



Edukasi Masyarakat Tentang Peran Makanan dalam Menjaga Sistem Imunitas di Desa Dua Paya Kabupaten Pidie

Public Education on the Role of Food in Maintaining the Immune System In Dua Paya Village, Pidie Regency

Tuti Sahara¹, Nurlela Mufida², Yuliana³

^{1,2,3} STIKes Medika Nurul Islam, Indonesia

Korespondensi Penulis : tutisahara4@gmail.com

Article History:

Received: Januari 30, 2025

Revised: Februari 28, 2025

Accepted: Maret 13, 2025

Published: Maret 15, 2025

Keywords: Education, Food, Immune System.

Abstract: A good immune system is the key to avoiding viral, bacterial, fungal, and parasitic infections. A person's immune status affects the risk of being infected by various viruses and bacteria, various studies have been conducted to increase the immune system. One of them is through proper and balanced nutritional intake and utilizing functional foods based on local food. The purpose of this activity is to increase public knowledge regarding the role of food in improving the immune system. Method This community service activity is carried out through the provision of education (counseling) with the lecture method. The target is the general public in Paya Dua village in Menasah (surau) with a capacity of 100 people. The material was delivered directly which was divided into lecture sessions and question and answer sessions or sharing. The results of education related to the role of food in improving the immune system provide benefits to the community, impacting the increase in public knowledge about food that can maintain the personal and environmental immunity system. Conclusion The community gained knowledge about foods that contain balanced nutrition and increased public knowledge regarding the role of balanced nutrition in food that affects the improvement of the immune system. It is hoped that through this education and socialization, the community will be able to maintain health by improving the immune system in the family and community.

Abstrak

Sistem imunitas yang baik merupakan kunci agar terhindar dari penyakit infeksi virus, bakteri, jamur, maupun parasite. Status imunitas seseorang mempengaruhi besar kecilnya resiko terinfeksi oleh berbagai virus dan bakteri, telah dilakukan berbagai penelitian untuk meningkatkan daya tahan tubuh (system imun) salah satunya ialah melalui asupan gizi yang tepat dan seimbang serta memanfaatkan pangan fungsional berbasis pangan lokal. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait peran makanan dalam peningkatan sistem imunitas. Metode Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan melalui pemberian edukasi (penyuluhan) dengan metode ceramah. Sasarannya ialah masyarakat umum yang ada didesa Paya Dua di Menasah (surau) dengan kapasitas 100 orang. Materi disampaikan secara langsung yang terbagi dalam sesi ceramah dan sesi tanya jawab atau sharing. Hasil dari Edukasi terkait peran makanan dalam meningkatkan sistem imun memberikan manfaat kepada masyarakat berdampak pada peningkatan pengetahuan Masyarakat tentang makanan yang dapat menjaga sistem imunitas pribadi dan keluarga. Kesimpulan Masyarakat mendapatkan pengetahuan tentang makanan yang mengandung gizi seimbang dan meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait peran gizi seimbang dalam makanan yang berpengaruh pada perbaikan sistem imunitas. Diharapkan melalui edukasi dan sosialisasi ini masyarakat mampu menjaga kesehatan dengan meningkatkan sistem imunitas dikeluarga dan masyarakat.

Kata Kunci: Edukasi, Makanan, Sistem Imunitas.

1. PENDAHULUAN

Sistem imun (*immune system*) atau sistem kekebalan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenik dan

imunogenik. Antigen ialah suatu bahan atau senyawa yang dapat merangsang pembentukan antibodi. Antigen dapat berupa protein, lemak, polisakarida, asam nukleat, lipopolisakarida, lipoprotein dan lain-lain. Sementara itu antigenik adalah sifat suatu senyawa yang mampu merangsang pembentukan antibodi spesifik terhadap senyawa tersebut. Berbicara tentang daya tahan tubuh, kita sering mendengar imunogen yaitu senyawa yang dapat merangsang pembentukan kekebalan/imunitas, dan imunogenik adalah sifat senyawa yang dapat merangsang pembentukan antibodi spesifik yang bersifat protektif dan peningkatan kekebalan seluler. Jika sistem kekebalan melemah, kemampuan untuk melindungi tubuh juga berkurang, sehingga patogen, termasuk virus dapat tumbuh dan berkembang dalam tubuh. Sedangkan reaksi yang dikoordinasi sel-sel, molekul-molekul terhadap mikroba dan bahan lainnya disebut respon imun (Lenny. et al., 2014)

Daya tahan tubuh yang baik merupakan kunci agar terhindar dari penyakit infeksi. Status imunitas seseorang mempengaruhi besar kecilnya resiko terinfeksi oleh berbagai virus bakteri, jamur, maupun parasite. Telah dilakukan berbagai penelitian untuk meningkatkan daya tahan tubuh (system imun) salah satunya ialah melalui asupan gizi yang tepat dan seimbang serta memanfaatkan pangan fungsional berbasis pangan lokal (Wijayanti & Septianingrum, 2022).

Salah satu cara untuk meningkatkan sistem imunitas ialah dengan makanan/pangan. Adapun dalam ilmu pangan istilah pangan fungsional yakni makanan atau minuman yang tercantum dalam pangan fungsional tidak hanya memadai namun memenuhi nutrisi gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengeluarkan pedoman gizi seimbang pada tahun 2014 melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 agar masyarakat Indonesia dapat memenuhi kebutuhan gizi dengan tepat dan seimbang (Permenkes RI, 2014). Namun, tidak semua masyarakat mengetahui tentang pentingnya pemenuhan gizi berimbang dan memahami implementasi pedoman gizi seimbang.

Masyarakat belum semuanya mengerti terkait makanan yang mengandung gizi seimbang. Sesuai dengan arahan Kemenkes, (2020) tentang *Germas* dalam upaya peningkatan sistem imun dalam mengalami masa pandemi Covid. Pada prinsipnya, santapan makanan wajib terdiri dari santapan pokok, lauk pauk, dan buah serta sayur- mayur. Dalam “isi piringku”, santapan pokok umumnya diisi oleh sumber karbohidrat. Sumber karbohidrat yang digunakan tidak wajib berasal dari nasi (beras), tetapi dapat pula berasal dari jagung, ubi, singkong, kentang, ataupun mie dan olahannya. Lauk pauk ialah bahan santapan yang mengandung sumber protein. Asupan gizi yang baik cenderung belum dilakukan oleh mayoritas masyarakat Indonesia yang dikarenakan faktor sosial ekonomi, ketersediaan bahan makanan yang tidak merata, dan kurangnya edukasi terkait

gizi yang baik.

Oleh karena itu, dalam Upaya mengedukasi Masyarakat agar mampu mempertahankan kesehatannya maka diselenggarakan kegiatan Penyuluhan kesehatan sebagai bentuk edukasi makanan yang berperan penting dalam menjaga serta meningkatkan system imunitas pada masyarakat. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait peran makanan dalam peningkatan sistem imun.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dilakukan dalam bentuk edukasi (penyuluhan) dengan metode ceramah. Sasaran utama adalah masyarakat umum yang ada didesa Paya Dua di Menasah (surau) dengan kapasitas 100 orang. Kegiatan Dilakukan pada tanggal 10 Desember 2024 pukul 09.00- 12.00 WIB. Materi disampaikan secara langsung yang terbagi dalam sesi ceramah dan sesi tanya jawab atau sharing.

Pemberian materi selama 20 menit diawali dengan metode ceramah interaktif menjelaskan konsep tentang materi pola makan yang baik dan benar, gizi seimbang, makanan pangan fungsional (makanan yang tidak harus mahal, mudah didapat dan mengandung unsur gizi yang dibutuhkan), peran makanan dalam upaya menjaga dan meningkatkan sistem imunitas sehingga mampu mempertahankan kondisi sehat. Disertai dengan pemberian contoh kasus yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mendukung agar materi tersampaikan dengan baik maka digunakan media powerpoint dengan gambar-gambar yang menarik dan video singkat agar mudah dipahami. Setelah sesi penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab interaktif selama 40 menit untuk dapat memahami kondisi dan tantangan yang dihadapi oleh masyarakat.

Setelah sesi tanya jawab berakhir makapemateri melakukan evaluasi komprehensif untuk mengukur Tingkat pemahaman keterampilan peserta. Evaluasi dilakukan dalam metode seperti kuis singkat. Untuk keberlanjutan program ini telah disampaikan kepada kepala desa agar menambah program untuk peningkatan pengetahuan praktik hidup sehat dimulai dari keluarga dan Masyarakat.

3. HASIL

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2024 pukul 09.00- 12.00 WIB. tentang materi pola makan yang baik dan benar, gizi seimbang dalam makanan pangan fungsional (makanan yang tidak harus mahal, mudah didapat dan mengandung unsur gizi

yang dibutuhkan), peran makanan dalam upaya menjaga dan meningkatkan sistem imunitas sehingga mampu mempertahankan kondisi sehat. Didapatkan hasil peserta yang datang didominasi oleh ibu-ibu seperti yang diharapkan oleh penulis yang mana peran ibu dalam menyiapkan makanan lebih dominan didalam keluarga. Pengetahuan masyarakat bertambah setelah mendapatkan penyuluhan yang dibuktikan dengan kemampuan Masyarakat dalam menjawab kuis yang diberikan oleh pemateri.

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilaksanakan didapatkan hasil bahwa pengetahuan Masyarakat terkait peran makanan dalam meningkatkan system imunitas menjadi bertambah, sesuai yang diharapkan oleh penulis melalui pengetahuan yang baik menjadi dasar dalam perubahan perilaku hidup yang lebih baik salah satunya dari faktor ketersediaan makanan yang mendukung peningkatan sistem imunitas. Selain itu juga dijelaskan peran makana yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) Zat Gizi makro yang erat kaitannya dengan status gizi dan imunitas adalah energi dan protein. Energi itu sendiri didapatkan dari sumbangan besar dari protein, karbohidrat dan lemak disamping sumbangan kecil dari vitamin dan mineral. Dampak nyata kekurangan energi dan protein adalah timbulnya penyakit infeksi, terutama pada bayi dan anak-anak. Berbagai penelitian juga telah secara meyakinkan menunjukkan bahwa peranan gizi pada penurunan angka kematian dan kematian ini adalah melalui perbaikan pada fungsi imunitas. Kekurangan energi protein, misalnya berkaitan dengan gangguan imunitas berperantara sel (cell-mediated immunity), fungsi fagosit, sistem komplemen, sekresi antibodi imunoglobulin A dan produksi sitokin. serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral) terhadap peningkatan sistem imunitas. Beberapa vitamin dan mineral mempunyai peran sebagai antioksidan yang sangat mempengaruhi kualitas hidup manusia diantaranya adalah vitamin A, vitamin E, vitamin C, selenium, zat besi dan zinc. Zat gizi ini diperlukan dalam sistem pertahanan tubuh karena perannya sebagai zat gizi antioksidan.

Edukasi terkait peran makanan dalam meningkatkan sistem imun memberikan manfaat kepada masyarakat dan tenaga kesehatan sebagai bentuk edukasi gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait peran makanan dan gizi seimbang.



Gambar 1. Penyuluhan tentang peran makanan dalam menjaga sistem imunitas pada masyarakat

Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Hamulka (2018) menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang dapat membentuk pola makan yang baik serta perilaku gaya hidup sehat. Penelitian lain membuktikan bahwa edukasi bermanfaat untuk peningkatan pengetahuan terkait peran makanan untuk meningkatkan sistem imun melalui kegiatan webinar. Peningkatan pengetahuan peserta webinar ditunjukkan dengan peningkatan skor post-test (Leny.,et.al, 2023) kegiatan lainnya dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan imunitas yakni berhasil meningkatkan pengetahuan remaja dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh (Oktavia & Muksin, 2021) kemudian Dalam upaya pemeliharaan kesehatan senantiasa melindungi dan tingkatkan imunitas badan salah satu triknya dengan konsumsi obat herbal, tradisional serta suplemen kesehatan supaya bebas dari serbuan penyakit (Purba et al., 2021). Selain itu terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai probiotik dan pemanfaatannya yakni pengetahuan ibu-ibu mengenai probiotik dan pemanfaatannya untuk menjaga imunitas tubuh (Anindita, 2022). Selain Masyarakat umum para kader juga berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan Masyarakat sehingga dialukan juga adukasi pada kader yang didapatkan hasil peningkatan pengetahuan kader Kesehatan mengenai makanan sehat peningkat imunitas tubuh (Wijayanti & Septianingrum, 2022).

Keseimbangan gizi dalam makanan menjadi hal yang perludi perhatikan terlebih lagi bagi masyarakat yang sering mengkonsumim makanan cepat saji merupakan makanan yang

mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Tingginya perilaku masyarakat mengkonsumsi makanan siap saji tentunya sangat mengancam bagi kondisi kesehatan masyarakat yang ada di kota maupun desa (Nur et al., 2023). Upaya lain juga dilakukan dengan sasaran orang tua dan murid TK Agar imunitas tubuh meningkat dibutuhkan pengetahuan dalam memilih bahan makanan yang benar terutama bagi guru dan orang tua. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan guru dan orang tua murid setelah dilakukan pendampingan (Siregar et al., 2024)

Keterbatasan dari penyuluhan ini adalah hanya mengukur melakukan edukasi namun tidak melakukan pengukuran tingkat pengetahuan dan perubahan perilaku peserta baik sebelum dan setelah mendapatkan informasi terkait peran makanan dalam meningkatkan sistem imunitas.

5. KESIMPULAN

Setelah mengikuti kegiatan edukasi peran makanan dalam meningkatkan sistem imunitas didapatkan bahwa masyarakat mendapatkan pengetahuan tentang makanan yang mengandung gizi seimbang dan meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait peran gizi seimbang dalam makanan yang berpengaruh pada perbaikan dan peningkatan sistem imunitas. Harapannya melalui edukasi dan sosialisasi ini masyarakat mampu menjaga dan mempertahankan kesehatan dengan meningkatkan sistem imunitas tubuh.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan motivasi, bantuan dan arahan kepada Ketua Stikes, Ketua LPPM, dan Kaprodi Keperawatan Stikes Medika Nurul Islam serta seluruh warga masyarakat dan pemerintah Kabupaten Pidie Kecamatan Peukan Baro Desa Dua Paya telah memberikan izin sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Anindita, R. (2022). Jurnal Mitra Masyarakat (JMM). *Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)*, 3(1), 1–8.
- Ernawati, F. (2014). Peran beberapa zat gizi mikro dalam sistem imunitas. *Gizi Indonesia*, 36(1), 57–64. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i1.116>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang (PMK No. 41 Tahun 2014)*. <https://kemkes.go.id>

- Kusmana, E., & Garis, R. R. (2019). Pemberdayaan masyarakat bidang pertanian oleh penyuluh pertanian lapangan (PPL) wilayah binaan Desa Buniseuri Kecamatan Cipaku Kabupaten Ciamis. *Moderat: Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan*, 5(4), 460–473.
- Leny, Budhi, Harti, Anggun, Rindang, Cempaka, et al. (2023). Peningkatan pengetahuan masyarakat pada webinar tentang peran makanan untuk meningkatkan sistem imun di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Webinar Peningkatan Pengetahuan Masyarakat, November 2022*.
- Nur, N. H., Syamsul, M., Wijaya, I., Anirwan, A., Taufik, A., & Shahnyb, N. (2023). Edukasi tentang makanan cepat saji dan dampak kesehatan pada masyarakat urban Kota Makassar. *Sentra Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 66–71. <https://doi.org/10.59823/dedikasi.v1i2.30>
- Oktavia, D., & Muksin, N. N. (2021). Edukasi tentang upaya meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19 di ruang lingkup Karang Taruna dan Forkomdarisma RW 09 Cirendeu, Ciputat Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), 1–5.
- Purba, N., Turnip, N. U., Syarifuddin, A., & ... (2021). Sosialisasi dan edukasi pemanfaatan tanaman berkhasiat obat dan makanan sehat dalam meningkatkan sistem imunitas di era new normal. *Jurnal Pengmas*, 1(2), 343–348. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i2.897>
- Siregar, A., Hartati, Y., Podojoyo, P., & Telisa, I. (2024). Edukasi dan pendampingan pemilihan bahan makanan untuk imunitas tubuh bagi guru dan orang tua murid TK Anggrek Palembang. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 4(4), 121–124. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v4i4.717>
- Wijayanti, L., & Septianingrum, Y. (2022). Edukasi Maspit (Makanan Sehat Peningkat Imunitas Tubuh) di masa pandemi COVID-19. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 1(1), 756–764. <https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.873>
- Yunianto, A. E. (2021). Edukasi gizi pangan fungsional berbasis pangan lokal sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh dalam mencegah COVID-19. *Jurnal Qardhul Hasan: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 122–126. <https://doi.org/10.30997/qh.v7i2.3549>