

**LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**



Tips untuk Memperkuat Sistem Imun

Oleh:

**Dr. Sri Nabawiyati Nurul Makiyah, S.Si., M. Kes.
NIDN: 0504086901**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
September 2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Tips untuk Memperkuat Sistem Imun

Ketua Pengabdian :

- a. Nama Lengkap : Sri Nabawiyati Nurul Makiyah, S.Si., M.Kes.
- b. NIP/NIK : 19690804199409173005
- c. NIDN : 0504086901
- d. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala / IV A
- e. Jabatan Struktural : Kepala Bagian Histologi
- f. Fakultas/Jurusan : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan/Pendidikan Dokter
- g. Pusat Penelitian : LP3M UMY
- h. Alamat Institusi : Jalan Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul DIY 55183
- i. Telp/Faks/Email : [08157949069](tel:08157949069)/[0274-387658](tel:0274-387658)/nurul_makiyah@umy.ac.id

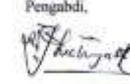
Nama dan Lokasi Masyarakat : Betakan, Sumberrahayu, Moyudan, Kab Sleman, DIY

Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 Bulan

Yogyakarta, 9 September 2016

Mengetahui,
Dekan FKIK UMY

Dr. Arif Prumono, M.Kes., Sp. An.
NIDN. 0513126902

Pengabdian,

Dr. SN Nurul Makiyah, S.Si., M.Kes.
NIDN. 0504086901

Beberapa Tips untuk Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh Anda

- **Berolahraga**

Salah satu cara sederhana untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh adalah dengan berolahraga. Melakukan olahraga teratur dapat juga mengurangi stres dan membantu menurunkan risiko osteoporosis, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker tertentu. Anda mendapatkan manfaat penuh ketika Anda berolahraga rutin beberapa kali dalam seminggu. Setiap jenis olahraga sangat membantu, seperti bersepeda, berjalan, berenang yoga, atau bermain golf.



- **Tidur Malam yang Baik**

Tanpa tidur yang cukup, sistem kekebalan tubuh Anda mungkin tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk melawan penyakit. Kebanyakan orang dewasa membutuhkan sekitar tujuh sampai sembilan jam tidur setiap malam. Anda dapat membantu diri Anda untuk tidur lebih nyenyak dengan menjaga jadwal tidur teratur, berolahraga, menghindari kafein dan alkohol mendekati waktu tidur, santai sebelum tidur, dan menjaga kamar tidur Anda pada suhu yang nyaman.

- **Kurangi Stres**

Stres bisa menjadi hal yang baik. Hal ini merupakan cara tubuh Anda untuk mempersiapkan tantangan, tetapi stres yang menumpuk bisa berdampak buruk bagi kesehatan Anda. Beberapa studi menunjukkan stres melemahkan sistem kekebalan tubuh Anda dalam memerangi penyakit. Kurangi stres Anda dengan menghindari stres sebisa mungkin, luang-kan waktu untuk bersantai dan melakukan hobi Anda.

- **Berteman!**

Kita semua tahu teman itu penting, tetapi ikatan sosial yang kuat juga dapat memiliki efek besar pada kesehatan Anda. Sebuah penelitian menemukan bahwa orang dengan hubungan sosial yang kuat memiliki peluang 50% lebih untuk bertahan hidup dibandingkan dengan mereka yang memiliki hubungan sosial yang buruk. Untuk memperluas jaringan sosial Anda, cobalah untuk melakukan kerja sukarela, mengambil kursus, atau bergabung

dengan kelompok yang menarik minat Anda serta pastikan untuk memelihara jaringan sosial yang sudah Anda miliki.



- **Tetap Bersikap Positif**

Pikiran positif dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda. Satu studi pada mahasiswa hukum menemukan bahwa ketika mereka merasa lebih optimis, maka sistem kekebalan tubuh mereka lebih kuat. Untuk meningkatkan optimisme Anda, luangkan waktu untuk menikmati hal yang Anda sukai, mencari sisi positif dari situasi sulit dan mencoba untuk tidak memikirkan pikiran negatif.

- **Tertawa**

Tertawa lepas mungkin baik untuk Anda. Walaupun ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa tertawa dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita, namun hasil penelitian secara keseluruhan beragam. Sekelompok peneliti yang meneliti tentang tertawa dan fungsi kekebalan menemukan bahwa orang yang tertawa keras ketika melihat video lucu, mempunyai fungsi kekebalan tubuh yang lebih tinggi setelah menonton video tersebut. Namun hal ini memerlukan studi lebih lanjut untuk membuktikan apakah tertawa sebenarnya membantu mencegah atau meminimalkan penyakit.



- **Konsumsi Makanan yang Mengandung Antioksidan Tinggi**

Makan banyak buah-buahan dan sayuran dapat membantu Anda memenuhi kebutuhan antioksidan. Antioksidan yang ada dalam makanan ini, membantu melindungi sel-sel Anda dari radikal bebas, yaitu molekul yang dapat merusak sel. Pilihlah buah dan sayuran warna yang berbeda, seperti jeruk, paprika hijau, brokoli, kiwi, stroberi, wortel, semangka, pepaya, sayuran hijau, dan melon.

- **Minum Vitamin**

Jika Anda merasa pola makan Anda tidak mencukupi 4 sehat 5 sempurna, pertimbangkanlah untuk mengkonsumsi multivitamin. Minum multivitamin setiap hari akan membantu memastikan bahwa tubuh Anda mendapatkan kebutuhan yang diperlukan untuk sistem kekebalan tubuh yang sehat. Beberapa nutrisi yang mungkin sangat penting untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh adalah selenium, vitamin A, C, D, dan E, seng, dan magnesium.

- **Berhubungan Intim Suami Istri dan Nikmatilah!**

Seks tidak hanya membuat Anda merasa senang, tetapi juga baik bagi kesehatan Anda. Penelitian telah menunjukkan bahwa kehidupan seks yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Satu penelitian mengamati hubungan antara aktivitas seksual dengan kesehatan pada orang separuh baya dan lebih tua. Para peneliti menemukan bahwa mereka yang sering melakukan hubungan seks, secara keseluruhan berada dalam kondisi kesehatan yang lebih baik daripada mereka yang lebih jarang berhubungan seks.

- **Memelihara Hewan Peliharaan**

Hewan peliharaan bisa memberi-kan kita persahabatan, olahraga, dan bahkan kesehatan yang lebih baik. Hasil penelitian telah menemukan bahwa memiliki hewan peliharaan dapat membantu mengurangi tekanan darah, kadar kolesterol, dan meningkatkan kesehatan jantung. Satu studi menunjuk-kan bahwa memiliki hewan peliharaan dapat membantu mening-katkan pengembangan sistem kekebalan tubuh dan dapat mengurangi risiko alergi pada anak.



- **Hindari Makanan dengan Kalori Kosong**

Makanan olahan seperti makanan cepat saji, makanan ringan, permen, dan soda tidak menyediakan banyak kandungan vitamin, serat, atau nutrisi lainnya serta sering mengandung bahan tambah-an dan bahan kimia lain, yang mungkin tidak baik untuk tubuh Anda. Jika Anda memilih makanan jenis ini dibandingkan makanan yang lebih kaya gizi seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian, maka Anda berisiko menurunkan kandungan tubuh Anda dari nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh.

- **Pertimbangkan Herbal dan Suplemen**

Banyak orang yang mengonsumsi herbal atau suplemen untuk meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan. Beberapa suplemen telah terbukti mempengaruhi sistem kekebalan tubuh. Namun diperlukan studi lanjut yang lebih baik untuk mempelajari efek menguntungkan tersebut pada manusia. Herbal dan suplemen ini termasuk bawang putih, ginseng, *milk thistle*, astragalus, dan probiotik seperti *Lactobacillus* dan *Bifidobacterium*. Konsultasikan dengan dokter jika memiliki pertanyaan tentang suplemen mana yang mungkin baik untuk kesehatan Anda.

- **Batasi Minuman Beralkohol**

Minum minuman beralkohol terlalu banyak dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh Anda dan menyebabkan Anda menjadi lebih sering sakit. Untuk meminimalkan risiko tersebut, maka batasi minum minuman beralkohol yaitu: 1. untuk laki-laki tidak boleh lebih dari dua gelas minuman per hari; dan 2. untuk perempuan tidak boleh lebih dari satu gelas per hari.

- **Berhenti Merokok**

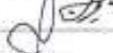
Inilah alasan lain untuk berhenti merokok yaitu merokok melemahkan sistem kekebalan tubuh. Walaupun Anda hanya merokok sesekali, Anda tetap masih berisiko melemahkan sistem kekebalan tubuh. Bahkan paparan tingkat rendah dari tembakau dapat menyebabkan masalah kesehatan, termasuk serangan jantung, stroke, dan asma. Jika Anda membutuhkan bantuan untuk berhenti merokok, sebaiknya konsultasikan dengan dokter Anda.



- **Cuci Tangan Anda**

Salah satu cara termudah untuk membantu sistem kekebalan tubuh Anda melawan penyakit adalah dengan mencuci tangan Anda secara teratur. Ini juga merupakan salah satu cara terbaik untuk menjaga diri Anda dan orang lain sehat. Pastikan mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir yang bersih, dan mencuci selama sedikitnya 20 detik. Jika Anda tidak memiliki akses ke air dan sabun, gunakan pembersih tangan berbasis alkohol yang memiliki kadar alkohol setidaknya 60%.

DAFTAR HADIR
Pengabdian Masyarakat:
Tips untuk Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh Anda
Jum'at, 9 September 2016
Ibu-ibu PKK Kelurahan Sumbersari, Kecamatan Moyudan, Sleman, DIY

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	Mugiyati T	Klisal	
2	Sudarni	Tegalrejo	
3	TUNIRATNA WARI	ELISAT	
4	IRI SUMARJANAH	NGLAHAR	
5	Utari	Nasri	
6	sudarni	Gunikan	
7	Partiyem	Ngaglik	
8	Sumarwanli	Gunikan	
9	muryah	Gunikan	
10	Iri Ryeli	Sombangan	
11	Indarti	Blendung	
12	Siti Rumiwati	Bondosari	
13	Yunari	Ngalahar	
14	Hus Ari W	Turi	
15	SITI NURROHMI	Tegalrejo	
16	BHINDRAWATI	Tegalrejo	
17	V SRI KAWIT	Gunikan	
18	YUTAN UNILUPA, H	Sombangan	

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	DWI SUMARJANAH	NGLAMAR	
2	Untari	Nasri	
3	surdani	Gesikoni	
4	Surtiyem	Ngaglik	
5	Wahlinem	TUMUT	
6	Djumanah	Bandung	
7	Rusnah	kepat	
8	Si Pijeli	Sumbayem	
9	Juwatiyah	nur	
10	Sumarwanti	gesikoni	
11	Riri Ratna Wati	Elros	
12	Sudharu	Tegalrejo	
13	Mugiyati T	kinat	
14	Ambawati	Tegalrejo	
15	SUTARSI	NGAGLIK	
16	Sumartini	Blondong	
17	Su Manjok W	NGAGLIK	
18	TRI Marthaeni	Ngaglik	
19	TUBLAH	Menulis	
20	Sumarti	Menulis	
21	Rubi Kormiyatun	Menulis	

