

Peningkatan Kesadaran Masyarakat Tentang Peningkatan Imunitas Alami Dalam Makanan Sehari-Hari

Dini Puspodewi¹, Susanti², Sarwa³, Yusuf Eko Nugroho⁴

^{1,4}Sarjana Terapan TLM, Universitas Al-Irsyad Cilacap

²Sarjana Kebidanan, Universitas Al-Irsyad Cilacap

³Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Al-Irsyad Cilacap

Email korespondensi: yusufekonugroho47@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu yang memiliki balita mengenai pentingnya imunomodulator alami dalam makanan sehari-hari sebagai upaya menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh. Kegiatan dilaksanakan di RT 08 RW 15 Desa Sidanegara, Cilacap, dengan melibatkan 20 peserta. Permasalahan yang ditemukan adalah masih rendahnya pemahaman masyarakat tentang hubungan antara status gizi, konsumsi pangan lokal, dan sistem imun, serta kebiasaan balita yang kurang mengonsumsi sayuran. Metode yang digunakan adalah pembelajaran orang dewasa melalui dinamika kelompok, ceramah dan tanya jawab, demonstrasi pengolahan makanan bergizi, makan bersama, serta pemeriksaan kesehatan sederhana. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang mengukur pengetahuan gizi, pemahaman imunitas tubuh, kemampuan memilih makanan sehat, dan sanitasi makanan balita. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pemahaman dari kategori cukup (48–55%) menjadi kategori baik (78–85%). Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek pemahaman imunitas tubuh. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang dan penerapan sanitasi pangan yang baik sebagai upaya pencegahan penyakit infeksi dan peningkatan status gizi keluarga.

Kata kunci: imunomodulator alami, imunonutrisi, balita, edukasi gizi, pengabdian masyarakat

Abstract

This Community Service Program aimed to improve awareness and understanding among mothers with toddlers regarding the importance of natural immunomodulators in daily food consumption to maintain and enhance body immunity. The activity was conducted in RT 08 RW 15, Sidanegara Village, Cilacap, involving 20 participants. The identified problems included limited community knowledge about the relationship between nutritional status, local food consumption, and immune function, as well as toddlers' low vegetable intake. The methods applied adult learning approaches, including group discussions, lectures and interactive sessions, demonstrations of nutritious food preparation, communal meals, and simple health checks. Program effectiveness was evaluated using pre-test and post-test questionnaires measuring nutritional knowledge, understanding of immunity, ability to select healthy foods, and food sanitation practices for toddlers. The results showed a significant increase in participants' average scores from moderate (48–55%) to good (78–85%) categories. The highest improvement was observed in the understanding of body immunity. This program proved effective in enhancing mothers' knowledge and awareness of balanced nutrition and proper food sanitation as preventive measures against infectious diseases and as efforts to improve family nutritional status.

Keywords: *natural immunomodulator, immunonutrition, toddlers, nutrition, community service*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan suatu individu bisa membuat mereka menyerap informasi dan pengetahuan dengan mudah, sehingga status gizi akan tercapai bahkan juga status kesehatan dan sistem imunitas tubuh menjadi lebih baik (Harahap, Yuris and Oktariani, 2024). Sistem kekebalan tubuh merupakan sistem pertahanan yang kompleks dan efisien yang terdiri dari kumpulan sel yang terintegrasi, mediator kimia, dan serangkaian factor “modular” defensif untuk memodulasi respons imun dan melindungi tubuh dari gangguan eksternal. Salah satu faktor terpenting yang dapat mempengaruhi sistem imunitas tubuh adalah gizi. Pasalnya, gizi yang baik merupakan penentu utama dalam pencegahan dan pengobatan pada penyakit (Wahyuni *et al.*, 2023).

Kekebalan tubuh (imunitas tubuh) bersifat dinamis, dapat naik turun. Usia, nutrisi, vitamin, mineral, hormon, olahraga dan emosi mempengaruhi imunitas tubuh. Kuatnya anti bodi menandakan seseorang tersebut semakin dewasa. Tetapi, dengan bertambahnya usia bisa juga antibodi melemah. Melakukan pola hidup sehat dapat menjaga dan memperbaiki sistem imunitas tubuh. Hal ini berarti sehat dengan mengkonsumsi makanan bernutrisi dan berolahraga (Murdiana *et al.*, 2021).

Menjaga asupan 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. Berbagai vitamin dan mineral berfungsi untuk meningkatkan imunitas tubuh melalui beberapa mekanisme. Beberapa bukti ilmiah dari hasil penelitian banyak bahwa kekurangan zat gizi mikro meningkatkan risiko infeksi (Salman *et al.*, 2021).

Pemenuhan gizi menjadi perhatian untuk menjaga imunitas agar terhindar dari infeksi penyakit. Pola makan sehat yaitu aman, bergizi, beragam dan berimbang (AB3) menjadi rujukan pencegahan covid 19. Makanan bergizi berarti mengandung gizi lengkap meliputi : makronutrien, mikronutrien termasuk karbohidrat, protein,

lemak, vitamin, dan mineral. Protein, vitamin dan mineral (terutama zink) mempunyai kontribusi besar dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Peran gizi makro terkait imunitas termasuk pemenuhan asupan pendukung energi dan protein. Jika kekurangan protein berakibat peningkatan gangguan imunitas seperti penurunan fungsi fagositosis, sekresi antibodi dan produksi sitokin. Sedangkan gizi mikro didapat dari vitamin dan mineral. Vitamin berfungsi dalam reaksi metabolik dalam tubuh dan sel, serta pertumbuhan dan pemeliharaan (Murdiana et al., 2021). Orang tua bertanggung jawab terhadap pengasuhan anak, termasuk dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Konsumsi zat gizi yang rendah diakibatkan oleh pengetahuan orang tua, terutama ibu yang sangat berarti dalam memenuhi zat gizi anak (Rochmatun Hasanah, Fahimah Aryani and Effendi, 2023). Imunomodulator alami merupakan zat yang dapat membantu meningkatkan atau menyeimbangkan sistem imun tubuh. Zat ini banyak ditemukan dalam bahan makanan sehari-hari seperti sayuran, buah-buahan, rempah-rempah, serta makanan fermentasi. Kesadaran masyarakat tentang pentingnya imunomodulator alami semakin meningkat, terutama setelah pandemi COVID-19 yang menekankan pentingnya daya tahan tubuh.

2. MASALAH

Masyarakat RT 08 RW 15 Desa Sidanegara masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai hubungan antara status gizi, konsumsi pangan lokal, dan sistem imun tubuh. Meskipun kesadaran tentang pentingnya daya tahan tubuh meningkat, sebagian besar ibu balita belum memahami secara tepat sumber makanan yang berfungsi sebagai imunomodulator alami serta cara pengolahannya yang benar. Selain itu, balita cenderung kurang mengonsumsi sayuran, dan praktik sanitasi makanan belum optimal. Kondisi ini menyebabkan masyarakat lebih bergantung pada informasi yang belum tervalidasi atau produk komersial, sehingga diperlukan edukasi berbasis ilmiah dan pangan lokal yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Juli 2025 di RT 08 RW 15 Desa Sidanegara, Kecamatan Cilacap Tengah, Kabupaten Cilacap. Sasaran kegiatan adalah 20 ibu yang memiliki balita. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan pembelajaran orang dewasa (andragogi) yang dikombinasikan dengan edukasi partisipatif dan praktik langsung. Kegiatan diawali dengan tahap koordinasi bersama mitra dan identifikasi permasalahan terkait rendahnya pemahaman masyarakat mengenai imunonutrisi, konsumsi pangan lokal, dan sanitasi makanan balita.

Tahap selanjutnya adalah persiapan materi penyuluhan yang mencakup konsep gizi seimbang, imunomodulator alami dalam makanan sehari-hari, serta pentingnya sanitasi pangan bagi balita. Evaluasi pemahaman peserta dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang mengukur empat aspek utama, yaitu pengetahuan gizi, pemahaman sistem imun, kemampuan memilih makanan sehat, dan praktik sanitasi makanan.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta, dilanjutkan dengan senam bersama sebagai bentuk edukasi aktivitas fisik dalam mendukung imunitas. Penyuluhan disampaikan melalui ceramah interaktif dan diskusi tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta. Selanjutnya dilakukan demonstrasi pengolahan makanan bergizi berbasis bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, serta praktik langsung melalui kegiatan makan bersama sebagai contoh penerapan menu seimbang.

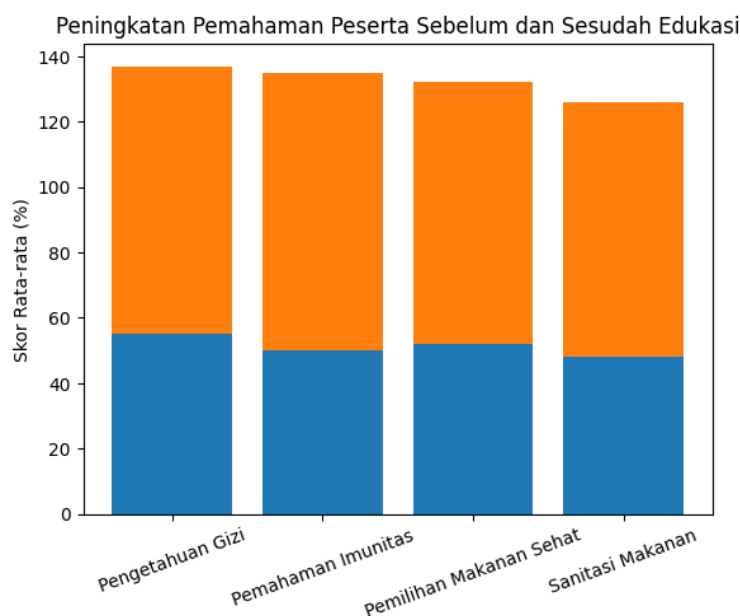
Kegiatan ditutup dengan pemeriksaan kesehatan sederhana menggunakan alat otomatis glucose meter dan pemeriksaan golongan darah, serta pelaksanaan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RT 08 RW 15 Desa Sidanegara Cilacap, diikuti oleh 20 kader ibu-ibu yang memiliki balita sebagai sasaran utama. Kegiatan meliputi penyuluhan gizi dan imunonutrisi, diskusi interaktif, demonstrasi pengolahan makanan bergizi, serta pemeriksaan kesehatan sederhana. Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang mengukur empat aspek utama, yaitu: Pengetahuan gizi, Pemahaman imunitas tubuh, Kemampuan memilih makanan sehat, Pemahaman sanitasi makanan balita

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang nyata pada seluruh aspek pemahaman peserta setelah dilakukan edukasi. Secara deskriptif, rerata skor pemahaman peserta sebelum edukasi berada pada kategori cukup (48–55%), sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi kategori baik (78–85%). Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek pemahaman imunitas tubuh, yang menunjukkan bahwa materi imunonutrisi mudah diterima dan relevan dengan kebutuhan peserta. Berdasarkan analisis kuesioner, terjadi peningkatan skor rata-rata sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Pre dan Post

Pengetahuan gizi: meningkat dari $\pm 55\%$ menjadi $\pm 82\%$, Pemahaman

imunitas: meningkat dari $\pm 50\%$ menjadi $\pm 85\%$, Pemilihan makanan sehat: meningkat dari $\pm 52\%$ menjadi $\pm 80\%$, Sanitasi makanan balita: meningkat dari $\pm 48\%$ menjadi $\pm 78\%$. Kegiatan diawali dengan senam bersama sebagai bentuk edukasi langsung mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh. Senam dilakukan secara ringan dan mudah diikuti oleh seluruh peserta, sehingga menciptakan suasana yang aktif dan meningkatkan antusiasme peserta sebelum sesi edukasi dimulai. Selanjutnya, peserta mengikuti penyuluhan mengenai peran gizi dan imunonutrisi dalam meningkatkan imunitas tubuh, khususnya pada ibu dan balita.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi dan Senam bersama

Materi disampaikan secara komunikatif disertai diskusi dan tanya jawab, sehingga peserta dapat mengaitkan materi dengan kebiasaan makan sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan makanan bergizi dan makan bersama, menggunakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh. Makan bersama berfungsi sebagai sarana edukasi praktis agar peserta dapat melihat contoh langsung

menu seimbang yang mendukung imunitas tubuh, sekaligus memperkuat pesan bahwa pola makan sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2) Pembahasan

Peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan pengabdian sejalan dengan berbagai hasil penelitian yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat mampu meningkatkan perilaku dan pengetahuan kesehatan keluarga, khususnya ibu sebagai pengelola konsumsi pangan rumah tangga. (Wahyuni *et al.*, 2023) melaporkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi memiliki korelasi positif dengan upaya peningkatan imunitas tubuh melalui kebiasaan makan sehat, terutama pada kelompok keluarga dengan anak balita. Hal ini mendukung temuan dalam kegiatan ini, di mana peserta mulai memahami peran protein, vitamin, dan mineral sebagai komponen penting sistem imun. Selain itu, (Salman *et al.*, 2021) menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit infeksi melalui perbaikan kualitas makanan sehari-hari. Edukasi imunonutrisi dalam kegiatan ini tidak hanya menekankan aspek teori, tetapi juga praktik pemilihan dan pengolahan makanan lokal yang mudah diakses masyarakat. Aspek sanitasi makanan balita juga mengalami peningkatan signifikan. Hal ini penting karena sanitasi pangan berperan langsung dalam pencegahan penyakit infeksi saluran cerna yang dapat menurunkan status gizi dan imunitas anak. Temuan ini sejalan dengan (Murdiana *et al.*, 2021) yang menyebutkan bahwa edukasi sanitasi makanan berkontribusi terhadap penurunan risiko infeksi pada anak usia dini. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu balita mengenai imunonutrisi, serta berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan keluarga dan pencegahan masalah gizi di masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Sidanegara berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi, sanitasi, dan pencegahan kontaminasi makanan. Hasil uji laboratorium menunjukkan tidak ditemukannya bakteri *Escherichia coli* pada feses balita, yang menunjukkan lingkungan cukup bersih, namun edukasi tetap diperlukan agar kondisi tersebut dapat dipertahankan (Puspodewi *et al.*, 2025).

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) dengan tema Peningkatan Kesadaran Masyarakat tentang Meningkatkan Imunitas Alami dalam Makanan Sehari-hari yang dilaksanakan di RT 08 RW 15 Desa Sidanegara, Cilacap, telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu yang memiliki balita sebagai sasaran utama melalui rangkaian aktivitas edukatif dan partisipatif, meliputi senam bersama, penyuluhan gizi dan imunonutrisi, diskusi interaktif, demonstrasi pengolahan makanan bergizi, makan bersama, serta pemeriksaan kesehatan sederhana.

Hasil evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan pada seluruh aspek yang diukur. Rerata pemahaman peserta meningkat dari kategori cukup ($\pm 48-55\%$) menjadi kategori baik ($\pm 78-85\%$) setelah kegiatan. Peningkatan tertinggi terdapat pada aspek pemahaman imunitas tubuh, diikuti oleh pengetahuan gizi, kemampuan memilih makanan sehat, dan pemahaman sanitasi makanan balita.

Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat yang dikombinasikan dengan praktik langsung (olahraga ringan, pengolahan makanan, dan makan bersama) efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu balita mengenai peran gizi dan imunomodulator alami dalam menjaga daya tahan tubuh. Dengan demikian, kegiatan PkM ini berpotensi memberikan dampak positif jangka panjang terhadap perilaku makan sehat keluarga dan upaya pencegahan masalah gizi serta penyakit infeksi pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Harahap, Y.N., Yuris, E. and Oktariani, R. (2024) "Stimulasi Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Imunitas dan Kesehatan Anak Usia Dini," *AL-HANIF: JURNAL PENDIDIKAN ANAK DAN PARENTING*, 4(2), pp. 68–72.
- Murdiana, H.E., Sinangjoyo, N.J., Atmaja, S.P. and Tyas, L.O. (2021) "Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan menyediakan makanan sehat dan hand sanitizer alami dalam menghadapi pandemic Covid19," *KACANEGARA Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(2), p. 255. Available at: <https://doi.org/10.28989/kacanegara.v4i2.962>.
- Puspodewi, D., Eko Nugroho, Y., Susanti, S. and Sarwa, S. (2025) "Pemahaman

- Konsep Gizi Dan Uji Kandungan Bakteri Escherichia Coli Pada Air Di Desa Sidanegara Cilacap,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*, VII(1).
- Rochmatun Hasanah, Fahimah Aryani and Effendi, B. (2023) “Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita,” *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.59025/js.v2i1.54>.
- Salman, Y., Studi, P.S., Husada Borneo, Stik. and Baru, B. (2021) “Edukasi gizi untuk meningkatkan imunitas tubuh (Asupan tepat di masa pandemi Covid-19),” *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.30644/jphi.v1i1.453>.
- Wahyuni, S., Sumarmi, S., Fathrizqita Aghnia Raudhany and Trias Mahmudiono (2023) “Pengetahuan Terkait Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas melalui Kebiasaan Makan selama Pandemi Covid-19,” *Amerta Nutrition*, 7(1).