



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km.4 PO.Box. 1054/SM Telp.(024)6583584 (8 ext) Fax.(024)6582455 Semarang 50112
Email: informasi@unissula.ac.id web: www.unissula.ac.id

LPPM

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

PROTEKSI ISI LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT: Dilarang menyalin, menyimpan, memperbanyak sebagian atau seluruh isi laporan ini dalam bentuk apapun kecuali oleh pelaksana pengabdian masyarakat dan pengelola administrasi pengabdian masyarakat

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT INTERNAL
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

IDENTITAS PELAKSANA PENGABDIAN MASYARAKAT

A. JUDUL PENGABDIAN MASYARAKAT

PEMBERDAYAAN KADER PKK KOTA SEMARANG
MENANGKAL INFEKSI VIRUS CORONA DENGAN MENINGKATKAN DAYA
TAHAN TUBUH MELALUI OLAHRAGA AEROBIK

B. BIDANG, TEMA, TOPIK, DAN RUMPUN BIDANG ILMU

Bidang Unggulan Perguruan Tinggi	Tema	Topik (jika ada)	Rumpun Bidang Ilmu
Unggulan Pengabdian Masyarakat	Gaya Hidup Sehat	Gaya Hidup Sehat untuk meningkatkan imun di masa pandemic Covid-19	Kedokteran dasar dan Biomedis

C. KATEGORI, SKEMA, TARGET TKT, DAN LAMA PENGABDIAN MASYARAKAT

Kategori	Skema Pengabdian Masyarakat (Program Kemitraan Masyarakat)	Lama Pelaksanaan (Tahun)
Pengabdian Masyarakat Internal	Program Kemitraan Masyarakat	1 tahun

D. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran (Ketua, Anggota 1, Anggota 2)	Institusi (Fakultas)	Program Studi	Tugas	ID Sinta	H-Index
dr. Nurina Tyagita, M.Biomed	Fakultas Kedokteran	Program Studi Pendidikan Kedokteran	- Melakukan analisis situasi	6198795	1

			<ul style="list-style-type: none"> - Menyusun proposal - Menyampaikan materi penyuluhan 		
Azizah Hikma Safitri, S.Si, M.Si	Fakultas Kedokteran	Program Studi Pendidikan Kedokteran	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan analisis situasi - Menyusun proposal - Membuat soal pre-post - Melakukan analisis - Menyusun laporan - Membuat publikasi di media massa 	179	1

E. MITRA KERJASAMA PENGABDIAN MASYARAKAT

Pelaksanaan pengabdian masyarakat wajib melibatkan mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan pengabdian masyarakat, mitra sebagai calon pengguna hasil pengabdian masyarakat.

Nama Mitra	Alamat Mitra
Ibu Krisseptiana Hendar Prihadi, SH, MM (Ketua Tim Penggerak PKK Kota Semarang) Tim Penggerak PKK Kota Semarang Kader PKK Kota Semarang	Kantor Penggerak PKK Kota Semarang Jl. DR. Sutomo no. 19A Semarang

F. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN (Luaran Wajib)

Tahun Luaran	Jenis Luaran (<i>Jurnal, TTG, Media massa, poster dan lainnya</i>)	Status target capaian (<i>Draft, Submitted, accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i>)	Keterangan (<i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, media massa, atau keterangan sejenis lainnya</i>)
2020	Media massa	Published di media massa	https://radarsemarang.jawapos.com/advertorial/service/2020/10/14/imun-meningkat-covid-enggan-mendekat/

Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran (<i>Jurnal, TTG, Media massa, poster dan lainnya</i>)	Status target capaian (<i>Draft, Submitted, accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i>)	Keterangan (<i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, media massa, atau keterangan sejenis lainnya</i>)

G. ANGGARAN

Rencana anggaran biaya pengabdian masyarakat mengacu pada PMK yang berlaku dengan besaran minimum dan maksimum sebagaimana diatur pada buku Panduan Pengabdian kepada Masyarakat UNISSULA.

Total RAB: Rp. 5.000.000,00

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. a. Judul Pengabdian Masyarakat : Pemberdayaan Kader PKK Menangkal Infeksi Virus Corona Dengan Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Melalui Olahraga Aerobik
b. Bidang Ilmu : Ilmu Kedokteran Umum
c. Kategori Pengabdian Masyarakat :
 2. Ketua Peneliti
a. Nama Lengkap dan Gelar : dr. Nurina Tyagita, M.Biomed
b. Jenis Kelamin : Perempuan
c. Golongan / Pangkat / NIK : / 210114167
d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli (150)
e. Jabatan Struktural :
f. Fakultas / Jurusan : Fakultas Kedokteran
g. Pusat Pengabdian Masyarakat : LPPM Unissula
 3. Alamat Ketua
a. Alamat Kantor / Telepon / Fax / Email : Jl Kaligawe KM 04 Semarang / 024-6583584
b. Alamat Rumah / Telepon / Fax / Email : Jl. Gaharu Timur Dalam VIII/280 Rt. 002 Rw. 010 Sronдол Wetan, Banyumanik, Semarang / /
 4. Jumlah Anggota : 1
a. Nama Anggota : - Azizah Hikma Safitri, S.Si., M.Si
 5. Mahasiswa yang terlibat :
 6. Karyawan yang terlibat :
 7. Lokasi Pengabdian Masyarakat : Jl. DR. Sutomo no. 19A Semarang
 8. Kerjasama dengan Institusi lain
a. Nama Institusi : Tim Penggerak PKK Kota Semarang
b. Alamat : Jl. DR. Sutomo no. 19A Semarang
c. Telepon / Fax / Email :
 9. Lama Penelitian : 6 bulan
 10. Biaya yang diusulkan
a. Biaya : Rp 5,000,000
b. Sumber Lain : -
c. Biaya yang disetujui : Rp 5,000,000
- Jumlah : Rp 5,000,000

Telah Disetujui



Dekan & Kepala LPPM

Semarang, 20 January 2021
Peneliti

dr. Nurina Tyagita, M.Biomed
NIK 210114167

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pengisian poin A sampai dengan poin G mengikuti template berikut dan tidak dibatasi jumlah kata atau halaman namun disarankan ringkas mungkin. Dilarang menghapus/memodifikasi template ataupun menghapus penjelasan di setiap poin.

A. HASIL PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Tuliskan secara ringkas hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dicapai sesuai tahun pelaksanaan pengabdian masyarakat. Penyajian meliputi data, hasil analisis, dan capaian luaran (wajib dan atau tambahan). Seluruh hasil atau capaian yang dilaporkan harus berkaitan dengan tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagaimana direncanakan pada proposal. Penyajian data dapat berupa gambar, tabel, grafik, dan sejenisnya, serta analisis didukung dengan sumber pustaka primer yang relevan dan terkini.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Pemberdayaan Kader PKK Kota Semarang, Menangkal Infeksi Virus Corona dengan Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Melalui Olahraga Aerobik” telah dilaksanakan pada tanggal 2 September 2020. Kegiatan PkM dikemas dalam bentuk kegiatan Webinar Series Pengabdian kepada Masyarakat dan diselenggarakan menggunakan media Zoom FK UNISSULA. Kegiatan tersebut diikuti oleh 221 peserta yang merupakan perwakilan kader PKK dari 16 kecamatan di Kota Semarang. Sebelum kegiatan PkM dimulai, dilakukan *screening* pengetahuan peserta melalui penyebaran kuesioner *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta PkM mengenai materi yang akan disampaikan. *Pre-test* dibagikan kepada peserta menggunakan media google form. Kegiatan diawali dengan pembukaan secara resmi oleh Ketua Penggerak PKK Kota Semarang yaitu Ibu Krisseptiana Hendar Prihadi, SH, MM. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi. Pada kegiatan PkM ini selain disampaikan materi mengenai “Olahraga agar sehat sehingga tidak mudah diserang covid-19” juga disampaikan materi berjudul “Tidur Berkualitas Tingkatkan Imun di Era Pandemi Covid-19” oleh dr. Nurina Tyagita, M.Biomed. Sesi terakhir dari kegiatan ini yaitu diskusi yang diikuti secara aktif oleh seluruh peserta.

Melalui kegiatan penyuluhan ini peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi membahas materi mengenai peran olahraga dan tidur berkualitas sebagai upaya meningkatkan imun agar tidak mudah terinfeksi Covid-19. Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan mengenai materi yang disampaikan dengan kualitas pertanyaan yang baik. Selain itu antusiasme yang tinggi juga dibuktikan dengan banyaknya jumlah peserta yang bergabung dalam kegiatan hingga akhir acara.

Dokumentasi kegiatan PkM ditunjukkan pada Gambar 1, 2, dan 3.

Webinar Series

Pengabdian Masyarakat
Kelompok Studi Healthy Aging Fakultas Kedokteran Unissula
bekerjasama dengan TP PKK KOTA SEMARANG

GAYA HIDUP SEHAT

di Era Pandemi Covid-19



Prof. Dr. dr. Taufiqurrachman, M. Kes, Sp. And (K)

Olahraga Meningkatkan Sistem Imun
Melawan Covid-19



Dra. Eni Widayati, M.Si

Cerdas Memilih Makanan
di Era Pandemi Covid-19



dr. Nurina Tyagita, M.Biomed

Tidur Berkualitas Tingkatkan Imun
di Era Pandemi Covid-19



Azizah Hikma Safitri, S.Si, M.Si

Moderator

Rabu
02
September
2020

Pukul
10.00-12.00 WIB



Live on Zoom

Meeting ID : 995 5213 7006
Password : 840915



Fasilitas : e-sertifikat
*10 Doorprize untuk peserta yang beruntung

Link Pendaftaran :

<https://bit.ly/34GyDnG>



Nara Hubung :

Ardi (085647661428)
Okti (082136811081)

Gambar 1. Leaflet kegiatan PkM



Gambar 2. Dokumentasi selama kegiatan PkM



Gambar 3. Dokumentasi penyampaian materi PkM

B. STATUS LUARAN

Tuliskan jenis, identitas dan status ketercapaian setiap luaran wajib dan luaran tambahan (jika ada) yang dijanjikan. Jenis luaran dapat berupa publikasi, perolehan kekayaan intelektual, hasil pengujian atau luaran lainnya yang telah dijanjikan pada proposal. Uraian status luaran harus didukung dengan bukti kemajuan ketercapaian luaran sesuai dengan luaran yang dijanjikan. Lengkapi keterangan jenis luaran yang dijanjikan serta mengunggah bukti dokumen ketercapaian luaran wajib dan luaran tambahan melalui Sippmas.

Status luaran dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu telah dipublikasikan di media massa baik online maupun offline, serta di media sosial.

Link publikasi di media massa online yaitu :

<https://radarsemarang.jawapos.com/advertorial/service/2020/10/14/imun-meningkat-covid-enggan-mendekat/>

Bukti status luaran kegiatan PkM tercantum pada gambar 4, 5, dan 6



Gambar 4. Berita PkM di media massa *offline*

Bawaslu Pantau Aktivitas ASN di Medsos

SEMARANG, Radar Semarang – Badan pengawas pemilu (Bawaslu) Kota Semarang, mengajak masyarakat turut serta mengawasi proses pelaksanaan Pilkada 2020. Salah satunya dari segi netralitas aparat sipil negara (ASN) di lingkup Pemkot Semarang. Bawaslu juga mengawasi aktivitas ASN di media sosial (Medsos). Masyarakat diminta untuk melaporkan jika ada temuan

ASN tidak netral ataupun adanya pelanggaran politik yang terdapat di Medsos. "Dalam Pilkada ini, ada potensi pelanggaran dan netralitas ASN. Apalagi calon yang maju adalah petahana yang kemungkinan besar ada sikap tidak netral di sana," kata Arif Rahman, Koordinator Divisi Dukum, Bawaslu Kota Semarang. Pada data yang ada, setidaknya

ada delapan kasus netralitas ASN yang telah ditemukan oleh Bawaslu. Mayoritas pelanggaran ini dilakukan di sosial media. "Ada kasusnya, turut serta melakukan kampanye melalui sosial media," tuturnya. Arif memcontohkan pelanggaran netralitas adalah, foto bersama dengan pasangan calon, berkomentar di sosial media pasangan calon, dan ajakan untuk mendukung pasangan

calon. "Kita lakukan *tracking*. Bawaslu juga melakukan monitoring akun pasangan calon atau relawan yang didaftarkan ke KPU. Saat ini temuan juga sudah kami proses dan teruskan ke Komisi Aparatur Negara, Kemendagri, Bawaslu RI, termasuk ke pemkot," bebernya. Dalam pengannya, lanjut Arif, tetap ada proses klarifikasi, kemudian diturunkan kepada instansi terkait. Menurutnya, dalam akun

pasangan calon, biasanya terdapat informasi kegiatan kampanye program dan lainnya. "Berkomentar di sana juga melarang, kita lakukan *tracking* profile ASN tersebut sebelum dilakukan tindakan," katanya. Sejauh ini, belum ada laporan atau temuan lain terkait pelanggaran kampanye. Termasuk kemungkinan *money politic*, ia menjelaskan. Pihaknya ditengah pandemi seperti saat ini pun



Ada kasusnya, turut serta melakukan kampanye melalui sosial media."
ARIF RAHMAN
Koordinator Divisi Dukum, Humas dan Data Informasi Bawaslu Kota Semarang
"Terminasi jika ada pertemuan tatap muka. Maksimal hanya diikuti 50 orang" (den/bs/zsl)

PROMOSI TUGALAH | 9 OKTOBER - 28 OKTOBER
SHARP TOMODACHI EXPO 2020
SERENYAT DI 5 TOKO GLOBAL ELEKTRONIK SEMARANG

Belanja Murah Di Sharp Tomodachi Expo 2020

NILAH yang ditunggu-tunggu pecinta brand ternama Sharp yakni, *promo buy one get one*. Garansi hanya dengan mengklik Instagram *fire streaming* hari ini pukul 13.00 - 15.00 WIB. Dapatkan Sharp mesin cuci ES165MW, mesin cuci 2 tabung berkapasitas cuci 6.5 kg yang didesain dengan penggunaan listrik rendah sebesar 199 Watt. Beli Sharp rice cooker KS-N18ME-C, pannaan nasi yang memiliki banyak fitur dan keunggulan, berkapasitas 1.8 Liter dan memiliki fungsi 5 in 1 yang dapat memasak, menghangatkan, dan mengukus. Selain itu, dapatkan hadiah langsung dan hadiah undian berupa perangkat elektronik menarik lainnya. (*)

Sajikan Minuman Panas atau Dingin Lebih Cepat

DAPATKAN Sharp water dispenser SWD-73EHL-BK dengan teknologi *quick flow* yang membuat aliran air pada dispenser lebih deras. Menggunakan teknologi *bottom loading* dispenser, di mana galon dipasang pada bagian bawah dispenser tentu harus susah-pakainya. Dianggap lebih higienis dan dapat menyajikan minuman panas atau dingin lebih cepat. Material berbahan kombinasi plastik padat dan *stainless steel* yang kuat untuk digunakan. Keunggulan lain hanya menggunakan daya 185 watt atau 385 watt. (*)

PGN Raih Penghargaan K3 2020 dari Kementerian Ketenagakerjaan

JAKARTA, Radar Semarang – Perusahaan Gas Negara (PGN) mendapat penghargaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) 2020 dari Kementerian Ketenagakerjaan terkait. PGN dinilai berhasil menciptakan lingkungan kerja yang sehat, selamat, aman, dan ramah lingkungan. Penghargaan diserahkan oleh Menteri Tenaga Kerja Ida Fauziyah secara virtual Kamis (8/10). Kategori "Keceelakaan Nihil" berhasil diraih PGN Group baik di dalam lingkup kantor pusat maupun anak perusahaan. Di lingkup kantor pusat yang berhasil memperoleh penghargaan yaitu PT PGN Tbk, PGN Unit Gas Transmission Management (GTM), PGN Unit Layanan Jasa (ULJ), dan PGN PMO Infrastructure.



HASIL KINERJA: Penghargaan K3 2020 kepada PGN dilakukan secara virtual. PGN Pusat dan PT PGAS Solution. "Ini merupakan capaian yang luar biasa bagi PGN. Di tengah masa pandemi terus melaksanakan kegiatan operasional, bisa mendapatkan apresiasi yang sangat membanggakan," ucap Rachmat Hutama, Sekretaris Perusahaan PGN. PGN sebagai Subholding Gas di Indonesia, dalam menjalankan perannya berkomitmen untuk terus memperhatikan keselamatan kerja dan kerja yang aman. Hal ini dilakukan demi beryakinnya operasional yang baik dan optimal. PGN fokus untuk menyalurkan energi alternatif yang handal dan ramah lingkungan, namun keselamatan dan kesehatan kerja se-

nantiasa menjadi hal yang utama. "Penting bagi PGN untuk patuh terhadap peraturan dan undang-undang dalam bidang K3. Keselamatan dan Kesehatan Kerja, untuk meningkatkan kredibilitas PGN, selain untuk memastikan keselamatan serta kesehatan setiap pekerja PGN," imbuh Rachmat. PGN selalu berkomitmen untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat, selamat, aman, dan ramah lingkungan di seluruh wilayah pengelolaan usaha perusahaannya. Hal ini demi memastikan keselamatan pekerja, aset, dan lingkungan. PGN fokus untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman, diharapkan dapat meningkatkan kualitas proses pengelolaan risiko melalui pematangan digital dan pematangan infrastruktur serta pasukan gas bumi secara profesional. Dengan demikian, pencegahan secara proaktif, sebelum risiko terkait berubah menjadi insiden kejadian," imbuh Rachmat. Rachmat menjelaskan, PGN meningkatkan penanaman terhadap kualitas dan implementasi sistem dan prosedur K3 dalam proyek-proyek, termasuk oleh anak perusahaan, dengan sasaran membentuk budaya sadar risiko K3 dan capaian zero accident sepanjang masa operasional. PGN memiliki unit-unit pengelolaan K3 pada tingkat operasional yang melekat dan pada tingkat, serta membentuk komite di tingkat direksi, direktorat, business unit, proyek dan anak perusahaan. Dengan demikian, diharapkan bahwa kebijakan strategis, implementasi serta kegiatan K3 dapat dilaksanakan dengan baik secara menyeluruh, baik pada setiap pekerja maupun mitra kerja PGN. Dengan lingkungan kerja yang sehat dan aman, diharapkan dapat meningkatkan daya saing PGN dalam melaksanakan perannya sebagai Subholding Gas bumi secara berkelanjutan. Di sisi lain, diharapkan dapat meningkatkan target-target pembangunan dan pengembangan infrastruktur kedepannya. (tri/bs/zsl)

Mal Beri Diskon Sewa Tenan

SEMARANG, Radar Semarang – Pengelola pusat perbelanjaan mengencakan diskon sewa tenan untuk menggelaikan transaksi jual beli. Marketing Plaza Sempang Lima Dona Avin Christina mengatakan, sejak April tenan-tenan dibebaskan biaya sewa gerai. Hal ini agar mereka tetap bertahan. Manajemen memberikan diskon 20 persen. "Kalau ada tenan baru diberi harga rendah. Terpenting adalah kita menemukannya dulu," kata Dona. Strategi diskon sewa dinilainya berhasil. Sementara diberi potongan, ada kenaikan grafik penjualan terbelanja 80-10 persen. Dua bulan terakhir sewa tenan meningkat. Manajemen masih akan tetap memberikan diskon sewa tenan. "Ini sebagai upaya agar mereka mau mengisi tenan di mal. Sebab, kemarin-kemarin banyak te-



PAMERAN MAL: Manajemen Mal Ciputra Semarang kembali membuka pameran. physical distancing" kata Mal Manager Ciputra Semarang, Ani Supanti. Adanya pameran bertahap pada tingkat kunjungan. Agustus lalu, kunjungan 50 persen, September sempat menurun. Oktober mulai bergerak hingga 65 persen. (ar/zsl)



AWASI & LAPORKAN!

JIKA ADA PELANGGARAN PILKADA 2020 BERUPA:

- Netralitas ASN, TNI, POLRI dan Penyelenggara Pemilu
- Praktik Politik Uang
- Kampanye di Tempat Ibadah, Tempat Pendidikan, Kantor/Cedung Pemerintahan dan Kampanye di Luar Jadwal
- Pemasangan Alat Peraga Kampanye yang tidak Sesuai dengan Ketentuan
- Hoax, Sara dan Kampanye Hitam

Layanan Aduan :
081316665996
lapor.kotasamarang@bawaslu.go.id

Imun Meningkat, Covid Enggan Mendekat

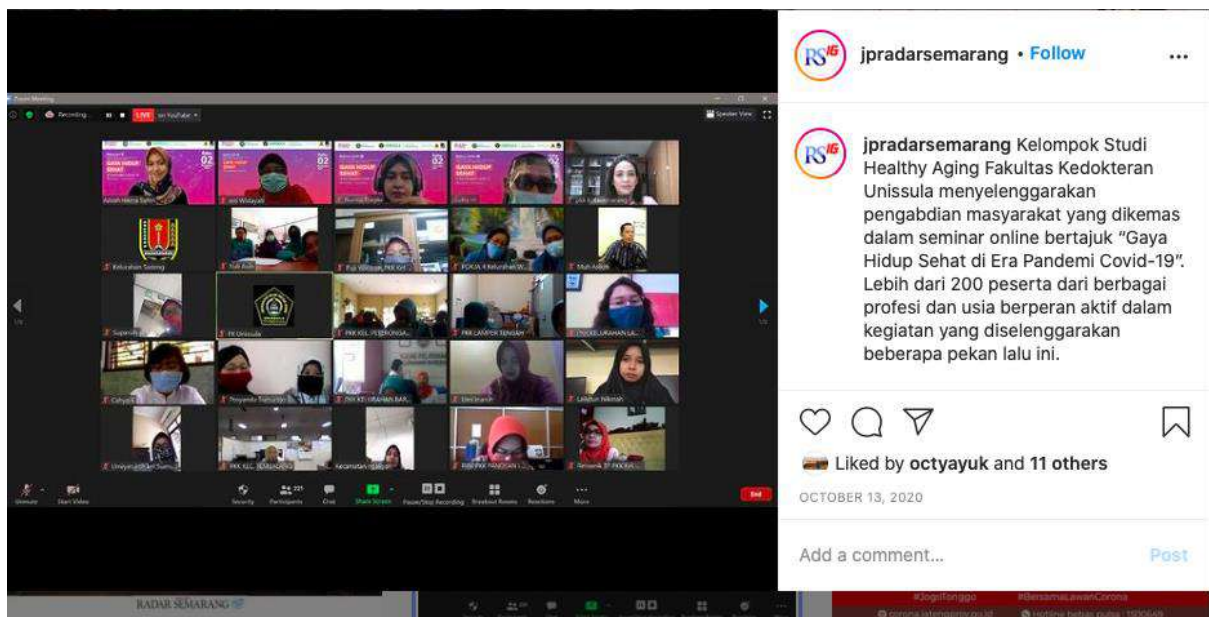
SEMARANG, Radar Semarang – Kelompok Studi Healthy Aging Fakultas Kedokteran Unissula menyelenggarakan pengabdian masyarakat yang dikemas dalam seminar online bertajuk "Gaya Hidup Sehat di Era Pandemi Covid-19". Lebih dari 200 peserta dari berbagai profesi dan usia berperan aktif dalam kegiatan yang dibelegakkan beberapa pekan lalu ini. Kegiatan dibuka oleh Ibu Krispeptiana Hendar Pihadi, SH, MM selaku Ketua Tim Penggerak PKK Kota Semarang yang merupakan mitra utama dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan secara online untuk mengindari kerumunan orang dalam suatu tempat. Program tersebut dilatarkan sebagai upaya pencegahan Covid-19 yang terjadi di Indonesia sejak bulan Maret. Angka kesakitan dan kematian pada pandemi Covid-19 terus meningkat, disamping karena lemahnya penerapan protokol kesehatan, juga terdapatnya kelompok rentan dengan berbagai penyakit penyerta. Tujuan utama kegiatan ini adalah agar masyarakat dapat mengetahui dan menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas individu maupun keluarga sehingga dapat memutus rantai penularan Covid-19. Seminar online yang dimoderatori oleh Azah Hikmah Sufri, S.Si, M.Si



selaka sekretaris kelompok studi Healthy Aging FK Unissula ini mengupas secara jelas mengenai peran olahraga, nutrisi, dan tidur yang berkualitas dalam meningkatkan sistem imun di era pandemi Covid-19. "Olahraga sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit yang disebabkan oleh virus SARS COV2. Jenis olahraga yang dilakukan dapat berupa latihan aerobik, latihan beban dan latihan peregangan," kata dosen sekaligus ketua kelompok studi Healthy Aging FK Unissula, Prof. Dr. dr. Taufiqurrahman, M.Kes, Sp.Amd (K). Pembicara kedua Dr. Eni Widyanti, M.Si, menyampaikan pengaruh nutrisi untuk mencegah penularan virus korona selama masa 'New Normal'. Komposisi makanan yang dikonsumsi harus memenuhi kebutuhan makronutrien dan mikronutrien untuk memperkuat daya tahan tubuh. "Makronutrien mencakup karbohidrat yang didapatkan pada beras dan umbi-um-

bin, protein yang bisa didapatkan dari daging, telur dan kacang-kacangan serta lemak yang bersumber dari lemak pada hewan dan tumbuhan. Mikronutrien yaitu vitamin dan mineral yang banyak didapatkan pada sayur dan buah," terangnya. Tidur yang berkualitas tidak kalah penting perannya dalam meningkatkan sistem imun di era pandemi Covid-19. Mater tersebut disampaikan oleh dr. Nurina Tyagitia, M. Biomed. Dalam menghadapi pandemi COVID-19, tidur memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik dan mental yaitu menggunakan sistem pertahanan tubuh yang efektif, meningkatkan fungsi otak, memperbaiki mood/perasaan, dan meningkatkan kesehatan mental. Pada individu yang mengalami gangguan tidur akan kurang durasi tidur dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga mempermudah terjadinya infeksi. (tri/bas)

Gambar 5. Berita PkM di media massa offline



Gambar 4. Berita PkM di media sosial

C. PERAN KEPADA MITRA

Tuliskan Dampak Ekonomi Sosial dan Kontribusi Mitra terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Bukti pendukung realisasi kerja sama dan realisasi kontribusi mitra dilaporkan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Bukti dokumen realisasi kerja sama dengan Mitra dilampirkan bersama laporan ini.

Dampak kegiatan PkM terhadap mitra yaitu Tim penggerak PKK Kota Semarang selaku mitra dapat memberikan kegiatan yang positif kepada seluruh kader PKK di 16 kecamatan kota Semarang. Seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai cara meningkatkan imun di masa pandemic Covid-19 melalui olahraga dan tidur berkualitas. Diharapkan melalui kegiatan ini seluruh peserta dapat menyalurkan informasi kepada masyarakat sehingga masyarakat dapat bersama-sama memutus rantai penularan Covid-19.

Bukti dokumen realisasi kerja sama dengan Mitra telah terlampir diatas.

D. FAKTOR YANG MENGHAMBAT, Mendukung DAN RENCANA TINDAK LANJUT

Tuliskan kesulitan atau hambatan yang dihadapi selama melaksanakan pengabdian masyarakat, faktor yang mendukung pelaksanaan pengabdian masyarakat, serta rencana tindak lanjutnya dan mencapai luaran yang dijanjikan, termasuk penjelasan jika pelaksanaan pengabdian masyarakat dan luaran pengabdian masyarakat tidak sesuai dengan yang direncanakan atau yang dijanjikan.

Salah satu kendala dalam kegiatan ini yaitu rendahnya *respon rate* dalam pengisian kuesioner *pre-test*. Hal tersebut dikarenakan kegiatan dilakukan secara daring sehingga kontrol pengisian kuesioner hanya dapat dilakukan melalui media WA dan selama kegiatan berlangsung. Pelaksana PkM telah berupaya semaksimal mungkin untuk mengingatkan peserta agar mengisi kuesioner, namun *respon rate* yang diperoleh tidak mencapai 100%. Hal tersebut juga disebabkan karena penguasaan teknologi informasi peserta yang sebagian besar adalah ibu rumah tangga terbatas, sehingga kurang memahami cara pengisian kuesioner melalui link google form. Selain itu juga kuesioner *post-test* tidak dapat diberikan karena keterbatasan waktu, sehingga data yang diperoleh melalui kegiatan ini hanya *pre-test* saja.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Tuliskan dan uraikan kesimpulan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan dalam bentuk poin (1., 2., dst). Tuliskan dan uraikan saran untuk kemungkinan dilanjutkannya pelaksanaan pengabdian masyarakat berikutnya, baik oleh pelaksanaan pengabdian masyarakat yang bersangkutan maupun oleh pelaksanaan pengabdian masyarakat lainnya dalam bentuk poin (1., 2., dst).

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Kader PKK Kota Semarang, Menangkal Infeksi Virus Corona dengan Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Melalui Olahraga Aerobik” antara lain :

1. Masyarakat khususnya tim penggerak PKK Kota Semarang menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai peran pola makan sehat, olahraga, dan tidur berkualitas dalam meningkatkan imun untuk mencegah infeksi virus di masa pandemic Covid-19.
2. Masyarakat khususnya tim penggerak PKK Kota Semarang menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai pola makan sehat, olahraga, dan tidur berkualitas dalam meningkatkan imun untuk mencegah infeksi virus di masa pandemic Covid-19.

3. Perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai topik serupa di wilayah lain untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di era pandemic Covid-19.

F. DAFTAR PUSTAKA

Penyusunan Daftar Pustaka berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada laporan kemajuan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

Adnan, M. *et al.* (2020) 'COVID-19 infection : Origin , transmission , and characteristics of human coronaviruses', *Journal of Advanced Research*. Elsevier, 24, pp. 91–98. doi: 10.1016/j.jare.2020.03.005.

Beranda – Covid19.go.id (2020).

Dinas Kesehatan Kota Semarang (2018) *Profil Kesehatan Kota Semarang 2018*.

Harapan, H. *et al.* (2020) 'Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review', *Journal of Infection and Public Health*. King Saud Bin Abdulaziz University for Health Sciences, 2019, pp. 1–25. doi: 10.1016/j.jiph.2020.03.019.

Jateng, P. (2020) *Jawa Tengah Tanggap Covid-19*. doi: <https://corona.jatengprov.go.id/>.

Kang, S. *et al.* (2020) 'Recent progress in understanding 2019 novel coronavirus (SARS-CoV-2) associated with human respiratory disease: detection, mechanisms and treatment', *International Journal of Antimicrobial Agents*. Elsevier B.V., (xxxx), pp. 23–32. doi: 10.1016/j.ijantimicag.2020.105950.

Li, X. *et al.* (2020) 'Molecular immune pathogenesis and diagnosis of COVID-19', *Journal of Pharmaceutical Analysis*. Elsevier Ltd, 19(xxxx), pp. 1–7. doi: 10.1016/j.jpha.2020.03.001.

Nieman, D. C. and Mitmesser, S. H. (2017) 'Potential impact of nutrition on immune system recovery from heavy exertion: A metabolomics perspective', *Nutrients*. MDPI AG. doi: 10.3390/nu9050513.

WHO (2020) *Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic*. Available at: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Zhang, L. and Liu, Y. (2020) 'Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review', *Journal of Medical Virology*. John Wiley and Sons Inc., pp. 479–490. doi: 10.1002/jmv.25707.

Adnan, M. *et al.* (2020) 'COVID-19 infection : Origin , transmission , and characteristics of human coronaviruses', *Journal of Advanced Research*. Elsevier, 24, pp. 91–98. doi: 10.1016/j.jare.2020.03.005.

Beranda – Covid19.go.id (2020).

Dinas Kesehatan Kota Semarang (2018) *Profil Kesehatan Kota Semarang 2018*.

Harapan, H. *et al.* (2020) 'Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review', *Journal of Infection and Public Health*. King Saud Bin Abdulaziz University for Health Sciences, 2019, pp. 1–25. doi: 10.1016/j.jiph.2020.03.019.

Jateng, P. (2020) *Jawa Tengah Tanggap Covid-19*. doi: <https://corona.jatengprov.go.id/>.

- Kang, S. *et al.* (2020) 'Recent progress in understanding 2019 novel coronavirus (SARS-CoV-2) associated with human respiratory disease: detection, mechanisms and treatment', *International Journal of Antimicrobial Agents*. Elsevier B.V., (xxxx), pp. 23–32. doi: 10.1016/j.ijantimicag.2020.105950.
- Li, X. *et al.* (2020) 'Molecular immune pathogenesis and diagnosis of COVID-19', *Journal of Pharmaceutical Analysis*. Elsevier Ltd, 19(xxxx), pp. 1–7. doi: 10.1016/j.jpha.2020.03.001.
- Nieman, D. C. and Mitmesser, S. H. (2017) 'Potential impact of nutrition on immune system recovery from heavy exertion: A metabolomics perspective', *Nutrients*. MDPI AG. doi: 10.3390/nu9050513.
- WHO (2020) *Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic*. Available at: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- Zhang, L. and Liu, Y. (2020) 'Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review', *Journal of Medical Virology*. John Wiley and Sons Inc., pp. 479–490. doi: 10.1002/jmv.25707.

G. LAMPIRAN

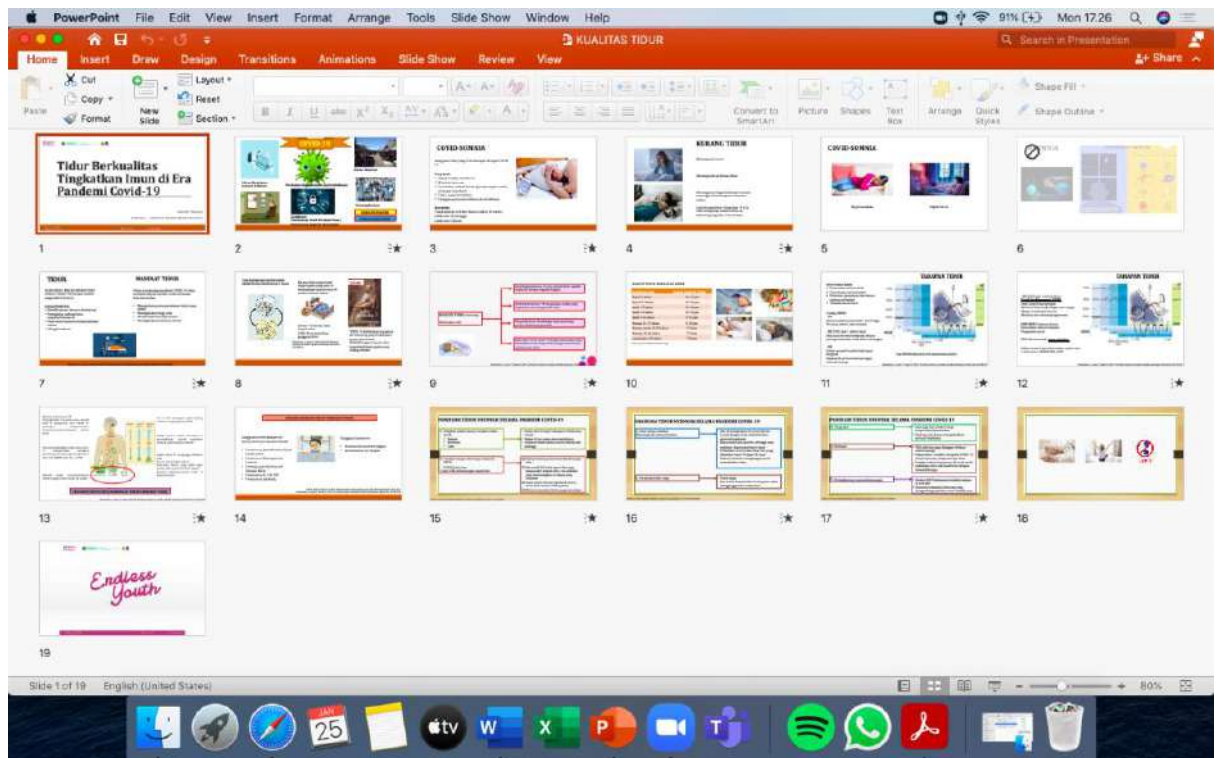
Lampirkan dokumen-dokumen dan foto pendukung kegiatan dan laporan.

Lampiran 1. Google form untuk registrasi kegiatan PkM

The screenshot shows a Google Form titled "Event Registration" with a "Send" button in the top right corner. The form content includes a banner for a "Webinar Series" on "GAYA HIDUP SEHAT di Era Pandemi Covid-19" scheduled for Wednesday, September 2nd, 2020, from 10:00 to 12:00 WIB. The event is organized by the Faculty of Health Sciences at Unesa. Below the banner, the form asks for the respondent's "Nama Lengkap" (Full Name) and "Alamat Rumah" (Home Address).

The screenshot shows the "227 responses" summary page of the Google Form. A red banner at the top indicates "Not accepting responses" and "Message for respondents" stating that the form is no longer accepting responses and will close automatically. Below this, there are tabs for "Summary", "Question", and "Individual". The "Summary" tab is selected, showing a list of 227 responses for the "Nama Lengkap" question. The list includes names such as Tien, Lutfi Aulia, Yuni Sulistyani, Hayu maryanti, dr. Saripurno, M. Kes, Imelda Sakli Asth, Brilliant Sofia Maharani, dr. Dida Fitriani, and Siti Sri Yuliasih.

Lampiran 2. Materi kegiatan PkM



Lampiran 2. Pertanyaan selama kegiatan PkM melalui Kolom Chat Zoom

02:51:51	RINI PKK PANDEAN LAMPER:	Saya Rini dari PKK Pandean Lamper...
02:52:30	dr Andy permama:	saya bapak2
02:53:06	ayusekarmelati:	ijin bertanya apakah disediakan daftar hadir dalam google form?
02:53:36	Azizah Hikma Safitri:	Peserta Webinar, silahkan boleh untuk mengajukan pertanyaan melalui kolom chat ini..terima kasih
02:53:38	Endangtriyani:	Endang Triyani, Dra., M.Pd dari PKK Sendang mulyo rt 03 rw07
02:53:56	Endangtriyani:	hadir menyimak
02:53:59	Rita Triantari:	Apakah seseorang yang sudah tes Rapid dg hasil nonreaktif , seminggu kemudian harus tes rapid lagi? Mengingat setelah tes rapidpun tetap menjaga protokol kesehatan dan WFH dan tidak ada tanda atau gejala apa pun tuk covid 19. Mhn pencerahan..
02:54:14	Puji Widiyati_PKK Kel. Kranggan:	Mohon ijin bertanya bagaimana cara diet yang tepat untuk wanita usia 47 tahun dg tinggi 163 cm dan berat 60 kg, dg keluhan kolesterol dan asam urat tinggi, terima kasih.
02:54:17	Umiyatul ch kel Sumurrejo1:	kenapa setelah melakukan senam, kok rasanya lemas dan mbu beraktivitas rumah rasa nya males. bagaimana untuk tetap segar dan semangat
02:54:35	Umiyatul ch kel Sumurrejo1:	dari pkk sumurrejo
02:54:46	Nuzul Furqon - Petrogas Jatim Utama:	lakukan pendinginan setelah senam kak
02:54:54	Bangun Julianto:	nama sy Bangun Julianto dari SMP Islam Sultan Agung 1 smg : Apa saja pengobatan infeksi virus corona (COVID-19) yang sudah tersedia saat ini? terima kasih bnyk
02:55:24	dwi sukwati:	saya Dwi Sukwati PKK dari Kel padangsari Banyumanik ingin bertanya saya sering sakit tenggorokan dan setiap habis sikat gigi keluar lendir dari tenggorokan
02:55:42	RINI PKK PANDEAN LAMPER:	Pertanyaan saya.. bagaimana kalau kita kebetulan sakit yang mengharuskan kita harus berobat ke Rumah Sakit.. sementara rumah sakit merupakan salah satu klaster penularan COVID 19...karena ada beberapa kasus orang yang sebetulnya tidak terpapar Covid justru tertular waktu opname di rumah sakit...dan akhirnya meninggal... mohon solusi jika ada orang yang merasa ketakutan untuk berobat ke rumah sakit...terima kasih..
02:55:52	Rohana Rois:	Rohana Rois PKK Kelurahan Sumurrejo
02:55:53	Sofia Marwa:	pertanyaan buat bpk TRUPIK' yg berkaitan dng olah raga, saya suka olah raga goes/bersepeda ,namun ketika pakai masker nafas saya tersengal sengal/berat. untuk itu bagaimana jalan keluarnya yg terbaik buat saya yg suka olah raga bersepeda, /
02:56:08	Bu Ndari:	Bagaimana cara kita mengetahui utk teamn kita OTG (orang tanya gejala) dan bagaimana kita mengantisipasinya, terimakasih
02:56:09	ayusekarmelati:	ijin bertanya kepada Prof Taufiq , exercise secara efektif apakah artinya harus dilaksanakan hari dan waktu yang terjadwal dan durasi yang sama setiap harinya? ideal berapa hari sekali dan durasi berapa lama prof untuk dapat dikatakan efektif?
02:56:12	Cahyo K:	Terima kasih atas ilmu yang disampaikan. Saya bu Cahyo K guru SMP Negeri 2 Semarang
02:56:19	dr Andy permama:	Saya dr Andy Permama, saat ini bekerja sebagai Online fitness trainer, apakah olahraga high intensity interval training selama 30-45 menit masih bisa dilakukan dan beresiko menurunkan immune system?
02:56:27	DPPO A/1 (2018):	Sri Mulyati Ketua PKK RW 02 Kebonagung
02:57:23	PKK KELURAHAN BARUSARI:	kami widi artini dan ibu maryati dari pkk kel. barusari
02:58:06	RINI PKK PANDEAN LAMPER:	Rini PKK Pandean Lamper
02:58:11	eva maulli:	ijin bertanya dari pengertian orang awam kebanyakan bahwa orang2 yg sakit punya penyakit penyerta atau komorbid jika sudah terkonfirmasi dengan covid akan meninggal, dan orang2 yang tidak ada penyakit apapun sehat dan usia muda potensial akan sembuh jk terkena covid, bagaimana asumsi kita sebagai tenaga kesh menyikapi hal diatas???dan apakah benar di katakan terkena covid hanya pada org2 yg punya penyakit penyerta???
02:58:22	ayusekarmelati:	mohon ijin prof bertanya , salah satu kunci sehat adalah memenuhi kebutuhan micronutrient seperti vitamin D, perlukah prof kita mengecek kadar vitamin D didalam tubuh kita , dan mohon dijelaskan klinis atau gejala apa saja yang biasanya muncul saat kita mengalami defisiensi vitamin D , maturunwun prof , senoga kami bisa sehat dan awet muda seperti prof
02:58:25	Afiatus Salamah:	mhn ijin tanya: mengapa virus corona bisa hidup di tubuh manusia tetapi tanpa ada gejala. shg kita tdk tau kalau seseorang itu positif kovid. mhn penjelasannya. Terima kasih.
02:58:27	Cahyo K:	Prof Taufik, bagaimana cara yang efektif dalam memberikan informasi kepada teman sejawat yang masih belum memahami bahaya penularan Covid 19.
02:58:55	bu purwanti:	ijin bertanya pada prof. Taufiq
02:59:24	Cahyo K:	Terima kasih
03:00:09	PKK KELURAHAN BARUSARI:	ijin bertanya dok taufiq, utk berolah raga sebaiknya seminggu berapa kali ya normalnya
03:00:31	Mt Sri Ana:	sy bu Ana dr Kuduudu, mhn ijin bertanya.
03:00:57	Rohana Rois:	Berkaitan dengan Diet..Saya berat badan melebihi Normal sehingga saya mau berusaha menurunkan berat badan , namun kalau saya melakukan olah Raga kondisi badan tdk memenuhi karna adanya pen yang ada dikaki saya, kalau mengurangi makan mngk kambuh...yg saya tanyakan bagaimana yang pas untuk saya dalam penurunan BB... Saya Rohana Rois dari PKK Kelurahan Sumurrejo....Swn
03:01:02	Retnanik TP PKK Kel. Pandean Lamper:	ijin bertanya, makan buah itu bagusya sebelum makan apa sesudah makan ibu
03:01:05	Fuji:	mohon ijin bertanya : utk Rapid test apakah penting utk dilakukan dan sebaiknya dilakukan dim kondisi kita sehat ataukah jk kita ada tanda2 gejala
03:01:33	dr Andy permama:	berapa durasi olahraga yang aman Untuk olahraga muscle building dengan intensitas 70% dan cardio dengan intensitas 70% dari max heart rate ? karena banyak pasien saya yang ingin menurunkan BB setelah naik saat masa pandemi yang butuh intensitas olahraga sedikit diatas moderate
03:02:22	PKK KEC. GUNUNGPATI:	Apakah penyebab seseorang mengalami Happy Hypoxia ? apa saja gejalanya dan bagaimana upaya penyembuhan agar tdk berakibat lebih buruk
03:02:44	Harini Winarsih:	untuk pasien yg berhasil sembuh dari covid, langkah2 apa saja yg adh di lakukan, baik medis maupun non medis (kpd prof. Taufiq)
03:02:57	Hanna Hastarita Kumalasari:	Saya Ibu Hanna ijin bertanya ...apakah olah raga di tempat tidur selama 10 menit bisa menambah kebugaran ,karena klw olah raga diluar bisa terkontaminasi dalam masa pandemi ini .mohon di beri penjelasan olah raga di dalam rumah yg menyehatkan. terimakasih
03:03:19	Wahyukristanti:	ijin bertanya prof.taufiq u/ memenuhi vit D selain dg berjemur apakah ada ref.vit D lain? u/ bersepeda malam hari apakah efektif?terimakasih(WahyuK.rt 9 rw 19 sendang mulyo)
03:03:21	Fuji:	yg kedua apakah yg dimaksud hasil rapid test reaktif, mohon pencerahan
03:03:47	RINI PKK PANDEAN LAMPER:	Pertanyaan saya.. bagaimana kalau kita kebetulan sakit yang mengharuskan kita harus berobat ke Rumah Sakit.. sementara rumah sakit merupakan salah satu klaster penularan COVID 19...karena ada beberapa kasus orang yang sebetulnya tidak terpapar Covid justru tertular waktu opname di rumah sakit...dan akhirnya meninggal... mohon solusi jika ada orang yang merasa ketakutan untuk berobat ke rumah sakit...terima kasih..
03:04:43	dr.sriyati:	prof izin bertanya untyk penderita DM apakah
03:04:54	Mt Sri Ana:	apbl rappid test hsl reaktif itu blm tentu terpapar covid 19, apkh perlu melakukan tes yg lain, mis HIV Aids. Bu Ana
03:06:00	sulastri:	TANYA, biasanya saya kesemutan stlh makan olahan daging sebagai menu variasi, bagaimana cara mengatasinya?

03:06:00 estuasih pertiwi: Pertanyaan ditujukan ke Prof. Taufik, yang rentan terkena virus covid 19 orang yang punya penyakit comorbid apakah bisa pada usia muda? atau sejalan comorbid dan usia tua?, tks, Estu PKK Sendangmulyo RT 3 RW 7

03:07:11 Dra. Sri Murtini, M. Si: Sri Murtini SMA Kesatrian 1 Semarang mohon ijin utk bertanya bagaimana klo ada orang yg sdh repit test nyatakan reaktif kemudian d sarankan utk isolasi mandiri d rnh kemudian bgmn dg anggota keluarga yg lain ? apakah jg perlu repit test ? dan kapan hrs repit test ulang ?

03:07:20 T Y A S: Ijin bertanya kpd Dra Eni W Msi.Apakah benar sayur bayam & daun pepaya itu pemicu asam urat yang tinggi?

03:08:43 dr.sriyati: maaf lanjutan Prof untuk Penderita DM type 1 apakah oerlu diberikan Vit D secara rutin mks

03:12:12 Mushhidah: assalamualaikum.Ibu Eny."APAKAH DI MASA PANDEMI DI BOLEHKAN MELAKUKAN DIET"?

03:13:05 Supriyati Hamam: Prof Taufik, : Kiranya olah raga apa yang paling tepat dan aman di era pandemi covid 19, mengingat kalau di luar ruangan kita wajib memakai masker yang sedikit banyak mempengaruhi oksigen yang kita hirup/ perlukan saat olah raga, Terima kasih

03:14:18 Umi Inaroh: Prof.Taufik : untuk olahraga usia diatas 50an itu berapa lama dan jenis olahraganya apa saja ?

03:16:42 estuasih pertiwi: Pertanyaan ditujukan ke Prof. Taufik orang yang rentan terkena virus covid 19 batasannya pada usia berapa tahun? bagi yang tidak punya penyakit comorbid, tks. Estu PKK Sendangmulyo RT 3 RW 7

03:18:05 Cahyo K: Materi bu Eni sebenarnya menarik, tapi terlalu luas, teoritis dan sebaiknya fokus pada materi sendiri tidak materi pembicara lain

03:19:13 Cahyo K: Bu Eni, akan lebih jelas bila ada contoh yang real dari makanan atau menu makanannya.

03:19:29 Nur Khayati: mohon maaf ibu...ingin bertanya...bagaimana menjaga imunitas bayi dan balita yg merupakan salah satu kelompok rentan terhadap penularan covid?terutama untuk bayi yang masih asi eksklusif. terimakasih

03:19:50 Ike: Ibu Eni : Bagaimana dengan orang tua yang sudah mempunyai penyakit bawaan spt pnykt diabetes,jantung,drah tinggi. Bagam cara terbaik mengkonsumsi mkn agar nutrisi bisa tercukupi? trimakasih

03:19:56 Nuzul Roma esaroh: Nuzul Roma Esaroh ,S.Pd Semarang

03:20:20 Bu Ndari: Bu Enny mohon contoh implementasi hariannya yg simple bisa di sampaikan?

03:20:20 dwi sukwati: ada absen ya

03:20:29 PKK KEC. GUNUNGPATI: Panitia mohon materinya nanti bisa dishare

03:20:40 Putri R AYUNINGTYAS: zoominar menarik

03:20:58 Nurul Hidayah,SHI,SPD: Materi bisa di mintalah?

03:22:21 Nurul Hidayah,SHI,SPD: Apa yg kita lakukan ketika kita terkena virus?

03:22:47 Dyah Wicaksono / Ny. Djoko N W: assalamualaikum Bu dokter Enny saya Dyah Wicaksono dari Kelurahan Ngaliyan utk meningkatkan imunitas yg meningkat dlm rangka melawan paparan covid selain harus seimbang antara macronutrien n mikronutrien bagaimana pengaruh dg menambah asupan rimpanganZn secara rutin spt minum teh dg ditambah jahe,kayumanis,kapulogo,cengkeh dll apakah ini bisa meningkatkan bakteri baik dlm usus kita TRImas Bu dokter

03:23:02 Aris Ekyanto: Mohon materi dishare

03:23:34 DWI N: setuju... mohon materi dapat di share

03:23:39 Umiyatul ch kel Sumurrejo: ket.pkk sumurrejo _ gunungpati gabung

03:23:55 Putri R AYUNINGTYAS: bagaimana mengolah sayur yang optimal supaya micronutrientsnya tidak hilang?apakah dipanggang/kukus/rebus?atau menyesuaikan jenis sayurnya?mohon pencerahan,karena org awan banyak yg memilih yg olahan sayur enak daripada yang baik

03:23:59 Yustin: untuk absensi kehadiran linknya bisakah dishare kembali

03:24:36 RahriPebrina Rahmasari: sy sdalah ibu rumah tangga dgn 2 balita, bagaimana pencegahancovid pd balita, mengingat balita system imun masih baik tetapi menurut berita dr ikatan dokter anak Indonesia, covid menyerang anak anak yg paling tinggi

Alamara negara? lain sekitar 2% . mohon

03:25:36 Harum Andriyani: PKK Plalangan Kec.Gpati,ikut gabung

03:26:51 Yustin: apakah benar, lebih baik konsumsi umbi umbi an untuk mempertahankan imun.tapi kalo menderit diabetes umbi manakah yg diperbolehkan untuk konsumsi setiap harinya?mohon penjelasannya.tks

03:26:55 Nurul Hidayah,SHI,SPD: Ketika kita merasa takut maka imun akan menurun,bagai mana cara utk selalu waspada tanpa berlebihan dlm virus skrg?

03:27:12 Tri Kayati: pkk mangunsari gunungpati gabung

03:27:29 Dyah Wicaksono / Ny. Djoko N W: assalamualaikum sy Dyah wicaksono dari Ngaliyan bu dokter Enny maaf utk komposisi diet yg seimbang tadi Bu dokter,yakni antara karbohidrst,protein,lemak dg komposisi 40,30,30 padahal setelah kita mamasuki usia 50 th kita harus byk mengurangi karbohidrat dan byk konsumsi sayur dan buah bagaimana pengaruh nya terhdp sistem imune dlm tubuh kita JK diet ini dilakukan dlm jangka panjang trim Bu dokter

03:27:48 PKK Kel. Nongkosawit: dr Nurina : apakah kualitas tidur yang tidak baik berdampak pd kesehatan seseorang

03:27:57 Muryati 3/1 kelurahan jrakah: kami dari tim penggerak PKK kel.jerakah From Bu muryati mengucapkan program zoom meeting yang bertema gaya hidup sehat sangat bermanfaat tips dan misi misi materi akan saya sampaikan terutama kalangan masyarakat bawah supaya mereka memahami apa itu hidup berinteraksi antara manusia dan virus biar masyarakat tidak takut dengan berita covid dan biar masyarakat bisa menerapkan pencegahan dengan bergaya hidup sehat salam semangat kami ucapkan kepada semua mentor

03:29:36 PKK KEC. GUNUNGPATI: kalo orang tidur ada yang suka mendengkur, apakah penyebabnya ? apakah ini ada hubungannya dengan kesehatan ?

03:31:34 Cahyo K: Bu Nurina : Mengapa contoh-contohnya dari Amerika? Sedangkan kita memiliki kebiasaan dan kondisi yang berbeda. Mungkinkah dilakukan penelitian di Indonesia atau Semarang? Jadi ada data real.

03:31:44 Dyah Wicaksono / Ny. Djoko N W: assalamualaikum sy Dyah Wicaksono dari Kelurahan Ngaliyan maaf bu dokter Enny tadi ttg harus menambah makanan yg difermentasikan/prebiotik spt tempe Yakult tape dll dlm rangka menambah bakteri baik dlm tubuh kita apakah olahan2 sayuran asinan n asinan buah ini termasuk juga mohon penjelasannya secr detail bagaimana penambahan bakteri baik itu dlm usus bisa berdampak baik dlm tubuh kita mks

03:33:18 ClaraMudjiati Pokja4Kel.Bulustalan: pkk bulustalan hadir

03:34:31 PKK KEC. TEMBALANG: PKK KEC TEMBALANG HADIR

03:34:37 sumarnitaufo@gmail.com: bagaimana jika bekerja masuk dr psqi- sore sedang kan perlu vit D/ berjemur,makanan yg bisa mengganti vit D utk meningkatkan imun

03:35:08 Nurul Hidayah,SHI,SPD: saya dari gayamsari

03:35:34 Rita Triantari: Baik kiranya materi bisa dishare mengingat keterbatasan waktu dan materi diberikan dengan sangat cepat

03:35:54 Dyah Wicaksono / Ny. Djoko N W: assalamualaikum Bu dokter Enny maaf mohon pencerahannya ttg prebiotik yg bisa memperbaiki sistem pencernaan yg berdampak pd sistem imun n apakah olahan sayuran asinan bisa meningkatkan imun maaf lebih byk mana manfaatnya mengkonsumsi sayuran segar dibandingkan sayuran olahan

03:36:18 Umiyatul ch kel Sumurrejo: kalau kebanyakan tidur membuat kurang imun atau tambah imun nya masalah nya rese nya ingin tidur dan mungkin efek lain mohon penjelasan. dari umiyatul ket.pkk sumurrejo_ gunungpati

03:37:53 DWI YULIANTI: dr Nurina, usia saya 60th, setiap hari rata2 saya tidur pukul 23.00 dan bangun pukul 04.00. Sesual tayangan dokter tadi jam tidur saya kurang.. bagaimana cara menambahkan supaya cukup , atau bagaimana upaya dengan jumlah jam tersebut agar saya tetap sehat? .

03:38:05 Bu Ndari: To Ibu Nurita, keperluan tidur tersebut apakah dibedakan dalam golongan umur dan pekerjaan seseorang ?

03:39:02 Kecamatan Banyumanik: kun legyani TP PKK Kecamatan Banyumanik

03:39:16 Dyah Wicaksono / Ny. Djoko N W: assalamualaikum sy Dyah Wicaksono dr Kelurahan Ngaliyan maaf Bu dokter Enny mohon pencerahannya ttg kita harus menambah makanan yg difermentasikan /prebiotik sejauh mana pengaruh nya terhadap penciptaan imun dalam tubuh kita spt contoh aneka olahan asinan sayur dan buah sbd itu proses pembuatan difermentasikan dulu mks

03:29:59 ClaraMudjiati_Pokja4Kel.Bulustalan: Clara Mudjiati TP PKK Kelurahan Bulustalan

03:02:53 Emy Andayani: assalamualaikum... sy Emy Andayani dr Kelurahan pedurungan kidul. Td disinggung bhw pd masa pandemi ini sangat dianjurkan utk berjemur dan wktnya kurleb 1/2 jam. tentunya dr sepanjang matahari terbit itu pasti ada masa yg efektif yg banyak mengandung vitamin. yg sangat dibutuhkan tubuh. kira2 jam berapa ya Dok ... wkt yg terbaik utk berjemur ...? dan brp menitkan yg paling efektif u meningkatkan system imun. demikian, terima kasih atas pencerahannya.

03:03:56 PKK KEC. GUNUNGPATI: pada saat tidur kadang kita mengalami "tindihan" perasaan sadar, mau bangun tapi kita tdk bisa melakukannya. apakah penyebabnya? dan apakah ini berbahaya untuk kesehatan kalo sering terjadi

03:04:22 Hanna Hastarita Kumalasari: Mohon ijin break dulu ,sudah adzan shuhur. Terimakasih

03:45:10 Nurul Hidayah,SNI,SPd: Hormon kortisol itu apa yasa?

03:46:03 Poesyandu Sumurejo: pada lansia umur 70 th lebih ketika tidur d mln hari bias terbangun smp 3x dan buang air kecil, apakah itu normal?

03:09:00 Sofia Marwa: bagaimana cara mengatasi COVID-omnia yg maksimal?

03:49:03 Luh Putu Shanti K: absennya pripun..?

03:49:03 FK Unissula: Participant yang terhormat, bagi yang Raise Hand untuk bertanya, mohon untuk pertanyaan dituliskan terlebih dahulu di kolom Chat. Terima kasih *Tim

03:50:22 Afiatus Salamah: mhn ijin bertanya: olahraga apa yg pas utk usia 40 tahun keatas. terima ksh

03:50:30 Iin Ismiyati Kwarran Sembar: ijin,, mendengar saat tidur apakah merupakan sebuah kesalahan pada kesehatan dan cara mengatasi agar tidak mendengkur gimana,,

03:50:45 Uniyatul ch kel Sumurrejoi: dari uniyatul ket.pkk sumurrejo.gunungpati mau ty bagaimana tipe untuk merawat ibu yg sudah sangat lansia di masa pandemi agar selalu sehat, tidak mudah kena Covid (catatan banyak yg jenguk) antisipasi apa yg perlu di perhatikan swn makaah

03:51:44 Iin Ismiyati Kwarran Sembar: ijin,, untuk mengatasi susah tidur ap yg harus d lakukan,, apakah itu jga merupakan gangguan pada kesehatan,,

03:53:14 Dr.Dian yunita: ijin bertanya,dok nurina: susu utk lansia yg baik apa? dan brp kali konsumsi nya utk umbantu supaya tidur berkualitas

03:53:19 dwi sukwati: absen nya

03:53:31 dwi sukwati: mana

03:54:32 Mt Sri Ana: PKK KEL KEDUNGUMUNDU HADIR

03:54:51 FK Unissula: Moohon maaf Bapak/Ibu tidak diperlukan absen kembali, karena data Bapak/Ibu sudah terekam di Database kami ketika awal registrasi. Terima Kasih *Tim

03:55:31 dwi sukwati: Oky makasih

03:56:01 estussih pertiwi: ditujukan ke dr. Nurina, tidur yang berkualitas berapa jam? kurang tidur apakah pemicu hipertensi? Estu PKK Sendangmulyo RT 3 RW 7

03:56:27 Putri R AYUNINGTYAS: klo kuesioner pre webinar yg dikirim via link wajib diisi/bisa untuk absen ya

03:58:37 Sigit Setyawan: Bagaimana mensiasati agar bisa tidur berkualitas ?

03:58:58 Sofia Marwa: ijin bertanya IBUNDA dr.NURINA, ..Kenapa kebanyakan orang sehabis makan rasanya mau tidur. bagaimana cara mengatasinya. Trimakasih

04:01:45 Supriyati Hamam: Ibu dr. Nurina, ; Apakah durasi tidur seseorang diperlakukan sama atau berbeda untuk semua usia di luar bayi, misalnya untuk anak2, untuk dewasa dan lansia masing2 berapa jam

04:02:40 Iemi Masrifan Semarang: assalamu'alaikum wr wb...saya Iemi Masrifan.mau bertanya pd dr Nurina....saya klo tdr lbh dr 6 jam badan saya malah terasa sakit semua ...saya biasa tdr jam 11 malam lbh dan bangun jam 4 kurang....tdk mesti tdr siang...kecuali klo tdk ada kegiatan trs ngantuk...bagaimana dok.

04:03:01 sumarnitaufg@gmail.com: olahraga dim perut'kosong benar/ TDK ?

kram perut bagaimana utk mengatasi?

usia 55 keatas Olahraga yg baik apa?

04:06:17 ICT FK UNISSULA: Kuesioner Pre Webinar "GAYA HIDUP SEHAT di era Pandemi Covid-19"

Lampiran 3. List Peserta yang hadir dalam kegiatan PkM

Meeting ID : 995 5213 7006Topic : Webinar Series "Gaya Hidup Sehat di Era Pandemi Covid-19"User Email : ardhimaswaya@unissula.ac.idDuration (Minutes) : 286Start Time : 09/02/2020 08:04:44 AMEnd Time : 09/02/2020 12:50:12 PMParticipants : 586

Name (Original Name)	User Email	Total Duration (Minutes)
FAISHAL ANDRY LAKSANA		1
Shanti Cahyani	shanti_cahyani@yahoo.com	269
Suyati Ngijo	suyati.ngijo@gmail.com	75
TP PKK KEL LAMPER TENGAH		5
Mayang Ratnapeni		29
T Y A S		179
HappyNurulizza		188
Vivin Farchia		89
Windi Susmayanti_FarmasiUnissula		5
Ferawati 19103249	devifera2101@gmail.com	47
Nur Hidayati		31
ASUS_X00TD		172
MIFTAKHUL MAGHIROH		72
Felia Lianda		58
Laura Letta F. C.R.D.		131
Adiyati Nugrahaningrum		1
Dyan Syifaal Khusna 30101507434		57
eva mauli		155
Harum Andriyani	harumandriyani9@gmail.com	130
idha suhesti		148
sumamitauf@gmail.com		145
Donis Sanjaya		156
Nuzul Roma esaroh		99
rachmat		13
Indah Arumsari		150
Rohana Rois	rois575@gmail.com	109
Fitri Barenitbangda	ahnafaufa@gmail.com	36
Muhammad Rizal	heihonzal@gmail.com	5
Umiyatul ch kel Sumurejo1		129
Isna Hudaya#S iT M Biomed		63
lutfi angelia		72
Rita Kartika Sari	rita.kartika.sari@gmail.com	108
Hanna Hastarita Kumalasari		108
OPPO A5 2020		118
vivo 1817		58
Sri Winarni		60
dr. Dida Fitriani		59
Umi Rosidah_Poltekkes Kemenkes Semarang		159
Lathifah Hanim	lathifah@unissula.ac.id	97
mualimah sri	srimualimah.annur@gmail.com	252
dr. Juli Adhy Sony Kurniawan		235

RITA KARTIKA SARI		15
Thomas		1
PKK KELURAHAN LAMPER LOR	nooraltaufiq@gmail.com	182
dr Kusumawati Soetrisno		164
Delfian Safei_SDM	delfiansafe@gmail.com	1
Mt Sri Ana	mtsriana.pawestrinurani@gmail.com	177
Dr. Mugi	klmugisehat01@gmail.com	124
dr.Hj. Chodidjah#M.Kes.		19
Wahyu Dwi Kuncoro	wahyudk02@gmail.com	41
L.A. Subinah	tinahsmg@gmail.com	161
KELURAHAN LAMPER KIDUL		138
PKK Kec. Smg Tengah		42
Dra. Sri Murtini# M. Si	srimurtini1966@gmail.com	157
Tirza Elvina Hartlan		11
Rita Triantari		158
Aliatus Salamah		161
Pariyah Riya	pariyah_riya082@gmail.com	89
eni Widayati	eniwidayanti@unissula.ac.id	164
Pkk kec Gajahmungkur		146
Emy Andayani		158
lin Ismiyati PKK Tandang (lin Ismiyati Kwarran Sembar)	iin041286@gmail.com	138
PKK Kel. Nongkosawit		142
Amarulla adianto		137
Harini Winarsih		135
Apt. Drs. Hamam		7
PKK Kota Semarang Retno		153
OPPO A71 (2018)		66
Erna M		133
TP. PKK Kecamatan Ngaliyan	kecamatanngaliyan@gmail.com	96
Yuliani Soebjanto	yulianisoebjanto@gmail.com	49
Henlyka Caesarinanda	nnd.basketlovers@gmail.com	123
Dr rose indah		155
Ika		8
Geeta Anjani		172
Supnyati Hamam	supnyati.hm@gmail.com	182
FK Unissula	ardhmaswaya@unissula.ac.id	352
Muh Asikin	muhasikin74@gmail.com	200
RINI PKK PANDEAN LAMPER		212
PKK KEL. PETERONGAN		195
Reihana Fara		192
Krisseptiana Hendrar Pihadi		182
Wiwit Rimawati Tjendekia Puruhita		120
dr. Ivan Hoesada# M Biomed		168
Kelurahan Sadeng	kelurahan.sadeng.gnpt@gmail.com	175
Masfiah		162
Putri R AYUNINGTYAS	putri.ayuningtyas@unissula.ac.id	209
ayusekarmolati	sekarayu.dr@gmail.com	135

luluk silvia		118
ICT FK UNISSULA	ictfk@unissula.ac.id	243
Dr. atik farida	atikfaridos@gmail.com	194
ika rosdiana	ikarosdianamks@gmail.com	57
Destya Sari (Puskesmas Gunungpati Semarang)		72
PKK Kel. Nongkosawit		175
Harsanti widyaningtias		149
Puspo hariyani	puspohariyani11@gmail.com	147
Sunaryah		136
Lucky Taufika	luckytaufika@gmail.com	121
Andina	auliaputri.dr@unissula.ac.id	155
Masrifan Djamil		150
Joko Wahyu		153
Dr Bambang Sugiharto		150
dr winda	dr.winda62@gmail.com	139
estuasih pertwi		214
dr. Hagnyanawati		135
Narulita - PKK TPA RT6 KRAMAS (Narulita Santi)		115
dr yeni nur asih AS		132
Intafaah		48
WahyuKristanti		150
Sary		34
Oyiq Tyas	oyiqtyass@gmail.com	198
Ersje		86
Aliando Lopr		39
Wiwit Rimawati Gayamsari		60
Harmi wyanti		1
Luh Putu Shanti K		158
Rafa Nabil	rafanasima@gmail.com	174
Kelurahan wonolopo		62
octy ayu	octyayukinasih@gmail.com	163
sulestri		164
Supersih		163
AshriFabrina Rahmasari		170
Lutfi Aulia Supriyadi		63
dwi sukwati	dwisukwati1965luda@gmail.com	166
Ari		82
PKK KELURAHAN BARUSARI		146
Brilliant Sofia M		150
Sumarni		7
PKK Kelurahan Mugassari		5
Yani Istadi		153
Bono list		134
krisniati wahyudin		1
Tanti		6
Retnanik TP PKK Kel. Pandean Lamper		156
dr. Reza Rohmatullah	rohmatullah46@gmail.com	15

Bu Ndan		24
Yuni andansari		169
Mina Minarti	minarti196107@gmail.com	150
Samiranisa Deviki		164
Elisa Ulfiana		10
Cahyo K		155
Puji Widiyati_PKK Kel. Kranggan (Puji Widiyati)		157
Raisa rosi		52
Alem Gemilar		144
Laini susilowati		34
Sumiarsih		213
Sigit Setyawan	sigitsetyawan@staff.uns.ac.id	129
ISTAHARA		5
Liswi		142
Dr Jundina		118
YUNI SULISTYANI	yunisulistiyani716@gmail.com	115
Aida Azizah	aidaazizah@unissula.ac.id	109
Evy Nurul Husni	evynurulhusni@gmail.com	99
Srijanto Andojo	srijanto@gmail.com	128
Delfian Safei_SDM		84
Imelda Sakti		81
mila		125
dr.sriyati		149
anita kurniasari	anitikurniasari1807@gmail.com	78
Helmi Aja	ajahelmi97@gmail.com	63
Anisa Febrinana Pratiwi		26
Yuni Sulistiyani		38
tri narsih		97
dr. Nina Noor Fitriana		240
Dr Sri Mugiarti		29
asri nugrahini		229
setyo trisnadi		179
Anisa Dwi Tyastuti		170
taufiq m		164
Arin Septia		4
Ike		159
Harimas Dwi Putra	harimasdwiputra@gmail.com	168
Musofiah Marwa	musofiahmarwa@gmail.com	28
Emy Wahyu	emywahyudj@gmail.com	101
Cahaya Handadari/Semarang		152
abdur rosyid	rosyid@unissula.ac.id	27
Ismi masrifan Semarang		143
Hari Mulyanto	harimulyacom@gmail.com	158
Habib Saalim A	ariyaharmiasih23@gmail.com	4
An Nisa Yustisia R. (Tri Nurul Aini)		154
Siti Sri Yuliasih	sitisriyuliasih@gmail.com	13
Imanuddin Akhmad Al Islami SMA NEGERI 1 LASEM	imanuddinislami@gmail.com	132

Pia Zulaekhoh	piazulaekhoh2407@gmail.com	3
titik budianti		89
Rachmaningrum		117
Indah Lestari	s.indahlestari1972@gmail.com	13
PKK KEC. CANDISARI		96
Dr Dian yunita		123
Nurul Hidayah#SHI#SPd		160
Yustin		28
Ratna		11
AHMAD ADLAN		24
kamilia utami	kamiliadwi@gmail.com	49
YUNI SULISTYANI		40
Suntiah		39
kec. gunungpati		27
Hudan Taufiq		233
Pokja IV TP PKK Kec. Semarang Selatan	lamperlor.semsel@gmail.com	184
POKJA 4 Kelurahan Wonodri		165
bu purwanti	printerdimensibudi@gmail.com	160
Eny R	enydotcom@gmail.com	164
Gini		108
Choiriyah		2
Syntia Fadlilah	syntadila@gmail.com	159
Ranik Ramadhan		163
realme 5i		109
Wikanti Herastuti	herastuherastuti@gmail.com	2
Titik budianti		15
Bangun Julianto		79
vivo 1806		145
Tri Kayati		142
Srirohani		59
Sofia Marwa		139
Redmi		130
Priyo Prasajo	priyoprasajo03@gmail.com	83
PKK Kec Smg Tengah (Taufik Habibie)		4
PKK Kec Smg Tengah		28
ety kel. Jatngaleh (User840915)		96
kelurahan gebangsari gebangsari	kelurahangebangsari@gmail.com	70
Farkia FMIya	farkiafm2015@gmail.com	54
lenovo		93
Aris Ekyanto		23
Eviana Budiartanti Sutanto	eviana@unika.ac.id	133
Khusiyanti		42
Haryanti (Galaxy A70)		37
Azizah Hikma Safitri	safitriazizahhikma@gmail.com	226
Nurina Tyagita	nurinatyagita@unissula.ac.id	195
pkk kolasemarang	pkksemarang7@gmail.com	192
Kustina		48

Lilis Mardiana Anugrahwati		168
Haniah Fatmawati	menik.marie@gmail.com	86
Andy permana	dokterandypermana@gmail.com	78
Ike Apriya		7
OPPO A3s		142
20337850. YULIANA WAGIYANTI SDN BUGANGAN 03		149
Mushidah		140
Nur Khayati		148
Nuzul Furqon - Petrogas Jatim Utama	semnwieng@gmail.com	144
TP.PKK SMG UTARA		28
AANI TRI LUTFI MUHAMMAD		47
ario guswara	arioguswara@gmail.com	132
Yuli Astuti	yulisariyun@gmail.com	115
Is Susiloningtyas		4
Fuah Azwakazam	fuahazwakazam@gmail.com	102
dr Rahayu#Sp.MK		101
Ayu		64
Ratnawati_UNISSULA		70
Rofid		44
Raisa Rosi		15
lilis Indriati		28
Eko Wiwik yuniarto		167
DWI YULIANTI	yul_ah@mail.unnes.ac.id	165
S840915ampurna Sam	sampurnasam63@gmail.com	86
DWI N		162
Helena lilis vonawati		163
Yuli Asih	yuli20071958@gmail.com	169
Nanang Handoko		3
Christanti Ambar Siwi		145
Rofiah		3
Rifqi zahara		92
Asih Mergo haryadi	wasiahsudars099@gmail.com	9
Momon		74
DP3A KOTA SEMARANG Tegoeh Anto		145
Kumia Putri Utami	kurniaputri.utamikpu@gmail.com	38
Hedi Serosa		64
windasari rachmawati		18
litien		124
Tutik Istiana		86
PKK KEC. TEMBALANG		106
Widiana Rachim	widianarachim@unissula.ac.id	145
Kecamatan Banyumanik		135
M2 Play		45
ClaraMudjati_Pokja4Kel.Bulustalan		174
Posyandu Sumurejo		163
VEA KUSUMADEWI S		24
Lailatun Nikmah	lailatunnikmah88@gmail.com	161

Arin Septia	arinseptia1990@gmail.com	160
acerwiwkwidayanti		90
Muryati 3/1 kelurahan jrakah (Muryati 3/1 kelurahan jrakah)		170
yunarita		28
Theresia Danik Kristanti		157
rofiah		13
Satria Akhtar Wiranata	pujiaryanti7475@gmail.com	6
Dr dr Chodidjah#M. Kes		157
Fitri Hapsari	fitrhapsan82@gmail.com	159
Puji		147
kelurahan Mugassari	kelmugassarismg@gmail.com	147
OPPO A37f		151
Sri mas (OPPO A3f)		106
Renny		10
Mediana Jauhar Izati	medianaizati@yahoo.com	74
Rinawati# S.S.# M.Hum		60
PKK KEL. CANGKIRAN		80
Tien Rudy Yunarto		136
1kN90aGskIX3LxMT2_901SAAAAABFBmRyb2ikU2hhcmVfMzU4		3
Rinasih		143
Muliatul Jannah# S.ST.# M.Biomed.	muliatuljannah@unissula.ac.id	139
Dyah Wicaksono / Ny. Djoko N W		129
Osa Endiputra	osaendiputra@unissula.ac.id	78
Wahyu Dwi Kuncoro		122
jihan (Rofiah Taryana)		91
dr. Helmi D.K		23
Suhartini		2
dr. Wiwik Widayanti# M. Biomed		80
dr. Esa Mahirotul Jamilah	emjrosiana@yahoo.com	149
PKK LAMPER TENGAH	pkklampertengah@gmail.com	185
	99552137006	186
Theodore Abigail		161
Rinasih M		7
Hesty	hesty@unissula.ac.id	164
Moh Soffan	soffan@unissula.ac.id	70
dr. Murni Wahyu Setyowati	dr.murni@gmail.com	2
Jihan		1
Dhivya Maulida		97
Kecamatan ngaliyan		140
ani ariyanti	anisekaran02@gmail.com	125
Eva Lutfiana FK		8
syaiful		8
dr. Rahayu# Sp. MK.	rahayu@unissula.ac.id	28
Nanang Handoko	nanangdr58@gmail.com	135
Ika Buana	bjanuarti@unissula.ac.id	150
Bu Ndan/ Dawis Kenanga 1		125
Endangtriyani		117

