



Edukasi Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi COVID-19 Pada Keluarga Di Desa Tete B Kecamatan Ampana Tete

Education on Efforts to Increase Family Immunity During the COVID-19 Pandemic in Tete B Village, Ampana Tete Subdistrict

Zaia Nur Ivaturahma^{1*}, Darfosia Darmi Manggasa², Dewi Nurviana Suharto²

¹Puskesmas Sausu

²Prodi DIII Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

*Email: ivaatrhma04@gmail.com

Article History:

Received : 6-10-2022

Accepted : 30-12-2022

Published : 31-12-2022

Kata Kunci:

Masyarakat; Covid-19;
Imunitas; keluarga

Keywords:

Community; COVID-19;
Immunity; Family

ABSTRAK

Corona Virus Disease (COVID-19) merupakan penyakit yang ditimbulkan karena virus. Proses penyebaran penyakit ini sangat cepat terutama pada kelompok orang dengan imunitas menurun, Sistem imunitas memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan, imunitas tubuh yang baik dapat mencegah kuman atau virus masuk kedalam tubuh. Pasien COVID-19 bisa akan terus bertambah apabila imun dan daya tahan tubuh masyarakat lemah sehingga menjadi sangat mudah terpapar virus. Wilayah Desa Tete B adalah salah satu desa yang warganya juga terpapar virus COVID-19, maka akan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang upaya peningkatan imunitas tubuh di masa pandemic Covid-19. Metode kegiatan ini adalah edukasi, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi menggunakan media poster. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat Desa Tete B dengan teknik kunjungan rumah sebanyak 10 keluarga. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan 85% keluarga yang sudah menerapkan upaya peningkatan imunitas tubuh dan 15% keluarga yang mengetahui cara peningkatan imunitas tubuh tetapi belum menerapkannya. Diharapkan dari kegiatan ini masyarakat mampu untuk terus menjaga imunitas tubuhnya secara mandiri untuk memutus penularan Covid-19.

ABSTRACT

Corona Virus Disease (COVID-19) is a disease caused by a virus. The process of spreading this disease is very fast, especially in groups of people with decreased immunity. The immune system has an important role in maintaining health, good immunity can prevent germs or viruses from entering the body. Covid-19 patients can continue to increase if the community's immune and immune systems are weak, so they are very easily exposed to the virus. The Tete B Village area is one of the villages whose residents are also exposed to the COVID-19 virus, so community service activities will be carried out aimed at increasing public knowledge about efforts to increase body immunity during the Covid-19 pandemic. The method of this activity is education, discussion, question and answer, and demonstration using poster media. The target audience in this activity is the people of Tete B Village with a home visit technique of 10 families. The results of this community service activity were obtained by 85% of families who had implemented efforts to increase body immunity and 15% of families who knew how to increase body immunity but had not implemented it. It is hoped

that from this activity the community will be able to continue to maintain their body's immunity independently to stop the transmission of Covid-19.



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease (COVID-19) merupakan penyakit yang ditimbulkan karena virus. Penyakit ini melanda dunia di akhir tahun 2019, kemudian Organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan Corona Virus Disease (COVID-19) menjadi pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Serangan virus ini telah menyebar dengan cepat hampir ke seluruh dunia termasuk Indonesia (Azrimadaliza et al., 2021). Virus ini merupakan penyakit menular yang dapat menginfeksi semua kelompok umur. Proses penyebaran penyakit ini sangat cepat terutama pada kelompok orang dengan imunitas menurun (Sari & Haflin, 2021).

Tubuh manusia memiliki pertahanan tubuh berlapis, mulai dari pertahanan paling luar disebut innate immunity atau imunitas natural dan adaptive immunity. Imunitas natural merupakan jenis pertahanan tubuh untuk menghadapi mikroorganisme yang berhasil menembus ke jaringan dan merespon secara cepat (Salman & Norhasanah, 2021). Sistem imunitas (immune system) adalah sistem pertahanan alamiah tubuh untuk melawan (organisme) patogen. Sistem imunitas memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan, imunitas tubuh yang baik dapat mencegah kuman atau virus masuk kedalam tubuh. Sistem imun merupakan sistem koordinasi respons biologik yang bertujuan melindungi integritas dan identitas individu serta mencegah masuknya organisme dan zat yang berbahaya dari lingkungan yang dapat merusak dirinya (Sari & Haflin, 2021).

Pasien COVID-19 bisa akan terus bertambah apabila imun dan daya tahan tubuh masyarakat lemah sehingga menjadi sangat mudah terpapar virus. Bukan hanya bertambahnya jumlah masyarakat yang terpapar COVID-19, tetapi yang lebih ditakutkan adalah bertambahnya tingkat mortalitas (kematian) yang disebabkan oleh virus COVID-19 (Teuku Athaillah & Husin, 2021). Pemutusan penyebaran virus COVID-19 ini tidak cukup hanya dengan pencegahan penularannya saja tetapi juga harus dibantu agar masyarakat memiliki imunitas tubuh yang baik untuk memerangi risiko virus Covid-19 (Aldilawati & Hidayat, 2021).

Beberapa upaya untuk meningkatkan daya imun tubuh pada masa pandemic ini, adalah dengan mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, mengkonsumsi suplemen atau vitamin, istirahat yang cukup, olahraga rutin dan manajemen stress, pemanfaatan energi matahari di pagi hari untuk berjemur dan aktivitas ringan selama beberapa menit, serta melakukan vaksinasi (Aldilawati & Hidayat, 2021). Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk membantu meningkatkan sistem daya tahan tubuh, salah satunya juga bisa dengan mengkonsumsi minuman herbal (Kunaedi et al., 2021). Pada masa pandemi ini, suplemen dan vitamin untuk meningkatkan imunitas

tubuh semakin sulit untuk didapatkan, disisi lain tanaman herbal indonesia mudah didapatkan dengan harga terjangkau. Mengonsumsi rempah atau herbal secara klinis telah dapat meningkatkan imunitas tubuh misalnya seperti mengonsumsi madu dan lemon (Sari & Haflin, 2021). Selain itu bisa juga dengan mengonsumsi tanaman yang dapat dibuat menjadi jamu untuk immune booster seperti temulawak, kunyit, dan jahe. Selain bahan utama tersebut dapat juga ditambahkan bahan lain untuk menambah rasa dan memberi aroma yang menggugah selera seperti kayu manis, serai, dan gula aren (Kusumo et al., 2020).

Cara lain yang dapat dilakukan juga untuk meningkatkan sistem imun adalah makanan yang sehat. Dalam ilmu pangan, ada satu istilah yang disebut sebagai pangan fungsional. Makanan atau minuman yang termasuk dalam kategori pangan fungsional tidak harus mahal, bahkan makanan jenis ini dapat diperoleh di sekitar kita. Pangan fungsional adalah makanan/minuman yang tidak hanya sekedar mencukupi kebutuhan akan nutrisi saja namun juga dapat memberikan efek terhadap Kesehatan tubuh. Termasuk dalam kategori pangan fungsional adalah makanan/minuman yang mengandung antioksidan, berserat tinggi, probiotik, prebiotik, dan sinbiotik, makanan/minuman yang mengandung asam lemak tidak jenuh, bahan pangan yang mengandung senyawa bioaktif, bahan pangan berbasis susu, biji-bijian utuh, serta umbi-umbian. Beberapa jenis bahan pangan ini bahkan bisa ditanam sendiri (Mustofa & Suhartatik, 2020).

Selanjutnya dengan olahraga secara teratur sambil berjemur di bawah matahari pagi juga menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh (Furkan et al., 2021). Adapun jenis olahraga yang dipilih dalam pengabdian ini adalah olahraga yang sifatnya aerobik, di antaranya senam aerobik. Senam aerobik merupakan suatu sistematis gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang disengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tersebut (Rubiana et al., 2021).

Selain beberapa hal diatas kecemasan juga sangat mempengaruhi imunitas tubuh, kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran (Syamson et al., 2021) Berdasarkan hal tersebut maka manajemen stress sangat dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan (Rahmawati, 2021). Untuk mengatasi masalah kecemasan ini diperlukannya treatment khusus yang dilakukan baik secara individu, keluarga, maupun kelompok. Proses ini biasanya disebut dengan kegiatan coping stress. Coping adalah keadaan atau kondisi seseorang yang mengalami stres dan membutuhkan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan untuk melalui hal tersebut. Salah satu coping stress yang dapat dilakukan semasa pandemi ini yaitu relaksasi (Aufar & Raharjo, 2020).

Mengonsumsi vitamin seperti vitamin C (sodium ascorbate), vitamin B3 (nicotinamide), vitamin B5 (dexpantenol), vitamin B6 (pyridoxine hcl), vitamin E (alpha tocopheryl), zinc picolinate, dan sodium selenite, juga dapat meningkatkan kinerja sistem imun dalam melawan infeksi yang disebabkan oleh virus maupun bakteri, termasuk

infeksi virus Corona. Di sisi lain, vitamin B3, B5, dan B6 dapat memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak akibat sakit (Setyoningsih et al., 2021) . Selain itu menjaga kebersihan diri dan istirahat yang cukup juga dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Untuk itu edukasi tentang upaya peningkatan imunitas tubuh di masa pandemic COVID-19 ini perlu dilakukan untuk menambah pengetahuan keluarga dalam meningkatkan imunitas tubuh.

Desa Tete B adalah salah satu desa di Kecamatan Ampana Tete, Kabupaten Tojo Una-Una, Provinsi Sulawesi Tengah, Indonesia. Desa Tete B adalah salah satu desa yang warganya juga terpapar COVID-19. Untuk itu akan dilakukan pengabdian masyarakat dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk upaya meningkatkan imunitas dengan memberikan materi dan sosialisasi “Upaya peningkatan imunitas tubuh di masa pandemic COVID-19”

METODE PELAKSANAAN

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat Desa Tete B dengan teknik melakukan kunjungan rumah pada setiap keluarga. Jumlah kunjungan rumah yang dikunjungi sebanyak 10 keluarga untuk melakukan edukasi tentang upaya peningkatan imunitas tubuh di masa pandemic COVID-19, dengan tahapan kegiatan sebagai berikut :

a. Diskusi dan Tanya Jawab

Diskusi dengan keluarga tentang pentingnya meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemic COVID-19 dan dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab kepada keluarga. Kegiatan ini berlangsung selama 30 menit

b. Demonstrasi

Mengajarkan keluarga cara berolahraga sambil berjemur, mengajarkan keluarga personal hygiene, dan menjelaskan kepada keluarga bahwa meminum minuman herbal seperti minuman jahe dapat meningkatkan imunitas tubuh. Kegiatan ini berlangsung selama 15 menit

c. Memotivasi

Memotivasi keluarga untuk melakukan hal-hal yang sudah dijelaskan dan untuk selalu melakukan personal hygiene dan juga menjaga kebersihan lingkungan. Kegiatan ini berlangsung selama 15 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut :

1. Diskusi dan Tanya jawab

Kegiatan diskusi dan tanya jawab ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga mengenai upaya menjaga imunitas tubuh selama pandemi COVID-19. Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu pembukaan, penyampaian materi, dan tanya jawab :

a) Tahap Pembukaan

Kegiatan dimulai dengan menjelaskan tujuan diskusi kepada keluarga, yaitu untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh sebagai langkah pencegahan penularan COVID-19. Pemateri mengajak keluarga untuk aktif berpartisipasi selama diskusi dan menyampaikan bahwa mereka bebas bertanya jika ada hal yang belum dipahami. Pada tahap ini, suasana dibuat santai agar keluarga merasa nyaman dan siap menerima informasi.

b) Tahap Penyampaian Materi

Kegiatan diawali dengan memberikan pemahaman kepada keluarga mengenai COVID-19, dimulai dari pengertian bahwa COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. Penyakit ini menyebar melalui droplet, kontak langsung, dan permukaan yang terkontaminasi. Pemateri menjelaskan bahwa COVID-19 memiliki beberapa tanda dan gejala umum seperti demam, batuk, sesak napas, nyeri otot, dan kehilangan indra penciuman atau perasa. Selain itu, keluarga diberikan informasi tentang cara penularan virus yang dapat terjadi melalui kontak dekat dengan penderita, paparan droplet saat batuk atau bersin, dan menyentuh benda yang terkontaminasi virus. Setelah memahami COVID-19, diskusi dilanjutkan dengan pembahasan tentang cara meningkatkan imunitas tubuh. Keluarga diberikan penjelasan tentang pentingnya pola makan sehat yang mencakup konsumsi sayur, buah, protein, dan asupan cairan yang cukup. Selain itu, pemateri menekankan manfaat mengonsumsi suplemen atau vitamin, terutama vitamin C, D, dan zinc, yang berperan dalam mendukung kekebalan tubuh. Keluarga juga diingatkan untuk menjaga pola tidur yang baik dengan istirahat minimal 7–8 jam per malam guna memulihkan energi. Aktivitas fisik seperti olahraga ringan hingga sedang, misalnya berjalan kaki atau senam selama 30 menit setiap hari, dianjurkan untuk menjaga tubuh tetap bugar.

Manajemen stres juga menjadi poin penting dalam pembahasan ini, di mana keluarga diajak untuk menerapkan teknik relaksasi, meditasi, atau berbagi cerita untuk mengelola tekanan sehari-hari. Selain itu, keluarga diajarkan untuk memanfaatkan sinar matahari pagi dengan berjemur selama 10–15 menit guna merangsang produksi vitamin D. Minuman herbal seperti jahe dan kunyit yang dipercaya memiliki manfaat kesehatan juga diperkenalkan sebagai bagian dari upaya menjaga imunitas. Tidak kalah pentingnya, menjaga kebersihan diri dengan mandi teratur, mencuci tangan dengan sabun, dan memotong kuku juga ditekankan untuk memutus rantai penularan virus. Terakhir, keluarga diingatkan tentang pentingnya vaksinasi sebagai langkah proteksi spesifik terhadap COVID-19.

c) Tahap Tanya jawab

Setelah materi selesai disampaikan, keluarga diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan. Pada tahap ini, pemateri menjawab setiap pertanyaan dengan jelas dan memberikan penjelasan tambahan jika diperlukan. Beberapa pertanyaan yang sering muncul adalah tentang aktivitas fisik apa saja yang sesuai untuk keluarga, jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi, serta tips menjaga kebersihan lingkungan

Hasilnya kegiatan edukasi ini berjalan dengan lancar dengan dukungan keluarga yang sangat antusias dalam kegiatan ini, keluarga benar-benar menyimak dengan baik apa yang disampaikan. Kegiatan ini menggunakan media informasi yaitu poster, kegiatan ini di ikuti oleh 10 keluarga yang dikunjungi. Dari hasil diskusi dan tanya jawab pada 10 keluarga didapatkan hasil sekitar 85% keluarga yang sudah menerapkan upaya peningkatan imunitas tubuh seperti berolahraga sambil berjemur dipagi hari, istirahat yang cukup, dan mengkonsumsi vitamin, dan terdapat 15% keluarga yang mengetahui cara peningkatan imunitas tubuh tetapi tidak menerapkannya. Sebanyak 50% keluarga sudah melakukan vaksinasi dan 50% keluarga lainnya lagi mengaku takut untuk melakukan vaksinasi. Jadi disini diberi penjelasan bahwa jika sistem kekebalan melemah, kemampuan untuk melindungi tubuh berkurang, sehingga patogen, termasuk virus dapat tumbuh dan berkembang dalam tubuh (Haryadi et al., 2020) salah satu cara menjaga sistem kekebalan tubuh adalah dengan vaksinasi. Dari edukasi ini terbukti keluarga mampu memahami cara upaya peningkatan imunitas tubuh dimasa pandemic.



Gambar 1 Edukasi Peningkatan Imunitas tubuh di masa pandemi COVID-19



Gambar 2 Kegiatan Diskusi & Tanya Jawab dengan Keluarga

2. Demonstrasi

Setelah dilakukan edukasi tentang upaya peningkatan imunitas tubuh kepada keluarga selanjutnya keluarga diajak untuk melakukan salah satu cara peningkatan imunitas tubuh yaitu berolahraga sambil berjemur di pagi hari, tujuan dilakukan kegiatan ini adalah agar keluarga mampu melakukan mandiri upaya peningkatan imunitas tubuh dan agar keluarga akan semakin sering melakukan upaya peningkatan imunitas tubuh untuk mencegah penularan COVID-19. Kegiatan edukasi tentang upaya peningkatan imunitas tubuh, yang dilanjutkan dengan aktivitas berolahraga sambil berjemur di pagi hari, merupakan langkah strategis dalam mendorong keluarga untuk menerapkan gaya hidup sehat secara mandiri. Aktivitas ini tidak hanya mendukung teori promosi kesehatan tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada keluarga, yang dapat meningkatkan kepatuhan terhadap kebiasaan sehat terutama di masa pandemi COVID-19.



Gambar 3 Berolahraga sambil berjemur dipagi hari sebagai salah satu upaya peningkatan imunitas tubuh

Keluarga juga di anjurkan untuk sering meminum minuman herbal seperti minuman jahe, temulawak, kunyit dan bahan herbal lainnya yang bisa dijadikan untuk jamu penguat imun booster. Di kegiatan ini, keluarga di berikan minuman herbal jahe yang di masak ditambahkan gula merah sebagai pemanis. Tujuannya agar keluarga tau bahwa salah satu upaya peningkatan imunitas tubuh adalah minuman herbal dan agar keluarga tau minuman herbal seperti apa yang bisa meningkatkan imunitas tubuh.



Gambar 4 Memberikan minuman herbal jahe

3. Memotivasi keluarga

Selanjutnya keluarga diberikan motivasi untuk tetap menjaga protokol kesehatan dan untuk tetap menjaga imunitas tubuh dengan cara yang sudah dijelaskan pada saat diskusi dan tanya jawab, keluarga juga di dukung untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan rumah dan selalu melakukan *personal hygiene* seperti rajin mandi, rajin membersihkan diri, dan rajin mencuci tangan sebagai upaya pemutus rantai penularan COVID-19. Memberikan motivasi kepada keluarga untuk tetap menjaga protokol kesehatan, meningkatkan imunitas tubuh, dan melaksanakan kebersihan diri serta lingkungan merupakan langkah penting dalam memutus rantai penularan COVID-19. Kegiatan ini tidak hanya mendorong penerapan perilaku sehat tetapi juga memperkuat komitmen keluarga terhadap upaya pencegahan yang berkelanjutan. Mengintegrasikan kebiasaan hidup sehat yang telah diajarkan, seperti pola makan seimbang, olahraga, berjemur di pagi hari, dan manajemen stres, mendukung imunitas tubuh untuk melawan infeksi. Dengan motivasi berkelanjutan, keluarga lebih terdorong untuk menjaga konsistensi perilaku sehat ini.



Gambar 5 Mengajarkan cara mencuci tangan yang benar

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman 10 keluarga tentang cara melakukan upaya peningkatan imunitas tubuh selama masa pandemi COVID-19. Edukasi yang disertai dengan praktik langsung, diskusi, dan tanya jawab efektif dalam menanamkan kebiasaan sehat seperti berolahraga, berjemur, menjaga kebersihan diri, dan menerapkan protokol kesehatan. Diharapkan, hasil dari kegiatan ini dapat memotivasi masyarakat untuk secara mandiri menjaga imunitas tubuh mereka sebagai salah satu langkah preventif dalam memutus rantai penularan COVID-19. Direkomendasikan untuk melibatkan semua anggota keluarga dalam kebiasaan sehat akan memperkuat keberlanjutan upaya peningkatan imunitas dan pencegahan COVID-19 di lingkungan rumah

DAFTAR PUSTAKA

- Aldilawati, S., & Hidayat, R. (2021). Edukasi Vaksinasi Covid-19 dan Penerapan 5M Dalam Menanggulangi Penularan Covid-19 di Desa Borisallo Kabupaten Gowa. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 56–63. <https://doi.org/10.53690/ipm.v1i01.23>
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157–163. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Azrimadaliza, A., Khairany, Y., & Putri, R. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Keluarga dalam Meningkatkan Imunitas Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 40–44. <https://doi.org/10.33221/jikes.v20i1.883>
- Furkan, Rusdin, & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1), 424–430. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i1.1748>
- Haryadi, A. Y., Dewi, A. N., Pradana, D., Ricardo, J., Salsabilah, M., Syahputra, M. A., Faustina, P. A., Putri, S. N. E., Nadia, T., & Fiorentina, T. (2020). Upaya Edukasi untuk Beradaptasi pada Kebijakan New Normal dan Meningkatkan Imunitas Tubuh Selama Pandemi COVID-19 Melalui Kegiatan Seminar Online. *Jurnal Layanan Masyarakat*

- (*Journal of Public Services*), 4(2), 441–447.
<https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.441-447>
- Kunaedi, A., Sulastri, L., Milhah, M. Z., & Ramdhani, A. S. (2021). Peningkatan Kesehatan Warga Leuwimunding Majalengka di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Edukasi Manfaat Jamu Godog. *Community Empowerment*, 6(4), 619–624.
<https://doi.org/10.31603/ce.4557>
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465–471. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 317. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3100>
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid- 19 Bagi Masyarakat. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(1), 125–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v5i1.3354>
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. (2021). Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah Pandemi COVID-19. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 529–536. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.1202>
- Salman, Y., & Norhasanah, N. (2021). Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.30644/jphi.v3i1.453>
- Sari, M. T., & Haflin. (2021). Sosialisasi dan Edukasi upaya Peningkatan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi COVID-19 dengan Konsumsi Minuman Herbal Lemon dan Madu pada Masyarakat di Kelurahan Legok. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2), 138–142. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30633/jas.v3i2.1244>
- Setyoningsih, H., Pratiwi, Y., Rahmawati, A., Wijaya, H. M., & Lina, R. N. (2021). Penggunaan Vitamin Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(2), 136–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.31596/jpk.v4i2.131>
- Syamson, M. M., Fattah, A. H., & Nurdin, S. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Lansia Tentang Penularan Covid - 19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 177–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.576>
- Teuku Athaillah, & Husin, H. (2021). Edukasi Suplemen Herbal Untuk Menjaga Imun Dan Daya Tahan Tubuh Bagi Pedagang di Kota Meulaboh. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(5), 1240–1246. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i5.7610>