



EDUKASI OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DALAM MENGHADAPI BENCANA NASIONAL PENYEBARAN COVID-19

Apriyani¹, Imam Haryoko², Cyndilia Fatriada Suci³, Rizky Ananda⁴

^{1,3}Program Profesi Ners, IKesT Muhammadiyah Palembang

^{2,4}Program Studi DIII Fisioterapi IKesT Muhammadiyah Palembang

Email : apriyani0286@gmail.com

Abstrak

Pandemi COVID-19 membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua harus dilakukan di rumah. Belajar, bekerja, beribadah, bahkan olahraga pun dianjurkan di rumah. *Home exercise program* merupakan salah satu pilihan olahraga karena dalam pelaksanaannya aman, mudah dan murah. Program ini termasuk aerobik (misalnya: berjalan di rumah atau sekitarnya), pelatihan kekuatan otot (*strengthening*), latihan peregangan (*stretching*) dan keseimbangan (*balance*) atau kombinasi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait olahraga yang dapat meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi bencana nasional penyebaran COVID-19. salah satu kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah edukasi olahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh guna pencegahan Covid-19. dengan jumlah responden sebanyak 30 responden. Hasil dan kesimpulan adalah Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan tanya jawab secara lisan tentang pentingnya melakukan Olahraga Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Guna Pencegahan Covid -19.

Kata kunci: Edukasi, Olahraga, Imunitas Tubuh

SPORTS EDUCATION TO IMPROVE THE BODY'S IMMUNITY IN THE NATIONAL DISASTER OF THE SPREAD OF COVID-19

Abstract

The COVID-19 pandemic has brought many changes in people's lives. Everything must be done at home. Study, work, worship, even sports are recommended at home. Home exercise program is one of the sports options because in its implementation it is safe, easy and inexpensive. This program includes aerobics (eg walking at home or nearby), muscle strength training (*strengthening*), stretching and balance exercises or a combination. The purpose of this community service is to increase public knowledge regarding sports that can increase body immunity in the face of the national disaster of the spread of COVID-19. One of the service activities carried out is sports education to increase body immunity to prevent Covid-19. with the number of respondents as many as 30 respondents. The results and conclusions are that there is an increase in public knowledge after an oral question and answer is made about the importance of doing sports to increase body immunity for the prevention of Covid -19.

Keywords: Education, Sports, Body Immunity

PENDAHULUAN

Saat ini, dunia sedang menghadapi wabah penyakit yang disebabkan oleh virus corona jenis baru atau yang disebut *Novel Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus*, disingkat SARS CoV-2. Penyakit yang disebabkan virus ini oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) kemudian disepakati dengan nama *Corona Virus Diseases 2019* disingkat COVID-19. Penamaan ini diberikan karena karakter virus corona baru ini memiliki kemiripan dengan virus corona yang menyebabkan penyakit *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) yang terjadi pada tahun 2003, yang disebabkan oleh virus corona (SARS-CoV). Sementara angka 19 sebagai tanda bahwa penyakit ini muncul pada tahun 2019 (WHO.2019).

Pergerakan masyarakat yang masih melakukan perjalanan dan menganggap remeh akan virus ini, maka muncul pandemi virus corona pada tahun 2020. WHO menyatakan terjadi pandemi karena telah menyerang seluruh dunia dan menyebabkan tingginya angka infeksi, morbiditas, dan mortalitas (Chan *et al.*, 2020). Gambaran klinis infeksi COVID-19 adalah demam, batuk, sesak napas, diare, dan nyeri kepala. Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia melalui droplet, aerosol, bahkan melalui objek maupun permukaan benda yang terkontaminasi dengan

Pandemi COVID-19 pada tahun 2020 ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua harus dilakukan di rumah. Belajar, bekerja, beribadah, bahkan olahragapun dianjurkan di rumah. Sebenarnya olahraga bisa dilakukan di luar rumah maupun di dalam rumah. Olahraga dengan intensitas sedang, di lingkungan dengan ventilasi yang baik dan sendirian serta menghindari kontak dengan orang lain (misalnya di rumah), serta mengutamakan penggunaan barang-barang olahraga pribadi lebih direkomendasikan. *Home exercise program* merupakan salah satu pilihan olahraga karena dalam pelaksanaannya aman, mudah dan murah. Program ini termasuk aerobik (misalnya: berjalan di rumah atau sekitarnya), pelatihan kekuatan otot (*strengthening*), latihan peregangan (*stretching*) dan keseimbangan (*balance*) atau kombinasi (Halabachi *et al.*, 2020).

Masa pandemi corona, olahraga harus dilakukan dengan cermat dan dipertimbangkan dengan seksama. Banyak orang menganggap yang penting olahraga dengan jarak terpisah minimal satu meter dan memakai masker sudah cukup aman. Padahal tidak semua olahraga di luar ruangan itu aman. (Halabachi *et al.*, 2020). Aktivitas fisik *outdoor* pada era COVID-19 masih diperbolehkan di beberapa Negara walau dengan tetap mengutamakan “*physical*

distancing". Jarak minimal "*physical distancing*" pada latihan fisik *outdoor* masih menjadi perdebatan. Jarak 1.5 meter banyak direkomendasikan karena umumnya droplet akan jatuh dan ter evaporasi sebelum mencapai jarak 1.5 meter. Namun yang perlu diingat ialah jarak ini tidak mempertimbangkan potensi efek aerodinamik dari pergerakan seorang individu, misalnya pada saat berjalan cepat, berlari atau bersepeda.³³ Dengan demikian, walaupun dengan membatasi jarak minimal 1.5 meter dengan individu lain, masih memungkinkan adanya risiko penularan akibat droplet yang terbawa angin atau udara saat berlari ataupun bersepeda di *outdoor*. Hasil analisa simulasi memberi kesimpulan bahwa pada jarak 5 meter untuk berjalan dengan kecepatan 4 km/jam dan jarak 10 meter untuk berlari dengan kecepatan 14,4 km/jam, maka tidak ada droplet yang dapat mencapai bagian tubuh individu dibelakangnya yang berolahraga dengan kecepatan yang sama (Blocken et al., 2020).

Olahraga sebenarnya memiliki banyak efek positif. Olahraga ini sering disebut aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Manfaat positif olahraga adalah meningkatkan perkembangan pribadi dan psikososial, tidur lebih nyenyak, bahkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap alkohol (Lopez *et al.*, 2016). Beberapa penelitian menyatakan bahwa olahraga dapat mengurangi demensia (pikun). Efek olahraga juga bisa negatif jika dilakukan berlebihan, misalnya kelelahan (*burnout*), cedera, ataupun luka karena terjatuh atau kurang berhati-hati (Malm *et al.*, 2019).

Olahraga yang dilakukan secara tepat pasti akan membawa dampak positif baik secara fisiologis maupun psikologis. Di masa pandemi ini, haruslah dipilih olahraga yang baik. Jika tidak memilih olahraga yang tepat, bukan tidak mungkin dengan berolahraga malah berisiko terjadi peningkatan penularan COVID-19. Olahraga dengan intensitas sedang, di lingkungan dengan ventilasi yang baik dan sendirian serta menghindari kontak dengan orang lain (misalnya di rumah), serta mengutamakan penggunaan barang-barang olahraga pribadi lebih direkomendasikan. *Home exercise program* merupakan salah satu pilihan olahraga karena dalam pelaksanaannya aman, mudah dan murah. Program ini termasuk aerobik (misalnya: berjalan di rumah atau sekitarnya), pelatihan kekuatan otot (*strengthening*), latihan peregangan (*stretching*) dan keseimbangan (*balance*) atau kombinasi (Halabachi *et al.*, 2020). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Olahraga Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Bencana Nasional Penyebaran COVID-19.

MASALAH

Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi virus corona COVID-19. Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Olahraga atau aktivitas fisik sebagai bagian dari PHBS merupakan hal yang sangat penting di masa pandemi COVID-19 yang masih berlangsung saat ini. Dikutip dari *International Journal of Cardiovascular Science*, olahraga atau aktivitas fisik, terutama pada intensitas dan durasi sedang, dapat mendukung respon imun dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik juga dapat menghindarkan seseorang dari penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi, penyakit yang kemungkinan besar dapat terjadi pada masa pandemi COVID-19 karena kurangnya aktivitas fisik masyarakat yang cenderung menghabiskan waktu di rumah dengan menonton televisi, menggunakan handphone, dan bermain game, sehingga berisiko mengalami penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. Sehingga dengan adanya edukasi ini diharapkan akan meningkatkan pengetahuan dan juga kesadaran tentang pentingnya melakukan olahraga secara teratur.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahapan kegiatan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

a. Perizinan

Perizinan Pendidikan Kesehatan tentang Edukasi Olahraga Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Guna Pencegahan COVID-19 dilakukan setelah menentukan tempat, sasaran penyuluhan yaitu di Kel. 15 Ulu Kec. Jakabaring. Perizinan dilakukan kepada beberapa pihak dari kelurahan dan RT.

b. Persiapan Kegiatan

Persiapan penyuluhan dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta. Tempat dan media dipersiapkan sesuai dengan kebutuhan serta antisipasi kemungkinan masalah yang terjadi. Tempat pelaksanaan pendidikan kesehatan adalah rumah responden masing-masing dan media penyuluhan yang dipersiapkan untuk mempermudah proses pemahaman sasaran sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal yaitu berupa poster dan Leaflet.

c. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan pada tanggal 09 April 2021 bertempat di Kel. 15 Ulu Kec. Jakabaring.

- 1) Memberikan pertanyaan secara lisan untuk mengetahui pemahaman masyarakat terkait olahraga (aktivitas ringan) untuk pencegahan COVID-19
- 2) Menyampaikan materi secara teori kepada peserta selama 30 menit dan selanjutnya peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait materi yang sudah didapatkan.
- 3) Membagikan leaflet kepada masyarakat

d. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektifitas kegiatan pendidikan kesehatan. Evaluasi dilakukan secara lisan bagaimana pemahaman masyarakat tentang olahraga atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama pandemi COVID-19, waktu berolahraga, dan manfaat berolahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh selama pandemi COVID-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan tentang Edukasi Olahraga Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Guna Pencegahan COVID-19 di Kel. 15 Ulu Kec. Jakabaring Kota Palembang yang dilakukan pada tanggal 09 April 2021 di Kota Palembang. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat antusiasme peserta terhadap materi yang diberikan dengan memberikan berbagai pertanyaan kepada penyaji. Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan, dilakukan evaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden yaitu apakah responden mengetahui tentang olahraga atau aktivitas ringan yang dapat dilakukan selama pandemi COVID-19, waktu berolahraga, dan manfaat berolahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh selama pandemi COVID-19. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui evaluasi secara lisan baik sebelum pendidikan kesehatan maupun setelah pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan yang disampaikan meliputi:

Protokol kesehatan

Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sedikitnya selama 20 detik dan bisa menggunakan *handsanitizer* berbasis alkohol 70%, Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci, sebisa mungkin hindari kontak dengan orang yang sedang

sakit, saat mengunjungi rumah bersalin tetap gunakan masker, tutupi mulut dan hidung saat batuk atau bersin dengan tisu, bersihkan dan lakukan penyemprotan desinfeksi secara rutin ke bagian benda yang sering disentuh.

Olahraga atau Aktivitas fisik di rumah

Aktivitas fisik ada 2 yaitu ringan dan sedang. Aktivitas fisik ringan dilakukan selama 10 menit dengan cara berjalan santai, melakukan pekerjaan rumah, latihan peregangan dengan gerakan lambat, serta membuat prakarya. Aktivitas fisik sedang dilakukan selama 30 menit seperti berkebun, menanam pohon, melakukan pekerjaan rumah. Manfaat dari aktivitas fisik yaitu mengontrol berat badan, menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit, meningkatkan suasana hati dengan cara berjalan kaki selama 30 menit dapat mengurangi stres dan emosional, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, dapat membantu tidur lebih cepat dan tidur lebih nyenyak, dapat meningkatkan energi yang memiliki efek positif pada kegiatan sehari-hari. Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan pada tanggal 09 April 2021 bertempat di Kel. 15 Ulu Kec. Jakabaring.



Gambar 1 dan 2
Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

KESIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan tanya jawab secara lisan tentang pentingnya melakukan Olahraga Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Guna Pencegahan Covid -19.



UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Rektor IKesTMuhammadiyah Palembang beserta jajarannya, LP2MI IKesTMuhammadiyah Palembang, Program profesi Ners IkesT Muhammadiyah Palembang, Bupati dan seluruh Masyarakat di Kel. 15 Ulu Kec. Jakabaring Kota Palembang yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports.
[https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports) 2019/situation-reports.
- Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. [Preprint] 2020.
- Chan, J.F., Yuan, S., Kok, K., To, K.K., Chu, H., Yang, J., Xing, F., Liu, J., Yip, C.C., Poon, R.W., Tsoi, H., Lo, S.K., Chan, K., Poon, V.K., Chan, W., Ip, J.D., Cai, J., Cheng, V.C., Chen, H., Hui, C.K., Yuen, K.Y. 2020. A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. *Lancet*, 395, 514e523. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30154-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30154-9).
- Halabchi, F., Ahmadinejad, Z., Ghaffari, M.S. 2020. COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question! *Asian J Sports Med*. In Press. doi: 10.5812/asjrm.102630.
- Lopez V.F.J., Rodriguez G.P.L., Garcia, C.E., Perez, S.J.J. 2016. Relationship between sport and physical activity and alcohol consumption among adolescents students in Murcia. *Arch. Argent. Pediatr.*, 114, pp.101–106.
- Malm, C., Jakobsson, J., Isaksson A. 2019. Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(127), pp.1-28.