

EDUKASI PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH DAN PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH PADA JEMAAT GBI SALEM MEDAN

**Ruth Agree Kartini Sihombing¹⁾, Hetty Gustina Simamora²⁾,
Rusmauli Lumban Gaol³⁾, Serlina Silalahi⁴⁾**

¹⁾Prodi Teknologi Laboratorium Medik, STIKes Santa Elisabeth Medan

^{2,4)}Prodi Sarjana Gizi, STIKes Santa Elisabeth Medan

³⁾Prodi Ners, STIKes Santa Elisabeth Medan

sihombingrak@gmail.com

Abstract

The human body has a strong and multi-layered defense. The most basic defense is called natural immunity and the defense that comes from within is called adaptive/innate immunity. There are many ways to increase immunity in the body. One way is through education. The aim of this service activity in the form of education is very useful for increasing the body's immunity. The method of service carried out is providing education regarding healthy, balanced and nutritious food that needs to be consumed to increase the body's immunity as checking blood sugar levels to the GBI Salem Medan congregation. By checking blood sugar levels, which is carried out free of charge, it is also an educational effort to maintain control over the body and stay healthy so that the sugar levels in the body remain normal and avoid diabetes. Apart from that, you can also keep your body fit condition by exercising. The results obtained after checking blood sugar levels showed that 70% of respondents did not have diabetes (normal) and 15% of respondents had slight pre-diabetes and diabetes. It is hoped that this education on increasing the body's immunity will provide important information regarding the important role of a healthy body's immunity so that when carrying out every activity, the body is always in good condition and protected from disease.

Keywords: Body Immunity, Checking Blood Sugar Levels.

Abstrak

Tubuh manusia memiliki pertahanan yang kuat dan berlapis-lapis. Pertahanan paling dasar disebut dengan imunitas natural dan pertahanan yang berasal dari dalam disebut dengan imunitas adaptif/bawaan. Ada banyak cara untuk meningkatkan imunitas dalam tubuh. Salah satunya adalah melalui edukasi/pendidikan. Tujuan dari kegiatan pengabdian yang berupa edukasi ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Metode pengabdian yang dilakukan adalah pemberian edukasi mengenai makanan sehat seimbang dan bergizi yang perlu dikonsumsi untuk meningkatkan imunitas tubuh serta pemeriksaan kadar gula darah kepada jemaat GBI Salem Medan. Melalui pemeriksaan kadar gula darah yang dilakukan tanpa dipungut biaya juga merupakan upaya edukasi untuk tetap mengontrol tubuh tetap sehat sehingga kadar gula dalam tubuh tetap normal dan terhindar dari penyakit diabetes. Selain itu juga menjaga tubuh tetap dalam kondisi yang fit dengan berolahraga. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan pemeriksaan kadar gula darah, ditemukan sebanyak 70% responden yang tidak mengalami diabetes (normal) dan 15% responden yang sedikit mengalami pra-diabetes dan diabetes. Edukasi peningkatan imunitas tubuh ini diharapkan akan dapat memberikan informasi yang penting mengenai peranan penting imunitas tubuh yang sehat sehingga dalam melakukan setiap aktivitas, tubuh selalu dalam kondisi yang baik dan terhindar dari penyakit.

Keywords: Edukasi Imunitas, Pemeriksaan KGD.

PENDAHULUAN

Pertahanan tubuh manusia terdiri dari beberapa lapisan, mulai dari pertahanan paling luar yang disebut *innate immunity* atau imunitas natural dan pertahanan tubuh dari dalam yang disebut *adaptive immunity*. Imunitas natural adalah tipe pertahanan tubuh untuk menghadapi mikroorganisme yang berhasil menembus ke jaringan dan merespon secara cepat. Berbeda dengan sistem kekebalan tubuh natural, sistem kekebalan tubuh adaptif bersifat lebih lambat, membutuhkan beberapa hari, namun lebih efektif dalam melawan infeksi.

Menjaga jumlah energi dan protein sesuai kebutuhan tubuh sangat penting untuk menjaga berat badan agar status gizi tetap normal sehingga sistem imun tetap terjaga. Selain energi protein, zat gizi makro yang dibutuhkan untuk meningkatkan kekebalan tubuh melawan inflamasi akibat infeksi adalah asam lemak tidak jenuh ganda (*poly unsaturated fatty acid/PUFA*).

Ada banyak cara untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Beberapa upaya untuk meningkatkan imun antara lain adalah mengonsumsi makanan sehat, istirahat (tidur) yang cukup, rajin berolah raga, mengurangi stres, berjemur di bawah sinar matahari serta menjauhi makanan yang mengandung lemak jahat.

Sistem imun dapat juga ditingkatkan dengan konsumsi suplemen makanan yang sudah kita kenal baik untuk meningkatkan sistem imun dan berbagai macam herbal. Tubuh manusia diciptakan dengan segala kelebihan yang dimilikinya.

Lingkungan tempat tinggal, dimana pun itu, kerap dihinggapi virus dan bakteri. Namun, tubuh memiliki

sebuah mekanisme pertahanan untuk menghalau atau menangkal bakteri dan virus itu masuk ke dalam tubuh. Ini dinamakan dengan sistem imun 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.

Edukasi “Peningkatan imunitas tubuh” merupakan upaya mendukung strategi prioritas pemerintah dalam mengurangi gizi buruk anak dan kesehatan optimal bagi masyarakat. Sasaran kegiatan ini adalah jemaat atau masyarakat di lingkungan GBI Salem Medan.

Adanya edukasi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan mendukung tercapainya jemaat atau masyarakat di lingkungan GBI Salem Medan yang sehat dan terhindar dari penyakit.

METODE

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Lokasi kegiatan di GBI Salem, Wisma Margareta, Jl. Meranti, Amplas, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang.

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang diperlukan handscoon, one swab alcohol, blood lancet, Easy touch Blood Glucose, nierbeken, kertas tisu, alat tulis dan kertas.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi peningkatan imunitas tubuh dan pemeriksaan kadar gula darah pada jemaat GBI Salem Medan. Langkah dalam kegiatan ini secara umum

meliputi:

1. Tahap persiapan. Tahap persiapan dilakukan kegiatan: (1) koordinasi dengan mitra tempat kegiatan dilaksanakan, (2) Tim abdimas mempersiapkan peralatan berupa pengurusan ijin kegiatan, spanduk/banner, lembar absensi, alat dan bahan edukasi imunitas, alat dan bahan untuk pemeriksaan kadar gula darah, media edukasi (leaflet), dan tempat presentasi atau ruangan.
2. Tahap pelaksanaan. Kegiatan dalam tahap ini adalah dengan melakukan edukasi imunitas oleh narasumber, sesi tanya jawab (diskusi), arahan dan masukan tentang edukasi dan kesimpulan edukasi.
3. Tahap Evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan wawancara kepada peserta kegiatan.



Gambar 2. Pemeriksaan Kadar Gula Darah



Gambar 3. Edukasi per individu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa foto selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung:



Gambar 1. Kegiatan edukasi peningkatan imunitas tubuh

Hasil pemeriksaan Kadar Gula Darah (KGD) yang dilakukan pada jemaat GBI Salem Medan berdasarkan klasifikasi yaitu Normal dan tinggi.

Tabel 1. Distribusi Klasifikasi Normal, Pra Diabetes dan Diabetes pada jemaat GBI Salem tahun 2024

No	Klasifikasi	Jumlah	%
1	Normal	18	70
2	Pra Diabetes	4	15
3	Diabetes	4	15
	Total	26	100

Analisa data berdasarkan Tabel 1. dapat dilihat bahwa responden paling banyak adalah tidak mengalami diabetes (normal) yaitu sejumlah 18 orang (70%), dan responden paling sedikit mengalami pra diabetes dan diabetes

sejumlah masing-masing 4 orang (15%).

Berdasarkan tabel, dapat dilihat pada jemaat dengan kondisi normal ditemukan 70% dan yang memiliki pra-diabetes ditemukan 15%, dimana jumlahnya sama dengan yang memiliki riwayat penyakit diabetes.

Jemaat GBI Salem setelah diberikan edukasi peningkatan imunitas tubuh mendapatkan manfaat yang sangat dibutuhkan mengenai peranan penting imunitas tubuh yang sehat sehingga dalam melakukan setiap aktivitas, tubuh selalu dalam kondisi yang baik dan terhindar dari penyakit.

Hal ini sejalan dengan dilakukannya pemeriksaan kadar gula darah (KGD). Pemeriksaan kadar gula darah ini merupakan salah satu indikator penting dalam penentuan imunitas tubuh yang kuat. Apabila kadar gula darah seseorang normal, dapat dikatakan bahwa tubuhnya masih sehat karena belum ada gangguan dalam darahnya. Penyakit yang dapat terjadi apabila kadar gula darah tinggi adalah diabetes (kencing manis).

Edukasi yang diberikan melalui kegiatan ini seperti memberikan leaflet mengenai nutrisi pangan seimbang untuk meningkatkan imunitas tubuh. Diharapkan kepada jemaat setelah mengetahui jenis makanan apa saja yang baik untuk dikonsumsi untuk mencegah terhindar dari penyakit seperti melalui pemeriksaan kadar gula darah yang dilakukan yaitu diabetes.

Hal ini sejalan dengan kegiatan pemberdayaan masyarakat pesisir dalam pemanfaatan tanaman herbal jahe dan kunyit sebagai fungsional peningkatan imunitas tubuh yang dipublish dalam jurnal Martabe.

Terdapat pula kegiatan pemberdayaan ibu PKK melalui pembuatan jamu herbal untuk meningkatkan sistem imun tubuh di

Desa Alue Sentang Kabupaten Aceh Tamiang yang juga telah di publish dalam jurnal Martabe.

SIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim yaitu edukasi peningkatan imunitas tubuh dan pemeriksaan kadar gula darah yang dilakukan pada jemaat GBI Salem berjalan dengan baik, dimana jemaat memperoleh informasi dan pengetahuan baru mengenai peranan penting imunitas tubuh yang sehat sehingga dalam melakukan setiap aktivitas, tubuh selalu dalam kondisi yang baik dan terhindar dari penyakit.

Saran

Diharapkan jemaat GBI Salem dan masyarakat sekitar rajin mengonsumsi makanan bernutrisi seimbang serta rajin berolahraga untuk mengontrol kadar gula darah yang normal demi menjaga imunitas dan kesehatan tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada gembala sidang dan jemaat GBI Salem yang juga telah mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Fitriani., Persada, A., Y., Juliati dan Ismida., Y. (2021). Pemberdayaan Ibu PKK Melalui Pembuatan Jamu Herbal Untuk Meningkatkan Sistem Imun

- Tubuh di Desa Alue Sentang Kabupaten Aceh Tamiang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Martabe*:4(1), 240-245.
- Gombart, A. F., Pierre, A., & Maggini, S. (2020). A review of micronutrients and the immune system—working in harmony to reduce the risk of infection. *Nutrients*, 12(1), 236.
- Harahap, C., V dan Nasution, R., A., N. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Dalam Pemanfaatan Tanaman herbal Jahe dan Kunyit Sebagai Fungsional Peningkatan Imunitas Tubuh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Martabe*: 5(6), 2338-2344.
- Hidayat, S., & Syahputra, A. A. (2020). Sistem imun tubuh pada manusia. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, 2(3), 144-149.
- Oktavia, D., & Muksin, N. N. (2021, October). Edukasi tentang upaya meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi Covid-19 di ruang lingkup Karang Taruna dan Forkomdarisma RW. 09 Cirendeu, Ciputat Timur. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Salman, Y., & Norhasanah, N. (2021). Edukasi gizi untuk meningkatkan imunitas tubuh. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1), 20-29.
- Sumarmi, S. (2020). Kerja harmoni zat gizi dalam meningkatkan imunitas tubuh terhadap Covid-19: Mini Review.
- Weylandt, K. H., Serini, S., Chen, Y. Q., Su, H. M., Lim, K., Cittadini, A., & Calviello, G. (2015). Omega-3 polyunsaturated fatty acids: the way forward in times of mixed evidence. *BioMed research international*, 2015.
- Wijaya, D. P. (2021). Sosialisasi Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Minuman Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Pulau Semambu Inderalaya. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 9(1), 1192-1197.
- Wijayanti, L., & Septianingrum, Y. (2022, January). Edukasi Maspit (Makanan Sehat Peningkat Imunitas Tubuh) di Masa Pandemi Covid-19. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA* (Vol. 1, No. 1, pp. 756-764).