

Manuskrip SHINTA RUDIYANA DEVI

by Shinta Rudiyanana Devi

Submission date: 16-Sep-2021 09:43AM (UTC+0700)

Submission ID: 1649563578

File name: manuskrip_Shinta_Rudiyanana_Devi_17142010085_-_Sinta_Devi.pdf (515.99K)

Word count: 3143

Character count: 19666

**HUBUNGAN NUTRISI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
PENINGKATAN IMUNITAS PADA MASA
PANDEMI COVID-19**

(Studi Di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh
Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Keperawatan**



Oleh:
SHINTA RUDIYANA DEVI
NIM. 17142010085

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN NUTRISI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
PENINGKATAN IMUNITAS PADA MASA
PANDEMI COVID-19

(Studi Di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh
Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:

SHINTA RUDIYANA DEVI
NIM. 17142010085

Telah disetujui pada Tanggal:

Selasa, 16 Agustus 2021

Pembimbing

Rahmad Wahyudi S.Kep. Ns. M.AP. M.Kep
NIDN. 0705079003

HUBUNGAN NUTRISI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENINGKATAN IMUNITAS PADA MASA PANDEMI COVID-19

(Studi Di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh
Kabupaten Bangkalan)

Shinta Rudiayana Devi. Rahmad Wahyudi S.Kep. Ns. M.AP. M.Kep
*email: sintadevil30399@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 adalah virus yang paling ditakuti oleh sebagian besar orang di dunia, karena dapat membunuh. Virus akan berusaha melawan virus dengan menunjukkan gejala pada orang yang terinfeksi ketika masuk ke dalam tubuh. Dalam skenario ini, menjaga sistem kekebalan tubuh sangat penting. Sistem kekebalan yang kuat adalah teknik untuk memerangi infeksi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara diet dan latihan fisik dan meningkatkan kekebalan selama epidemi Covid-19.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan survei deskriptif kuantitatif. Desain penelitian adalah analitik dan cross-sectional. Terdapat 113 responden dalam penelitian ini dengan sampel yang diperoleh sebanyak 62 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner tentang pola makan, aktivitas fisik dan imunitas.

Di Dusun Glugur, Desa Sobih, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan, hasil penelitian dari 62 responden menunjukkan bahwa ada hubungan antara gizi dan kekebalan selama pandemi covid 19 dengan p-value 0,000 ($p = 0,05$) dan ada adalah keterkaitan antara aktivitas fisik dan kekebalan selama pandemi covid 19.

Ini mengklaim bahwa mereka yang melakukan latihan fisik dan diet yang cukup selama pandemi COVID 19 dapat meningkatkan kekebalan mereka.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan tentang keterkaitan nutrisi-aktivitas fisik untuk meningkatkan kekebalan tubuh selama epidemi Covid-19. Untuk peneliti lebih lanjut, disarankan untuk melakukan perubahan seperti penambahan variabel atau perbandingan dengan berbagai tempat.

Kata Kunci : Nutrisi, Aktivitas fisik, peningkatan imunitas

**THE RELATIONSHIP OF NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH
INCREASED IMMUNITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC**
(a study in the area of the glugur village of sobih district of bangkalan)

Shinta Rudiyan Devi. Rahmad Wahyudi S.Kep. Ns. M.AP. M.Kep

*email: sintadevil30399@gmail.com

ABSTRACT

Covid-19 is a virus that most people in the world are afraid of, since it may kill. The virus will try to combat the virus by exhibiting symptoms in infected people when it enters the body. In this scenario, maintaining the body's immune system is highly crucial. A robust immune system is a technique to combat infections. The study aimed to examine the links between diet and physical exercise and boosting immunity during the Covid-19 epidemic.

This research was carried out utilizing a quantitative descriptive survey. The study design was analytical and cross-sectional. There are 113 respondents in this study with samples obtained by 62 respondents. The technique of sampling utilized a purposeful sampling technique. The data collecting tool employed a questionnaire on diet, physical activity and immunity.

In the Glugur Hamlet, Sobih Village, Burneh District, Bangkalan Regency, the results of the study from 62 respondents showed that there was a link between nutrition and immunity during the covid 19 pandemic with p-value 0.000 ($p = 0.05$.) and there was a link between physical activity and immunity during the covid 19 pandemic.

This claims that those with physical exercise and adequate diet during the COVID 19 pandemic may enhance their immunity.

The outcomes of this study will hopefully provide insight into and knowledge of the nutrition-physical activity link to improving immunity during the Covid-19 epidemic. For more researchers, changes such as adding variables or comparison with various places are advised.

Keywords: nutrition, physical activity, increased immunity

PENDAHULUAN

Covid-19 adalah virus yang paling ditakuti oleh sebagian besar orang di dunia karena dapat menyebabkan kematian dan juga membatasi kontak sosial kehidupan manusia. Pada bulan Desember 2019, pneumonia pertama yang tidak dapat dijelaskan di Wuhan, Provinsi Hubei ditemukan, dan Covid-19 adalah virus sistem kekebalan baru sehingga setiap orang tidak memiliki sistem kekebalan alami yang mampu memerangi virus ini (Taufik et al, 2020).

Musuh akan terdeteksi oleh tubuh ketika virus corona masuk ke tubuh manusia dan ditularkan dari hewan atau manusia. Tubuh melawan virus ini pada orang yang terinfeksi dengan munculnya gejala. Tubuh yang hidup akan menjadi tempat virus mencari kemungkinan hidup ketika penularan terjadi, tubuh yang rentan akan mudah terinfeksi. Oleh karena itu sangat penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Akibat bahaya meningkatnya kasus corona dengan penurunan imunitas tubuh. Sistem kekebalan yang kuat adalah strategi untuk memerangi infeksi (Ung, Eropa, 2020).

Menurut WHO, pada 15 Januari (2020), kasus Covid-19 mencapai 90.054.813 secara global dan 1.945.610 menyebabkan kematian. Jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia mencapai 951.651 pada 21 Januari 2021. Pasien meninggal menjadi 27.203 orang (Gugus Tugas Covid-19 Indonesia, 2021). Jumlah kasus terkonfirmasi di Jawa Timur pada 24 Januari 2021 pasien Positif Covid-19 sebanyak 106.169 orang. pasien meninggal 7.381 orang (Jatim Tanggap Covid-19, 2021). Jumlah kasus terkonfirmasi di Bangkalan pada 27 Januari 2021 pasien Positif Covid- 19 sebanyak

(1.410) orang. pasien meninggal 129 orang (Peta sebaran Covid- 19 Bangkalan, 2021).

Jumlah kasus yang terkonfirmasi positif di Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan pada 23 Januari 2021 sebanyak 160 kasus dengan resiko rendah sebanyak 9 kasus (orang dengan pengawasan), jumlah yang beresiko tinggi sebanyak 151 kasus (komplikasi) (Peta sebaran Covid-19 Bangkalan, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan peneliti terhadap 10 responden di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan di dapatkan 7 dari 10 responden masyarakat imunitas menurun (70%), 3 diantaranya mempunyai imunitas meningkat.

Covid-19 adalah penyakit yang dapat ditularkan ke manusia dan hewan. Penurunan kekebalan yang menyebabkan replikasi virus penyakit parah, seperti Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS) dan ARS parah, menyebabkan infeksi saluran pernapasan, flu, dan demam pada manusia (SARS). Coronavirus Illness-2019 penyakit primer (Covid-19). (Depkes, 2020). Informasi lainnya.

Stres, gaya hidup sehat, nutrisi dan aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi kekebalan tubuh Anda. Dengan demikian, kekebalan menjadi elemen penting dalam pengobatan virus Covid-19. Antibodi yang kuat menunjukkan bahwa seseorang tidak rentan terhadap penyakit. Antibodi yang melemah, bagaimanapun, menghasilkan respons imunologis yang menurunkan kekebalan tubuh. Imunitas adalah kemampuan tubuh untuk melawan kuman, virus dan hal-hal lain yang masuk ke dalam tubuh. Respon imunologi yang terjadi adalah reaksi sistem imun terhadap imunitas buatan.

Sistem kekebalan tubuh dapat mengidentifikasi infeksi asing yang masuk ke dalam tubuh. Benda asing yang menginfeksi tubuh pada awalnya memicu sensitivitas sel imun. Ketika tubuh kembali terkena virus yang sama, tubuh dapat mengidentifikasinya dan infeksi tersebut dapat dibunuh (Wijayanto et al., 2020).

Dampak yang terjadi Ketika daya tahan tubuh menurun hal ini akan berdampak pada gangguan sistem kekebalan tubuh, melemahkan sistem kekebalan tubuh. Ketika rezim imunologi tubuh melemah, virus Covid-19 lebih mudah terinfeksi, dan dapat menyebabkan kematian jika tidak diobati (Ung, 2020).

Solusi yang dapat mengatur kekebalan tubuh Infeksi Covid-19 menciptakan pola hidup sehat dan bersih setiap hari, selalu menerapkan protokol kesehatan, mencuci tangan dengan air mengalir, menggunakan masker rumah, menjaga jarak, mencegah berkerumun dan pola makan. Meliputi zat gizi termasuk zat gizi utuh, termasuk vitamin dan mineral, baik zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak, maupun zat gizi mikro. Namun, latihan fisik sederhana membutuhkan setidaknya 30-60 menit untuk mengembangkan dasar imunologis yang kuat (blok bangunan). Tetap di rumah seminggu sekali selama epidemi Covid-19 untuk memastikan sistem kekebalan tubuh tetap stabil (Aidha, 2020).

20 METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, strategi penelitian yang digunakan adalah survei analitik cross-sectional.

Populasinya 300 orang di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, dan Kabupaten Bangkalan. Instrumen penelitian meliputi angket

yaitu pola makan, aktivitas fisik dan imunitas.

Penelitian ini menggunakan survei analitik yang melibatkan penyelidikan bagaimana dan mengapa fenomena ini terjadi. Sementara itu, penelitian ini menggunakan metode “cross-sectional”, yaitu jenis penelitian yang hanya sesekali memfokuskan pengukuran/pengamatan data variabel bebas dan terikat. Oleh karena itu, variabel independen dan variabel dependen dievaluasi secara bersamaan atau tidak ada tindak lanjut yang diberikan.

13 Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analytical, sebuah survei atau penelitian yang mencoba untuk menyelidiki bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan muncul dan kemudian menganalisis dinamika asosiasi fenomena dan variabel risiko dengan konsekuensi. Sedangkan teknik penelitian ini menggunakan data potong lintang, yaitu penelitian yang mempelajari dinamika hubungan faktor risiko dan pengaruhnya melalui pendekatan simultan, observasi atau pengumpulan data (point time approach). Dilakukan pada saat pemeriksaan pada keadaan subjek atau variabel, tidak berarti bahwa semua topik penelitian diamati pada waktu yang sama.

HASIL PENELITIAN

Data Umum.

- a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Usia	Frekuensi	(%)
25-27 Tahun	14	22.6
28-30 Tahun	23	37.1
31-35 Tahun	25	40.3
Total	62	100

Sumber: Data Primer, Mei 2021

- b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
Laki-Laki	30	48.4
Perempuan	32	51.6
Total	62	100

Sumber: Data Primer, Mei 2021

Data Khusus

- a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan imunitas di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Imunitas	Frekuensi	(%)
Meningkat	22	35.5
Menurun	40	64.5
Total	62	100

Sumber: Data Primer, Mei 2021

- b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan nutrisi di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Nutrisi	Frekuensi	(%)
Baik	17	27.4
Cukup	14	22.6
Kurang	31	50
Total	62	100

Sumber: Data Primer, Mei 2021

- c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Aktivitas fisik	Frekuensi	(%)
Ringan	15	24.2
Sedang	18	29
Berat	29	46.8
Total	62	100

Sumber: Data Primer, Mei 2021

- d. Tabulasi silang hubungan sikap dengan kepatuhan protokol kesehatan Covid-19 di pondok pesantren Al-Falah Sumbergayam Desa Kadur Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa responden di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan yang imunitasnya imunitas menurun dengan nutrisi kurang sejumlah 31 (50%),

Dari hasil uji statistic *Spearman Rank* diperoleh nilai $p = 0,000$ berarti nilai $p = < \alpha (0,05)$. Dengan demikian dapat disimpulkan H_0 diterima yang berarti ada hubungan nutrisi dengan imunitas pada masa pandemi covid-19 di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

- e. Tabulasi silang hubungan aktivitas fisik dengan imunitas pada masa pandemi covid-19 di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

dapat dijelaskan bahwa responden di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan yang imunitasnya menurun dengan aktivitas berat sejumlah 29 (46.8%),

Dari hasil uji statistic *Spearman Rank* diperoleh nilai $p = 0,000$ berarti nilai $p = < \alpha (0,05)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan imunitas pada masa pandemi covid-19 di Wilayah Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

PEMBAHASAN

5.1 Nutrisi masyarakat pada masa pandemi Covid-19 di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Sepuluh status gizi responden menunjukkan kurang. Pada keadaan ini, kekurangan gizi adalah suatu keadaan dimana kebutuhan gizi tubuh tidak terpenuhi dalam jangka waktu tertentu sehingga simpanan makanan di bawah

lapisan lemak dan lapisan organ tubuh dipecah.

Status gizi menunjukkan keseimbangan tubuh dalam makan dengan makanan. Usia, tinggi pertumbuhan, kesehatan, kebiasaan makan, teknik pengolahan makanan dan variabel sosial budaya berdampak langsung pada gizi. Kebiasaan makan, teknik pengolahan makanan dan lain-lain berdampak langsung pada asupan gizi yang diperoleh. Hal ini karena keadaan masyarakat dapat dilihat dari keseimbangan antara kebutuhan dan asupan nutrisi yang dikonsumsi. Keseimbangan tersebut akan terjaga dengan baik apabila pola konsumsi makan yang seimbang dapat diterapkan dalam keluarga (Sumarni, 2020).

Seperti yang ditunjukkan oleh peneliti (Oktariyani, 2016) pada orang yang berisiko malnutrisi karena variabel terkait usia yang dapat mengubah sistem pencernaan dan adanya faktor terkait risiko seperti faktor foto-psikologis, riwayat penyakit, dan jumlah serta jenisnya. konsumsi makanan.

Dalam skenario ini, sangat penting untuk menjaga kesehatan asupan energi dan protein sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga status gizi tetap normal. Pangan fungsional adalah makanan/minuman yang tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga mempengaruhi kesehatan tubuh. Makanan/minuman yang mengandung antioksidan, serat tinggi, probiotik, prebiotik dan sinbiotik, makanan/minuman yang mengandung asam lemak tak jenuh, makanan yang mengandung senyawa bioaktif, makanan berbahan dasar susu, biji-bijian dan umbi-umbian termasuk dalam kategori pangan fungsional. Beberapa jenis makanan ini bahkan bisa dibudidayakan sendiri. Berdasarkan analisis kuesioner, responden menunjukkan bahwa 4 makanan sehat 5

ideal tidak pernah dimakan dan tidak pernah mengonsumsi vitamin C.

5.2 Gambaran Aktivitas fisik masyarakat pada masa pandemi Covid-19 di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Hasil penelitian didapatkan responden dengan aktivitas fisik hampir setengahnya menunjukkan berat. Aktivitas fisik yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan kadar sitokin anti inflamasi, meminimalkan kerusakan jaringan inflamasi dan menekan sistem kekebalan tubuh (imunosupresan), dan membahayakan sistem pernapasan, serta sistem otot. Latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan daya tahan/kekebalan tubuh dengan cara yang tepat

Penelitian (Mainous et al 2019) yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik sedang dan ringan dapat meningkatkan imunitas tubuh, namun olahraga yang intensif dapat mengakibatkan menurunnya imunitas sehingga Anda lebih rentan terhadap penyakit, memperkuat kesimpulan penelitian ini. (Maulana et al. 2020) menunjukkan bahwa aktivitas berat dapat menurunkan imunitas.

Dalam hal ini peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik merupakan komponen gerakan yang dilakukan pada periode dan waktu yang berbeda dengan cara meningkatkan intensitas/rangkaian aktivitas fisik yang lebih banyak, berdasarkan hasil kuesioner, jika responden melakukan lebih banyak aktivitas fisik. bekerja, seringkali dengan mengangkat benda berat dan berkeringat sehingga lelah.

5.3 Imunitas tubuh masyarakat pada masa pandemi Covid-19 di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dengan imunitas menurun. Penurunan dan peningkatan imun salah satunya dipengaruhi oleh faktor usia. Kapasitas orang tua untuk kekebalan diri menurun dengan bertambahnya usia, terutama kecepatan respon imun terhadap penyakit menular karena berkurangnya sintesis imunoglobulin.

Sistem kekebalan tubuh adalah kumpulan sel, bahan kimia dan jaringan yang berperan dalam resistensi infeksi. Sedangkan reaksi terhadap mikroorganisme yang terkoordinasi sel disebut imunitas. Kekebalan. Tubuh membutuhkan sistem imun untuk mempertahankan kekebalannya terhadap peringat dari berbagai elemen di lingkungan (Hayati 2014). Penemuan ini diperkuat oleh penelitian (Sukendra, 2015), yang menunjukkan bahwa sistem kekebalan tubuh seseorang dapat berkurang karena organisme berbahaya mudah terinfeksi. Sel darah putih atau leukosit adalah kekebalan peredaran darah utama tubuh.

Peneliti berasumsi dalam situasi ini bahwa sistem kekebalan menolak serangan oleh bahan kimia asing yang dimasukkan ke dalam tubuh. Berasal dari luar dan dalam, datang dari luar, seperti virus, jamur, bakteri, parasit, debu dan serbuk sari, sedangkan dari dalam, sel atau sel mati dapat berkembang, berbagai variabel dapat meningkatkan kekebalan tubuh

dengan makan diet protein dan melakukan olahraga yang tepat.

5.4 Hubungan nutrisi dengan peningkatan imunitas pada masa pandemi Covid-19 di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Temuan uji statistik Spearman Rank menunjukkan bahwa H_0 H_a diterima, yang menyiratkan bahwa selama pandemi COVID-19 hubungan antara diet dan kekebalan terjalin di Kabupaten Bangkalan, Desa Sobih, Kecamatan Burneh, Dusun Glugur.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Dian, 2014), yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat dengan kekebalan antara status gizi, protein dan konsumsi zat besi. Dan studi lain dari Sri Sumarni pada tahun 2020 mengatakan bahwa menjaga berat badan normal dan keragaman asupan makanan adalah dasar untuk meningkatkan daya tahan sehingga Anda dapat mengonsumsi berbagai jenis nutrisi. Makronutrien dan mikronutrien yang berbeda bekerja sama secara harmonis dalam tubuh untuk mencegah penyakit. Selanjutnya, paparan sinar matahari dini selama 5-15 menit sangat penting untuk meningkatkan perlindungan tubuh

5.5 Hubungan aktivitas fisik dengan peningkatan imunitas pada masa pandemi Covid-19 di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

Dari temuan uji statistik Spearman. Temuan uji statistik Spearman Rank mungkin menunjukkan bahwa H_0 H_a diterima, artinya ada hubungan

antara aktivitas fisik dan imun di Dusun Glugur, Desa Sobih, Kecamatan Burneh dan Kabupaten Bangkalan selama masa pandemi COVID-19.

Penelitian ini didukung oleh penelitian (Sukendra 2015) yang menunjukkan bahwa olahraga ringan dan sedang minimal seminggu sekali dengan jogging selama kurang lebih 30 menit dapat meningkatkan respon imunologis tubuh. Hal ini karena kerusakan sel aerobik dapat mengaktifkan TNF- α . TNF- ini meningkatkan efisiensi kekebalan bawaan dan adaptif ke tingkat optimal, dan penelitian lain oleh (Hayati, 2014), yang menjelaskan penurunan kekebalan sebagai akibat dari latihan yang penuh tekanan, menunjukkan peran yang lebih rendah dalam sistem kekebalan sel tipe 1 terhadap infeksi virus akut, yang mengurangi kekebalan seseorang untuk terinfeksi penyakit berat. Aktivitas Latihan treadmill adalah latihan intensitas tinggi yang dilakukan oleh para peneliti selama lebih dari 45 menit.

Sangat mungkin bahwa latihan fisik dapat meningkatkan kekebalan kekebalan yang dihasilkan oleh aktivitas sedang atau daya tahan tubuh untuk melawan virus dengan meningkatkan jumlah leukosit sebagai komponen utama kekebalan dalam sirkulasi darah melalui aktivitas sedang. (Rizky, 2020)

Penurunan insiden penyakit menular mungkin berhubungan dengan latihan fisik sedang. Aktivitas fisik yang ringan akan lebih menguntungkan

daripada sekedar melakukan aktivitas berupa duduk/tidak melakukan aktivitas jika dibandingkan dengan fungsi imun. Namun, latihan fisik yang terus-menerus akan memiliki dampak sebaliknya, karena mungkin untuk sementara mengurangi fungsi imunologi dalam beberapa aspek (neutrofil dalam sistem pernapasan, proliferasi limfosit, presentasi antigen monosit). Fungsi imunologi yang berbeda umumnya menurun setelah 3 jam – 14 jam, tergantung pada durasi dan intensitas pelatihan. Disfungsi imun setelah latihan fisik terjadi bila dilakukan terus menerus dalam waktu lama (>1,5 jam), dengan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi (55%-75% konsumsi O₂ maksimal), dan tanpa asupan makanan yang dikonsumsi terlebih dahulu. Periode intensif (di luar batas normal) selama 1 minggu atau lebih dapat menyebabkan disfungsi imunologi jangka panjang (Gleeson M, 2007) dalam (Dyah, 2015).

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

- Dari penelitian hubungan aktivitas fisik dan nutrisi fisik terhadap peningkatan imunitas pada masa pandemic *Covid-19* dapat di simpulkan:
- a. Setengah responden menunjukkan nutrisi kurang pada masa pandemi *Covid-19* di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan
 - b. Hampir setengah responden menunjukkan aktivitas fisik berat pada masa pandemi *Covid-19* di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan
 - c. Sebagian besar responden menunjukkan imunitas tubuh menurun pada masa pandemi *Covid-19* di Dusun Glugur Desa Sobih

Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

- d. Ada hubungan nutrisi dengan peningkatan imunitas pada masa pandemi *Covid-19* di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.
- e. Ada hubungan aktivitas fisik dengan peningkatan imunitas pada masa pandemi *Covid-19* di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

6.2 Saran

a. Teoritis

Di masa pandemi Covid-19, penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan wawasan dan informasi baru tentang keterkaitan antara diet dan latihan fisik dalam meningkatkan kekebalan tubuh, yang akan bermanfaat.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan memperluas wawasan bagi peneliti mengenai pengaruh buhungan Nutrisi dan Aktivitas fisik dengan peningkatan Imunitas dalam upaya penanganan kesehatan terkait bidang penelitian.

c. Bagi Responden

Sebagai konsekuensi dari penelitian ini, masyarakat akan memiliki informasi baru tentang cara meningkatkan kekebalan, dengan temuan lebih lanjut menunjukkan bahwa orang dapat meningkatkan kekebalan mereka dengan cukup tidur dan meningkatkan asupan makanan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 15–21.

Butler, M. J. and Barrientos, R. M. (2020) 'The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences', *Brain, Behavior, and Immunity*. Elsevier, 87(April), pp. 53–54.

Kumar, D. (2020) 'Corona Virus: A Review of COVID-19', *Eurasian Journal of Medicine and Oncology*, 4(2), pp. 8–25.

Lidia, K. (2020) 'Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19', *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 14(2), pp. 63–68.

MLE Parwanto (2020) 'Virus Corona (2019-nCoV) penyebab COVID-19', *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(1), pp. 1–2. doi: 10.1038/nsmb1123.

Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90–100.

Susilo, A. et al. (2020) 'Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini', *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), p. 45.

WHO. 2020. Global Surveillance for human infection with novel coronavirus (2019-nCoV). [Serial on The Internet]. Cited Feb 3rd 2020.

Baratawidjaya. KG. 1991. *Imunologi Dasar*. Edisi Kedua. Jakarta. FK UI.

- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1790>
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Suharjana, 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Taufik Firdaus , Dwi Sulistyarningsih, dan I. R. (2020). EDUKASI GIZI SEIMBANG SEBAGAI PENULARAN COVID-. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 397–404.
- Ung, F. O. K. (2020). KEKEBALAN TUBUH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT Immunity Status." *JUKE Unila* 4(8):158–65.
- Kedunggupit, Covid-D. I. Karangtaruna. 2020. "MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DALAM MENGHADAPI PANDEMI." 4(November):324–32.
- Maulana, Rizky, Azizati Rochmania, Jurusan Pendidikan, Keplatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, and Universitas Negeri Surabaya. 2020. "Hubungan Intensitas Latihan Dengan Imunitas." 20–35.
- Sri Sumarmi. 2020. "Kerja Harmoni Zat Gizi Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review Harmony of Nutrients to Improve Immunity Against Covid-19: A Mini Review." *Amerta Nutrition* 4(3):250–56. doi: 10.20473/amnt.v4i3.2020.250-256.
- Sukendra, Dyah Mahendrasari. 2015. "Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue." 5.
- Angraini, Dian Isti, and Ristyning Ayu. 2015. "The Relationship Between Nutritional Status and Immunonutrition Intake with Immunity Status." *JUKE Unila* 4(8):158–65.
- Kedunggupit, Covid-D. I. Karangtaruna. 2020. "MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DALAM MENGHADAPI PANDEMI." 4(November):324–32.
- Maulana, Rizky, Azizati Rochmania, Jurusan Pendidikan, Keplatihan Olahraga, Fakultas Ilmu
- COVID-19 Analysis of Clinical Symptoms and Immune Enhancement to Prevent COVID-19 Disease. 2(2).
- Wijayanto, A., Hadi, M. I., Syahrudin, Susiono, R., Kristina, P. C., Prahastara, Winarno, M. E., Mulyanto, T. Y., Latar, I. M., & Sucipto, A. (2020). Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Yuliana (2020) 'Corona virus diseases (Covid -19); Sebuah tinjauan literatur', *Wellness and Healthy Magazine*, 2(February), pp. 187–192.
- Angraini, Dian Isti, and Ristyning Ayu. 2015. "The Relationship Between Nutritional Status and Immunonutrition Intake with

Olahraga, and Universitas Negeri Surabaya. 2020. "Hubungan Intensitas Latihan Dengan Imunitas." 20–35.

Sri Sumarmi. 2020. "Kerja Harmoni Zat Gizi Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review Harmony of Nutrients to Improve Immunity Against Covid-19: A Mini Review." *Amerta Nutrition* 4(3):250–56. doi: 10.20473/amnt.v4i3.2020.250-256.

Sukendra, Dyah Mahendrasari. 2015. "Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue." 5.

Manuskrip SHINTA RUDIYANA DEVI

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.scribd.com Internet Source	2%
2	core.ac.uk Internet Source	1%
3	journal.ummat.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
5	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
6	repository.ucb.ac.id Internet Source	1%
7	repository.unimus.ac.id Internet Source	1%
8	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
9	www.bangkalankab.go.id Internet Source	1%

10	pt.scribd.com Internet Source	1 %
11	docobook.com Internet Source	<1 %
12	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %
13	repository.utu.ac.id Internet Source	<1 %
14	Faisal Sommeng. "Hubungan Status Fisik Pra Anestesi Umum dengan Waktu Pulih Sadar Pasien Pasca Operasi Mastektomi di RS Ibnu Sina Februari - Maret 2017", UMI Medical Journal, 2019 Publication	<1 %
15	journal.sekawan-org.id Internet Source	<1 %
16	jurnal.stikmakassar.ac.id Internet Source	<1 %
17	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
18	ejournalp2m.stikesmajapahitmojokerto.ac.id Internet Source	<1 %
19	forumidekitafipunj.wordpress.com Internet Source	<1 %

id.scribd.com

20

Internet Source

<1 %

21

infotra.wordpress.com

Internet Source

<1 %

22

www.merdeka.com

Internet Source

<1 %

23

Musfirah Musfirah, Andi Nur Hartati. "FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS POLONG BANGKENG UTARA KECAMATAN POLONG BANGKENG UTARA KABUPATEN TAKALAR", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021

Publication

<1 %

24

arifsanjaya45.wordpress.com

Internet Source

<1 %

25

demampanas.com

Internet Source

<1 %

26

docplayer.info

Internet Source

<1 %

27

www.njcmindia.org

Internet Source

<1 %

28

Rositawati Rositawati. "Hubungan Antara Paritas dengan Kejadian Partus Lama di RSUD Leuwiliang Kabupaten Bogor Tahun 2017", Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 2019

<1 %

29

Akhmad Mustofa, Nanik Suhartatik.
"MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DALAM
MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 DI
KARANGTARUNA KEDUNGGUPIT, SIDOHARJO,
WONOGIRI, JAWA TENGAH", SELAPARANG
Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan,
2020

Publication

<1 %

30

Nurul Aeni. "Pandemi COVID-19: Dampak
Kesehatan, Ekonomi, & Sosial", Jurnal Litbang:
Media Informasi Penelitian, Pengembangan
dan IPTEK, 2021

Publication

<1 %

31

Tendy Ar Riqi, Sutejo Sutejo, Erika
Nurwidayanti. "Hubungan citra tubuh dengan
kesejahteraan spiritual pada pasien
hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah
Gamping", Caring : Jurnal Keperawatan, 2019

Publication

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Manuskrip SHINTA RUDIYANA DEVI

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13