

ABSTRAK

Beberapa zat gizi mikro juga berfungsi sebagai antioksidan. Komponen tersebut biasanya terdapat dalam sayur dan buah-buahan. Peran zat gizi mikro sebagai antioksidan inilah yang mampu memperkuat sistem daya tahan tubuh manusia atau sistem imun. Komponen yang bersifat antioksidan tersebut biasanya terdapat dalam sayur dan buah-buahan. Misalnya Vitamin C terdapat pada jeruk, strawberry, paprika hijau, bayam, tauge, jambu biji. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi efek konsumsi buah dan sayur terhadap imunitas tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* dengan menggunakan desain penelitian *randomized controlled trial* dan *cross sectional* yang dipublikasikan di PubMed dan *Google Scholar*. Terdapat 57 jurnal yang sesuai dengan judul dan abstrak untuk dibaca keseluruhan, sehingga ditemukan 5 jurnal yang telah memenuhi syarat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin banyaknya porsi dan variasi buah yang dikonsumsi, maka total IgG dan sel T meningkat sedangkan IL-6 dan TNF- α menurun, sehingga imunitas tubuh meningkat. Begitu juga dengan konsumsi sayur, semakin banyaknya variasi dan meningkatkan porsi makan sayur maka IgG total meningkat sedangkan CRP, IL_6 dan TNF- α rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa asupan tinggi sayur dapat membantu meningkatkan aktivitas sistem imun tubuh. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa efek konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan aktivitas system imun, sehingga imunitas tubuh meningkat.

Kata kunci: Imunitas Tubuh, Efek Konsumsi buah, Sayur