

# Pengmas Farmasi UNAIR Ajarkan Pola Hidup Sehat di Masa Endemi

Achmad Sarjono - SURABAYA.INFORMAN.ID

Sep 12, 2022 - 09:46



SURABAYA – Memasuki masa post-pandemic, masyarakat kadang lengah dalam menerapkan dan mengajarkan pola hidup sehat sedari dini pada usia anak. Peka terhadap hal itu, Fakultas Farmasi (FF) Universitas Airlangga (UNAIR) mengadakan pengabdian masyarakat (pengmas) dalam mengajarkan pola hidup sehat di masa endemi.

Diadakan secara daring melalui ruang temu Zoom, kegiatan itu diikuti oleh siswa-

siswi dari SMPN 1 Magetan dan SMPN 1 Maospati. Menghadirkan sejumlah dosen FF sebagai pemateri, kegiatan pengmas itu dilakukan dalam rangka dies natalis FF UNAIR ke-59 yang dirayakan pada 18 Agustus lalu.

## Penyakit dan Upaya Penanggulangan

Dalam materi pertama, Dr Dewi Isadiartuti MSi menjelaskan kategorisasi dan penyebab dari penyakit. "Penyakit dapat dikategorikan menjadi lima jenis yakni penyakit infeksi, bawaan, metabolik, penuaan, dan keganasan," jelasnya.

Dunia medis mengenal beberapa tahapan dalam menanggulangi adanya penyakit yang bersarang pada tubuh manusia diantaranya preventif yaitu pencegahan, kuratif yaitu pengobatan, rehabilitatif yaitu pemulihan, promotif yaitu usaha dalam meningkatkan pencegahan penyakit. "Untuk mengatasi penyakit infeksi, kita bersama perlu memerhatikan dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) utamanya di sekolah," tuturnya.

## Infeksi dan Pencegahannya

Pada kegiatan yang diadakan pada Sabtu (10/9/2022), Prof Dr Dra Retno Sari MSc Apt sebagai pemateri kedua memperkenalkan tentang beragam infeksi dan cara mencegahnya. "Tindakan paling penting dalam pencegahan kontaminasi adalah mencuci tangan dengan sabun, dengan mencuci tangan tingkat infeksi saluran pernapasan dapat menurun hingga 16-25 persen," sebutnya

Sabun berfungsi untuk menghilangkan kotoran, debu dan lemak, sedangkan kandungan desinfektan atau antiseptik yang berada dalam sabun berfungsi untuk mengurangi jumlah bakteri sampai pada tahap tidak membahayakan bagi kesehatan.

## Menjaga Daya Tahan Tubuh

Dr Nuzul Wahyuning Diyah Apt MSi sebagai pemateri terakhir menjelaskan pentingnya probiotik bagi daya tahan tubuh. Probiotik merupakan mikroorganisme hidup yang bila diberikan dalam jumlah yang memadai dapat memelihara keseimbangan mikrobiota dalam tubuh dan memberikan manfaat kesehatan pada manusia.

"Probiotik dapat ditemukan dalam produk pangan olahan berupa makanan atau minuman yang difermentasi, juga dapat diperoleh dalam produk suplemen kesehatan," sebut Dr Nuzul.

Wakil Dekan III FF UNAIR, Prof apt Dewi Melani Hariyadi SSi MPhil PhD berharap pengmas ini dapat memberikan pemahaman pola hidup sehat dan kewaspadaan terhadap munculnya penyakit, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan bagi peserta. "Semoga pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yang kami laksanakan dapat terus memberikan kebermanfaatn, dan kami juga berharap dapat terus bekerja sama untuk memberikan dampak positif bagi masyarakat," harapnya(\*)

Penulis : Stefanny Elly

Editor : Khefti Al Mawalia