

MODUL

Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa PPKM Mikro melalui Konsumsi Gizi Seimbang



TIM PENYUSUN

Dewi Rokhmah

Jamilatul Wahida

Rahayu Sri Pujiati

Septy Handayani

Nurul Ulya Luthfiyana

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS JEMBER

2021

PRAKATA

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah S.W.T atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga dapat terselesaikanya modul yang berjudul “Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa PPKM Mikro Melalui Konsumsi Gizi Seimbang”. Adapun isi dari modul ini adalah pemberian penyuluhan mengenai cara untuk meningkatkan imunitas dengan pola makan gizi seimbang.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Dewi Rokhmah, S.KM., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing, Ibu Rahayu Sri Pujiati, S.KM., M.Kes., Ibu Nurul Ulya Luthfiyana, S.ST., M.K.M., dan Ibu Septy Handayani, S.TP., M.Sc. yang turut membantu dalam pembuatan modul ini, anggota kelompok 4, Kepala Desa Juglangan yang telah memberikan izin untuk melakukan Pengalaman Belajar Lapang (PBL) di RT 03 RW 02 Dusun Wringin Desa Juglangan, Ketua RT, Kader Kesehatan, dan masyarakat RT 03 RW 02 Dusun Wringin Desa Juglangan.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun modul ini penulis masih banyak kekurangan. Mengingat keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan modul sangat penulis harapkan guna penyusunan modul yang lebih baik. Semoga modul ini bermanfaat dan menambah pengetahuan dari pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
TIM PENYUSUN	ii
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
LATAR BELAKANG	2
TUJUAN	4
SASARAN	4
BAB 2 PERAN FASILITATOR	5
TUGAS FASILITATOR	6
TUGAS DAN WEWENANG FASILITATOR	6
KEMAMPUAN FASILITATOR	6
KIAT DALAM MEMFASILITASI KELOMPOK DISKUSI	8
BOLEH DAN TIDAK BOLEH DILAKUKAN FASILITATOR	9
GAMBARAN UMUM	11
ETIOLOGI	12
PENULARAN	13
MANIFESTASI KLINIS	14
BAB 4 SISTEM IMUN	15
SISTEM IMUN	16
RESPON IMUN TERHADAP INFEKSI VIRUS	17
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SISTEM IMUN	18
BAB 5 POLA MAKAN GIZI SEIMBANG UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS	21
GIZI SEIMBANG	22
CUKUPI ASUPAN SAYUR DAN BUAH UNTUK CEGAH TERTULAR COVID-19	23
TINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DENGAN ZAT GIZI	26
PEDOMAN GIZI SEIMBANG DALAM PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014	27
DAFTAR PUSTAKA	37