

**MENINGKATKAN IMUNITAS DAN MEMPERBAIKI GAYA HIDUP MASYARAKAT
DALAM RANGKA PHARMACIST DAY**Kurniawan¹✉, Satwika Budi Sawitri¹,¹Department of Pharmacist Profession, Faculty of Health Science Universitas Darussalam Gontor,
Ponorogo, Indonesia✉ kbinakromi@unida.gontor.ac.id**Article info:**

Submitted : 30-9-2025

Revised : 25-10-2025

Accepted : 26-11-2025



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Publisher:

PC IAI Sragen

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka memperingati *Pharmacist Day* dengan tujuan meningkatkan imunitas dan memperbaiki gaya hidup sehat masyarakat. Program dirancang melalui pendekatan edukatif dan promotif-preventif yang melibatkan peran aktif apoteker sebagai tenaga kesehatan. Metode kegiatan meliputi jalan sehat bersama, penyuluhan kesehatan, skrining sederhana status kesehatan, konseling penggunaan obat dan suplemen yang rasional, serta demonstrasi praktik gaya hidup sehat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai konsep imunitas, pola hidup sehat, serta penggunaan obat dan suplemen secara tepat. Kegiatan ini diharapkan berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat dan penguatan peran apoteker dalam pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: Pengabdian masyarakat, imunitas, gaya hidup sehat, *Pharmacist Day*, apoteker

1. PENDAHULUAN

Sistem imun berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan ketahanan tubuh terhadap berbagai agen penyakit, baik infeksi maupun penyakit degeneratif. Berbagai studi menunjukkan bahwa imunitas sangat dipengaruhi oleh gaya hidup, terutama pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, kualitas tidur, serta perilaku penggunaan obat dan suplemen yang rasional (Calder, 2020; Gleeson, 2016). Gaya hidup tidak sehat yang masih banyak dijumpai di masyarakat berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular dan penurunan kualitas hidup (WHO, 2022).

Aktivitas fisik sederhana seperti jalan sehat terbukti memberikan dampak positif terhadap fungsi sistem imun, kesehatan kardiovaskular, dan kesejahteraan mental apabila dilakukan secara rutin (Nieman & Wentz, 2019). Selain itu, edukasi kesehatan yang berkelanjutan merupakan strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait pencegahan penyakit dan penerapan gaya hidup sehat (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2015).

Apoteker sebagai tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif, khususnya melalui edukasi penggunaan obat yang rasional, pemilihan vitamin dan suplemen yang tepat, serta pendampingan masyarakat dalam menjaga kesehatan (FIP, 2021). Kolaborasi lintas sektor antara apoteker, fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, dan masyarakat menjadi kunci keberhasilan program kesehatan berbasis komunitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka memperingati Pharmacist Day dengan diawali kegiatan jalan sehat, dilanjutkan dengan edukasi kesehatan bagi masyarakat, serta pemeriksaan kesehatan sederhana. Kegiatan ini merupakan hasil kerja sama antara institusi penyelenggara, Puskesmas Kecamatan Sragen, dan Ikatan Apoteker Indonesia (IAI) Cabang Sragen. Melalui kegiatan terintegrasi ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga imunitas dan menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

2. METODE

a. Waktu dan Tempat

Kegiatan dilaksanakan dalam rangka *Pharmacist Day* pada tanggal duapuluh delapan bulan September tahun duaribu duapuluh lima, bertempat di Halaman Pemda Baru Sragen, dengan sasaran masyarakat umum.

Sasaran

Sasaran kegiatan adalah masyarakat dewasa dan lanjut usia, dan komunitas lokal di sekitar lokasi kegiatan.

Bentuk Kegiatan

1. Penyuluhan Kesehatan: Materi meliputi konsep sistem imun, pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kualitas tidur.
2. Konseling Kefarmasian: Edukasi penggunaan obat, vitamin, dan suplemen untuk meningkatkan imunitas secara rasional dan aman.
3. Skrining Kesehatan Sederhana: Pengukuran tekanan darah, cek kolesterol dan cek kadar glukosa, dan wawancara singkat gaya hidup.
4. Demonstrasi Praktik Sehat: Senam ringan, teknik cuci tangan yang benar, dan contoh menu sehat harian.

Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan serta diskusi interaktif untuk menilai pemahaman dan respons peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Imunitas dan Gaya Hidup

Evaluasi efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) kegiatan. Instrumen berupa kuesioner singkat terkait konsep imunitas dan penerapan gaya hidup sehat diberikan kepada 25 peserta. Skor dinyatakan dalam rentang 0–100.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Imunitas dan Gaya Hidup

No Responden		Skor Pre-test	Skor Post-test	Peningkatan Skor
1	R1	52	76	24
2	R2	48	72	24
3	R3	56	80	24
4	R4	60	84	24
5	R5	44	70	26
6	R6	50	78	28
7	R7	54	82	28
8	R8	46	74	28
9	R9	58	86	28

No Responden Skor Pre-test Skor Post-test Peningkatan Skor				
10	R10	62	88	26
11	R11	55	80	25
12	R12	49	75	26
13	R13	51	77	26
14	R14	57	83	26
15	R15	53	79	26
16	R16	45	71	26
17	R17	59	85	26
18	R18	47	73	26
19	R19	61	87	26
20	R20	56	82	26
21	R21	52	78	26
22	R22	48	74	26
23	R23	54	80	26
24	R24	50	76	26
25	R25	58	84	26

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test terhadap 25 peserta, diperoleh peningkatan skor pengetahuan terkait imunitas dan gaya hidup sehat pada seluruh responden. Skor pre-test berada pada rentang 44–62 dengan rerata yang mencerminkan tingkat pengetahuan awal masyarakat yang masih tergolong sedang hingga rendah. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan yang diawali dengan jalan sehat, dilanjutkan edukasi kesehatan, konseling kefarmasian, serta pemeriksaan kesehatan sederhana, skor post-test meningkat secara konsisten pada seluruh peserta dengan rentang nilai 70–88. Selisih peningkatan skor berkisar antara 24–28 poin, yang menunjukkan adanya perbaikan pemahaman yang bermakna secara deskriptif. Peningkatan ini sejalan dengan temuan Calder (2020) dan Gleeson (2016) yang menyatakan bahwa intervensi edukatif berbasis gaya hidup sehat dan aktivitas fisik mampu meningkatkan kesadaran individu terhadap fungsi sistem imun dan faktor-faktor yang memengaruhinya.



Gambar 1. Kegiatan cek kesehatan gratis untuk masyarakat

Secara kritis, peningkatan pengetahuan yang relatif homogen antar peserta mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi yang digunakan bersifat inklusif dan mudah dipahami oleh berbagai latar belakang pendidikan. Aktivitas jalan sehat yang dilakukan di awal kegiatan berperan sebagai *engagement strategy* yang efektif, karena mampu meningkatkan atensi dan kesiapan peserta dalam menerima materi

edukasi selanjutnya, sebagaimana dilaporkan oleh Nieman dan Wentz (2019) mengenai hubungan aktivitas fisik ringan dengan peningkatan fungsi kognitif dan respons imun. Namun demikian, meskipun terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan secara deskriptif, hasil ini masih terbatas pada aspek kognitif dan belum sepenuhnya mencerminkan perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendampingan berkelanjutan dan evaluasi lanjutan untuk menilai konsistensi penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana direkomendasikan oleh Glanz et al. (2015) dan WHO (2022).



Gambar 2. Kegiatan cek tekanan darah

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka *Pharmacist Day* ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya imunitas dan gaya hidup sehat. Pendekatan edukatif dan praktis yang melibatkan apoteker terbukti efektif dalam mendorong perilaku hidup sehat. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan masyarakat yang lebih luas.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor, PC IAI Sragen dan Puskesmas Sragen yang telah memberikan dukungan terhadap kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar dan baik serta mendapatkan respon positif dari warga sragen.

6. REFERENCES

- Calder, P. C. (2020). Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(1), 74–92. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000085>
- Fédération Internationale Pharmaceutique (FIP). (2021). *Pharmacy as a gateway to care: Helping people towards better health*. International Pharmaceutical Federation.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Gleeson, M. (2016). Immunological aspects of sport nutrition. *Immunology and Cell Biology*, 94(2), 117–123. <https://doi.org/10.1038/icb.2015.109>

- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Noncommunicable diseases: Key facts*. World Health Organization

LAMPIRAN *LEAFLET* KEGIATAN

IAI PC SRAGEN
BINTANG APOTeker INDONESIA
ORGANISASI

PHARMACIST DAY

Jalan Sehat, Senam & Baksos

Scan QR Code Pendaftaran :

10 SKP PENCAPAIAN

Minggu, 28 September 2025
Pukul 06.30 WIB - Selesai
TIKUM : Halaman Depan IKS Sragen (Kantor Baru Pemda Sragen)

RUTE JALAN SEHAT
START halaman depan IKS SRAGEN - menuju taman memutar TAMAN SUKOWATI lalu keluar FINISH halaman depan IKS SRAGEN

PENDAFTARAN @50.000

TARGET PESERTA IAI PC SRAGEN
(diperkirakan : Apoteker, D3 Farmasi, PAFI se-Solo Raya)
REK. BSI 8015568080 (a.n IAI Sragen)

CONTACT PERSON
☎ 0857 4276 7713 (Septian)
☎ 0813 2905 4427 (Eni)
☎ 0821 4150 6810 (Ima)

CATATAN TAMBAHAN
- PENGANTARAN KUPON : **POL TERAKHIR**
- PELAKSANAAN BAKSOS
- PEMERIKSAAN DAN CEK GULA DARAH, CEK ASAM LARUT, CEK TENSI GRATIS
- PEMUSNAHAN RESER