

## PELATIHAN PANDUAN HIDUP SEHAT MELALUI SENAM OLAHRAGA MASA ADAPTASI PASCA COVID 19

**Ardo Yulpiko Putra<sup>1\*</sup>, Muarif Arhas Putra<sup>2</sup>**

(Universitas Pasir Pengaraian)

Email: ardoypikoputra@upp.ac.id

### *Abstract*

*Sport is a basic need for every human being at this time. This is because doing sports can prevent various diseases, including: diabetes obesity, cancer, injury, and osteoporosis. In addition, exercise is also known to reduce stress and anxiety, improve sleep quality and concentration levels, and can increase self-confidence. During the current Covid-19 pandemic, exercise can be an alternative in maintaining immunity. Therefore the purpose of this community service activity is to build public awareness about the healthy living movement through sports activities. Partners in this activity are residents of the Tanjung Betung housing community, totaling 20 people. The activity method is through the transfer of knowledge and practice, while the steps are 1) counseling, 2) practice, 3) mentoring and 4) evaluation. The results of the activities include 1) partners' understanding has increased after counseling, and 2) partners can perform simple movements taught by the team. Assistance activities still need to be carried out continuously so that people are truly aware of healthy living.*

*Key words: healthy living, exercise activities, post-covid 19*

<i>History of article</i>	<i>Received: 01-04-2023</i>	<i>Reviewed: 12-04-2023</i>	<i>Revised: 20-04-2023</i>	<i>Accepted: 28-04-2023</i>	<i>Published: 30-04-2023</i>
---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------------

### **A. PENDAHULUAN**

Di Indonesia, isu kesehatan merupakan permasalahan yang masih belum bisa diatasi dengan baik. Saat ini, terdapat tiga masalah kesehatan utama yaitu yang terkait dengan pemberantasan penyakit menular, peningkatan penyakit tidak menular, dan munculnya varian baru dari penyakit yang telah diatasi. Perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin modern menjadi salah satu landasan gerakan gaya hidup sehat yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penyakit menular seperti diare, TBC dan demam berdarah pernah menjadi kasus kesehatan yang paling umum. Saat ini jumlah kasus penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker dan penyakit jantung koroner telah meningkat secara signifikan, dan ditambah lagi dengan munculnya virus Corona-19 (Superadmin, 2017). Corona virus atau Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARSCoV2) adalah jenis virus corona yang menginfeksi manusia dan bermutasi hingga menyebabkan pneumonia. Penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus ini disebut COVID-19. Varian virus baru ini menyebar pertama kali di Wuhan, China pada tahun 2019.

Kondisi ini menimbulkan kepanikan di seluruh dunia dan dapat berkembang menjadi pandemi yang mengakibatkan keterbatasan atau bahkan terhentinya semua bidang kehidupan (Sumirah, 2020; Muthiadin dkk., 2020; Pane, 2020; Terasne dkk., 2020). Adanya pandemi ini membuat pemerintah melakukan berbagai inovasi untuk melakukan pencegahan penularan, selain inovasi pemerintah juga menghimbau masyarakat untuk tetap menjaga sistem imun atau daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan-makanan sehat dan melakukan olah raga. Melakukan olah raga menjadi kegiatan yang paling mudah dilakukan masyarakat yang bisa dilakukan secara mandiri ataupun secara berkelompok dengan tetap menjaga protokol

kesehatan. Fungsi hormon dalam tubuh akan meningkat jika melakukan olahraga secara rutin (Pane, 2015). Sukendra (2015) menyatakan kemampuan dalam melawan berbagai macam bakteri, protozoa, virus dan fungi, serta mempertahankan imun tubuh dengan baik dapat dinyatakan sebagai imunitas sejati. Hal ini menggambarkan bahwa menjaga sistem imun dengan berolah raga sangat penting. Fungsi lain berolah raga secara rutin adalah meningkatkan jumlah oksigen di dalam darah, mengurangi risiko stres, menurunkan kolesterol. Kesadaran masyarakat akan berolah raga secara rutin masih sangat kurang.

Hasil dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan bahwa tingkat partisipan melakukan olahraga mengalami penurunan untuk penduduk yang berusia di atas 10 tahun. Partisipasi olahraga hanya meningkat dari 22,6 persen pada tahun 2000 hingga 2003 menjadi 25,4 persen. Pada tahun 2003, 2006 dan 2009, partisipasi penduduk dalam olahraga terus menurun, dari 25,4% pada tahun 2003 menjadi 23,2% pada tahun 2006 dan terakhir menjadi 21,8% pada tahun 2009. Pola ini berlaku baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Penduduk kota berpartisipasi dalam olahraga lebih dari penduduk pedesaan. Keadaan ini ditopang oleh berkembangnya institusi dan olahraga yang lebih kuat di perkotaan daripada di pedesaan. Kurangnya aktivitas olah raga masyarakat karena waktu diprioritaskan untuk melakukan gerak dalam bekerja bertani, peternak dan aktivitas kantor (Purbosari dkk., 2019).

Kondisi ini juga menjadi temuan pada saat observasi di lingkungan Tanjung Betung masyarakat masih enggan atau malas melakukan aktivitas gerak untuk berolah raga, masyarakat belum pernah melakukan olahraga secara bersama-sama seperti senam kebugaran, kesadaran masyarakat masih kurang untuk menjaga sistem imun dengan cara berolah raga. Permasalahan-permasalahan di atas disebabkan oleh 1) masyarakat belum memahami secara utuh fungsi dan manfaat olah raga untuk menjaga sistem imun tubuh terutama dimasa pandemi Covid-19, dan 2) masyarakat belum memahami dan belum bisa melakukan gerakan-gerakan senam yang dapat dijadikan sebagai olahraga rutinitas. Adanya permasalahan tersebut menjadi dasar tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melakukan pengabdian tentang gerak hidup sehat melalui olah raga. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah membangun kesadaran masyarakat untuk gerak masyarakat hidup sehat melalui kegiatan olahraga di masa Pandemi Covid-19.

Solusi yang ditawarkan dalam program kemitraan masyarakat ini, yaitu:

- a. Memberikan sosialisasi tentang manfaat olahraga Dimasa adaptasi kebiasaan baru pasca Covid 19 di desa Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan
- b. Memberi sosialisasi tentang olahraga kesehatan pasca covid 19 di desa Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan
- c. Membuat program khusus bagi peserta seperti menerapkan olahraga kesehatan latihan kebugaran intensitas rendah pasca covid 19 di desa Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan
- d. Mensosialisasikan penting olahraga Kesehatan ini di desa Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan ini nantinya akan dilaksanakan rutin setiap minggunya.
- e. Memberikan peserta didik berbagai bentuk Latihan yang bertujuan mengendalikan pernafasan dengan panjang
- f. Mensosialisasikan manfaat dari olahraga kesehatan terhadap kesehatan tubuh atas pemulihan dari Covid 19 yang berlanjut kepada kualitas hidup seseorang.

- g. Adanya program Pengabdian Kepada Masyarakat oleh dosen-dosen Universitas Pasir Pengaraian yang bertujuan untuk memfasilitasi terlaksananya Olahraga Kebugaran latihan fisik yang nantinya akan berdampak terhadap berperilaku sehat, terhindar dari risiko penyakit Kronik, menunda penuaan baik itu di desa Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan, mempunyai perencanaan kehidupan untuk peserta didik bahagia sejahtera serta menjadi contoh, model, idola dan sumber informasi bagi teman sebayanya.

## B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM diikuti oleh 50 orang warga Tanjung Betung Kecamatan Rao Selatan, pada tanggal 12-13 Januari 2023. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan dengan menggunakan metode demonstrasi dan partisipasi. Pada metode demonstrasi dilakukan dengan cara mempraktikkan langsung kepada peserta, sehingga bisa diikuti langsung (Arianti, dkk., 2020; Fathoni, dkk., 2020; Yuliatin, dkk., 2021; Kholisho, dkk., 2021). Sedangkan pada partisipasi pendekatan ini berorientasi pada peran serta peserta dalam (Mirawati dkk., 2020). Tahapan kegiatan dimulai dari pemberian pemahaman tentang gerak masyarakat hidup sehat melalui kegiatan olahraga di masa Pandemi Covid-19. Proses pelaksanaan Kegiatan melalui diskusi, tanya jawab dan ceramah. Untuk mengetahui pemahaman awal peserta terhadap materi yang disampaikan, tim PKM terlebih dahulu melakukan *pre-test*, dan setelah kegiatan konsultasi dilakukan *post-test* untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

### 1. Persiapan

Pada tahap ini dilakukan survei lokasi dan koordinasi dengan peserta untuk menentukan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian yakni penyuluhan dan olahraga senam. Proses kegiatan yang akan dilaksanakan tetap mematuhi protokol Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi dua tahapan yakni 1) penyuluhan (pemberian pemahaman kepada mitra tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan berolah raga setelah Pandemi

### 2. Evaluasi

Kegiatan evaluasi bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan pemahaman mitra tentang materi yang diberikan pada saat penyuluhan dan untuk memberikan angket terbuka dan tanya jawab.

Partisipasi mitra dalam kegiatan adalah menyiapkan lokasi kegiatan, mendata peserta yang terlibat selama kegiatan PkM dan mengurus semua administrasi kelengkapan terkait dengan ijin kegiatan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kegiatan dan Respon Mitra

Kegiatan	Respon
1. Penyampaian materi dengan ceramah dan diskusi 2. Respons tentang penggunaan metode tanya jawab 3. Respons tentang penggunaan metode demonstrasi 4. Kegiatan olah raga senam 5. Penggunaan musik dalam kegiatan senam	1. Mitra mudah memahami materi yang disajikan karena media yang digunakan interaktif dan gaya bahasa dan penyampaian oleh pemateri mudah dimengerti. 2. Mitra senang dan puas karena diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik terkait dengan materi yang disajikan. Mitra juga dapat memahami materi secara mendalam karena adanya proses tanya jawab 3. Mitra senang karena dapat memaknai materi dengan cukup baik karena pada beberapa

	<p>bagian materi disajikan dengan mencontohkan atau demonstrasi dan meminta peserta untuk mengulang apa yang di demonstrasikan oleh pemateri.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Kegiatan senam sangat menyenangkan dan mudah diikuti karena pemandu memulai dari gerakan-gerakan sederhana dan mudah.</li> <li>5. Penggunaan musik dalam olah raga senam menjadi motivasi dan semangat dalam melakukan gerakan-gerakan senam yang dipandu oleh tim PkM</li> </ol>
--	---

Deskripsi Responden Responden Laki-laki Perempuan Total Jumlah Persentase (%) Jumlah Persentase (%) 32, 64, 18, 36, Total 50, (100%) Kuisisioner terdiri dari 17 butir pertanyaan yang menyangkut tentang aktivitas fisik dan peneparan pola hidup sehat saat pemberlakuan karantina wilayah untuk memutuskan rantai penyebaran covid-19 di Banjar Sala. Hasil kuisisioner dapat dilihat pada Tabel.

Respons mitra secara keseluruhan terkait dengan proses PkM yang dilaksanakan adalah mitra merasa senang dan puas karena selain dapat memahami tentang gaya hidup sehat, mitra juga dapat melakukan gerakan-gerakan senam sederhana yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh, hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan menyatakan bahwa dengan senam secara rutin dan makan makanan yang bergizi, imunitas warga akan meningkat. Selain itu mitra juga semakin sadar akan pentingnya menjaga imunitas di masa pandemi seperti saat ini, hal ini didukung oleh temuan Tamin & Nopiana (2020) yang menyatakan bahwa kegiatan senam sehat dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan di era pandemi Covid-19.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan

#### D. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan yang dilakukan berdampak baik terhadap pemahaman mitra tentang gaya hidup sehat melalui kegiatan olah raga, kesadaran akan hidup sehat melalui kegiatan olah raga meningkat yang ditunjukkan dengan partisipasi mitra di dalam pembinaan

olahraga senam. Kegiatan pembinaan dan pendampingan masyarakat perlu dilakukan secara berkala sehingga masyarakat dapat memahami dengan baik tentang gaya hidup sehat melalui kegiatan olahraga dan pola hidup sehat sehingga tercipta gerakan masyarakat hidup sehat seperti rancangan dan inovasi dari pemerintah pusat. Kegiatan PkM ini terlaksana karena dukungan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pasir Pengaraian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2020, January 29). *Virus Corona*. Retrieved from <https://www.alodokter.com/virus-corona>
- Kholisho, Y. N., Arianti, B. D. D., Jamaluddin, J., Wirasasmita, R. H., Ismatulloh, K., Uska, Mirawati, B., Fitriani, H., Firdaus, L., Hunaepi, H., Suryati, S., & Soemardiawan, S. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Komplek Halmahera Rembiga Kota Mataram di Era New Normal. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 231-238.
- Muthiadin, C., Aziz, I. R., Hajrah, H., & Alir, R. F. (2020). Edukasi dan Pelatihan Desain Infografis COVID-19 bagi Siswa dan Guru SMAN 10 Makassar. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 2(3), 153-162.
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Purbosari, P. P., Atmoko, V., Wijayaningsih, N., Sugotro, D., Munawaroh, A. N. M., Khoirunnisa, K., ... & Ambarsari, R. (2019). Peningkatan kesadaran berolahraga masyarakat Dusun Badean Desa Jatimulyo melalui pelaksanaan senam, jalan sehat dan pertandingan Tonis. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1-4.
- Putri, V. K. M. (2020, November 6). *Gerakan Pemanasan dalam Gerak Berirama*. Retrieved from <https://www.kompas.com/skola/read/2020/11/06/111500169/gerakan-pemanasan-dalam-gerak-beriram>
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. (2021). Meningkatkan imunitas tubuh melalui senam umum ditengah Pandemi Covid 19. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 529-536.
- Shafa, F. (2020, November 9). *Penting! Ini 5 Gerakan Pendinginan Terbaik Setelah Olahraga*. Retrieved from <https://www.popmama.com/life/health/faela-shafa/gerakan-pendinginan-terbaik-setelah-olahraga>.
- Sriwahyuniati, C. F., & Budiarti, R. (2016). Panduan Gerakan Senam Tiga Generasi. 83.
- Sukendra, D. M. (2015). Efek olahraga ringan pada fungsi imunitas terhadap mikroba Patogen: infeksi virus Dengue. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 57-65.
- Sumirah, Y. I. (2020). Urgensi olah raga dalam perspektif agama dan aktualisasinya di masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(2), 202-217.
- Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2020). Senam sehat dalam meningkatkan imun tubuh pada masa Pandemi Covid 19 di Desa Peringgasela Selatan. *Lentera Negeri*, 1(1), 32-36.
- Terasne, T., Permana, D., Salim, A., Utama, I. M. P., & Hanan, A. (2020). Pelatihan pemanfaatan Google Classroom sebagai media pembelajaran alternatif pada masa Covid-19 bagi guru. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 2(3), 95-100.