-anak di desa Limbasari yang kurang bisa mengatur pola hidup sehat untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap baik. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap penentuan materi, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Dengan dilaksanakannya kegiatan ini diharapkan dapat merubah pola hidup yang kurang baik menjadi lebih baik bagi anak-anak dan masyarakat desa Limbasari. Dengan dilaksanakannya edukasi ini mereka jadi mampu menilai dan mengevaluasi diri mereka sendiri tentang kesehatan tubuh mereka. Hal ini juga sangat membantu bagi orang tua yang pengetahuannya kurang tentang pentingnya menjaga imunitas bagi anak mereka merasa terbantu dengan adanya edukasi ini, dengan kegiatan ini menjadikan anak-anak yang tadinya kurang begitu suka diatur untuk melakukan hal-hal yang positif akhirnya menjadi berubah dengan kemauan hati mereka sendiri. Setelah dilaksanakannya edukasi ini banyak masyarakat terutama anak-anak menjadi lebih suka berolah raga ditandai dengan meningkatnya jumlah warga yang ikut serta dalam minggu sehat seperti senam, dan juga Jum'at bersih, kegiatan Jum'at bersih dilakukan dengan membersihkan area lingkungan desa, kegiatan ini bertujuan untuk membangun pola hidup yang bersih dan sehat. Dengan rangkaian kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian diharapkan para peserta serta masyarakat desa Limbasari dapat menjaga sistem imunitas tubuh guna menghindari paparan Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Fatmah. (2006). Respons Imunitas yang Rendah pada Tubuh Manusia Usia Lanjut. *Makara Kesehatan*, 10(1), 47–53.
- Hidayat, S., & Syahputa, A. A. (2020). *Sistem imun tubuh pada manusia*. 2(03), 144–149.
- Masa, D. I., Di, P. C.-, Lingkup, R., Dan, T., Rw, F., Timur, K. C., Selatan, K. T., Komunikasi, J. I., Sosial, F., & Jakarta, U. M. (2021). Edukasi Tentang Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Universitas Muhamadiyah Jakarta*.
- Pd, M. (2021). *PENYULUHAN MENINGKAT IMUNITAS TUBUH DITENGAH MASA PADEMI COVID-19 DI KALANGAN ORANG MUDA KATHOLIK (OMK)*. 2(September), 83–87.