

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI BAHAN PANGAN

PENINGKAT SISTEM IMUN DI RU ICBB BANTUL



Dosen :

Arviani, M.Si

0509098601

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MADANI

YOGYAKARTA

2021

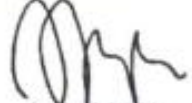
HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul Kegiatan : Peningkatan Pengetahuan Mengenai Bahan Pangan Peningkat Sistem Imun Di RU ICBB Bantul
2. Nama Mitra : RU ICBB Bantul
3. Ketua Tim Pengusul :
Ketua : Arviani, M.Si.
NIDN : 0509098601
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : DIII Farmasi
Perguruan Tinggi : STIKes Madani
Nomor HP : 081 320 221 032
Alamat Kantor/Telp/Fax : Jl. Wonosari KM.10, Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta
Email : arviani.ardillah@gmail.com
4. Anggota Mahasiswa yang terlibat : 2 orang (Azizah Nur Aini dan Melinda Fitriani)
5. Lokasi Kegiatan/Mitra
a. Wilayah Mitra : Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan
b. Kabupaten/Kota : Bantul
c. Propinsi : D.I. Yogyakarta
d. Jarak PT ke lokasi mitra : 500 m
6. Luaran yang dihasilkan : Peningkatan pengetahuan Mengenai Bahan Pangan Peningkat Sistem Imun
7. Jangka waktu pelaksanaan : -
8. Biaya Total :
STIKes Madani : Rp500.000
Dana Pribadi Dosen :

Mengetahui,
Ketua STIKes Madani


Ns. Muhammad Nur Hasan, MS
NIK.01.101085.12.0015

Bantul, 31 Desember 2021
Ketua Tim Pengusul,


Arviani, M.Si
NIK.03.090986.17.0018

Menyetujui,
Ketua LPPM


Endah Tri Wahyuni, S.Si, M.Kes.
NIK.02.100990.17.0022



RINGKASAN

Pandemi yang bermula dengan munculnya virus corona baru di Wuhan, Cina. Salah satu cara mencegah penularan virus ini dengan mengonsumsi makanan bernutrisi yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh merupakan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi terhadap bakteri atau faktor virulen. Konsumsi bahan pangan yang sarat dengan kandungan nutrisi berupa vitamin dan mineral penting yang berperan dalam peningkatan sistem imun. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai bahan pangan yang dapat membantu meningkatkan sistem imun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan *community based* forum diskusi terarah. Sasarannya adalah para guru dan tenaga kependidikan di Raudhatul Ula (RU) Islamic Centre Bin Baz (ICBB), Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Tahap awal dengan memberikan Pre test untuk mengukur tingkat pengetahuan. Hasil kegiatan yang diharapkan berupa peningkatan pengetahuan para pemuda mengenai pengaruh nutrisi terhadap sistem imun, artikel ilmiah dan laporan kegiatan.

Kata Kunci: sistem imun, nutrisi

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah subhanahu wa ta'ala atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Akhir Pengabdian Masyarakat. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini, penulis banyak mendapat arahan dari pembimbing dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ns. Muhammad Nur Hasan, M.Sc selaku Ketua STIKes Madani Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan pengabdian masyarakat.
2. Endah Tri Wahyuni, S.S.T., M.Kes, selaku Kepala LPPM yang telah membantu kelancaran penulisan laporan Pengabdian Masyarakat ini.
3. Kepala sekolah, guru, dan ibu-ibu orang tua/walimurid yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.
4. Semua pihak yang telah berperan dan membantu dalam proses program pengabdian masyarakat ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa Laporan Akhir Pengabdian Masyarakat ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik sangat kami harapkan.

Ketua Tim Pengabmas

Arviani,M.Si

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
RINGKASAN	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Permasalahan Mitra	Error! Bookmark not defined.
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PELAKSANAAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Pendekatan yang ditawarkan	Error! Bookmark not defined.
C. Tahapan Rencana Kegiatan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kinerja Lembaga Pengabdian Masyarakat STIKes Madani 1 Tahun Terakhir	Error! Bookmark not defined.
B. Kesesuaian Kepakaran	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	11
A. Kertas Kuningit (Hartati, 2017)	Error! Bookmark not defined.
B. Kulit Buah Naga (Bahriyah, 2013)	Error! Bookmark not defined.
C. Bunga Kembang Sepatu (Widiantara & Nurfaizi, 2015)	Error! Bookmark not defined.
D. Ekstrak Bunga Telang (Yuliantini & Rahmawati, 2019)	Error! Bookmark not defined.
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	13
A. Kesimpulan	13
B. Saran	13
BAB VII BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	14
A. Anggaran Biaya	14
B. Jadwal Penelitian	14
DAFTAR PUSTAKA	15
LAMPIRAN.....	16

BAB I

PENDAHULUAN

A. Kondisi Mitra

Pandemi yang bermula dengan munculnya virus corona baru di Wuhan, Cina. Salah satu mencegah penularan virus ini dengan mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh (Pratiwi & Pratiwy., 2021). Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh merupakan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi terhadap bakteri atau faktor virulen. Konsumsi bahan pangan yang sarat dengan kandungan vitamin dan mineral yang berperan dalam sistem imun. (Siswanto dkk., 2013).

Bahan pangan yang berpotensi meningkatkan sistem imun memiliki kandungan vitamin C, vitamin A, vitamin D, vitamin E, antioksidan, flavonoid dan beberapa mineral seperti zink. Jenis-jenis bahan pangan tersebut mudah kita jumpai di sekitar kita seperti jeruk, brokoli, bawang putih, jahe, bayam, yoghurt, biji bunga matahari, kunyit, pepaya, kaldu ayam, kerang –kerangan.

Pola perilaku makan berpengaruh terhadap keadaan gizi. kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Pola makan yang baik akan meningkatkan sistem imunitas. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (kemenkes RI, 2014).

B. Permasalahan Mitra

1. Pandemi covid-19 berpengaruh terhadap kebiasaan hidup para guru dan tenaga kependidikan terhadap peserta didik
2. Kurangnya link dengan perguruan tinggi kesehatan
3. Belum adanya penyuluhan mengenai bahan pangan peningkat sistem imun kepada guru dan tenaga kependidikan di RU ICBB, Bantul

C. Solusi yang ditawarkan

Keberadaan perguruan tinggi dan penyedia layanan kesehatan tersebut bisa dimanfaatkan untuk optimalisasi edukasi terkait kesehatan.

1. Memberikan pengetahuan tentang bahan pangan peningkat sistem imun kepada tenaga pendidik dan kependidikan di RU ICBB Kecamatan Piyungan Kabupaten Bantul.
2. Makanan peningkat sistem imun mudah diperoleh dan dijumpai di lingkungan sekitar.

BAB II. TARGET DAN LUARAN

Berikut target dan luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tenaga pendidik di RU ICBB Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

No	Target	Luaran
1.	Penyuluhan	Para pemuda dapat memahami mengenai bahan pangan peningkat sistem imun.
2.	Transfer teknologi	Teknologi/ aplikasi yang bisa diakses melalui sambungan internet dan brosur yang dibagikan
3.	Akademik	Pelaporan proposal dan laporan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ke pihak perguruan tinggi

BAB III. METODE PELAKSANAAN

A. Tempat dan Waktu Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di laksanakan di RU ICBB, Desa Srimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul pada hari Sabtu, 28 Agustus 2021.

B. Metode Pendekatan Yang ditawarkan

Metode yang edukasi yang diberikan kepada tenaga pendidik dan Kependidikan di RU ICBB Bantul dengan pendekatan “*community empowerment*” yakni dengan memotivasi keterlibatan dan peran serta santriwati dalam setiap tahapan kegiatan.

C. Tahapan Rencana Kegiatan

1. Pengusulan izin melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema penyuluhan kesehatan kepada LPPM STIKes Madani Yogyakarta.
2. Pengajuan SPPD ke bagian Kesekretariatan STIKes Madani.
3. Pengajuan anggaran pengabdian masyarakat.
4. Penyiapan materi penyuluhan dan daftar hadir peserta.
5. Penentuan anggota tim pengabdian yang akan memberikan penyuluhan.
6. Penentuan asisten dari mahasiswa untuk membantu pelaksanaan kegiatan dan dokumentasi.

BAB IV. KELAYAKAN INSTITUSI

D. Kinerja Lembaga Pengabdian Masyarakat STIKes Madani 1 Tahun Terakhir

Dalam satu tahun terakhir, Lembaga Pengabdian Masyarakat STIKes Madani telah melakukan kegiatan sebagai berikut :

1. Penyuluhan tentang Peningkatan Informasi Lansia terhadap Tanaman Herbal di posyandu lansia dusun Bintaran Kulon
2. Pelatihan Pembuatan Sabun bagi remaja

E. Kesesuaian Keahlian Dengan Permasalahan Mitra

Dalam keberlanjutannya, kegiatan ini membutuhkan beberapa praktisi pendamping dengan bidang keahlian yang sesuai.

No	Target	Luaran	Spesifikasi keahlian	Praktisi
1	Pengetahuan para pemuda tentang bahan pangan peningkat sistem imun.	Bertambahnya pengetahuan dan wawasan para pemuda mengenai	Magister Kimia Organik	Arviani, M.Si

BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Penyuluhan Kesehatan Mengenai Bahan Pangan Peningkat Sistem Imun Di PAUD Bunayya ICBB Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Kegiatan ini telah sesuai dengan waktu dan rencana yang telah ditargetkan. Berikut hasil pencapaian secara rinci dari kegiatan yang telah dilakukan.

Tabel 5.1
Jadwal Rencana Kegiatan

Langkah/Kegiatan	Tujuan	Hasil
Tahap Persiapan		
Studi Pendahuluan dan Silaturahmi	Survey awal ke lokasi kegiatan dengan menemui Kepala Sekolah Paud Bunayya ICBB dan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan	Penetapan tanggal kegiatan yang disepakati yaitu 28 Agustus 2021
Membuat dan menyiapkan materi penyuluhan berupa slide powerpoint dan video.	Mempermudah penyampaian informasi kepada para santri	Handout materi dan video.
Tahap Pelaksanaan		
Diskusi alur pelaksanaan dan kekompakan dengan tim yang terlibat	Memperlancar kegiatan	Tersusunnya sebuah tim dengan tugas masing-masing.
Pelaksanaan penyuluhan kesehatan pada para pendidik dan tenaga kependidikan di RU ICBB, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, DIY	Memberikan informasi kegiatan kepada para pendidik dan tenaga kependidikan di RU ICBB, terkait bahan pangan peningkat sistem imun.	Peningkatan pengetahuan kepada para pendidik dan tenaga kependidikan di RU ICBB, terkait bahan pangan peningkat sistem imun.
Forum diskusi/tanya jawab dengan masyarakat sebagai obyek kegiatan.	Memfasilitasi para peserta apabila terdapat hal-hal yang kurang jelas	Keingintahuan para orang tua/ walimurid mengenai bahan pangan peningkat sistem imun.
Tahap Penutup.		
Pembuatan Laporan Pengabdian Masyarakat	Melaporkan dan mempertanggung jawabkan rangkaian kegiatan yang telah dilakukan.	Laporan akhir kegiatan masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri 17 orang. Para peserta adalah pendidik dan tenaga kependidikan para peserta antusias menghadiri kegiatan yang dilaksanakan. Peserta menerima materi dengan menggunakan media power point dan proyektor.

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh melakukan pekerjaan yang luar biasa dalam melindungi tubuh dari penyakit yang disebabkan mikroorganisme. Penerapan pola hidup sehat merupakan langkah terbaik secara alami dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Salah satunya dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur-sayuran secara teratur.

Beberapa jenis bahan pangan yang dapat meningkatkan sistem imun yaitu jeruk. Kandungan vitamin C pada jeruk dapat meningkatkan produksi darah putih yang merupakan kunci melawan infeksi. Hampir semua golongan jeruk mengandung kadar vitamin C yang tinggi. Paprika merah merupakan Jenis sayuran ini kaya akan vitamin C dan betakaroten. Brokoli Mengandung vitamin, mineral dan serat. Vitamin A, C dan E serta antioksidan yang lain. Mengukus makanan adalah cara terbaik untuk menjaga kadar nutrisi. Hampir semua jenis makanan di dunia menggunakan bawang putih. Memiliki senyawa yang mengandung sulfur seperti Alisin. Jahe dapat Membantu menurunkan peradangan, mengurangi sakit tenggorokan dan mengatasi mual. Bayam merupakan jenis sayuran yang Kaya akan vitamin C, mengandung banyak antioksidan dan betakaroten. Yogurt adalah makanan yang mengandung kultur bakteri yang akan membantu sistem imun dalam melawan penyakit. Kaya akan vitamin D yang membantu mengatur sistem imun. Kacang Almond Mengandung vitamin E dan lemak baik. Biji bunga matahari (kuaci) Kaya akan nutrisi termasuk fosfor, magnesium, vitamin B6 dan vitamin E. Vitamin E mengatur dan menjaga sistem kekebalan tubuh. *Kunyit* Kandungan kurkumin berperan dalam sistem kekebalan tubuh pada percobaan menggunakan hewan uji. *Green Tea* mengandung antioksidan epigalokatekin galat (EGCG) yang berperan dalam meningkatkan sistem imun. Mengandung asam amino Ltheanin yang berperan dalam memproduksi senyawa dalam sistem imun di sel T. Pepaya merupakan jenis buah yang sarat dengan vitamin C mengandung mineral seperti kalium, magnesium dan folat yang berperan dalam kesehatan. Kiwi secara alami mengandung banyak nutrisi penting termasuk vitamin C.

Mayoritas peserta penyuluhan mampu memahami materi dengan baik dan dapat menjawab materi yang diberikan.

BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa masyarakat telah banyak mengetahui beberapa bahan pangan peningkat sistem imun.
2. Masyarakat dapat mengetahui kandungan dalam bahan pangan yang dapat membantu meningkatkan sistem imun.

B. Saran

Perlunya dilakukan upaya dari praktisi kesehatan dan akademisi untuk melakukan berbagai penyuluhan dan bimbingan kepada masyarakat agar mengetahui mengenai keamanan dalam mengkonsumsi bahan pangan.

BAB VII
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Anggaran Biaya

Besar anggaran dan biaya untuk melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat diperlihatkan pada tabel berikut :

Tabel 5.1 Ringkasan Anggaran Pengabdian

No	Komponen	(%)	Jumlah (Rp)
1.	Honorarium untuk pelaksana		150.000
2.	Pelaksanaan (konsumsi, transportasi dan persiapan)		326.000
3.	Cetak dan FC		24.000
Total			596.400

B. Jadwal Penelitian

Tabel 5.2 Jadwal Kegiatan

No	Aktivitas /Kegiatan	Juni 2021		Juli 2021				Agustus 2021	
		III	IV	I	II	III	IV	I	II
1	Survei lapangan sosialisasi program dan penyusunan rencana kerja dan tindakan.								
2	Penyusunan rencana kegiatan								
3	Penyusunan Materi								
4	Pelaksanaan kegiatan								
5	Proses pendampingan dan Evaluasi								
6	Penyusunan laporan								

DAFTAR PUSTAKA

Pratiwi, D.Y., Pratiwy, F.M. 2021. Penyuluhan Daring Potensi Algae untuk Meningkatkan Sistem Imun di Masa Pandemi Covid 19 Kepada Masyarakat Indonesia. *Farmers: Journal of Community Services*.

Kemenkes RI, 2014. Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta. Kemenkes-RI

Siswanto, Budisetyawati, Ernawati, F. 2013. Peran Beberapa Zat Gizi Mikro dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*. 36(1):57-64

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/foods-that-boost-the-immune-system#other-tips> diakses pada 7 April 2021

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system> diakses pada 7 April 2021

LAMPIRAN

1.1 Dokumentasi Kegiatan





**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MADANI
YOGYAKARTA**

Jl. Wonosari Km. 10, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta

**PRESENSI KEHADIRAN
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Tahun Akademik**

Hari/ Tanggal : sabtu, 28 Agustus 2021
 Tempat : Aula RU ICBB Yogyakarta
 Nama Kegiatan : Penyuluhan peningkatan pengetahuan bahan pangan peningkatan sistem imun

NO	NAMA	ALAMAT DAN NO HP	TANDA TANGAN
1	Sri Suningsih	Selorejo, Seromartani, Kulasan, Sleman	
2	Movi Puwita Nilasari	Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan	
3	Sholihah	Karangploso - Sani Atap	
4	Dyah Nur Fitriana	Perum Binbaz Manggang 2	
5	Khuratul Aini	Perum Binbaz	
6	Ratnausti Hamed	Binbaz 0812-6120-7301	
7	Movi Dwita H.	Binbaz 0857-99093-866	
8	Gyaruni H.	Binbaz 0857-2734-34829	
9	Siti Rohma	Binbaz 085325254433	
10	Ika Arkhina Setianing	Bin baz	
11	Lilfah Munawaroh	Bin baz 085852338786	
12	Nurul Khotimah	Karangploso 081228535429	
13	ERNA S	ICBB	
14	Umi Kaltum	ICBB 0857-9098-9057	
15	Lestari Pujiastuti	Karangploso	
16	Siti Nurhayati	ICBB putri	
17	Mulfitriah	ICBB putri	
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Mengetahui,

Yogyakarta,

Pelaksana,