



**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT  
INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL**

JL. MOH. KAHFI II, BUMI SRENGSENG INDAH, JAGAKARSA - JAKARTA SELATAN 12640 TLP. 021-7270090

*Sertifikat*

NO: 2/03.1-J/I/2021

Diberikan Kepada:

Apt. Putu Rika Veryanti, M. Farm-Klin  
Sebagai  
Instruktur

MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI KELURAHAN CIGANJUR, KECAMATAN JAGAKARSA,  
JAKARTA SELATAN

Diselenggarakan pada Tanggal 8 Januari 2021



Jakarta, 8 Januari 2021  
Kedua  
Mohammad Fadhi Abaillah, ST, MT

**LAPORAN PELAKSANAAN  
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“Meningkatkan Imunitas Tubuh di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa,  
Jakarta Selatan”**

**Oleh:**

**Apt. Ainun Wulandari., M.Sc**

**Anggota:**

**Apt. Putu Rika Veryanti., M.Farm-Klin**

**Vilya Syafriana., M.Si**

**Apt. Lisana Sidqi Aliya., M.Bio-Med**

**Dr. Apt. Refdanita., M.Si**

**Dr. Apt. Lili Musnelina., M.Si**

**Desy Muliana Wenas., M.Si**

**Apt. Teodhora. M.Farm**

**Lulu Hayati**

**INSTITUT SAINS DAN TEKNOLOGI NASIONAL**

**JAKARTA**

**2021**

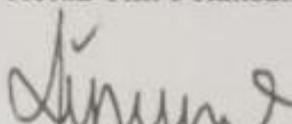
## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : “Meningkatkan Imunitas Tubuh di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan”.
2. Nama Mitra : RT008/ RW 06, Kel.Ciganjur, Kec. Jagakarsa.
3. Ketua Pelaksana
  - a. Nama Lengkap : Apt. Ainun Wulandari., M.Sc
  - b. NIDN : 0322118703
  - c. Program Studi : Apoteker
  - d. Fakultas : Farmasi
  - e. Perguruan Tinggi : Institut Sains dan Teknologi Nasional
  - f. Bidang Keahlian : Farmasi Sosial
  - g. Alamat Rumah/Tlp./Hp : Depok Jawa barat/ 0856-4345-0050
4. Anggota Tim Pelaksana
  - a. Jumlah anggota : Dosen 7 Orang
  - b. Nama Anggota 1 : Apt. Putu Rika Veryanti., M.Farm-Klin
  - c. Nama Anggota 2 : Vilya Syafriana., M.Si
  - d. Nama Anggota 3 : Apt. Lisana Sidqi Aliya., M.Bio-Med
  - e. Nama Anggota 4 : Desy Muliana Wenas., M.Si
  - f. Nama Anggota 5 : Dr. Apt. Refdanita., M.Si
  - g. Nama Anggota 6 : Dr. Apt. Lili Musnelina, M.Si
  - h. Nama Anggota 7 : Apt. Teodhora., M.Farm
  - Mahasiswa yang terlibat : 1 Orang
5. Lokasi Kegiatan/ Mitra :
  - a. Wilayah : Jakarta Selatan
  - b. Kota : DKI Jakarta
  - c. Propinsi : DKI Jakarta
  - d. Jarak PT ke Mitra : 3 Km
6. Luaran yang dihasilkan :
  - a. Masyarakat mengetahui pengertian imunitas
  - b. Masyarakat mengetahui cara meningkatkan sistem imun
7. Jangka waktu pelaksanaan : 2 hari

8. Biaya Total : Rp. 5.350.000,00  
a. Dana Internal (Dosen Farmasi) : Rp. 5.350.000,00

Jakarta, 8 Januari 2021

Ketua Tim Pelaksana,

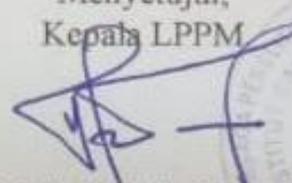
  
apt. Ainun Wulandari, M.Sc  
NIDN: 0322118703

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Farmasi ISTN



  
Dr. Refdaniya, M.Si., Apt  
NIDN: 0015075902

Menyetujui,  
Kepala LPPM

  
M. Fadhli Abdillah, ST, MT  
NIDN: 0314039002



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan banyak kenikmatan dan kepercayaan kepada kami sehingga dapat terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) sebagai salah satu perwujudan dari Tridharma Perguruan Tinggi. PPM yang dilaksanakan secara online dan offline berjudul **“Meningkatkan Imunitas Tubuh di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan”**. Kegiatan PPM tersebut dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
2. Direktur Akademik Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
3. Direktur Non Akademik Institut Sains Dan Teknologi Nasional.
4. Dekan Fakultas Farmasi.
5. Pimpinan Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM).

Demikian laporan ini kami buat, dengan harapan akan membawa citra baik bagi Institut Sains Dan Teknologi Nasional di kalangan masyarakat. Atas perhatian Bpk / Ibu kami mengucapkan terimakasih.

Jakarta, Januari 2021

Penyusun

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Judul Program .....	1
B. Latar Belakang .....	1
C. Perumusan Masalah.....	2
D. Tujuan dan Manfaat .....	2
E. Sasaran .....	2
F. Pelaksanaa Kegiatan .....	2
G. Waktu Pelaksanaan .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
A. Imunitas.....	4
B. Cara Meningkatkan Imunitas .....	5
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN .....</b>	<b>7</b>
A. Pelaksanaan Program .....	7
B. Susunan Acara.....	7
C. Waktu Kegiatan.....	8
D. Bagan Kegiatan .....	9
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>10</b>
A. Lokasi dan Peserta.....	10
B. Tema Pengabdian Kepada Masyarakat .....	10
C. Penyuluhan (Online) dan Kuesioner.....	11
D. Hasil Kuesioner .....	11
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>13</b>
A. Kesimpulan.....	13
B. Saran.....	13
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>14</b>



# PENDAHULUAN

## BAB 1

### A. Judul Program

Program pengabdian masyarakat, yang dilaksanakan Januari 2021 ini berjudul “Meningkatkan Imunitas Tubuh di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan”. Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu; penyuluhan mengenai imunitas tubuh dilaksanakan secara online dan pengisian kuesioner dilakukan secara offline kepada peserta.

### B. Latar Belakang

Sistem imunitas tubuh memiliki fungsi yaitu membantu perbaikan DNA manusia; mencegah infeksi yang disebabkan oleh jamur, bakteri, virus, dan organisme lain; serta menghasilkan antibodi (sejenis protein yang disebut imunoglobulin) untuk memerangi serangan bakteri dan virus asing ke dalam tubuh. Tugas sistem imun adalah mencari dan merusak invader (penyerbu) yang membahayakan tubuh manusia.

Di musim pandemi saat ini imunitas tubuh yang baik yang diharapkan oleh masyarakat agar terhindar dari infeksi virus seperti Corona-19. Fungsi sistem imunitas tubuh (immunocompetence) menurun sesuai umur. Kemampuan imunitas tubuh melawan infeksi menurun termasuk kecepatan respons imun dengan peningkatan usia. Hal ini yang perlu diwaspadai oleh kelompok umur tertentu, bukan berarti manusia lebih sering terserang penyakit, tetapi saat menginjak usia tua maka resiko kesakitan meningkat seperti penyakit infeksi, kanker, kelainan autoimun, atau penyakit kronik. Hal ini disebabkan oleh perjalanan alamiah penyakit yang berkembang secara lambat dan gejala-gejalanya tidak terlihat sampai beberapa tahun kemudian. Di samping itu, produksi imunoglobulin yang dihasilkan oleh tubuh orang tua juga berkurang jumlahnya sehingga vaksinasi yang diberikan pada kelompok lansia kurang efektif melawan penyakit. Masalah lain yang muncul adalah tubuh orang tua kehilangan kemampuan untuk membedakan benda asing yang masuk ke dalam tubuh atau memang benda itu bagian dari dalam tubuhnya sendiri. Sehingga diperlukan banyak informasi mengenai cara meningkatkan imunitas tubuh, khususnya bagi kelompok usia tua dan usia muda pada umumnya.

Cara untuk meningkatkan sistem imun tubuh dapat dilakukan dengan makan makanan yang bergizi, istirahat cukup, berolah raga atau dengan mengonsumsi sejumlah vitamin dan suplemen. Namun pemahaman masyarakat untuk memilih olah raga yang tepat, vitamin dan suplemen yang tepat sampai dengan konsumsi makanan yang tepat masih belum banyak diketahui masyarakat. Sehingga dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian ini diharapkan masyarakat lebih paham mengenai imunitas dan cara meningkatkannya.

**C. Rumusan Masalah**

Adapun masalah yang dihadapi sehingga perlu diadakannya program pengabdian masyarakat adalah :

- Apakah masyarakat mengetahui pengertian imunitas tubuh?
- Apakah masyarakat mengetahui cara meningkatkan imunitas tubuh?

**D. Tujuan dan Manfaat**

Adapun tujuan dan mafaat dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

- Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai imunitas tubuh
- Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai cara meningkatkan sistem imunitas tubuh

**E. Sasaran**

Sasaran dari program ini adalah warga, RT 008/RW 06 di wilayah Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan.

**F. Pelaksana Kegiatan**

Susunan pelaksana kegiatan ini terdiri dari:

1. Pembina : Ka. Pusat PPM (M. Fadhli Abdillah, ST. MT)  
Dekan Fakultas Farmasi (Dr. Refdanita, M.Si., Apt)
2. Ketua Pelaksana : Apt. Ainun Wulandari., M.Sc
3. Pembicara :

No.	Materi	Dosen
1	Moderator	• Apt. Putu Rika Veryanti., M.Farm-Klin

2	Sambutan Dekan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dr. Apt. Refdanita., M.Si.</li> </ul>
3	Pengertian Imun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apt. Ainun Wulandari., M.Sc/ Dr. Apt. Lili Musnelina., M.Si</li> </ul>
4	Imunitas dan Cara meningkatkannya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apt. Lisana Sidqi Aliya., M.Bio-Med</li> <li>• Vilya Syafriana., M.Si</li> </ul>
5	Pemberian sovenir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desy Muliana Wenas., M.Si</li> <li>• Apt. Teodhora., M.Farm</li> </ul>

4. Mahasiswa : Dokumentasi, 1 orang

5. Peserta : 30 Orang

#### **G. WAKTU PELAKSANAAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat : Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari, yaitu tanggal 2 dan 3 Januari 2021, pukul 09.00 – Selesai

## TINJAUAN PUSTAKA

### BAB II

#### A. Imunitas

Sistem imunitas tubuh adalah sistem fisiologi tubuh yang memberikan kekebalan terhadap masuknya bahan asing (non-self) yang disebut antigen, termasuk bibit penyakit, mikroorganisme. Induksi imunitas oleh suatu antigen dapat memberikan kekebalan spesifik terhadap antigen yang bersangkutan, dan ini dimanfaatkan di dalam upaya preventif melalui imunisasi. Jadi berdasarkan sifatnya, imunitas tubuh dapat bersifat spesifik yang berhubungan dengan antigen penginduksi respon imunnya dan non-spesifik, yang berhubungan dengan sifat barrier anatomis tubuh dan sifat spesies serta genetiknya. Keberadaan imunitas tubuh dapat terjadi secara alamiah, bawaan dari sejak lahir, yaitu karena struktur anatomis tubuh dan spesiesnya yang umumnya bersifat nonspesifik dan dapat diperoleh dari ibunya yang dapat bersifat spesifik. Dan secara dapatan, secara alami melalui pemah terinfeksi/ sakit atau secara buatan melalui imunisasi yang kekebalannya bersifat spesifik.

Ada tiga karakteristik utama imunitas tubuh yang menjadi dasar terjadinya imunitas khususnya imunitas spesifik dapatan yaitu pengenalan, kemampuan sistem imun dalam mengenal bahan asing (non-self) dan bahan sendiri (self); spesifisitas, kemampuan sistem imun yang memberikan respon spesifik terhadap antigen (bahan asing) penginduksinya dan memori/ingatan, kemampuan respon imun yang lebih besar pada kontak kedua (respon sekunder) dibandingkan kontak pertama (respon primer) dengan antigen yang sama. Antara imunitas bawaan alami dan imunitas dapatan yang bersifat spesifik ada hubungan atau interelasi yang mengarah kepada perkembangan dan peningkatan kemampuan imunitas tubuh. Secara sederhana dapat dijelaskan imunitas bawaan alami diperantarai oleh barrier anatomis tubuh (kulit dan mukosa), sifat fisiko-kimia atau biokimia dan kemampuan fagositosis (non-spesifik) sel (oleh makrofag mononukleus). Melalui proses pengenalan antigen kepada sel imun utama yaitu limfosit dan proliferasi sel limfosit yang menghasilkan produk imun molekuler antibodi

(alur imunitas humoral) oleh sel limfosit B (plasmosit) dan seluler aktif imun To, Th, dan Ts. (Anonim., 2009)

## **B. Cara Meningkatkan Imunitas**

Cara meningkatkan daya tahan tubuh bisa dilakukan dengan penerapan pola hidup sehat antara lain:

1. Menghindari stres dan bersikap rileks atau santai Stres merupakan salah satu sumber penyakit. Semakin tinggi stres, semakin sedikit antibodi dan sel darah putih yang dihasilkan tubuh. Stres bahkan selanjutnya bisa membawa seseorang pada gaya hidup sembarangan, misalnya: Mengasup makanan, tidak sehat Merokok, Minum minuman berakohol.
2. Mengonsumsi makanan berserat dan mengandung antioksidan Cukup banyak pekerja kantor biasanya mengalami penyakit yang disebut Sick Building Syndrome (SBS). SBS bisa dipahami sebagai penyakit yang muncul karena terkontaminasi dengan radikal bebas dari alat elektronik di sekitar.
3. Mengonsumsi makanan kaya akan vitamin dan mineral
4. Olahraga teratur Penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga selama 30 menit setiap hari akan meningkatkan kadar leukosit sel darah tanpa warna yang berfungsi, antara lain untuk: Membinasakan bakteri yang memasuki tubuh Meningkatkan kekebalan tubuh Meningkatkan respons antibodi dan T Cell
5. Tidur cukup Kurang tidur atau terlalu letih dapat meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit dan menurunkan sistem imunitas tubuh. Seseorang yang kurang tidur biasanya akan mudah terserang influenza atau infeksi lainnya. Oleh sebab itu, sangat dianjurkan bagi siapa saja untuk memenuhi durasi tidur masing-masing. Untuk orang dewasa, durasi tidur yang disarankan, yakni 7-9 jam tiap malam demi kesehatan tubuh.
6. Menjaga kebersihan makanan Kebersihan makanan perlu diperhatikan, mulai dari proses pembersihan, pembuatan, termasuk juga perlengkapan makan dan air minum untuk menunjang daya tahan tubuh dan kesehatan.

7. Menjaga asupan nutrisi dengan baik Daya tahan tubuh dapat ditingkatkan dengan sangat efektif melalui kombinasi nutrisi, yaitu nutrisi makro, serat dan nutrisi mikro. Nutrisi makro, di antaranya yakni karbohidrat, protein dan lemak. Sedangkan nutrisi mikro adalah vitamin dan mineral.
8. Konsumsi makanan yang banyak mengandung air dan makanan hangat Untuk meningkatkan imunitas dan memperbaiki selaput lendir yang melapisi dinding saluran pernapasan, sup hangat adalah menu pilihan terbaik. Sebaliknya, makanan dan minuman dingin akan merangsang keluarnya lendir dan bisa memengaruhi sistem pernapasan serta menurunkan daya tahan tubuh.
9. Memperbanyak teman atau bersosialisasi Menurut ahli, seringnya menyendiri atau tidak ada waktu untuk bertemu dengan kerabat atau bersosialisasi akan mengubah sistem imunitas tubuh pada tingkat seluler. Artinya, kesehatan fisik dan mental akan menurun dan terganggu. Maka dari itu, bersosialisasilah dengan orang-orang di sekeliling untuk membuat pikiran rileks dan meningkatkan daya tahan tubuh.
10. Sun-exposures atau berjemur dapat bermanfaat untuk kekebalan tubuh jika dilakukan dengan tepat.

## METODE PELAKSANAAN

### BAB III

#### A. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan melalui online dan offline di lingkungan RT 008/RW 06 di wilayah Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan. Melalui kegiatan “Meningkatkan Imunitas Tubuh di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan”, diharapkan masyarakat mengetahui pengertian imunitas dan cara meningkatkan imunitas tubuh. Adapun kegiatan yang dilakukan antara lain:

- Didahului dengan perizinan
- Mengatur jadwal untuk dapat melaksanakan penyuluhan melalui webinar secara online dan offline melalui pengisian kuesioner serta pemberian sovenir
- Pembuatan background (online), kuesioner dan persiapan sovenir
- Rapat tim pengmas melalui WA group.
- Kegiatan penyuluhan dan pemberian sovenir

#### B. Susunan Acara

Jadwal dan susunan acara kegiatan penyuluhan melalui online dan offline di RT 008/RW 06 Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan adalah sebagai berikut:

No	Tanggal	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	7 Desember 2020	09.00-10.00	Perizinan ke RT 008 /RW 06	TIM Pengmas
2	30 Desember 2020	08.00-11.00	Pembuatan Background dan kuesioner	TIM Pengmas
		19.00-20.00	Rapat kordinasi melalui wa group	Apt. Ainun Wulandari., M.Sc
3	2 Januari 2021	08.00-09.00	Persiapan Sovenir	Apt. Teodhora., M.Farm
		09.00-09.30	Kordinasi peserta	Apt. Putu Rika Veryanti., M. Farm-Klin
			Pembukaan	Dr. Apt. Refdanita., M.Si
		09.30-10.00	Penyuluhan: Pengertian Imunitas	Apt. Ainun Wulandari., M.Sc/ Dr. Apt. Lili Musnelina., M.Si

		10.00-12.00	Penyuluhan: Sistem Imun dan Cara Meningkatkannya	Apt. Lisana Sidqi Aliya., M.Bio-Med Vilya Syafriana., M.Si
5.	3 Januari 2021	08.00-09.00	Persiapan	TIM Pengmas
		09.00-12.00	Pengisian Kuesioner	Apt. Teodhora., M.Farm
		12.00-selesai	Pemberian Sovenir	Desy Muliana Wenas., M.Si
			Penutup	

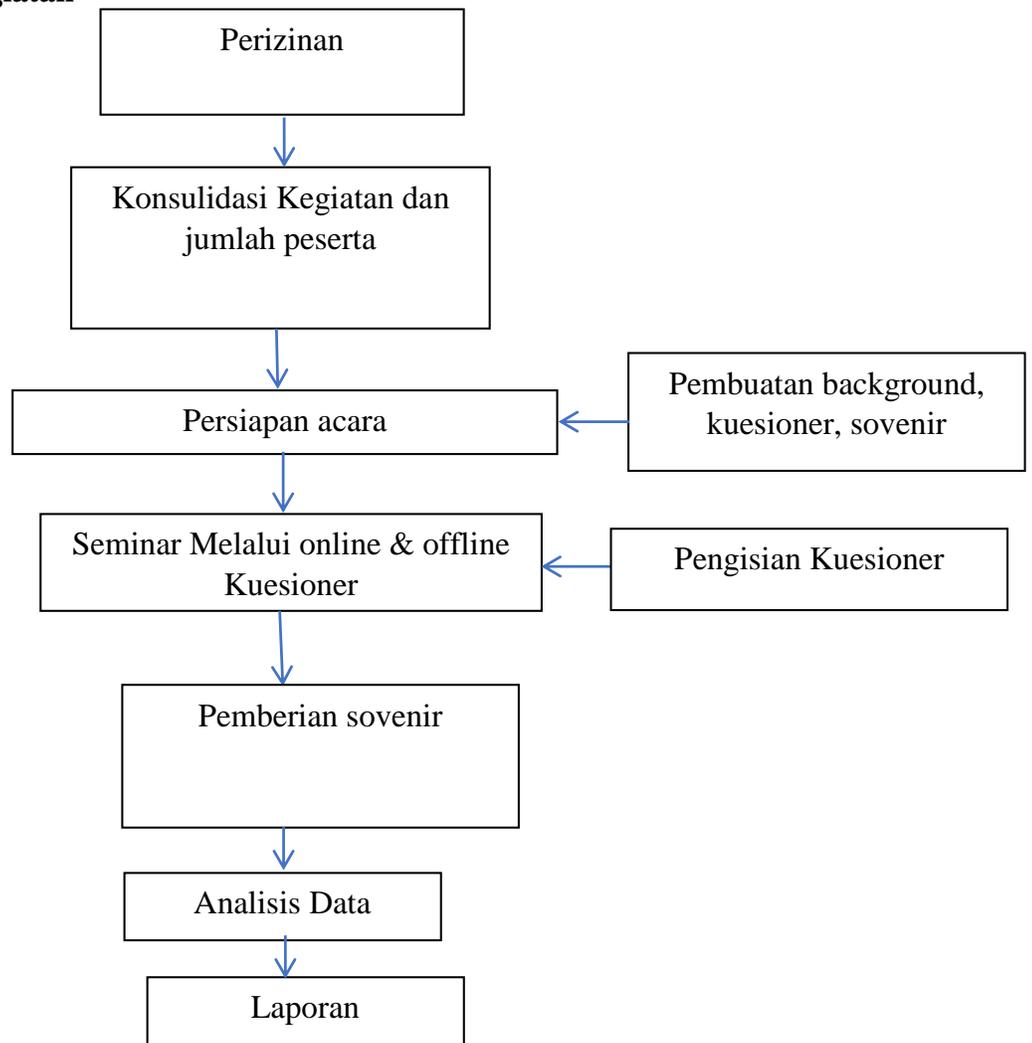
### C. *Time Planner Kegiatan*

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Meningkatkan Imunitas Tubuh di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan”, dilaksanakan pada tanggal 2 dan 3 Januari 2021. Sebelum dilaksankanya kegiatan terlebih dahulu dibuat perizinan. Kemudian dilanjutkan persiapan sebelum acara dimulai, penyuluhan secara online dan pembagian sovenir pada hari minggu 3 Januari 2021. Dilanjutkan dengan pelaporan pada minggu kedua, untuk dibuat laporan dan dilaporkan kepada ka. Pusat PPM. Rincian kegiatan berupa persiapan dan pelaporan dapat dilihat pada bagan berikut ini:

**Tabel 3.1 Rencana Kegiatan**

No	Rencana Aktivitas	Bulan (2020-2021)			
		Des	Jan		
		Mgu 4	Mgu 1	Mgu 2	Mgu 3
1	Perizinan				
2	Pembuatan background, kuesioner dan sovenir				
3	Registrasi Peserta				
4	Penyuluhan				
5	Pemberian sovenir				
7	Laporan				

**D. Bagan Kegiatan**



**Gambar 3.1** Alur Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### BAB IV

#### A. Lokasi dan Peserta

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat Fakultas Farmasi ISTN yang dilaksanakan pada tanggal 2-3 Januari 2021, diantaranya berupa penyuluhan dan pengisian kuesioner melalui webinar secara online dan offline serta pemberian souvenir. Kegiatan PPM dilaksanakan di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, kepada ibu-ibu warga di RT 008 /RW 06.

Penentuan peserta yang hadir di lokasi PPM dibatasi <30 peserta ibu-ibu, warga yang tinggal di RT 008/RW 06 karena masih dalam kondisi pandemi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara online pada tanggal 2 Januari 2021 yang meliputi penyuluhan dan dilanjutkan secara offline meliputi pengisian kuesioner dan pembagikan souvenir kepada 20 peserta pertama yang mengisi kuesioner.

Dari 30 peserta yang terdaftar, 20 peserta memberikan jawaban dari pertanyaan kuesioner melalui *whatshap*, dan 10 peserta lainnya tidak mengirimkan jawaban dari kuesioner yang diberikan.

#### B. Tema Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tema yang diambil dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu "Meningkatkan Imunitas Tubuh di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan". Tema ini dipilih berdasarkan trend penyebaran Virus Corona-19 dimana infeksi yang timbul tergantung sistem imunitas tubuh seseorang.

### **C. Penyuluhan secara Online dan Pengisian Kuesioner**

Kegiatan penyuluhan Meningkatkan Imunitas Tubuh, dilaksanakan pada tanggal 2-3 Januari 2020 yang diikuti oleh warga RT 008/RW 06 dengan jumlah peserta sebanyak 30 peserta. Acara penyuluhan dengan urutan acara dan pembicara sebagai berikut:

1. Pemandu acara oleh Apt. Putu Rika Veryanti. M.Farm-Klin
2. Dilanjutkan dengan pembukaan/ sambutan oleh Dekan Fakultas Farmasi Ibu Dr. Refdanita., M.Si., Apt
3. Penyuluhan dilanjutkan dengan penjelasan mengenai pengertian sistem imun oleh Apt. Ainun Wulandari., M.Sc/Dr. Dra. Apt. Lili Musnelina., M.Si
4. Pembicara selanjutnya mengenai cara meningkatkan sistem imun tubuh oleh Vilya Syafriana., M.Si/Apt. Lisana Sidqi Aliya M.Bio-Med
5. Sesi tanya jawab dan kuesioner dipandu oleh Apt. Teodhora., M.Farm/Desy Muliana Wenas., M.Si.

Kemudian setelah penyuluhan dan Tanya jawab selesai, pada tanggal 3 Januari 2021 dilanjutkan dengan pengisian kuesioner dan pemberian sovenir kepada 20 peserta pertama yang menjawab kuesioner.

### **D. Hasil Kuesioner**

Kuesioner diberikan untuk diisi oleh peserta. Jumlah peserta yang terdaftar mengisi kuesioner terdiri dari 20 peserta dari 30 peserta yang hadir kuesioner dapat dilihat pada lampiran 3, dengan pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah anda tahu yang dimaksud dengan Imunitas ?
  - a) Sangat tahu
  - b) Tahu
  - c) Kurang Tahu
  - d) Tidak Tahu
2. Apa yang anda lakukan untuk meningkatkan imunitas?
  - a) Minum obat herbal-Jamu-rimpang kunyit dll
  - b) Minum vitamin
  - c) Makan buah dan sayur
  - d) Olah raga

### **D.1 Pengetahuan Warga terhadap Pengertian Imunitas**

Dari 20 peserta yang menjawab kuesioner, pada pertanyaan pertama, Apakah anda mengetahui yang dimaksud dengan imunitas? Dari pertanyaan tersebut yang dijawab oleh 20 peserta rata-rata menjawab tahu dengan skor 3,05; dimana 16 Peserta menjawab tahu (80%); 3 peserta menjawab sangat tahu (15%) dan 1 peserta (5%) menjawab tidak tahu. Hal ini menandakan bahwa ibu-ibu di RT 008/RW06 sudah mengetahui apa yang dimaksud dengan imunitas tubuh. Imun dapat diperoleh secara alami atau secara buatan. Pemberian vaksinasi kepada balita yang dilaksanakan pada kegiatan POSYANDU telah dilakukan di RT 008/RW 06 dengan adanya POSYANDU Manggis, yang berfungsi untuk mengontrol kesehatan dan kecukupan kebutuhan gizi ibu dan balita. Keberadaan POSYANDU dan keikutsertaan warga untuk memeriksakan balita dan ibu hamil di POSYANDU Manggis merupakan salah satu bukti pemahaman warga terhadap bentuk pentingnya imunitas.

### **D.2 Pengetahuan Warga terhadap Cara Meningkatkan Imunitas**

Dari Hasil jawaban pada pertanyaan kedua yang disampaikan yaitu : Apa yang anda lakukan untuk meningkatkan imunitas? Dari 20 peserta yang menjawab, pengetahuan masyarakat mengenai cara meningkatkan imunitas tubuh diantaranya: mengkonsumsi Buah/sayur (45%) > jamu (30%) > vitamin (25%) > Olah Raga (0%) ; dengan rincian dimana : 9 peserta menjawab buah dan sayur (45%), 6 peserta menjawab Jamu (30%) dan 5 peserta menjawab vitamin (25%). Berdasarkan rincian diatas bahwa pengetahuan masyarakat mengenai cara meningkatkan imunitas tubuh hanya terbatas dengan sesuatu yang dikonsumsi secara oral. Sedangkan pengetahuan mengenai peningkatan sistem imun tubuh melalui olah tubuh (olah raga), secara psikologis (sosialisasi, berdoa) atau pemberian vaksin belum banyak diketahui dan dilakukan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **BAB V**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat disimpulkan bahwa:

1. Masyarakat di RT008/RW06 telah mengetahui tentang imunitas dengan skor 3,05; dimana 16 Peserta menjawab tahu (80%); 3 peserta menjawab sangat tahu (15%) dan 1 peserta (5%) menjawab tidak tahu.
2. Masyarakat di RT008/RW06 mengetahui cara meningkatkan imunitas tubuh dengan mengkonsumsi Buah/sayur (45%) , jamu (30%) , vitamin (25%), Olah Raga (0%).

#### **B. SARAN**

Perlu adanya pengabdian masyarakat di RT/RW lain di kelurahan Ciganjur agar pengetahuan masyarakat mengenai Meningkatkan Imunitas Tubuh dapat dipahami dengan baik, dan data kuesioner menjadi lebih valid jika pengambilan data dilakukan pada populasi yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2009). Pelayanan Kefarmasian untuk Vaksin, Imunosera dan Imunisasi. Direktorat Bina Farmasi Komunitas dan Klinik Direktorat Jendral Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan Departemen Kesehatan RI.  
[http://perpustakaan.farmalkes.kemkes.go.id/uploaded\\_files/temporary/DigitalCollection/NGZkNzA2OTY4ZjMzNGMlYjkxYTA0OWZlY2MxMGFjM2U3MGFhODc0OA==.pdf](http://perpustakaan.farmalkes.kemkes.go.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/NGZkNzA2OTY4ZjMzNGMlYjkxYTA0OWZlY2MxMGFjM2U3MGFhODc0OA==.pdf).
- Anonim. (2020). 10 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. Kompas, diakses Januari 2021. <https://health.kompas.com/read/2020/04/25/193100668/10-cara-meningkatkan-daya-tahan-tubuh?page=all>
- Fatmah. (2006). Respon Imunitas yang rendah pada Tubuh Manusia Usia Lanjut. *Makara, Kesehatan*. Vol . 10, NO. 1, Juni 2006: 47-53.

## LAPORAN ANGGARAN BIAYA PENGMAS 2021

“Imunitas di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan”.

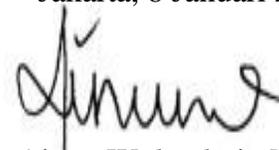
- **Anggaran Biaya**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Imunitas di Kelurahan Ciganjur, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan” memerlukan total biaya sebesar: **Rp. 5.350,000,-**. Rincian anggaran biaya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

No	Rincian	Jumlah
1	Sewa jaringan zoom	Rp. 300.000,-
	<b>TOTAL</b>	<b>Rp. 300.000,-</b>
2	Transport 8 org x 100.000	Rp. 800.000,-
	<b>TOTAL</b>	<b>Rp. 800.000,-</b>
	Pengeluaran Offline: Sovenir 20 Orang @50.000 Kebersihan Sewa tempat Konsumsi panitia dan peserta Fotocopy ATK	Rp. 1.000.000 Rp. 100.000,- Rp. 300.000,- Rp. 1.500.000,- Rp. 50.000,- Rp. 300.000,-
	<b>TOTAL</b>	<b>Rp. 3.250.000,-</b>
4	Jilid, Fc Laporan	<b>Rp. 1.000.000,-</b>

**BIAYA TOTAL = Rp.5.350.000,00**

Jakarta, 8 Januari 2021



Apt. Ainun Wulandari., M.Sc

### Lampiran 1. Daftar Peserta dan Pembicara

Nama Pembicara	Nama Peserta	
Apt. Ainun Wulandari., M.Sc	Sri	Ria
Dr. Apt. Refdanita., M.Si	B Listin	Ninik
Dr. Apt. Lili Musnelina, M.Si	B Inan	Mulyati
Apt. Putu Rika Veryanti., M.Farm-Klin	Dian	Dwi
Vilya Syafriana., M.Si	Indah	B Fian
Apt.Lisana Sidqi Aliya., M.Bio-Med	B Sholeh	B Dita
Desy M. Wenas., M.Si	Umi	Yati
Apt.Teodhora., M.Farm	Zakiah	Tantri
Lulu Hayati	Ulfah	Cici
	B Aira	
	Anna	
	Paizah	
	Sukirah	
	Suryani	
	Umi Pesah	
	Yana	
	Iis	
	Rohma	
	Tarmi	
	B Bian	
	Istikomah	

## Lampiran 2. Pertanyaan Kuesioner

**Cara Menjawab Tulis: Nama.....Jawaban. Mis. 1.A ....dst**

1. Apakah anda tahu yang dimaksud dengan Imunitas ?
  - a) Sangat tahu
  - b) Tahu
  - c) Kurang Tahu
  - d) Tidak Tahu
  
2. Apa yang anda lakukan untuk meningkatkan imunitas?
  - a) Minum obat herbal-Jamu-rimpang kunyit dll
  - b) Minum vitamin
  - c) Makan buah dan sayur
  - d) Olah raga

### Lampiran 3. Hasil Kuesioner

No	Nama Peserta	Pertanyaan		Skor	Rata2	Keterangan
		1	2			
1	Umi	b	c	3	3	Buah/Sayur
2	Dian	b	c	3	3	Buah/Sayur
3	Indah	b	b	3	3	vitamin
4	B Aira	b	c	3	3	Buah/Sayur
5	B Inan	d	a	1	1	jamu
6	Iis	b	b	3	3	vitamin
7	Rohma	b	b	3	3	vitamin
8	Sri	a	a	4	4	jamu
9	Yana	b	c	3	3	Buah/Sayur
10	Umi Pesah	b	a	3	3	jamu
11	Suryani	b	c	3	3	Buah/Sayur
12	B Sholeh	b	b	3	3	vitamin
13	Zakiah	b	c	3	3	Buah/Sayur
14	Tarmi	b	a	3	3	jamu
15	Ulfah	b	a	3	3	jamu
16	Anna	b	c	3	3	Buah/Sayur
17	B listin	a	a	4	4	jamu
18	Sukirah	a	c	4	4	Buah/Sayur
19	Paizah	b	c	3	3	Buah/Sayur
20	Yati	b	b	3	3	vitamin
<b>HASIL</b>					<b>3.05</b>	<b>Buah/sayur&gt;jamu&gt;vitamin</b>

**Keterangan:** a:4; b:3; c:2; d:1

Skor : sangat tahu 4-3.1; Tahu 3-2.1; Kurang Tahu 2-1.1; Tidak tahu 1-0

Perhitungan:

- Pertanyaan 1 : Tahu (3.05);
- Cara Meningkatkan imunitas:  
Buah/sayur (45%)>jamu (30%)>vitamin(25%)

#### Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan Pengmas Imunitas



## Lampiran 5. Materi pada Seminar Imunitas

Imunitas adalah daya tahan tubuh untuk melawan penyakit/ melawan infeksi.

Saat tubuh kita terkena infeksi maka sel dan molekul di dalam tubuh akan melakukan aktivitas dalam pembentukan imunitas tubuh, yang disebut sebagai sistem imun.

Tanggapan atau respon terhadap benda asing yang masuk ke dalam tubuh disebut sebagai respon imun.

1

Berdasarkan hal tersebut maka bisa kita pahami Imunitas adalah...

Reaksi untuk melawan substansi/benda asing yang masuk ke dalam tubuh seperti mikroorganisme (bakteri, parasit, virus) dan molekul besar (protein, dll).

2

**SISTEM IMUN DAN CARA MENINGKATKANNYA**

Vilya Syafriana, M.Si  
apt. Lisana Sidqi Aliya, M. Bio-Med.  
Fakultas Farmasi ISTN

3

**ALAMIAH (TERINFEKSI)**

Tubuh menderita penyakit tersebut secara alami.

• Tubuh akan membentuk antibodi terhadap penyakit tersebut

cacar

3

**SISTEM IMUN???**

**SISTEM IMUN** → Ada 2 macam

**Pengertian:**

Melawan zat asing yang masuk ke dalam tubuh

Saat tubuh sudah mengenali zat asing, maka saat ada serangan kedua tubuh telah memiliki tameng/senjata untuk melawannya

Aktif: tubuh membuat sendiri komponen kekebalan yg dapat melawan virus.

Pasif: disuntikkan komponen kekebalan yg sudah jadi/dibuat oleh orang lain atau spesies lain

• alamiah (terinfeksi)  
• buatan (vaksinasi)

2

**BUATAN (VAKSINASI)**

Membuat tubuh mengenali virus/bakteri penyebab penyakit tersebut

• Contoh: vaksinasi

4

## FAKTOR/CARA UNTUK MENINGKATKAN SISTEM IMUN



FARMASI ISTN - JAKARTA 5

Cara meningkatkan sistem imun

Pola hidup sehat

Pola makan, gaya hidup dan kebiasaan, serta kesehatan mental/psikologis



FARMASI ISTN - JAKARTA

6

## POLA MAKAN



MAKANAN KAYA VITAMIN DAN MINERAL

MAKANAN BERSERAT DAN KAYA ANTIOKSIDAN

RAMUAN HERBAL

VITAMIN: A, B, C, E  
MINERAL SEPERTI: ZAT BESI, SENG, MANGAN, SELENIUM, TENBAGA

BUAH KAYA VITAMIN C, SAYURAN HIJAU, WORTEL, POLONG-POLONGAN, BIJIAN DLL

JAJE, SEREH, KUNYIT, MADU DLL

FARMASI ISTN - JAKARTA

7

## GAYA HIDUP DAN KEBIASAAN



OLAHRAGA TERATUR

ISTIRAHAT YANG CUKUP

BERJEMUR

MENJAGA KEBERSIHAN



FARMASI ISTN - JAKARTA

8

Mental/Psikologis = Bahagia

HAPPINESS IS THE BEST MAKE UP

Tidak boleh stress

Bersosialisasi



# TERIMA KASIH

SEMOGA BERMANFAAT



FARMASI ISTN - JAKARTA