

PKM Sosialisasi Budaya Hidup Sehat Dan Olahraga Ringan Dimasa Pandemi Pada Warga Binaan Kabarima Kabupaten Maros

Hasbunallah, AS¹, Ishak Bachtiar², Fahrizal³

¹Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

² Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

³ Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra Program Kemitraan Komunitas (PKM) ini adalah warga di BTN Asabri Masalahnya adalah: (1) Segi pengetahuan, mengenai aktivitas fisik selama masa pandemi bagi Para warga agar mereka memahami seperti apa pentingnya tetap bugar dimasa pandemi., (2) Segi perilaku, masih banyak teman-teman guru yang belum bisa melakukan aktivitas fisik dirumah selama masa pandemi.. Para warga belum mampu dan paham tentang pentingnya aktivitas fisik yang dilakukan di rumah selama masa pandemi. Metode yang digunakan adalah: ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, dan mitra pendamping. Hasil yang dicapai adalah (1) pandangan mengenai aktivitas fisik selama masa pandemi bagi Para warga telah memahami seperti apa pentingnya tetap bugar dimasa pandemi. (2) mitra memiliki keterampilan mengenai gerakan streaching yang dapat dilakukan dirumah selama masa pandemi.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Masa Pandemi

Abstract. The partners of this Community Partnership Program (PKM) are residents of BTN Asabri. The problems are: (1) In terms of knowledge, physical activities during the pandemic for residents so that they understand the importance of staying fit during the pandemic., (2) In terms of behavior, there are still many teacher friends who have not been able to do physical activities at home during the pandemic. The residents have not been able and understand the importance of physical activity being done at home during the pandemic. The methods used are: lectures, demonstrations, discussions, questions and answers, and companion partners. The results achieved are (1) a view of physical activity during a pandemic for residents who have understood what it is like to stay fit during a pandemic. (2) partners have skills regarding stretching movements that can be carried out at home during the pandemic.

Keywords: Physical Activity, Pandemic Period

I. PENDAHULUAN

Sekelompok kasus pneumonia muncul mulai akhir bulan Desember 2019 di Wuhan Cina yang disebabkan oleh virus yang menyerang sistem pernapasan, yang kemudian dinamai sebagai penyakit virus corona (COVID-19) oleh badan Kesehatan dunia WHO (He et al., 2020). Virus yang tergolong baru ini menyebar dengan cepat. Epidem covid-19 menyebar dari Cina ke seluruh dunia yang menyebabkan berbagai kegiatan menjadi terhambat seperti kegiatan Pendidikan di sekolah/kampus, olahraga, proses produksi, laju perekonomian, dll. Kondisi tersebut berdampak pada sektor pekerjaan yang harus dikerjakan dari rumah. Sektor pendidikan juga tidak terlepas dari dampak penyebaran virus tersebut, untuk memutus rantai penyebaran covid-19 kegiatan sekolah maupun kuliah

harus dilakukan dari rumah. Meskipun belajar dari rumah, sebagai generasi muda tentunya diwajibkan untuk tetap produktif melalui kegiatan belajar yang dilakukan dari rumah. Tanggal 20 Januari 2020 organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa wabah virus corona merupakan keadaan darurat yang menjadi perhatian internasional, serta pada tanggal 8 Februari 2020 WHO melaporkan 34.886 kasus yang dikonfirmasi secara global dengan 34.589 di antaranya terjadi di Cina termasuk 6.101 kasus parah dan 723 kematian (Chen et al., 2020).

Coronavirus disease-19 (COVID-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus novel Corona 2019-nCoV dan telah ditetapkan oleh WHO sebagai global pandemi karena penyakit ini telah mewabah, terjadi bersamaan hampir diseluruh negara didunia. Kebijakan "social distancing" dan "work from home" dilakukan

pemerintah di berbagai negara untuk mengurangi risiko transmisi virus antar manusia. Namun kebijakan ini berpotensi meningkatkan pola hidup sedenter akibat menurunnya aktivitas fisik dan kebiasaan berolahraga. Padahal, selain untuk mencegah penyakit kronis, berolahraga rutin dapat berperan meningkatkan sistem imun tubuh sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan pertahanan tubuh terhadap COVID-19.

Aktifitas fisik remaja di Cina mengalami penurunan selama masa pandemic covid-19, aktivitas fisik per minggu dari 540 menit/minggu menjadi 105 menit/minggu, tidak aktif yang awalnya 21,3% meningkat menjadi 65,6%, aktivitas fisik remaja terpenuhi 18,8% turun menjadi 16,7%, aktivitas fisik yang dilakukan remaja sebelum pandemic 60,0% turun menjadi 17,7% (Xiang, 2020). Kegiatan olahraga perlu dilakukan di rumah secara teratur dan intensitas yang tepat, karena berdasarkan penelitian tentang epidemiologi menunjukkan bahwa Latihan fisik teratur dapat menurunkan kejadian dan resiko kematian akibat influenza dan pneumonia (Fallon, 2020). Badan Kesehatan dunia WHO menganjurkan aktifitas fisik perlu dilakukan 150 menit/minggu mulai dari intensitas ringan, sedang, hingga berat secara bertahap (Warburton & Bredin, 2017). Kebugaran fisik yang diperoleh melalui aktifitas fisik teratur terbukti dapat meningkatkan kinerja akademik di sekolah, siswa yang teratur melakukan aktivitas olahraga aerobik selama 30 menit memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dari pada siswa yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi IOM (Institute of Medicine), 2013).

Pandemi COVID-19 pada tahun 2020 dan sampai sekarang ditahun 2021 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. Namun, di masa pandemi corona, olahraga harus dilakukan dengan cermat dan dipertimbangkan dengan seksama. Pemberlakuan WFH yang mengharuskan semua aktivitas dilakukan dirumah, secara tidak langsung berdampak aktivitas kerja fisik semakin berkurang, apalagi seseorang yang mempunyai hobi berolahraga diluar ruang secara paksa akan memindahkan aktivitas berolahraganya di rumah dan tentunya olahraga yang bersifat kompetitif akan diganti dengan olahraga ringan agar kebugaran jasmani tetap terjaga.

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. Jika memang olahraga di luar ruangan aman, mengapa lomba olahraga nasional maupun internasional itu ditunda sampai waktu yang tidak ditentukan? Tak sedikit pula kegiatan olahraga yang dibatalkan dalam skala internasional (Halabachi et al., 2020).

Aktivitas fisik yaitu semua gerakan pada tubuh yang terjadi akibat dari kerja otot rangka sehingga dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama dalam perjalanan dan juga aktivitas yang dilakukan untuk mengisi waktu luang. Berdasarkan intensitas atau besaran kalori yang digunakan ketika melakukan aktivitas fisik, kategori aktivitas fisik terbagi menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Melakukan aktivitas fisik sangat penting karena dapat mencegah penyakit jantung pembuluh darah, stroke, diabetes, dan obesitas (Direktorat Jenderal P2PTM, 2017).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan ketahanan fisik atau tubuh. Cara untuk meningkatkan kebugaran serta kesehatan tubuh yaitu dengan latihan fisik ataupun olahraga secara teratur, yang bisa dilakukan secara perorangan atau dalam bentuk kelompok. Aktivitas fisik juga bagian dari kehidupan setiap orang dewasa ataupun pekerja seperti pekerja tenaga pendidik dan kependidikan (Kemenkes RI, 2016).

Apalagi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) sedang melanda beberapa Negara termasuk Indonesia, sehingga pada masa pandemi COVID-19 ini amat penting untuk kita meningkatkan kekebalan tubuh yang merupakan pertahanan tubuh untuk melawan virus, bakteri serta organisme penyebab penyakit yang kemungkinan dalam sehari-hari kita sentuh, konsumsi dan menghirupnya (Kemenkes RI, 2020).

Secara global tingkat aktivitas fisik orang dewasa pada tahun 2016 didapatkan bahwa 23% pria dan 32% wanita yang berusia di atas 18 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif. Selama 15 tahun terakhir, tingkat aktivitas fisik yang tidak cukup tidak membaik yaitu pada tahun 2001 sebesar 28.5% sedangkan pada tahun 2016 masih sebesar 27.5% (WHO, 2020).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi kurangnya aktivitas fisik di Indonesia mengalami kenaikan, pada tahun 2013 sebesar 26.2% dan naik menjadi 33.5% pada tahun 2018. Riskesdas menjelaskan kurangnya aktivitas fisik yaitu kegiatan kumulatif yang kurang dari 150 menit seminggu.

Di Indonesia, DKI Jakarta memiliki proporsi kurangnya aktivitas fisik yang tertinggi yaitu sebesar 47.8%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abadini dan Wuryaningsih (2019) pada orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik responden dengan kategori kurang aktif sebanyak 103 responden (59%) dan aktivitas fisik responden dengan kategori cukup aktif sebanyak 71 responden (41%). Dari penelitian tersebut terlihat bahwa sebagian besar responden pekerja kantoran yang bekerja di Jakarta memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang aktif.

Banyak bukti yang menunjukan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur dalam kehidupan dapat mencegah timbulnya 40 kondisi atau penyakit kronis, karena olahraga dapat menunjang kualitas hidup (Rueggsegger & Booth, 2018). Berikut merupakan 40 kondisi yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik: 1) Accelerated biological aging/premature death, 2) Aerobic (cardiorespiratory) fitness (VO₂max), 3) Arterial dyslipidemia, 4) Balance, 5) Bone fracture/falls 6) Breast cancer, 7) Cognitive dysfunction, 8) Colon cancer, 9) Congestive heart failure, 10) Constipation 11) Coronary (ischemic) heart disease 12) Deep vein thrombosis, 13) Depression and anxiety, 14) Diverticulitis, 15) Endometrial cancer 16) Endothelial dysfunction, 17) Erectile dysfunction 18) Gallbladder diseases 19) Gestational diabetes 20) Hemostasis 21) Hypertension 22) Immunity, 23) Insulin resistance, 24) Large arteries lose more compliance with aging, 25) Metabolic syndrome, 26) Nonalcoholic fatty liver disease, 27) Obesity, 28) Osteoarthritis, 29) Osteoporosis, 30) Ovarian cancer, 31) Pain, 32) Peripheral artery disease, 33) Preeclampsia, 34) Polycystic ovary syndrome, 35) Prediabetes, 36) Rheumatoid arthritis 37) Sarcopenia, 38) Stroke, 39) Tendons being less stiff, 40) Type 2 diabetes.

Permasalahan mitra sebagai berikut:

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan mitra, permasalahan prioritas mitra yang perlu segera diatasi adalah sebagai berikut :

1. Segi pengetahuan, mengenai aktivitas fisik selama masa pandemi bagi Para warga agar mereka memahami seperti apa pentingnya tetap bugar dimasa pandemi.
2. Segi perilaku, masih banyak teman-teman guru yang belum bisa melakukan aktivitas fisik dirumah selama masa pandemi.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Untuk mencapai perubahan pengetahuan dan perilaku tentang pentingnya aktivitas fisik selama masa pandemi, maka perlu dilakukan hal-hal sebagai berikut :

1. Meningkatkan pengetahuan para warga mengenai manfaat dan olahraga apa saja yang bisa dilakukan dirumah selama masa pandemi dengan penjelasan, presentasi dan demonstrasi bagaimana melakukan aktivitas fisik yang benar pada masa pandemi covid 19.
2. Menekankan pentingnya berolahraga secara individu dirumah selama masa pandemi dengan penjelasan dan demonstrasi secara langsung beberapa olahraga dan aktivitas selama masa pandemi.
3. Memberikan kesempatan pada warga untuk mendemonstrasikan ulang gerakan-gerakan yang telah diberikan agar bisa dikuasai dan dipraktekkan masing-masing dirumah..

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan persiapan pelaksana yaitu melakukan persiapan alat yang akan digunakan berkaitan dengan aktivitas fisik. Pelaksanaan pelatihan dimulai jam 09.00 dibuka oleh Dekan FIK UNM kemudian kami memperkenalkan diri dan memulai pelatihan. Pelatihan diawali dengan metode ceramah selama 60 menit disertai dengan demonstrasi beberapa tindakan keterampilan aktivitas olahraga ringan seperti jogging, yoga, dll. Kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab kurang lebih 60 menit. Pada sesi tanya jawab beberapa warga mengajukan pertanyaan berkaitan dengan pengalaman selama masa pandemi yang mengharuskan mereka bekerja dari rumah sehingga aktivitas gerak semakin berkurang. Para warga yang hadir sebanyak 15 orang karena masih masa pandemi jadi tidak semua guru bias kami hadirkan.

Para peserta sangat antusias dengan pemberian pembekalan ini ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan yang secara langsung disampaikan di sela-sela pemberian ceramah. Pertanyaan berkisar tentang pengalaman para warga

dalam melakukan aktivitas fisik di rumah. Mereka menanyakan beberapa cara dalam menangani kejadian kram otot. Di mana kami memberikan demonstrasi beberapa cara menangani terjadinya kram pada otot pada saat kurangnya aktivitas fisik selama masa pandemi, Mereka mencoba untuk mengikuti cara yang kami berikan dan meminta untuk memperagakan ulang.

Pemberian pelatihan ini diharapkan memberikan pengetahuan yang baru dan memotivasi para guru dapat melakukan aktivitas selama masa pandemi ataupun lingkungan sekitar mereka dengan lebih baik sehingga para guru bisa terhindar dari cedera atau penyakit-penyakit yang dapat timbul akibat kurangnya aktivitas fisik. Setelah kami memberikan demonstrasi beberapa olahraga ringan dan materi tentang bagaimana pencegahan Covid 19 yaitu 3M (Memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak), kami juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk melakukan redemonstrasi tindakan atau mempraktikkan olahraga ringan tersebut. Terdapat lima orang guru yang mencoba mendemonstrasikan ulang tindakan tersebut dan semuanya melakukannya dengan benar. Dengan adanya pelatihan ini para guru memiliki pengetahuan dan mampu melakukan aktivitas dan olahraga ringan yang bisa dilakukan di rumah atau sekitaran tempat tinggal. Beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan pada pelatihan ini adalah: sikap dan perilaku guru yang kooperatif selama pelatihan dan keinginan untuk mengetahui apa-apa saja yang bisa dilakukan di rumah sebagai pengganti olahraga selama masa pandemi ini.

IV. KESIMPULAN

- a. Pelatihan aktivitas fisik yang bisa dilakukan selama masa pandemi dapat meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana pentingnya menjaga kondisi fisik dengan cara berolahraga selama masa pandemi
- b. Peningkatan pemahaman bagi peserta pelatihan aktivitas fisik selama masa pandemi dilakukan dengan metode ceramah disertai tanya jawab dan demonstrasi.
- c. Semua peserta sangat antusias dan kooperatif dalam mengikuti pelatihan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNM, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM dan Pemerintah Kabupaten Maros khususnya kepala dan seluruh warga di BTN Asabri Kabupaten Provinsi Sulawesi Selatan, yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan meng-evaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, SPP, 2020, tips hidup sehat dirumah selama pandemic covid -19, situs suara.com
- Azizah Nora, 2020, antisipasi corona dengan rutin berolahraga, situs repoblika.co.id
- CNN Indonesia, CNN Indonesia, Dokter Sarankan Olahraga di Dalam Ruang selama Wabah Corona, situs cnn Indonesia.
- Fernandes Riandi, 2020, manfaat olahraga untuk mencegah virus covid-19. Situs arsip sehat.com
- M. Reza Sulaiman ,Shevinna Putti Anggraeni. Demi Kekebalan Tubuh, Ini Anjuran Frekuensi Olahraga untuk Tangkal Corona, situs Suara.com
- Makarim, F, R. 2020. Ini Olahraga yang Aman Dilakukan Selama Pandemi Corona. Situs Halodoc.
- Putsandra, 2020 Baca selengkapnya di artikel "Jaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19", <https://tirto.id/eKqi2020>. Ini Olahraga yang Aman Dilakukan Selama Pandemi Corona. Situs Halodoc.
- Zahra, 2020, tip berolahraga saat pandemic covid-19 menyambut new normal, situs zonautara.com