

PENGUATAN IMUNITAS DI MASA WABAH PANDEMI DI DESA SIRAHAN, SALAM, MAGELANG, JAWA TENGAH

Ani Widyawati¹, Murniningsih²

^{1,2}Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Email: ¹ani.widyawati@ustjogja.ac.id, ²murniningsih@ustjogja.ac.id

Abstrak: Wabah pandemi covid 19 hampir dua tahun telah menjangkiti global. Berbagai macam dampak dirasakan setiap lapisan masyarakat, salah satunya yaitu turunnya imunitas warga. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk menguatkan imunitas masyarakat Desa Sirahan, Salam, Magelang, Jawa tengah. Pengabdian ini menggunakan metode PAR (*Participation Action Research*) yang melibatkan warga desa sirahan, baik dari aspek perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi program. Instrumen yang digunakan yaitu lembar kuisioner berbantuan google form. Berdasarkan pelaksanaan program pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa program telah berhasil dilaksanakan yang ditunjukkan dengan adanya hasil pengukuran yang baik pengetahuan warga tentang cara meningkatkan imun dengan jamu yang ada di sekitar pekarangan rumah dan pengelolaan stress dengan tepat.

Kata kunci: pengabdian kepada masyarakat, PAR, imunitas, jamu, pengelolaan stres.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang merambah seluruh negara di dunia telah menyebabkan adanya tatanan dunia baru. Kondisi ini memberikan dampak yang sangat besar masyarakat di bidang ekonomi dan sosial (Mustofa & Suhartatik, 2020). Perubahan kondisi yang mendadak dengan penularan virus covid-19 yang sangat cepat menimbulkan permasalahan pada diri masyarakat baik fisik maupun psikis (Ahmad Rezvan, et. al, 2017). Permasalahankesehatan mendominasi di setiap daerah di dunia khususnya Indonesia. Berbagai cara telah dilakukan untuk mencegah dari terjangkit virus ini, antara lain dengan memakai masker dan melakukan protokol kesehatan yang ketat dalam setiap tempat dan kegiatan, serta membiasakan diri melakukan pola hidup bersih dan sehat (Rosmauli Jerimia Fitriani, dkk, 2021).

Tatanan dunia baru akibat pandemi covid 19 telah memberi tekanan psikis yang kuat. Kondisi psikis yang terganggu menyebabkan stress sehingga berdampak pada imunitas seseorang. Imunitas yang menurun akan membuat seseorang mudah terjangkit penyakit terutama virus covid-19 (Yelvi Levani, dkk, 2020). Pada masa pandemi covid-19 saat ini, kuatnya imunitas tubuh sangat dibutuhkan. Sistem imun akan membantu menjaga tubuh dari ganasnya virus covid-19 (Ramadhany Hananto P, dkk, 2021). Imunitas adalah sistem kekebalan dalam tubuh yang menangkal serangan benda asing baik dari dalam maupun luar tubuh. Tubuh yang memiliki sistem imun yang kuat maka akan bertahan dan diharapkan dapat menjadi perisai yang kuat dari serangan virus covid-19. Sistem imun dalam tubuh ada dua tahapan yakni imunitas spesifik (*adaptive immunity*) dan non-spesifik (*innate immunity*) yang masing-masing memiliki fungsi yang berbeda dan saling melengkapi (Adijaya & Bakti, 2021).

Merebaknya warga yang terjangkit virus covid-19 di desa Sirahan Salam menunjukkan bahwa imunitas masyarakat semakin menurun tanpa disadari. Situasi ini perlu segera diatasi agar pandemi tidak terus menghantui. Warga desa yang kurang pemahaman tentang imunitas sangat membutuhkan adanya sosialisasi dan pembinaan yang lebih intens. Hal inilah yang mendorong diadakannya pengabdian pada masyarakat di Desa Sirahan agar penderita covid-19 semakin berkurang. Perlu adanya dukungan dari pihak perguruan tinggi terhadap pemerintah desa setempat dalam melakukan sosialisasi kepada warga masyarakat. Diharapkan warga masyarakat memperhatikan kondisi fisik dan psikisnya sehingga imunitas semakin meningkat setelah dilakukan seminar online ini.

METODE PELAKSANAAN

Participation Action Research (PAR) merupakan model yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini. Model PAR mengkombinasikan antara penelitian dan partisipasi masyarakat untuk mendefinisikan masalah dan melakan aksi atas solusi dari masalah yang sudah didefinisikan (Rahmat & Mirnawati, 2020). Siklus model PAR terdiri dari *to Know, to Understand, to Plan, to Action dan to Reflection* yang dikenal dengan istilah KUPAR (Rahmat & Mirnawati, 2020). Hal ini berarti Masyarakat sasaran dalam halini masyarakat Desa Sirahan perlu dilibatkan dan berpartisipasi aktif baik dari pemahaman masalah yang terjadi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2021 di Desa Sirahan, Salam, Magelang, Jawa tengah.

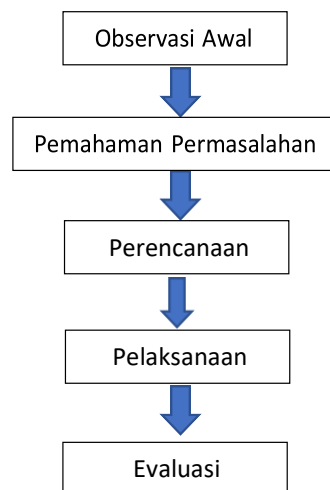
Bentuk kegiatan berupa webinar dengan menggunakan media Zoom. Pemilihan pelaksanaan seminar secara daring ini untuk meminimalisir interaksi manusia yang berasal dari berbagai daerah yang berbeda. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan sejumlah 35 orang yang terdiri dari perwakilan desa, pemuda desa, mahasiswa KKN, narasumber, dan moderator.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui keberhasilan program yaitu lembar observasi untuk mengukur keterlibatan masyarakat dalam pemahaman masalah, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program serta lembar angket untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta kegiatan tentang pengelolaan stres dan jamu.

Keberhasilan program dapat diketahui dengan adanya beberapa indikator, yaitu:

1. Terlibatnya warga dalam setiap tahapan pada pemahaman masalah, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program mendapatkan penilaian minimal kategori baik berdasarkan penilaian observer.
2. Tingkat pemahaman pengetahuan peserta kegiatan webinar yang mendapatkan penilaian dengan kategori baik.

Bagan berikut menyajikan alur program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan.



Gambar 1. Bagan Pelaksanan Program Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sirahan, Salam, Magelang, Jawa tengah. Lokasi ini sangat strategis karena tempat dilaksanakannya Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa Universitas Sarjana Wiyata melakukan. Berdasarkan obervasi awal diketahui bahwa kondisi pandemi telah memberikan dampak bagi para pemuda desa, dengan banyaknya yang mengalami gejala covid. Hal ini menjadi latar belakang perlu ada program pngabdian yang mampu mereduksi gejala yang timbul selain dari penanganan

kesehatan pihak terkait. Tahapan dalam pengabdian dilakukan secara berurutan dengan menggunakan model PAR. Berikut akan dijabarkan setiap tahapan dalam program.

Pemahaman Permasalahan

Pada tahapan pemahaman permasalahan dilakukan diskusi yang melibatkan mahasiswa KKN dan pemuda desa. Pada tahapan ini dilakukan diskusi tentang permasalahan yang terjadi sehingga disepakati bersama bahwa pandemi menjadikan penyebab imunitas warga menjadi berkurang. Ketakutan warga untuk memeriksakan diri karena nanti akan “dicovidkan” maka menaikkan imunitas menjadi salah satu program yang sangat baik untuk dilaksanakan.

Berdasarkan tahapan ini observer memberikan penilaian yang sangat baik atas keterlibatan warga untuk mencari permasalahan yang terjadi di desa. Berikut hasil dari penilaian observer pada tahapan ini.

Tabel 1. Hasil Penilaian Observer

Indikator Pernilaian	Rata-rata Skor	Kriteria
Pelibatan pemuda desa dalam diskusi merumuskan permasalahan	3,5	Baik
Keantusiasan pemuda desa dalam diskusi merumuskan permasalahan	3,6	Baik

Perencanaan Program

Pada tahapan perencanaan program juga melibatkan warga sasaran, selain itu diberikanya izin dari pihak pejabat desa untuk membuat kegiatan juga menjadi indikator keberhasilan program ini. Pada tahap perencanaan program ini disepakati dilaksanakan webinar yang dilakukan secara daring dengan tujuan meminimalisir interaksi secara langsung mengingat banyak mahasiswa KKN yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Dalam tahapan ini juga disepakati struktur pelaksan kegiatan seperti ketua, wakil ketua, sekretaris, dan anggota yang memudahkan dalam pelaksanaan kegiatan. Dalam perencanaan kegiatan juga di sepakati susunan acara, narasumber dengan sub tema masing-masing, dan moderator, serta yang memberi sambutan dari pihak desa.

Berdasarkan hasil observasi penilaian kualitas perencanaan dinilai rata-rata baik oleh observer. Tabel berikut menyajikan hasil kualitas perencanaan kegiatan.

Tabel 2. Kualitas Perencanaan Program

Indikator Pernilaian	Rata-rata Skor	Kriteria
Perencanaan program melibatkan pemuda desa dan mahasiswa KKN	4,4	Sangat baik
Pemuda desa dan mahasiswa KKN aktif berpartisipasi menyiapkan persuratan, alat dan bahan untuk kegiatan	3,0	Cukup
Pemuda desa dan mahasiswa KKN antusias dalam menyiapkan program	3,6	Baik
Terdapat pembagian peran yang jelas antara pemuda lokal dan mahasiswa KKN	4,4	Sangat baik

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan webinar dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2021 dengan menggunakan media online platform Zoom. Kegiatan dihadiri 35 peserta yang diawali pembukaan, sambutan ketua pelaksana, sambutan perwakilan pihak desa, sambutan Dosen Pendamping Lapangan (DPL),

penyajian materi tentang menjaga imunitas dengan jamu oleh narasumber pertama, penyajian materi menjaga imunitas melalui pengelolaan stress, dan dilanjutkan diskusi tanya jawab. Salah satu keberhasilan dari tahapan program ini yaitu keantusiasan peserta dalam melakukan diskusi interaktif. Banyak warga yang bertanya bagaimana menjaga imunitas disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Tabel berikut menyajikan hasil observasi kualitas pelaksanaan program. Berdasarkan rata-rata penilaian kegiatan yang meliputi peran aktif dan keantusiasan peserta webinar maka pelaksanaan pelaksanaan kegiatan mendapatkan nilai baik.

Tabel 3. Kualitas Pelaksanaan Program

Indikator Penilaian	Rata-rata Skor	Kriteria
Warga desa berperan aktif dalam pelaksanaan webinar	4	Baik
Warga desa antusias mengikuti webinar dari awal hingga akhir	4,1	Baik

Evaluasi Program

Evaluasi program dilaksanakan diakhir program dengan melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan. Evaluasi program menggunakan lembar angket pemahaman pengetahuan peserta webinar berkaitan dengan materi yang telah disampaikan oleh para pemateri. Pemahaman menjaga imunitas di tengah wabah pandemi meliputi tentang jamu, kebiasaan olah raga, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), menjaga prokes 5 M, dan pengelolaan stres. Angket ini tidak hanya berkaitan pemahaman tentang materi namun juga refleksi keseharian peserta webinar. Berdasarkan penilaian angket, rata-rata peserta mendapatkan penilaian baik. Tabel berikut menyajikan hasil penilaian angket pemahaman peserta webinar.

Tabel 4. Kualitas Evaluasi Program

Indikator Penilaian	Rata-rata Skor	Kriteria
Jamu	3,4	Baik
Kebiasaan olahraga	3,4	Baik
Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)	3,5	Baik
Menjaga prokes 5 M	3,6	Baik
Pengelolaan stres	3,4	Baik

Program pengabdian kepada masyarakat ini dengan melihat penilaian pada tahap pemahaman permasalahan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program maka bisa disimpulkan berhasil dengan melihat partisipasi warga dan hasil penilaian setiap tahapnya mendapatkan kategori baik.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat Desa Sirahan, Salam, Magelang, Jawa tengah telah melibatkan warga dan setiap tahapan dilakukan secara terukur baik pada tahap pemahaman permasalahan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program dengan hasil pencapaian sangat baik.

Harapan yang diinginkan dengan proses pengabdian yang sudah berjalan lancar kan menghasilkan pemahaman dan pembiasaan hidup yang lebih baik pada warga khususnya dalam menjaga imunitas tubuh. Hal ini dikarenakan dengan imun tubuh yang kuat maka akan mencegah terjangkit covid-19. Penguatan imunitas dapat dilakukan dengan 2 cara. Langkah pertama melalui pemeliharaan fisik yang sehat dengan konsumsi herbal atau jamudan makanan

bergizi serta olah raga. Penguatan imunitas fisik harus disertai dengan menjaga kondisi psikis tetap sehat dan bahagia dengan selalu berpikir positif dan mendekati diri kepada Allah sehingga terhindar dari stres.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan ada beberapa rekomendasi yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

1. Perlu dilakukan penguatan terhadap kondisi psikis warga agar terhindar dari stress akibat pandemi sehingga imunitas lebih terjaga.
2. Perlu sosialisasi dan dukungan dari pemerintah untuk penanaman dan konsumsi herbal sebagai langkah awal menjaga imunitas tubuh.
3. Perlu ada pendampingan yang berkesinambungan bagi pemuda desa agar perubahan sosial dapat terwujud.
4. Perlu sering diadakan sosialisasi kepada warga desa tentang pentingnya menjagaprotokoler kesehatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada pemerintah desa Sirahan, Salam, Magelang yang telah bersedia mendukung kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar. Terimakasih juga kami sampaikan untuk LP3M Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa yang telah memberikan dukungan untuk kami dapat melakukan tugas ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 09. No. 03; 51–60.
- Ahmad Rezvan, et. al. (2017). Influence of Parenting Styles on Shyness among Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 667–673. <https://doi.org/10.25215/0501.106>
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 317. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3100>
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model Participation Action Research Dalam Pemberdayaan Masyarakat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(1). <https://doi.org/10.37905/aksara.6.1.62-71.2020>
- Ramadhany Hananto P, dkk. (2021). Penyuluhan Penguatan Sistem Imun Sebagai Proteksi Covid-19 Untuk Guru SMP Negeri 1 Perak Jombang. *Kanigara*, 1(1), 77–82. <https://doi.org/10.36456/kanigara.v1i1.3226>
- Rosmauli Jerimia Fitriani, dkk. (2021). Jurnal abdidas. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 149–156.
- Yelvi Levani, dkk. (2020). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Seminar Online Update on COVID-19 Multidisciplinary Perspective*, 134–144.