



Accepted: Februari 2021	Revised: Maret 2021	Published: April 2021
-----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

Penyuluhan Kesehatan Tentang Penguatan Imun Tubuh Untuk Mencegah Tertularnya Virus Covid 19 Kepada Pedagang Pasar Pelas

Della Ika Mardiana

M. Faiz Amiruddin

Institut Agama Islam Faqih Asy'ari Kediri, Indonesia

E-mail: della@gmail.com

Abstract

Corona Virus Disease 2019 or better known as Covid-19 has become a worldwide pandemic. This disease is caused by the abbreviated Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 (SARS-CoV-2). Now the virus is spreading rapidly and is very dangerous. Therefore, it is necessary to know the role of the body's immune system in order to prevent contracting the virus, the body's immune system is a defense or immune system that has a role in recognizing and destroying foreign objects or abnormal cells that harm the body. The body's immune system is divided into two, namely specific immunity and non-specific immunity. And how to strengthen the body's immune naturally by eating nutritious foods, reducing alcoholic beverages, doing regular exercise, sleeping regularly, reducing stress, limiting sugar consumption, staying hydrated, and finally washing your hands regularly. Researchers conduct health education about strengthening body immunity to market traders because the market is a place where many people gather and usually traders rarely take care of their health because they are busy especially in terms of sports. Pelas Market, which is located in Pelas Village, Kras District, Kediri Regency, is a research center because the market is far from urban areas and the traders who come from Blitar and Tulungagung also because the market is located in the south of Kediri Regency and there are still many traders who do not know about body immunity in detail.

Keywords: Covid 19; Body Immune; Pelas Market Traders.

Abstrak

Penyakit Corona Viruses Disease 2019 atau yang lebih dikenal Covid-19 menjadi pandemi diseluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 yang disingkat (SARS-CoV-2). Sekarang penyebarannya virus tersebut mulai pesat dan sangat berbahaya. Oleh karena itu, dibutuhkan mengetahui peranan sistem imun tubuh agar mencegah tertularnya virus, imun tubuh yaitu sistem pertahanan atau kekebalan tubuh yang memiliki peran dalam mengenali dan menghancurkan benda-benda asing atau sel abnormal yang merugikan tubuh. Imun tubuh dibagi menjadi dua yaitu imun tubuh spesifik dan imun tubuh nonspesifik. Dan cara menguatkan imun tubuh secara alami dengan cara makan makanan bergizi, kurangi minuman beralkohol, lakukan olahraga teratur, tidur secara teratur, kurangi stres, batasi konsumsi gula, tetap terhidrasi, dan yang terakhir yaitu rajin cuci tangan. Peneliti melakukan penyuluhan kesehatan tentang penguatan imun tubuh kepada pedagang pasar karena pasar tempat berkerumunnya banyak orang dan biasanya pedagang jarang yang menjaga kesehatan tubuh karena kesibukannya apalagi dalam hal olahraga. Pasar Pelas yang terletak didesa Pelas Kecamatan Kras Kabupaten Kediri menjadi tempat penyuluhan peneliti karena pasar tersebut jauh dari perkotaan dan pedagangnya yang berasal dari Blitar dan Tulungagung juga karena pasar tersebut terletak diselatan kabupaten Kediri serta masih banyak juga pedagang yang belum mengetahui tentang imun tubuh secara rinci.

Kata kunci: Covid 19; Imun Tubuh; Pedagang Pasar Pelas.

Pendahuluan

Gaya hidup sehat yaitu pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Gaya hidup sehat adalah sehat dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata hakiki yaitu segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik dan positif. Hidup sehat yaitu hidup dengan fisik, psikologi, lingkungan dan finansial yang sehat, cukup, dan baik. Menurut tabloid gaya hidup sehat, hidup sehat itu yaitu cara menyelenggarakan proses kehidupan sehingga memberikan kondisi positif bagi diri sendiri dan lingkungan.¹

Kesehatan merupakan suatu hal yang mendasar dalam hidup manusia. Banyak orang sakit dan keluarganya yang mengorbankan segala harta benda

¹ Endang Susanti, “Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat”, Vol. 2, No. 1, Juni 2018, pp. 1 - 12

mereka untuk mencari kesembuhan. Begitu pentingnya arti kesehatan sehingga ada orang memilih lebih baik mati daripada hidup tidak sehat dan tidak dapat melakukan apa-apa. Dalam tubuh terdapat kondisi sehat dan sakit, di mana sehat sangat tergantung pada kondisi keseimbangan unsur-unsur yang ada dalam tubuh manusia, jika keseimbangan tubuh terganggu akan mengakibatkan kondisi tubuh yang tidak sehat di mana akan menimbulkan penyakit yang dapat menghambat aktifitas hidup sehari-hari, dapat mengakibatkan pikiran terganggu.

Coronavirus yaitu keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, dari flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). COVID-19 disebabkan oleh SARS-COV2 yang termasuk dalam keluarga besar coronavirus yang sama dengan penyebab SARS pada tahun 2003, hanya berbeda jenis virusnya.

Cara penularan utama penyakit ini yaitu melalui tetesan kecil (droplet) yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin. Saat ini WHO menilai bahwa risiko penularan dari seseorang yang tidak bergejala COVID-19 sama sekali sangat kecil kemungkinannya. Namun, banyak orang yang teridentifikasi COVID-19 hanya mengalami gejala ringan seperti batuk ringan, atau tidak mengeluh sakit, yang mungkin terjadi pada tahap awal penyakit.

Sistem imun yaitu sistem daya tahan tubuh terhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh kita. Substansi asing tersebut bisa berasal dari luar maupun dalam tubuh sendiri. Respon imun terbagi menjadi 2 fase, yaitu fase respon imun alami (*innate immunity*) dan fase respon imun adaptif (*adaptive immunity*). Respon imun alami akan terjadi pada awal terpaparnya imunogen ke tubuh kita. Apabila sistem imun alami ini bisa mempertahankan tubuh dari serangan imunogen, maka kita tidak akan menderita sakit (fase pertama). Sebaliknya, apabila sistem imun alami tidak bisa mempertahankan terhadap serangan imunogen, maka kita akan sakit/terinfeksi (fase kedua).

Faktor-faktor yang mempengaruhi imun tubuh:

- a. Lingkungan lebih dominan dibandingkan genetik
- b. Makanan
- c. Usia
- d. Kondisi kesehatan

- e. Konsumsi obat-obatan

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode PAR atau *Participatory Action Research*. Penelitian *Participatory Action Research* merupakan salah satu model penelitian yang mencari sesuatu untuk menghubungkan proses penelitian ke dalam proses perubahan sosial. Perubahan sosial yang dimaksud adalah bagaimana dalam proses pemberdayaan dapat mewujudkan tiga tolak ukur, yakni adanya komitmen bersama dengan masyarakat, adanya local leader dalam masyarakat dan adanya institusi baru dalam masyarakat yang dibangun berdasarkan kebutuhan. Penelitian ini membawa proses penelitian dalam lingkaran kepentingan orang dan menemukan solusi praktis bagi masalah bersama dan isu-isu yang memerlukan aksi dan refleksi bersama, dan memberikan kontribusi bagi teori praktis.

Participatory Action Research melibatkan pelaksanaan penelitian untuk mendefinisikan sebuah masalah maupun menerapkan informasi ke dalam aksi sebagai solusi atas masalah yang telah terdefinisi. Menurut Yoland Wadworth pada dasarnya *Participatory Action Research* (PAR) adalah penelitian yang melibatkan semua pihak yang relevan dalam meneliti secara aktif secara bersama-sama tindakan saat ini (yang mereka alami sebagai masalah) dalam rangka untuk mengubah dan memperbaikinya. Mereka melakukan hal ini dengan merenungkan secara kritis historis, politik, budaya, ekonomi, geografis dan konteks lain yang memahaminya.² Pandangan lain dikemukakan Mansour Fakih yang mengatakan bahwa *Participatory Action Research* adalah kombinasi penelitian sosial, kerja pendidikan, dan aksi politik menggunakan konsep penelitian partisipatif dalam konteks metodologi materialis historis, yang didefinisikan oleh Kasam sebagai penelitian yang disusun melalui interaksi demokratis antara peneliti dan kelas rakyat yang tertindas.³ Interaksi demokratis sebab PAR merupakan “penelitian oleh, dengan, dan untuk orang” bukan “penelitian terhadap orang”. PAR mendorong peneliti dan orang-orang yang mengambil manfaat dari penelitian untuk bekerja bersama-sama secara

² P. Reason, and H. Bradbury, *The Sage Handbook of Action Research: Participative Inquiry and Practice*. (California: Sage, 2008), 1.

³ Mansour Fakih *Menggeser konsepsi gender dan transformasi sosial* (Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 2007), 28.

penuh dalam semua tahapan penelitian. Pada dasarnya, PAR merupakan penelitian yang melibatkan secara aktif semua pihak-pihak yang relevan (stakeholder) dalam mengkaji tindakan yang sedang berlangsung (dimana pengamalan mereka sendiri sebagai persoalan) dalam rangka melakukan perubahan dan perbaikan kearah yang lebih baik. Untuk itulah, mereka harus melakukan refleksi kritis terhadap konteks sejarah, politik, budaya, ekonomi, geografis, dan konteks lain yang terkait. Yang mendasari dilakukannya PAR adalah kebutuhan kita untuk mendapatkan perubahan yang diinginkan.⁴

Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data itu diperoleh.⁵ Dalam penelitian ini sumber data utamanya adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain berkaitan dengan ini jenis data tertulis, foto dan statistik.⁶ Yang dimaksud data dalam penelitian ini adalah semua data atau informasi yang diperoleh dari para informan yang dianggap paling mengetahui secara rinci dan jelas mengenai fokus penelitian yang diteliti. Selain data yang diperoleh melalui informan, data juga diperoleh dari dokumentasi yang menunjang terhadap data yang berbentuk kata-kata maupun tindakan. Dalam penelitian ini akan mengeksplorasi jenis data yang terkait dengan masing-masing fokus penelitian yang sedang diamati.

Teknik PAR yang digunakan

1. Teknik Penelusuran Alur Sejarah Desa

Teknik penelusuran alur sejarah desa adalah teknik PAR yang dipergunakan untuk mengungkap kembali sejarah masyarakat di suatu lokasi tertentu berdasarkan penuturan masyarakat sendiri. Peristiwa-peristiwa dalam sejarah desa tersebut disusun secara beruntun menurut waktu kejadiannya (secara kronologis), dimulai dari peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa lampau yang masih dapat diingat, sampai dengan peristiwa-peristiwa saat ini.

2. Teknik Pembuatan Bagan Kecenderungan dan Perubahan

⁴ Agus Afandi, dkk, *Modul Participatory Action Research (PAR)* (IAIN Sunan Ampel Surabaya: Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) 2013), 41.

⁵ Arikunto, *Prosedur Penelitian.*, 102.

⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), 112.

Teknik pembuatan bagan kecenderungan dan dan perubahan adalah teknik PAR yang dapat menggambarkan perubahan-perubahan berbagai keadaan, kejadian, serta kegiatan masyarakat dari waktu ke waktu. Dari besarnya perubahan hal-hal yang diamati, yang dapat berarti *berkurang*, *tetap*, atau *bertambah*, kita dapat memperoleh gambaran adanya kecenderungan umum perubahan yang akan berlanjut di masa depan.

3. Teknik Penyusunan Kalender Musim

Teknik penyusunan kalender musim adalah teknik PAR yang memfasilitasi pengkajian kegiatan-kegiatan dan keadaan-keadaan yang terjadi berulang dalam suatu kurun waktu tertentu (musiman) dalam kehidupan masyarakat. kegiatan-kegiatan dan keadaan-keadaan itu dituangkan ke dalam 'kalender' kegiatan atau keadaan-keadaan, biasanya dalam jarak waktu 1 tahun (12 bulan).

4. Teknik Pembuatan Peta Desa

Pemetaan adalah teknik PAR yang digunakan untuk memfasilitasi diskusi mengenai keadaan wilayah desa tersebut beserta lingkungannya. Keadaan-keadaan tersebut digambarkan ke dalam peta atau sketsa desa. Ada peta yang menggambarkan keadaan sumberdaya umum desa, dan ada peta dengan tema tertentu yang menggambarkan hal-hal yang sesuai dengan ruang lingkup tema tersebut (misalnya peta desa yang menggambarkan jenis-jenis tanah, peta sumberdaya pertanian, peta penyebaran penduduk, peta pola pemukiman, dan sebagainya).

5. Teknik Penelusuran Desa/Lokasi (Transect)

Secara harfiah, transek berarti gambar irisan muka bumi. Pada awalnya, transek dipergunakan oleh para ahli lingkungan untuk mengenali dan mengamati wilayah-wilayah ekologi (pembagian wilayah lingkungan alam berdasarkan sifat khusus keadaannya). Dalam pendekatan partisipatif, teknik penelusuran lokasi (transek) merupakan teknik PAR untuk melakukan pengamatan langsung lingkungan dan sumberdaya masyarakat, dengan cara berjalan menelusuri wilayah desa mengikuti suatu lintasan tertentu yang disepakati. Hasil pengamatan dan lintasan tersebut, kemudian dituangkan ke dalam bagan atau gambar irisan muka bumi untuk didiskusikan lebih lanjut.

6. Pembuatan Bagan Hubungan Kelembagaan (Diagram Venn)

Teknik pembuatan bagan hubungan kelembagaan merupakan teknik PAR yang digunakan untuk memfasilitasi kajian hubungan antara masyarakat dengan lembaga-lembaga yang terdapat di lingkungannya. Hasil pengkajian dituangkan ke dalam diagram Venn (sejenis diagram lingkaran, diadaptasi dari disiplin ilmu matematika), yang akan menunjukkan besarnya manfaat, pengaruh dan dekatnya hubungan suatu lembaga dengan masyarakat.

7. Kajian Mata Pencaharian

Teknik kajian mata pencaharian adalah teknik PAR yang digunakan memfasilitasi diskusi mengenai berbagai aspek mata pencaharian masyarakat. jenis-jenis mata pencaharian beserta aspek-aspeknya digambarkan di dalam sebuah bagan. Informasi yang dikaji yaitu jenis-jenis kegiatan atau keterampilan masyarakat yang dapat/telah menjadi sumber mata pencaharian, baik pertanian maupun bukan pertanian, ataupun bidang jasa.

8. Wawancara (Wawancara Semi Terstruktur)

Teknik wawancara adalah teknik PAR yang dipergunakan untuk mengkaji sejumlah topik informasi mengenai aspek-aspek kehidupan, yang disusun dalam pedoman wawancara. Pedoman ini sifatnya semi terbuka, karena hanya merupakan bahan acuan wawancara; artinya isi kajian dapat diubah dan disesuaikan dengan proses diskusi untuntuk mencapai tujuan kajian.

9. Teknik Pembuatan Bagan Peringkat (Teknik Matriks Ranking/ Teknik Kajian Pilihan)

Teknik pembuatan bagan peringkat adalah teknik untuk mengkaji sejumlah topik dengan memberi nilai pada masing-masing aspek kajian, berdasarkan sejumlah kriteria perbandingan. Kriteria perbandingan tersebut berdasarkan pendapat masyarakat sehingga sesuai dengan keadaan setempat. Biasanya yang dibandingkan adalah topik-topik bahasan terpenting yang perlu dipertimbangkan untuk pengembangan kegiatan-kegiatan.

Teknik ini sesungguhnya lebih merupakan cara analisis daripada untuk mengumpulkan informasi. Oleh karenanya, kegiatan ini biasanya dilakukan untuk melengkapi kajian oleh teknik-teknik lainnya. Informasi-informasi yang dikaji ditentukan berdasarkan keperluan tertentu.

10. Observasi

Observasi adalah "suatu cara untuk mengadakan penilaian dengan jalan mengadakan pengamatan secara langsung dan sistematis".⁷ Data-data yang diperoleh dalam observasi itu dicatat dalam suatu catatan observasi. Kegiatan pencatatan dalam hal ini adalah merupakan bagian dari kegiatan pengamatan.

11. Dokumentasi

“Metode dokumentasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber noninsani, sumber ini terdiri dari dokumen, dan rekaman seperti surat kabar, buku harian, naskah pribadi, foto-foto, catatan kasus, dan lain sebagainya”.⁸ Melalui teknik dokumentasi ini penulis mengumpulkan data-data yang diperlukan yang ada di tempat atau lokasi penelitian.

Trianggulasi

Trianggulasi adalah istilah yang diperkenalkan oleh N.K.Denzin (1978) dengan meminjam peristilahan dari dunia navigasi dan militer, yang merujuk pada penggabungan berbagai metode dalam suatu kajian tentang satu gejala tertentu. Keandalan dan kesahihan data dijamin dengan membandingkan data yang diperoleh dari satu sumber atau metode tertentu dengan data yang di dapat dari sumber atau metode lain. Konsep ini dilandasi asumsi bahwa setiap bias yang inheren dalam sumber data, peneliti, atau metode tertentu, akan dinetralkan oleh sumber data, peneliti atau metode lainnya. Istilah triangulasi yang dikemukakan oleh Denzin dikenal sebagai penggabungan antara metode kualitatif dan metode kuantitatif yang digunakan secara bersama-sama dalam suatu penelitian.⁹ Sementara itu, Lexy J Maleong mengemukakan bahwa triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.¹⁰ Sedangkan Trianggulasi menurut Susan Stainback dalam Sugiyono (2007:330) merupakan “*the aim is not to determinate the truth about same social phenomenon, rather than the purpose*

⁷ Wayan Nurkencana dan Sunarta, *Evaluasi Pendidikan* (Surabaya: Usaha Nasional, 1986), 46.

⁸ Imron Arifin, *Penelitian Kualitatif*, 82.

⁹ Burhan Bungin. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publikdan Ilmu Sosial Lainnya*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2007), 256.

¹⁰ Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2008), 330.

of triangulation is to increase one's understanding of what ever is being investigated."¹¹ Dengan demikian triangulasi bukan bertujuan mencari kebenaran, tapi meningkatkan pemahaman peneliti terhadap data dan fakta yang dimilikinya.

Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber data, metode, peneliti dan teori. Ke empat jenis triangulasi yang dikemukakan Denzin sekaligus juga digunakan dalam penelitian PAR ini dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Triangulasi sumber data, triangulasi dengan sumber data adalah penggunaan beragam sumber data dalam suatu kajian. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan observasi terlibat (*participant observation*), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto. Tentu masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (*insights*) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal.¹²
2. Triangulasi metode, triangulasi ini dipakai dengan cara menggunakan beberapa teknik penggalian data untuk memperoleh data yang akurat, valid dan paling mendekati realitas. Penggunaan beberapa teknik ini misalnya adalah penggunaan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi untuk memperoleh satu data tertentu. Yang membedakan dengan triangulasi ini dengan triangulasi sumber data adalah yang dibandingkan adalah sumber datanya. Triangulasi sumber data membandingkan beberapa sumber data, sedangkan triangulasi metode membandingkan beberapa metode dalam memperoleh suatu data.
3. Triangulasi peneliti, penggunaan beberapa peneliti lain yang menelaah masalah/peristiwa yang memiliki nilai yang sama dengan apa yang sedang diteliti. Triangulasi ini dilakukan dengan cara menggunakan lebih dari satu orang dalam pengumpulan dan analisis data. Teknik ini diakui memperkaya khasanah pengetahuan mengenai informasi yang digali dari subjek

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2007), 330.

¹² Secara lebih terperinci Patton memaparkan bahwa triangulasi dengan sumber artinya membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif (Patton, 1987:331).

penelitian. Tetapi perlu diperhatikan bahwa orang yang diajak menggali data itu harus yang telah memiliki pengalaman penelitian dan bebas dari konflik kepentingan agar tidak justru merugikan peneliti dan melahirkan bias baru dari triangulasi.

4. Triangulasi teori, Triangulasi ini menggunakan prinsip bahwa semakin banyaknya perspektif peneliti maka akan diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh dan absah. Jadi dalam triangulasi ini peneliti membandingkan data yang diperolehnya dengan teori-teori yang telah ada agar diperoleh keyakinan yang kuat terhadap data yang didapatnya. Hasil akhir penelitian berupa sebuah rumusan informasi atau *thesis statement*. Informasi tersebut selanjutnya dibandingkan dengan perspektif teori yang relevan untuk menghindari bias individual peneliti atas temuan atau kesimpulan yang dihasilkan. Selain itu, triangulasi teori dapat meningkatkan kedalaman pemahaman asalkan peneliti mampu menggali pengetahuan teoretik secara mendalam atas hasil analisis data yang telah diperoleh. Diakui tahap ini paling sulit sebab peneliti dituntut memiliki *expert judgement* ketika membandingkan temuannya dengan perspektif tertentu, lebih-lebih jika perbandingannya menunjukkan hasil yang jauh berbeda.

Analisis data

Setelah berbagai data terkumpul, maka untuk menganalisisnya digunakan teknik analisis deskriptif, artinya peneliti berupaya menggambarkan kembali data-data yang telah terkumpul mengenai Implementasi program santunan teman yatim untuk meningkatkan kepedulian terhadap anak yatim madrasah diniyah al Ulya.

Sebagaimana pandangan Neong Muhadjir menyebutkan bahwa “analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain”.¹³

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penyuluhan Kesehatan Tentang Penguatan Imun Tubuh

¹³ Neong Muhadjir (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2000).

Penyuluhan merupakan suatu bentuk usaha menyebar luaskan hal-hal yang baru supaya masyarakat tertarik, berminat dan bersedia untuk melaksanakannya dalam kehidupan mereka sehari-hari. Penyuluhan tidak lepas dari bagaimana agar sasaran penyuluhan dapat mengerti, memahami, tertarik, dan mengikuti apa yang disuluhkan dengan baik, benar, dan atas kesadarannya sendiri berusaha untuk menerapkan ide-ide baru dalam kehidupannya. Oleh karena itu penyuluhan membutuhkan suatu perencanaan yang matang, terarah, dan berkesinambungan.¹⁴

Kami mulai menerangkan tentang bahayanya covid 19 yang bertujuan sasaran selalu menjaga imun tubuh agar terhindar dari virus covid 19, karena Imun tubuh merupakan sistem pertahanan atau kekebalan tubuh yang memiliki peran dalam mengenali dan menghancurkan benda-benda asing atau sel abnormal yang merugikan tubuh kita. Maka dari itu kita harus menjaga imun tubuh dengan cara:

1. Makanan gizi seimbang

Respons dan imun tubuh dibagi menjadi kekebalan tubuh biasanya menurun seiring dengan bertambahnya usia karena jumlah dan kualitas sel imun yang menurun. Namun, kita bisa meningkatkan kekebalan adaptif tubuh melalui asupan gizi harian. Jika beberapa makanan tidak mudah diakses, bisa mempertimbangkan konsumsi multivitamin. Beberapa makanan nabati mengandung antioksidan, serat, dan vitamin C, yang semuanya dapat menurunkan kerentanan terhadap penyakit.

2. Kurangi minuman beralkohol

Aturan mengenai minuman beralkohol berbeda di setiap negara. Jelas ada alasan yang baik untuk mencegah konsumsi alkohol berlebihan, seperti menghindari mengemudi dalam keadaan mabuk dan masalah terkait alkohol lainnya yang dapat dihindari.

3. Lakukan olahraga teratur

olahraga ringan dan rutin dapat meningkatkan imunitas tubuh. Setidaknya satu minggu dua kali atau tiga kali, karena apabila tubuh kita sehat maka virus sulit untuk masuk pada tubuh kita.

4. Tidur cukup dan teratur

¹⁴ Siti Amanah, "Makna Penyuluhan dan Transformasi Perilaku Manusia", Vol.3, No.1 Maret 2007

Usahakan untuk tidur 7-9 jam setiap malam. Cobalah untuk menjaga jadwal tidur, bangun dan tidur pada waktu yang sama setiap hari.

5. Kurangi stress

Mengurangi stres tampak mudah diucapkan tetapi sulit diterapkan. Kita bisa memilih opsi pelepas stres, seperti olahraga favorit, meditasi, menjalankan hobi tertentu, atau mengobrol dengan teman terpercaya.

6. Batasi konsumsi gula

Makanan dengan gula tambahan dan karbohidrat olahan dapat berkontribusi pada risiko kelebihan berat badan dan obesitas, karena obesitas berdampak pada penyakit sangat mudah.

7. Tetap terhidrasi

8. Mencegah dehidrasi penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Tetap terhidrasi juga bisa melindungi dari kuman dan virus, karena terhidrasi dapat menyebabkan menghambatnya kinerja fisik, suasana hati, pencernaan dan fungsi jantung serta ginjal.

9. Rajin cuci tangan

Terlepas dari pandemi Covid-19, rajin mencuci tangan adalah kebiasaan baik yang bermanfaat untuk kesehatan yang membantu menghindari virus.

Dan imun tubuh dibagi menjadi dua jenis yaitu imun tubuh Nonspesifik dan imun tubuh Spesifik, imun tubuh nonspesifik adalah garis utama tubuh yang pertama dalam semua melawan patogen yang masuk ke dalam tubuh. Diantara anggota imun tubuh salah satunya adalah kulit karena kulit merupakan garis pertahanan pertama yang terdapat pada tubuh yang susunan sel epidemisnya sangat rapat, sehingga menyulitkan patogen masuk ke dalam tubuh.

Sedangkan imun tubuh spesifik berada pada pertahanan kedua dan jika patogennya kuat bisa masuk maka patogen ini harus bisa melewati garis pertahanan ketiga. Anggota imun tubuh spesifik terdiri dari sel limfosit B, limfosit T, makrofag, dan yang terakhir antibodi, dan semuanya akan menyebar seluruh tubuh untuk mengatasi patogen-patogen yang berhasil masuk ke dalam tubuh.

Pencegahan Tertularnya Virus Covid 19

1. Membersihkan tangan secara rutin dengan mencuci tangan memakai sabun dan air mengalir selama 40-60 detik dengan menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol (handsanitizer) minimal 20 – 30 detik.
2. Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut jika harus keluar rumah atau berinteraksi.
3. Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang batuk atau bersin.
4. Setelah sampai rumah dari bepergian, segera mandi dan mengganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah.
5. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti mengonsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, istirahat yang cukup termasuk pemanfaatan kesehatan tradisional.
6. Mengatur penyakit penyerta/komorbid agar tetap terkontrol. Pengelolaan kesehatan jiwa dan psikososial dapat ditingkatkan melalui:
 - (a) Emosi positif : gembira senang dengan cara melakukan kegiatan hobi yang di gemari baik sendiri maupun dengan keluarga atau teman.
 - (b) Pikiran positif: dengan cara menjauhi informasi hoax, mengenang pengalaman yang membahagiakan, dan berbicara dengan diri sendiri tentang hal positif.
 - (c) Hubungan sosial yang positif ; dengan cara memberi pujian, memberi antara sesama, saling mengingatkan tentang hal yang positif, dan meningkatkan menghindari diskusi yang negatif.
7. Apabila sakit menggunakan etika batuk dan bersin. Jika berlanjut segera berkonsultasi dengan dokter/tenaga kesehatan.

Penyuluhan Kesehatan Tentang Penguatan Imun Tubuh Untuk Mencegah Tertularnya Virus Covid 19

Penyuluhan merupakan suatu usaha menyebar luaskan hal-hal yang baru supaya masyarakat tertarik, berminat dan bersedia untuk melaksanakannya dalam kehidupan mereka sehari-hari. Dan Kesehatan adalah suatu hal yang mendasar dalam hidup manusia. Banyak orang sakit dan keluarganya yang

mengorbankan segala harta benda mereka untuk mencari kesembuhan. Begitu pentingnya arti kesehatan sehingga ada orang memilih lebih baik mati daripada hidup tidak sehat dan tidak dapat melakukan apa-apa karena sakit itu tidak enak.

Salah satunya adalah dengan menjaga imun tubuh karena imun tubuh merupakan sistem pertahanan atau kekebalan tubuh yang memiliki peran dalam mengenali dan menghancurkan benda-benda asing atau sel abnormal yang merugikan tubuh kita. Imun tubuh ini tidak memiliki tempat khusus di tubuh dan tidak dikontrol oleh otak. Imun tubuh ini berbentuk sel-sel tertentu yang berfungsi sebagai pasukan penjagaan tubuh dalam memerangi patogen yang sudah disebutkan di atas, yang berpotensi menyebabkan gangguan pada tubuh.

Pada tanggal 31 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari 2020, China menganalisis kasus tersebut sebagai jenis baru coronavirus. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO menetapkan kejadian tersebut sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD)/Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) dan pada tanggal 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi.¹⁵

Cara mencegah tertularnya virus covid 19 karena salah satunya dengan meningkatkan imun tubuh, Membersihkan tangan secara teratur, hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang tidak bersih, menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi dari hidung sampai dagu, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain karena untuk menghindari droplet dari orang yang batuk, membatasi diri terhadap interaksi / kontak dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya, setelah sampai di rumah dari bepergian, segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah, Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, istirahat yang cukup termasuk pemanfaatan kesehatan tradisional.

¹⁵ Karyono, *Penanganan Dan Pencegahan Pandemi Wabah Virus Corona* , Vol 2 No 2, Maret 2020

Implementasi Kegiatan

Koordinasi Kegiatan

Rencana mengenai kegiatan penyuluhan disampaikan kepada Ketua Pasar Pelas Desa Pelas Kecamatan Kras Kabupaten Kediri pada tanggal 29 juli 2021 berupa proposal yang berisi tujuan, sasaran dan manfaat yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat. Ketua Pasar Pelas menyambut positif usulan kegiatan dan satu hari sebelum pelaksanaan kegiatan dijelaskan secara rinci tentang peningkatan imun tubuh dengan meminum madu dan vitamin c agar terhindar tertularnya covid 19.

1) Persiapan Komponen Kegiatan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan materi yang akan diberikan pada saat kegiatan agar teratur dan jelas serta detail dalam melakukan penyuluhan, kemudian pembuatan Modul yang dicetak buku saku agar lebih mudah dan tidak repot untuk dalam penempatan, Pembelian sembako, madu serta vitamin c yang akan diberikan kepada pedagang Pasar Pelas .

2) Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2021, kegiatan diawali dengan pengenalan kepada para pedagang dan dilanjutkan memaparkan tentang upaya pencegahan penularan covid 19 dengan cara meningkatkan imun tubuh. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kepada para pedagang, dan selain itu dibahas juga secara lebih mendetail tentang manfaat vitamin c dan madu seperti untuk menambah imun tubuh, menangkal radikal bebas, meredakan batuk, mempercepat penyembuhan luka, menjaga kesehatan sistem pencernaan dan menjaga kesehatan jantung.

3) Program Sedekah Sehat Pembagian Madu dan Vitamin C

Pada tahap selanjutnya, setelah kegiatan penyuluhan peneliti membagikan madu dan Vitamin C kepada para pedagang Pasar Pelas Kecamatan Kras Kabupaten Kediri untuk menjaga imun tubuh, karena dalam madu dan vitamin c banyak khasiatnya untuk tubuh apalagi disaat pandemi saat ini agar terhindar dari tertularnya virus Covid 19 dan dapat meningkatkan kesehatan untuk tubuh jika dikonsumsi secara rutin dan teratur.

4) Pembagian Modul Tentang Peningkatan Imun Tubuh

Kegiatan penyuluhan ini diakhiri dengan melakukan penyebaran modul tentang cara meningkatkan imun tubuh yang kita cetak seperti buku saku dengan mendatangi satu persatu pedagang agar dapat mematuhi protokol kesehatan karena biasanya pedagang suka berebutan.

Dampak Perubahan

Makanan gizi seimbang

Setelah mendapatkan penyuluhan pedagang mulai makan dengan seimbang yang dulunya hanya makan kerupuk, sayur, tahu dan tempe sekarang mulai mengonsumsi ayam, daging paling tidak minimnya telur dan sekarang mulai minum susu, madu, vitamin C, dan rajin mengonsumsi jamu herbal seperti jahe, kunyit asam, temulawak dan jamu herbal lainnya, apalagi pedagang yang sudah lanjut usia tambah semangat dan tidak takut adanya virus covid dengan meningkatkan imun tubuh setelah diberi penyuluhan.

1. Kurangi minuman beralkohol

Sebagian anak muda dan bapak-bapak yang sering minum miras dan minuman yang memabukkan lainnya sekarang mulai berkurang setelah adanya penyuluhan dan yang dulunya nongkrong diwarung sambil minum-minuman sekarang sudah mulai sepi warung-warung yang menyediakan miras, terkadang ramai tapi hanya membeli kopi dan cemilan saja karena mereka sudah mengetahui efek samping yang didapatkan setelah meminum banyak alkohol akan berakibat fatal.

2. Lakukan olahraga teratur

Pedagang sekarang rajin berolahraga lagi, yang biasanya tidak pernah berolahraga sekarang mulai rajin meskipun tidak setiap hari dan bagi para pedagang yang dekat rumahnya banyak yang berjalan kaki ketika pergi ketempat berjualan sekalian menggerakkan badan karena banyak pedagang yang tidak tahu bagaimana cara olahraga yang benar.

3. Tidur cukup dan teratur

Biasanya para pedagang jarang ada waktu untuk tidur karena kesibukannya berjualan tetapi setelah adanya penyuluhan pedagang mulai tidur secara teratur dan cukup, yang biasanya tidak tidur siang sekarang mulai tidur siang dan waktu berjualannya dikurangi biasanya 1 hari penuh

sekarang setengah hari meskipun hasil penjualannya belum memenuhi target jualan perhari.

4. Kurangi stres

Menjadi pedagang adalah tidak mudah apalagi ketika dalam masa pandemi saat ini, jualan tidak banyak yang laku dan itulah yang menyebabkan stres pikirannya menjadikan badan selalu lemah, tapi setelah adanya penyuluhan para pedagang tidak terlalu memikirkan laku banyak atau tidak karena dalam penyuluhan kami menjelaskan bahwa rezeki sudah diatur sama yang Kuasa dan kita memberi semangat kepada para pedagang agar tidak terlalu stres untuk masalah rezeki yang didapat.

5. Batasi konsumsi gula

Banyak pedagang yang suka makan makanan manis seperti jajanan pasar yang seperti bubur sumsum yang biasanya suka minta dibanyakin gulanya karena lebih manis lebih enak katanya dan minuman manis seperti teh manis, es boba, capcin yang banyak digemari anak muda zaman sekarang, tapi setelah diberi penyuluhan tentang bahayanya berlebihan mengonsumsi gula dan itu bisa menurunkan imun tubuh dan beresikonya penyakit diabetes dan imun tubuh jika rendah bisa mengakibatkan terdampaknya covid maka sekarang masyarakat mulai belajar sedikit demi sedikit membatasi mengonsumsi gula meskipun itu sulit.

6. Tetap terhidrasi

Memperbanyak minum air putih pada saat pandemi corona ini sangat baik sekali selain menjaga tubuh agar tetap terhidrasi sepanjang hari, juga bisa meningkatkan imun tubuh dan setelah adanya penyuluhan yang biasanya jarang meminum air putih sekarang sebagian para pedagang mulai teratur dengan meminum air putih yang seharusnya minimal delapan gelas setiap harinya tetapi karena belum terbiasa setidaknya setengahnya yaitu empat gelas setiap harinya.

7. Rajin cuci tangan

Dan para pedagang setelah adanya penyuluhan sekarang sudah rajin mencuci tangan ketika setelah melakukan transaksi jual beli, setelah makan, sebelum makan dan setelah melakukan aktifitas lainnya yang ada diluar rumah maupun didalam rumah.

Dukungan Masyarakat

Dalam kegiatan yang berlangsung terjadi pada para pedagang Pasar Pelas dengan kegiatan “Penyuluhan Kesehatan Tentang Penguatan Imun Tubuh Untuk Mencegah Tertularnya Virus Covid 19” pada tanggal 30 Juli 2021 segenap pengurus pasar contohnya bapak Mas’ud yang menjabat sebagai ketua pasar Pelas menyetujui adanya kegiatan, tetapi beliau juga berperan langsung dalam membimbing kami, serta mengawasi berlangsungnya dalam proses penyuluhan, mengarahkan siapa pedagang yang harus diberi penyuluhan dan diberi sembako dalam hal ini juga mendapat dukungan dari pengurus pasar seperti untuk menjaga keamanan saat berlangsungnya kegiatan, Petugas Puskesmas Pelas yang memberikan arahan serta masukan yang apa yang harus disosialisasikan tentang imun tubuh dan diberi pengetahuan tentang imun tubuh yang mendalam, perangkat desa yang ikut serta dalam membantu menyediakan tempat dan waktu, dan para pedagang juga antusias dalam hal lainnya yang bersangkutan dalam pelaksanaan kegiatan terdapat juga masyarakat yang memberi bantuan sembako yang disalurkan lewat kami.

Komunikasi dengan Masyarakat

Pelaksanaan pada kegiatan pengabdian, saya sangat menjaga komunikasi dengan masyarakat yang pertama saya mulai diizinkan tempat dan waktu untuk melaksanakan kegiatan oleh ketua pasar dan mulai diarahkan dari mana kita harus memulai pelaksanaan kegiatan serta dibimbing dengan detail kegiatan pelaksanaan serta memberi beberapa nasihat yang sangat berguna, kemudian sama petugas Puskesmas Pelas dibantu dan diberikan bagaimana cara penyuluhan yang benar tentang imun tubuh ketika pada pandemi covid ini dan dalam hal itu kami dibimbing dengan teliti dari pihak Puskesmas tersebut, dan selanjutnya kita banyak komunikasi pada pengurus pasar karena kita diarahkan mana yang harus diberikan sosialisasi dan kita benar-benar diberikan pengawasan untuk keamanan kita dari mulainya kegiatan sampai akhirnya kegiatan, dan Alhamdulillah dari sekian penjelasan dari kami dapat diterima dengan sangat baik dan banyak yang mensupport dari kegiatan yang kami lakukan baik dari pihak pengurus setempat.

Kami juga mendapat saran dari para pedagang bahwa meminum jamu juga bisa meningkatkan imun tubuh apalagi jamu temulawak yang sangat baik untuk imun tubuh karena jamu berasal dari tumbuh-tumbuhan herbal yang

alami dan mudah didapatkan apalagi dipasar yang ada dipedesaan, sangat mudah untuk mendapatkannya beda sama dikota yang cukup sulit untuk mendapatkan jamu yang alami tanpa campuran bahan lainnya dan juga rata-rata para pedagang suka meminum jamu, katanya jamu itu menyehatkan tubuh yang sangat mujarap dan berkhasiat. Yang kedua yaitu pada waktu pelaksanaan yang dilakukan pada tanggal 30 Juli 2021 kegiatan dilakukan dengan sangat baik tanpa kendala, segenap ikut serta berperan dalam kegiatan yang dilakukan kami.

Kerjasama dengan Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang meningkatkan imun tubuh agar terhindar dari virus covid 19 ini sangat berjalan dengan lancar, bukan lain itu karena dari segala sektor yang saling mendukung, dan kerjasama yang saya lakukan dengan pengurus Pasar Pelas terutama ketua pasar yaitu bapak Mas'ud yang sangat membantu sekali karena memberi waktu dan tempat serta pengarahan yang sangat kami butuhkan untuk menjalankan kegiatan ini, serta pengurus pasar lainnya yang ikut serta selalu mendampingi dalam kegiatan ini untuk menjaga keamanan agar tidak berkerumunan karena harus menjaga jarak satu dengan yang lainnya dan membantu menata tempat, saya juga bekerjasama dengan para petugas Puskesmas Pelas yang membimbing dari bagaimana cara meningkatkan imun tubuh salah satunya dengan menjaga pola makan gizi seimbang dengan komposisi lengkap untuk memenuhi asupan nutrisi seperti ada makanan pokok, sayur, buah-buahan, lauk pauk dan multivitamin yang sangat dibutuhkan tubuh agar tambah sehat alhamdulillah banyak pedagang yang mengonsumsi madu karna madu banyak mengandung khasiat yang baik untuk imun tubuh, dan kepada para pedagang dalam bekerjasama sangat antusias sekali dan terdapat donatur dari salah satu pedagang sukses yang memberikan sembako berupa beras yang sudah dikemas yang siap untuk dibagikan kepada para pedagang yang kurang mampu serta para pedagang lainnya juga ikut serta dalam kegiatan ini dengan menunjukkan mana pedagang yang harus diberi penyuluhan.

Diskusi Keilmuan

Sebelum melaksanakan program kegiatan kami melakukan diskusi kepada pihak yang bersangkutan seperti Perangkat Desa, Ketua Pasar, dan dari Petugas Puskesmas.

Pertama, kepada salah satu Perangkat Desa, yang telah memberi izin tempat, kemudian dari salah satu perangkat desa mengatakan bahwa tempatnya itu memang seperti ini dan kacau balau namanya juga pasar dan nanti masuknya lewat gerbang depan supaya tidak berdesakan dan bisa jaga jarak dan juga nanti ketika sudah dipasarnya pas memberi penyuluhan pilihlah pedagang yang sedang tidak ada pembelinya agar penyuluhannya didengarkan dengan baik dan yang diberi penyuluhan bisa faham atas apa yang disampaikan, nanti juga ada yang akan mendampingi, apabila sewaktu-waktu membutuhkan sesuatu tinggal bilang apa yang dibutuhkan jangan sungkan-sungkan.¹⁶

Jadi disini saya harus memberikan penyuluhan dan pengarahan yang jelas dan memilih pedagang yang sedang sepi pembelinya agar bisa didengarkan dengan baik oleh pedagang.

Kedua, berdiskusi dengan ketua Pasar Pelas yang telah memberi izin tempat juga waktu untuk melaksanakan program kegiatan dan sebelum masuk diskusi abah Mas'ud memberi nasehat bahwa sebaik-baiknya tempat itu masjid dan seburuk-buruknya tempat adalah pasar, kemudian abah memberi arahan bahwa sebaiknya kamu memilih orang yang sudah sepuh karna orang sepuh rentan sekali terhadap penyakit apalagi covid ini sangat berbahaya, coba nanti kamu dengan telaten memberi penyuluhan kepada orang yang sepuh itu soalnya terkadang pendengarannya sudah mulai berkurang dan juga karna nanti ada pembagian sembako untuk amal lebih baik memilih pedagang yang benar-benar kurang mampu.¹⁷

Jadi saya harus memilih orang yang sudah tua karena orang tua rentan terhadap penyakit dan saya juga harus memilih orang yang benar-benar kurang mampu.

Ketiga, berdiskusi kepada Petugas Puskesmas, yang mengarahkan bagaimana memberi penyuluhan tentang meningkatkan imun yang benar dan berharap kepada saya ketika memberi penyuluhan secara jelas dan detail kemudian setidaknya pedagang dalam sehari harus bisa olahraga karena

¹⁶ Perangkat Desa didesa Pelas, Kecamatan Kras, Kabupaten Kediri, 29 Juli 2021

¹⁷ Ketua Pasar Pelas, Kecamatan Kras, Kabupaten Kediri, 29 Juli 2021

biasanya orang sekarang susah disuruh untuk olahraga dengan alasan nggak punya waktu untuk olahraga padahal ketika kita jalan dan setidaknya sambil menggerakkan tangan itu sudah dikatakan olahraga.¹⁸

Jadi, saya harus memberi penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan imun tubuh, terutama bagian olahraga karna banyak pedagang yang disuruh olahraga tidak mau alasan karna tidak ada waktu.

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Meningkatkan Imun Tubuh Agar Terhindar Dari Tertularnya Covid 19 di Pasar Pelas ini dilihat cukup berhasil untuk menyadarkan para pedagang mengenai kondisi wabah saat ini, banyak pedagang yang sekarang sudah mulai rutin dengan olahraga ketika pergi kepasar sambil jalan kaki bagi pedagang yang rumahnya dekat dengan pasar, makan-makanan yang seimbang ada sayur serta lauk-pauknya, buah-buahan ditambah dengan minum madu dan suplemen lainnya.

Peneliti juga mendapat respon baik dari Ketua Pasar Pelas, Perangkat Desa, Petugas Kesehatan, Para Pedagang, dan juga Masyarakat, hal ini dibuktikan dengan diberikannya sarana prasarana oleh Ketua Pasar selain itu juga mengarahkan kepada kami tentang penyuluhan yang baik.

Penutup

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Meningkatkan Imun Tubuh Agar Terhindar Dari Tertularnya Covid 19 di Pasar Pelas ini dilihat cukup berhasil untuk menyadarkan para pedagang mengenai kondisi wabah saat ini, banyak pedagang yang sekarang sudah mulai rutin dengan olahraga ketika pergi kepasar sambil jalan kaki, makan-makanan yang seimbang ada sayur serta lauk-pauknya, ditambah dengan minum madu, vitamin c, jamu herbal dan suplemen lainnya.

Peneliti juga mendapat respon baik dari Ketua Pasar Pelas, Perangkat Desa, Petugas Kesehatan, Para Pedagang, dan juga Masyarakat, hal ini dibuktikan dengan diberikannya sarana prasarana oleh Ketua Pasar selain itu juga mengarahkan kepada kami tentang penyuluhan yang baik.

Daftar Pustaka

Afandi Agus, dkk, *Modul Participatory Action Reseach (PAR)* (IAIN Sunan Ampel Surabaya: Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) 2013)

¹⁸Petugas Puskesmas Pelas, Kecamatan Kras, Kabupaten Kediri, 29 Juli 2021

- Amanah Siti, “*Makna Penyuluhan dan Transformasi Perilaku Manusia*”, Vol.3, No.1 Maret 2007
- Arikunto, *Prosedur Penelitian*
- Bungin Burhan . *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publikdan Ilmu Sosial Lainnya*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2007)
- Fakih Mansour *Menggeser konsepsi gender dan transformasi sosial* (Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 2007)
- Hidayat Sopyan, *Sistem Imun Tubuh Pada Manusia*, Vol 2 No 3, Agustus 2020
- Karyono, *Penanganan Dan Pencegahan Pandemi Wabah Virus Corona* , Vol 2 No 2, Maret 2020
- Moleong Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000)
- Muhadjir Neong (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2000).
- Nurkencana Wayan dan Sunarta, *Evaluasi Pendidikan* (Surabaya: Usaha Nasional, 1986)
- Reason P,. and Bradbury, *The Sage Handbook of Action Research: Participative Inquiry and Practice*. (California: Sage, 2008)

Copyright © 2021 *JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa: Vol. 2, No.1, April 2021*, , e-ISSN; 2745-5947

Copyright rests with the authors

Copyright of JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa is the property of JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.

<https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/jpmd>