

## Senam Indonesia Sehat dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19 di Desa Bulu-bulu

Sulfian<sup>1</sup>, Zulkifli Ridwan<sup>2</sup>, Muh. Aidil Fitra<sup>3</sup>, Nursyafiqah<sup>4</sup>, Irma Damyanti<sup>5</sup>

**Ketua tim : Drs. Abd Hafid,S.Pd.,M.Si.**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, <sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Sendratasik,

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, <sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Daerah, <sup>5</sup>Program Studi Administra Pendidikan

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, <sup>2</sup>Fakultas Seni dan Desain, <sup>3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, <sup>4</sup>Fakultas Bahasa dan Sastra, <sup>5</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar

Email : irmadamayanti78336@gmail.com

### ABSTRAK

Senam merupakan olahraga senam yang paling umum dilakukan oleh masyarakat Indonesia, senam sempat populer di masyarakat dan menjadi salah satu olahraga yang diperkenalkan hingga ke sekolah-sekolah. Melakukan aktivitas fisik dapat membuat tubuh menjadi bugar dan menambah kekebalan tubuh untuk dapat melawan virus selama pandemi covid-19. Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan kegiatan olahraga untuk mengajak masyarakat agar memelihara kesehatan jasmani mereka melalui kegiatan senam sehat yang diadakan bertujuan untuk meningkatkan minat orang untuk berolahraga selama covid-19.

Kata Kunci: *senam sehat, meningka tkan imunitas, pandemi covid-19*

### ABSTRACT

*Gymnastics in the most common gymnastics sport practiced by Indonesia society, gymnastics was once popular in society and became one of the sports that was introduced to schools. Doing physical activity can make the body fit and increase immunity to be able to fight the virus during the covid-19 pandemic. Based on this, sports activities are needed to invite people to maintain their physical health through healthy exercise activities that are held aimed at increasing people's interest in exercising during covid-19.*

Keyword: *Healthy Gymnastics, Increasing Immunity, Covid-19 Pandemic*

## PENDAHULUAN

Kesehatan menjadi sesuatu yang sangat berharga saat ini. Sebab ketika pandemi Covid-19 melanda hampir seluruh dunia, semua orang bisa terjangkit virus mematikan tersebut. Covid-19 merupakan penyakit menular yang baru-baru ini ditemukan. Karena itu menurut para ahli, satu-satunya yang bisa dilakukan saat ini adalah menjaga kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga. Dengan berolahraga menjadikan kita senantiasa dalam keadaan bugar dan sehat. (Aung, et al., 2020). Imunitas adalah cara tubuh manusia melawan dan membunuh benda asing seperti bakteri, virus, dan organ transplantasi lainnya yang masuk kedalam tubuh maka tubuh menganggap benda asing tersebut bukan dari jaringan tubuh sehingga tubuh akan menolaknya. Virus corona juga seperti virus pada umumnya yang menyerang jika imunitas tubuh lemah. Kebanyakan orang jika memiliki imunitas yang kuat akan pulih atau sembuh dari penyakit tanpa perawatan khusus.

Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan perlu olahraga secara rutin. Jika melakukan olahraga secara teratur, efeknya sistem imun akan lebih baik dibandingkan dengan olahraga yang dilakukan sekali saja. Berolahraga diluar ruangan bisa menjadi salah satu alternatif karena menurut para ahli virus corona tidak tahan dengan sinar matahari. Selain itu, berolahraga outdoor juga bisa menghilangkan suntuk dan dapat memberikan asupan vitamin D dari sinar matahari. Di era new normal ini, mahasiswa KKN-PPL Terpadu Universitas Negeri Makassar melaksanakan olahraga rutin Desa Bulu-bulu Kecamatan Tonra dengan menerapkan senam senam erobic. Senam erobic adalah senam yang dipaikan dengan irama musik dengan durasi yang telah ditentukan.

Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh (Candra, Setiabudi, & Efendi, 2020; Mohamed & Alawna, 2020). Setiap gerakan dalam senam memiliki kegunaan tersendiri, yaitu seperti meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan kesehatan tubuh (Nugraha & Berawi, 2017). Oleh karena itu kita dapat memilih senam untuk mejaga kesehatan jasmani kita. Senam juga bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen kedalam tubuh. Selain itu juga bisa menurunkan berat badan, brntuk tubuh dan lain sebagainya.

Senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai gerak, berirama, teratur dan terarah serta pembawaannya yang menggembirakan arena didukung jenis musik

yang riang akan tetapi sebelum melakukan gerakan senam masyarakat dianjurkan menggunakan hand sanitaizer, yang berguna untuk menjaga kebersihan tangan, pasalnya tangan adalah bagian bagian tubuh yang sangat rentan dan dapat dengan mudah menjadi tempat bersarangnya virus dan bakteri (Hellerstein, 2020). Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengajak serta memberikan kesadaran kepada masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan fisik melalui olahraga.

### **METODE KEGIATAN**

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Desa Bulu-bulu Kecamatan Tonra, melalui beberapa tahapan kegiatan. Dimulai dengan melakukan observasi dengan mencari informasi tempat dan lokasi pada wilayah sasaran. Selanjutnya persiapan sarana dan prasarana, tahapan ini mempersiapkan semua keperluan kegiatan seperti persiapan tempat dan lokasi kegiatan senam, sound system dan lain sebagainya. Pada tahap pelaksanaan kegiatan senam sehat diadakan dengan bertempat di lapangan H. Andi Palantai Desa Bulu-bulu, yang dimana lokasi tersebut banyak masyarakat melakukan aktivitas olahraga.

### **HASIL & PEMBAHASAN**

Kegiatan yang dilakukan ini sebagai bentuk antusias mahasiswa KKN-PPL kepada masyarakat desa Bulu-bulu agar mereka sadar akan kepentingannya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani ditengah mewabahnya virus Corona sebagai upaya agar terhindar dari infeksi virus. Mahasiswa KKN-PPL Terpadu Universitas Negeri Makassar mengajak masyarakat yang ada di desa Bulu-bulu untuk senantiasa menjaga kesehatan jasmani melalui kegiatan senam sehat. Setelah melakukan koordinasi dengan pihak desa maka jenis kegiatan yang dilakukan dengan melaksanakan tiga kegiatannya yaitu:

#### **Kegiatan awal menjalankan protokol kesehatan pencegahan Covid-19**

Menjalankan protokol kesehatan merupakan salah satu hal yang perlu yang perlu dilakukan dalam pencegahan virus corona. Pemerintah telah menetapkan bahwa protokol kesehatan berlaku kepada siapa saja yang terlibat atau berada di tempat dan fasilitas umum mulai dari anjuran menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer. Mahasiswa KKN-PPL menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Kegiatan olahraga pada masyarakat bermanfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang diselenggarakan secara terpadu dan menyeluruh.



Gambar 1. Memastikan semua memakai masker untuk mencegah penularan Covid-19

### **Menyiapkan barisan dengan menjaga jarak**

Setelah dipastikan bahwa peserta telah mematuhi protokol kesehatan seperti menggunakan masker serta telah mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer. Selanjutnya sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19 mahasiswa KKN-PPL menyiapkan barisan dengan menerapkan physical distancing kepada peserta senam untuk menjaga jarak dengan yang lain kurang lebih satu meter agar mencegah sentuhan secara langsung serta membuat ruang gerak agar lebih luasa dan nyaman saat melakukan senam sehat.



Gambar 2. Menyiapkan barisan dengan menjaga jarak (physical distancing)

## Melakukan gerakan senam yang disesuaikan dengan irama dan gerak

Setelah menerapkan protokol kesehatan serta posisi peserta telah diatur sesuai dengan jarak yang ditentukan. Kemudian peserta kegiatan memulai kegiatan senam sehat. Durasi waktu pada senam sehat dilaksanakan kurang lebih 2x 30 menit. Peserta yang mengikuti senam sehat ini dengan penuh semangat dan tetap mematuhi protokol kesehatan.



Gambar 3. Kegiatan senam sehat

### Kegiatan penutup

Setelah kegiatan senam sehat selesai, kemudian diberikan pengarahan sertampemahaman bahwa kegiatan yang dilakukan sangat bermanfaat bagi tubuh kita dalam menjaga kesehatan guna meningkatkan imun tubuh agar terhindar dari infeksi virus dalam masa pandemi covid 19. Kepada peserta senam harus tetap menjalankan protokol kesehatan baik sebelum melakukan kegiatan maupun sesudah kegiatan.

## SARAN DAN KESIMPULAN

### Kesimpulan

Berolahraga diluar ruangan bisa menjadi salah satu alternatif untuk mencegah penularan Covid-19. Melalui kegiatan senam sehat dapat meningkatkan kebugaran fisik dan imun tubuh sehingga tidak rentan terinfeksi covid-19. Melalui kegiatan senam sehat ini yang lakukan mahasiswa KKN-PPL Terpadu Universitas Negeri Makassar, dapat menumbuhkan

kesadaran pada masyarakat Desa Bulu-bulu Kecamatan Tonra untuk dapat konsisten dalam menjaga kesehatan jasmaninya dengan berolahraga dengan menerapkan protokol kesehatan dengan benar.

### **Saran**

Mahasiswa KKN-PPL kepada masyarakat khususnya masyarakat yang ada di Desa Bulu-bulu Kecamatan Tonra agar senantiasa menjaga kesehatan tubuh dengan rutin melakukan senam sehat. Kegiatan ini mampu meningkatkan imunitas tubuh masyarakat agar kebal dengan berbagai macam virus, termasuk virus Covid-19 yang tengah mewabah di berbagai negara dan tetap mematuhi protokol kesehatan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aung, M. N., Yuasa, M., Koyanagi, Y., Aung, T. N. N., Moolphate, S., Matsumoto, H., et al. (2020). Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: A lesson from Tokyo. [Article]. *Journal of Infection in Developing Countries*, 14(4), 328-331.
- Candra, A. T., Setiabudi, M. A., & Efendi, D. K. (2020). Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemic 19 Era. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 20-24.
- Nugraha, A. R., & Berawi, K. N. (2017). Pengaruh high intensity interval training (HIIT) terhadap kebugaran kardiorespirasi. *Jurnal Majority*, 6(1), 1-5.
- Hellerstein, M. (2020). What are the roles of antibodies versus a durable, high quality T-cell response in protective immunity against SARS-CoV-2? [Review]. *Vaccine: X*, 6.