



MENINGKATKAN SISTEM KEKEBALAN TUBUH DENGAN “INFUSED WATER” DI MAN KOTA CIMAH

Afrieani Deasy¹, Brifman Tampubolon², Delia Triantini³
^{1, 2, 3} STIKes Budi Luhur Cimahi



*Corresponding author
Afrieani Deasy
afrieanideasy@gmail.com

Kata Kunci:
Promosi Kesehatan,
Sistem Kekebalan Tubuh,

Keywords:
*Health Promotion,
Immune System,*

ABSTRAK

Remaja menjadi kelompok yang rentan menghadapi beban ganda malnutrisi. Hasil Risesdas 2018 menunjukkan penduduk usia 13-18 tahun memiliki masalah gizi pendek (52.6%), kurus (16.8%) dan kegemukan (29.5%). Pola makan dan kebiasaan olahraga remaja sebagai prediktor status gizi juga memprihatinkan. Sebanyak 97.5% remaja belum mencukupi asupan energi harian sesuai AKG dan 52.6% remaja memiliki kebiasaan olahraga rendah. Malnutrisi atau pola makan yang kekurangan satu atau lebih nutrisi dapat mengganggu produksi dan aktivitas sel kekebalan dan antibodi. Apabila sistem kekebalan tubuh menurun, maka kemampuan tubuh untuk melawan penyakit juga menurun. Akibatnya, remaja akan lebih mudah terserang atau tertular penyakit. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pentingnya memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta memperkenalkan produk-produk yang dapat membantu mencapai tujuan tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan di MAN Kota Cimahi pada tanggal 31 Mei 2024 yang melibatkan 109 peserta. Metode yang dilakukan adalah ceramah dan tanya jawab. Hasil yang di dapatkan hasil 109 yang menjawab kuisisioner, terdapat 107 siswa menjawab dengan skor TIDAK < 6 dan 2 siswa yang menjawab dengan skor YA. Hal ini menandakan bahwa dari 109 siswa di MAN Kota Cimahi terdapat 2 siswa yang beresiko memiliki sistem kekebalan tubuh lemah. Didapatkan rata rata nilai siswa dalam pemahaman materi meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah 45/100 yang menandakan rata rata siswa MAN Kota Cimahi termasuk golongan cukup paham. Didapatkan rata rata nilai siswa dalam pemahaman materi meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah 73/100 yang menandakan rata rata siswa MAN Kota Cimahi termasuk golongan paham.



ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable group facing the double burden of malnutrition. The results of the 2018 Riskesdas showed that the population aged 13-18 years had problems with stunting (52.6%), thinness (16.8%) and obesity (29.5%). The eating patterns and exercise habits of adolescents as predictors of nutritional status are also concerning. As many as 97.5% of adolescents have not met the daily energy intake according to the AKG and 52.6% of adolescents have low exercise habits. Malnutrition or a diet that lacks one or more nutrients can interfere with the production and activity of immune cells and antibodies. If the immune system decreases, the body's ability to fight disease also decreases. As a result, adolescents will be more susceptible to or contract diseases. This community service aims to increase students' awareness and knowledge about the importance of strengthening the immune system, as well as to introduce products that can help achieve these goals. This activity was carried out at MAN Kota Cimahi on May 31, 2024, involving 109 participants. The methods used were lectures and questions and answers. The results obtained were 109 who answered the questionnaire, there were 107 students who answered with a score of NO <6 and 2 students who answered with a score of YES. This indicates that out of 109 students at MAN Kota Cimahi there are 2 students who are at risk of having a weak immune system. The average score of students in understanding the material on improving the immune system was 45/100, which indicates that the average MAN Kota Cimahi students are included in the fairly understanding group. The average score of students in understanding the material on improving the immune system was 73/100, which indicates that the average MAN Kota Cimahi students are included in the understanding group.

PENDAHULUAN

Remaja menjadi kelompok yang rentan menghadapi beban ganda malnutrisi. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan penduduk usia 13-18 tahun memiliki masalah gizi pendek (52.6%), kurus (16.8%) dan kegemukan (29.5%). Pola makan dan kebiasaan olahraga remaja sebagai prediktor status gizi juga memprihatinkan. Sebanyak 97.5% remaja belum mencukupi asupan energi harian sesuai AKG dan 52.6% remaja memiliki kebiasaan olahraga rendah. Malnutrisi atau pola makan yang kekurangan satu atau lebih nutrisi dapat mengganggu produksi dan aktivitas sel kekebalan dan antibodi. Apabila sistem kekebalan tubuh menurun, maka kemampuan untuk melawan penyakit juga menurun. Akibatnya, remaja akan lebih mudah terserang atau tertular penyakit. Oleh karena itu, remaja perlu meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka.

Salah satu cara yang dianggap efektif untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah dengan mengonsumsi infused water, minuman yang terbuat dari air yang direndam dengan potongan buah atau sayuran. Infused water populer sebagai minuman sehat yang menyegarkan, memberikan sensasi menyenangkan, dan tidak mengandung tambahan zat aditif.

Infused water, yang merupakan air detoks alami dengan tambahan potongan buah atau sayuran, terutama lemon, memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Selain menyegarkan, infused water lemon juga kaya akan vitamin C dan antioksidan yang baik untuk sistem kekebalan tubuh. Infused water juga dapat membantu dalam penurunan berat badan, memperlancar pencernaan, meningkatkan energi tubuh, dan menjaga kesehatan kulit. Kandungan asam sitrat dalam lemon juga bermanfaat untuk mendukung fungsi hati dan proses detoksifikasi tubuh. Di MAN Kota Cimahi, tantangan kesehatan siswa menjadi perhatian utama, khususnya terkait menurunnya sistem kekebalan tubuh, Pola makan tidak sehat, gaya hidup kurang aktif, serta tingkat stres yang tinggi, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya asupan cairan yang cukup dalam menjaga sistem kekebalan tubuh menjadi salah satu permasalahan utama. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang pentingnya sistem kekebalan tubuh di kalangan siswa juga menjadi perhatian

METODE PELAKSANAAN

- Ceramah, Memberikan edukasi kepada siswa MAN Kota Cimahi tentang sistem kekebalan tubuh dan produk infused water, meliputi pengetahuan mengenai sistem kekebalan tubuh, definisi infused water, manfaatnya untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, variasi resep, dan cara pembuatannya. Ceramah juga mencakup penjelasan tentang pentingnya asupan cairan sehat dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.
- Tanya Jawab, Setelah ceramah selesai, akan dilakukan sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman siswa MAN Kota Cimahi tentang infused water sebagai produk yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Pertanyaan akan diajukan oleh penyuluh untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan telah dipahami dengan baik.

HASIL PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Hasil Pengisian kuisisioner Resiko Sistem Kekebalan Tubuh Lemah

NO	JUMLAH RESPONDEN	KETERANGAN
1.	107 Responden	Jawaban TIDAK < 6
2.	2 Responden	Jawaban YA > 6

Keterangan :

- Jawaban YA > 6 (Beresiko memiliki sistem kekebalan tubuh lemah)
- Jawaban TIDAK < 6 (Tidak beresiko memiliki sistem kekebalan tubuh lemah)

Berdasarkan table 1.1, didapatkan hasil 109 yang menjawab kuisisioner, terdapat 107 siswa menjawab dengan skor TIDAK < 6 dan 2 siswa yang menjawab dengan skor YA. Hal ini menandakan bahwa dari 109 siswa di MAN Kota Cimahi terdapat 2 siswa yang beresiko memiliki sistem kekebalan tubuh lemah.

Tabel 1.2 Hasil Pre-Test siswa/I MAN Kota Cimahi

NO	JUMLAH RESPONDEN	JAWABAN BENAR
1.	4 Responden	20/100
2.	10 Responden	30/100
3.	16 Responden	40/100
4.	8 Responden	50/100
5.	17 Responden	60/100
6.	2 Responden	70/100
Rata – Rata Nilai Seluruh Responden		45/100

Keterangan :

- Skor 0-20 : Tidak Paham
- Skor 21-40 : Kurang Paham
- Skor 41-60 : Cukup Paham
- Skor 61-80 : Paham
- Skor 81-100 : Sangat Paham

Berdasarkan tabel 1.2, didapatkan hasil 4 siswa dengan skor 20/100 termasuk golongan tidak paham, 10 siswa dengan skor 30/100 termasuk golongan kurang paham, 16 siswa dengan skor 40/100 termasuk golongan kurang paham, 8 siswa dengan skor 50/100 termasuk golongan cukup paham, 17 siswa dengan skor 60/100 termasuk golongan cukup paham, dan 2 siswa dengan skor 70/100 termasuk paham. Didapatkan rata rata nilai siswa dalam pemahaman materi meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah 45/100 yang menandakan rata rata siswa MAN Kota Cimahi termasuk golongan cukup paham.

Tabel 1.3 Hasil Post-Test siswa/I MAN Kota Cimahi

NO	JUMLAH RESPONDEN	JAWABAN BENAR
1.	5 Responden	60/100
2.	33 Responden	70/100
5.	17 Responden	80/100
6.	2 Responden	90/100

Rata – Rata Nilai Seluruh Responden	73/100
--	--------

Keterangan :

- Skor 0-20 : Tidak Paham
- Skor 21-40 : Kurang Paham
- Skor 41-60 : Cukup Paham
- Skor 61-80 : Paham
- Skor 81-100 : Sangat Paham

Berdasarkan tabel 1.3, didapatkan hasil 5 siswa dengan skor 60/100 termasuk golongan cukup paham, 33 siswa dengan skor 70/100 termasuk golongan paham, 17 siswa dengan skor 80/100 termasuk golongan paham, dan 2 siswa dengan skor 90/100 termasuk sangat paham. Didapatkan rata rata nilai siswa dalam pemahaman materi meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah 73/100 yang menandakan rata rata siswa MAN Kota Cimahi termasuk golongan paham.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada kuisisioner resiko sistem kekebalan tubuh lemah didapatkan hasil dari 109 siswa MAN Kota Cimahi yang menjawab formulir, ada 107 siswa menjawab dengan skor TIDAK ≤ 6 dan 2 siswa yang menjawab dengan skor YA > 6 . Hal ini menandakan bahwa dari 109 siswa terdapat 2 siswa yang beresiko memiliki sistem kekebalan tubuh lemah.

Hasil pre test meningkatkan sistem kekebalan tubuh menunjukkan 5 siswa dengan skor 20/100 termasuk golongan tidak paham, 12 siswa dengan skor 30/100 termasuk golongan kurang paham, 16 siswa dengan skor 40/100 termasuk golongan kurang paham, 9 siswa dengan skor 50/100 termasuk golongan cukup paham, 17 siswa dengan skor 60/100 termasuk golongan cukup paham, dan 2 siswa dengan skor 70/100 termasuk paham. Didapatkan rata rata nilai pemahaman siswa MAN Kota Cimahi pada materi meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah 44/100 yang menandakan rata rata siswa termasuk golongan cukup paham.

Hasil post test meningkatkan sistem kekebalan tubuh menunjukkan 5 siswa dengan skor 60/100 termasuk golongan cukup paham, 33 siswa dengan skor 70/100 termasuk golongan paham, 17 siswa dengan skor 80/100 termasuk golongan paham, dan 2 siswa dengan skor 90/100 termasuk sangat paham. Didapatkan rata rata nilai siswa dalam pemahaman materi meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah 73/100 yang menandakan rata rata siswa MAN Kota Cimahi termasuk golongan paham. Dari hasil pre test dan post test dapat disimpulkan bahwa pemahaman materi siswa MAN Kota Cimahi meningkat dari cukup paham menjadi paham.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

