

1. Perhatikan desain infografis di bawah ini

The infographic has a light blue background. At the top right, the title "MARI MENCEGAH COVID BERSAMA-SAMA" is written in large, bold, dark blue capital letters. Below the title is a cartoon illustration of a doctor in a white coat and mask examining a patient's ear with a stethoscope. To the left of the doctor is another cartoon illustration of a medical professional in blue scrubs and a mask holding a small vial. Above these illustrations is a vertical box containing the text: "PENCEGAHAN COVID-19 MELIBATKAN SEJUMLAH TINDAKAN YANG DAPAT DIAMBIL INDIVIDU DAN MASYARAKAT SECARA UMUM". Below this text are three stylized blue virus particles. To the right of the doctor's illustration is a box containing a bulleted list of six items: "Vaksinasi", "Menjaga kebersihan badan", "Pola olahraga yang teratur", "Menjaga jarak", "Makan yang bernutrisi", and "Memakai masker". At the bottom left, there is a larger text box containing the following narrative: "Maya adalah seorang ibu yang proaktif melindungi keluarganya dari COVID-19. Mereka telah divaksin, mengajarkan anak-anaknya kebersihan tangan, selalu membawa hand sanitizer, menggunakan masker, menjaga jarak, dan menghindari kerumunan. Maya konsisten untuk selalu menjaga nutrisi makanan dan menerapkan etika batuk dan bersin. Setiap hari, mereka membersihkan dan mendisinfeksi rumah serta selalu mengikuti pedoman pemerintah setempat. Tidak lupa, Maya juga rutin berolahraga setiap pagi bersama keluarganya. Jika ada gejala, mereka menjalani karantina mandiri. Langkah-langkah ini menjadi benteng bagi keluarga Maya melawan penyebaran virus." The bottom of the page features a decorative footer with a yellow sun-like shape and the text "LIVEWORKSHEETS" in blue.

PENCEGAHAN COVID-19
MELIBATKAN SEJUMLAH
TINDAKAN YANG DAPAT
DIAMBIL INDIVIDU DAN
MASYARAKAT SECARA
UMUM

MAYA

Vaksinasi

Menjaga kebersihan badan

Pola olahraga yang teratur

Menjaga jarak

Makan yang bernutrisi

Memakai masker

Maya adalah seorang ibu yang proaktif melindungi keluarganya dari COVID-19. Mereka telah divaksin, mengajarkan anak-anaknya kebersihan tangan, selalu membawa hand sanitizer, menggunakan masker, menjaga jarak, dan menghindari kerumunan. Maya konsisten untuk selalu menjaga nutrisi makanan dan menerapkan etika batuk dan bersin. Setiap hari, mereka membersihkan dan mendisinfeksi rumah serta selalu mengikuti pedoman pemerintah setempat. Tidak lupa, Maya juga rutin berolahraga setiap pagi bersama keluarganya. Jika ada gejala, mereka menjalani karantina mandiri. Langkah-langkah ini menjadi benteng bagi keluarga Maya melawan penyebaran virus.

Berdasarkan infografis contoh kasus di atas, identifikasi faktor apa saja yang dapat mempengaruhi sistem pertahanan tubuh!

2. Bacalah contoh kasus berikut ini dengan seksama!

Pak Yunus dan Bima merupakan ayah dan anak yang rajin memeriksakan kesehatannya di puskesmas. Mereka dalam 2 minggu terakhir dinyatakan sehat oleh petugas puskesmas. Hal ini didasarkan pada pola hidup yang mereka jalani. Namun, di pemeriksaan kesehatan selanjutnya mereka mendapatkan hasil berbeda. Setelah ditanyakan oleh petugas puskesmas, Bima keanduan game online dan suka mengkonsumsi mie instant sehingga mudah marah dan sering berdiam di rumah sementara Pak Yunus rutin berolahraga meski hanya waktu weekend dan mengimbanginya dengan makan buah.

Berdasarkan kasus tersebut, jelaskan faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi imunitas kedua orang tersebut, dan rancanglah pola hidup sehat menurut Anda!