

Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Komplek Halmahera Rembiga Kota Mataram di Era New Normal

Baiq Mirawati¹, Herdiana Fitriani², Laras Firdaus³, Hunaepi⁴, Suryati⁵, Soemardiawan⁶

Abstrak: Tujuan kegiatan ini adalah untuk membangun kesadaran kolektif bagi masyarakat di Komplek Halmahera Rembiga dalam berolahraga untuk menjaga imunitas tubuh pada masa pandemi Covid-19. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode partisipatif bersama ibu-ibu Komplek Halmahera Rembiga Mataram. Peserta yang ikut kegiatan olahraga senam sebanyak 20 orang di lokasi yang telah disepakati yaitu lapangan Komplek Halmahera. Peserta olahraga senam harus mengikuti protokol kesehatan Covid-19. Instruktur senam berasal dari Yayasan Jantung Indonesia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 100% peserta memberikan respon positif dengan menyampaikan rasa senang, semangat, dan terbantu atas diadakannya kegiatan olahraga senam. Pada akhirnya peserta memiliki kesadaran kolektif untuk aktif berolahraga senam secara rutin dan berkelanjutan, sehingga dapat menjaga sistem daya tahan tubuh (imunitas) pada masa pademi Covid-19.

Kata kunci: *Kebugaran jasmani; era new normal.*

Abstract *The purpose of this activity is to build collective awareness for the community in the Halmahera Rembiga Complex in exercising to maintain body immunity during the Covid-19 pandemic. The activity was carried out using a participatory method with the women of the Halmahera Rembiga Mataram Complex. There were 20 participants who took part in the gymnastics activity at the agreed location, namely the Halmahera Complex field. Gymnastics participants must follow the Covid-19 health protocol. The gymnastics instructor comes from the Indonesian Heart Foundation. The results of the activity showed that 100% of the participants responded positively by conveying feelings of joy, enthusiasm, and being helped by holding gymnastics activities. In the end, participants have a collective awareness to actively exercise regularly and sustainably, so that they can maintain the immune system during the Covid-19 pandemic.*

Keywords: *Physical fitness; the new era is normal.*

¹FSTT, Universitas Pendidikan Mandalika, baqmirawati@ikipmataram.ac.id

²FSTT, Universitas Pendidikan Mandalika, herdianafitriani@ikipmataram.ac.id

³FSTT, Universitas Pendidikan Mandalika, larasfirdaus@ikipmataram.ac.id

⁴FSTT, Universitas Pendidikan Mandalika, hunaepi@ikipmataram.ac.id

⁵FSTT, Universitas Pendidikan Mandalika, Suryati@ikipmataram.ac.id

⁶FIKMM, Universitas Pendidikan Mandalika, umanksoemardiawan84@ikipmataram.ac.id

A. Pendahuluan

Saat ini dunia sedang dihadapkan dengan pandemi *corona virus disease 2019* (Covid-19). Sejak diumumkannya status pandemi Covid-19 di seluruh dunia oleh WHO pada bulan Maret 2020, telah menyebabkan dampak buruk di berbagai sektor seperti ekonomi, pendidikan dan kesehatan (Cao et al., 2020)(Nicola et al., 2020)(Richards & Rickard, 2020)(Muthiadin et al., 2020). Pada masa pandemi Covid-19 saat ini, kesehatan jasmani dan rohani menjadi sangat penting agar memiliki imun tubuh yang baik. Kebiasaan hidup sehat harus disosialisasi dan digerakkan secara masif demi melawan wabah Covid-19. Hal ini sangat diperlukan mengingat masalah kesehatan masyarakat belakangan ini sangat kompleks dan sangat beragam, karena rendahnya kesadaran masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada masa pandemi saat ini menjadi keharusan untuk diterapkan dalam setiap sisi kehidupan manusia seperti di rumah tangga/keluarga, institusi kesehatan, tempat-tempat umum, sekolah maupun di tempat kerja (Rosidin et al., 2019)

Pemerintah sejak lama sebelum pandemi Covid-19 ini telah menetapkan dasar hukum tentang Dasar hukum pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di seluruh Indonesia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah seperangkat perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran, yang membuat seseorang atau keluarga dapat membantu dirinya sendiri dalam kesehatan dan memainkan peran aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu indikator untuk menilai kinerja Pemerintah Daerah Kabupaten/Kota di bidang kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Kesehatan fisik dan mental merupakan satu kesatuan utuh dan sistematis yang tidak dapat dipisahkan dalam proses meningkatkannya maupun memeliharanya. Kondisi fisik merupakan indikator terpenting dalam kehidupan setiap masyarakat untuk memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari. Salah satu cara untuk meraih kondisi fisik yang maksimum yaitu dengan menjaga kebugaran jasmani. Adapun seseorang yang dikatakan bugar dalam kaitannya dengan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran yang dikarenakan kurangnya aktivitas fisik. Salah satu cara paling efektif untuk

menjaga kebugaran jasmani seseorang yaitu dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin dan berkelanjutan (Arya T Candra et al., 2020).

Kebugaran jasmani merupakan salah aspek yang sangat dikampanyekan pada masa pandemi Covid-19 saat ini. (Astuti, 2018) kebugaran jasmani sangat baik untuk menunjang aktivitas kerja terutama masyarakat yang sudah memasuki usia lanjut dimasa pandemi. Pembatasan aktivitas di luar rumah dikhawatirkan mengganggu aktivitas fisik yang berdampak pada tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Oleh sebab itu, diperlukan adanya sosialisasi dan edukasi tentang teknik olahraga yang tepat pada pandemi saat ini, dimana aktivitas olahraga tetap bisa dilakukan tanpa melanggar protokol kesehatan. Pada akhirnya masyarakat tetap dapat menjaga kebugaran fisik dan imunitas tubuh serta terhindar dari resiko penyakit kronis khususnya terinfeksi virus Covid-19. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Indrawigata, 2009) bahwa orang yang kurang melakukan aktifitas fisik beresiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung bila dibandingkan orang yang tidak aktif. Aktifitas fisik juga membantu mencegah penyakit stroke dan memperbaiki faktor resiko cardiovascular disease (CVD) seperti tekanan darah tinggi dan tinggi kolesterol.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin tentunya juga mampu meningkatkan imunitas tubuh atau daya tahan seseorang terhadap suatu virus atau penyakit seperti covid 19. Sistem kekebalan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenik dan imunogenik (Siswanto et al., 2014) Imun tubuh yang baik akan mengurangi resiko untuk terpapar virus covid 19. Oleh sebab itu diperlukan kegiatan untuk membangun kesadaran kolektif bagi ibu-ibu di Komplek Halmahera Rembiga Kota Mataram dalam berolahraga. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membangun kesadaran kolektif bagi masyarakat di Komplek Halmahera Rembiga dalam berolahraga untuk menjaga imunitas tubuh pada masa pandemi Covid-19

B. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode partisipatif, yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu yang tinggal di Komplek Halmahera RT 4 Kelurahan Rembiga Timur Kota Mataram.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan survei lokasi dan koordinasi dengan peserta untuk menentukan tempat pelaksanaan olahraga senam yang paling memadai agar sesuai dengan protokol kesehatan dan *physical distancing*. Pada tahap ini tim mendiskusikan dengan ibu-ibu tentang pentingnya berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi Covid-19 saat ini.

3. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, Jum'at, dan Minggu pada pukul 07.00 WITA. Peserta yang ikut kegiatan olahraga senam sebanyak 20 orang di lokasi yang telah disepakati yaitu lapangan Komplek Halmahera. Peserta olahraga senam harus mengikuti protokol kesehatan. Untuk instruktur senam, tim bekerjasama dengan Yayasan Jantung Indonesia.

4. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi dengan meminta tanggapan atau kesan dan pesan peserta terhadap kegiatan olahraga senam yang diselenggarakan. Pendapat disampaikan secara terbuka setelah pelaksanaan kegiatan senam

C. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan Peningkatan kebugaran jasmani ini setiap hari Rabu, Jum'at, dan Minggu dan berlokasi di lapangan Komplek Halmahera Rembiga Timur Kota Mataram. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengajak masyarakat aktif melakukan olahraga untuk menjaga sistem imun tubuh khususnya pada masa pandemi Covid-19 saat ini. Pelaksanaan diawali dengan kegiatan mengkampanyekan pentingnya kebugaran jasmani untuk meningkatkan sistem imun tubuh pada masa pandemi Covid-19. Selanjutnya adalah dilakukan kegiatan olahraga senam dengan tahapan yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan.

Tahapan pemanasan *warming up* adalah tahapan dimana gerakan dilakukan untuk mempersiapkan kondisi emosional, psikologis, dan fisik untuk melakukan latihan. (Arifin, 2015) Pemanasan merupakan aspek terpenting dalam sesi latihan. Para pemain perlu melakukannya dengan benar, untuk memaksimalkan performa dan memperkecil resiko cedera. Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan denyut jantung secara bertahap, meningkatkan suhu tubuh, mempersiapkan otot dan

persendian dan meningkatkan sirkulasi cairan tubuh. Adapun bentuk gerakan dalam tahap pemanasan dapat dilihat pada gambar berikut.

Tahap gerakan inti adalah gerakan di pertengahan latihan, biasanya bentuk gerakan sudah aktif dan mengikuti alur tertentu. Gerakan inti bertujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh dan melatih koordinasi gerak antar anggota tubuh. Adapun bentuk gerakan dalam tahap gerakan inti dapat dilihat pada gambar berikut.

Tahap pendinginan adalah tahapan dimana gerakan dari intensitas tinggi (saat gerakan inti) perlahan-lahan diperlambat intensitasnya sebelum akhirnya sesi senam selesai. Hal ini perlu dilakukan untuk menormalkan kembali frekuensi denyut jantung dan suhu tubuh. Adapun bentuk gerakan dalam tahap pendinginan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Kegiatan olahraga senam

Kegiatan olahraga senam diikuti secara antusias dan rutin oleh 20 orang ibu-ibu di Komplek Halmahera. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat menyadari pentingnya olahraga sebagai aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran jasmani dan sistem imun tubuh. Berdasarkan kesan dan pesan peserta di setiap akhir kegiatan olahraga, diperoleh informasi bahwa peserta mengapresiasi dan mendukung pelaksanaan olahraga senam ini untuk diteruskan secara rutin dan berkala. Peserta menilai kegiatan ini dapat membangun kesadaran kolektif untuk tetap menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga secara rutin. Hal ini sesuai dengan pendapat (Rosidin et al., 2019) bahwa olah raga yang teratur seperti aerobik, lari, renang, dan bersepeda dapat meningkatkan aktifitas fisik. (Sujarwo, 2017) Aktifitas seorang sangat tergantung dengan kondisi

kebugaran tubuhnya, untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, perlu ditingkatkan kegiatan aktifitas fisik yang memadai. Seiring dengan itu perlu dilakukan upaya untuk mengubah perilaku seseorang agar melakukan olahraga yang rutin dan dengan program yang tepat. Hasil penelitian (Lestari, 2010) membuktikan bahwa peningkatan aktifitas fisik dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi. Besarnya penurunan resistensi tergantung pada beban atau aktivitas fisik yang dilakukan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi dari pelaksanaan kegiatan peningkatan kebugaran jasmani melalui olahraga senam dapat disimpulkan bahwa kegiatan terlaksana dengan baik walaupun ada beberapa kekurangan. Hal ini didukung dengan kesan dan pesan peserta di akhir kegiatan yaitu (1) 100% peserta olahraga senam memberikan respon positif seperti merasa senang, semangat, antusias, dan terbantu atas diadakannya kegiatan tersebut; (2) 80% peserta memberikan saran agar kegiatan pelatihan sejenis dapat dilakukan secara berkelanjutan. Pada akhirnya peserta memiliki kesadaran kolektif untuk aktif melakukan olahraga senam secara rutin dan berkelanjutan, sehingga dapat menjaga sistem daya tahan tubuh (imunitas) dan mencegah paparan dari beberapa penyakit seperti covid 19

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan pengabdian dengan judul “Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Komplek Halmahera Rembiga Pada Masa New Normal” dapat terlaksana dengan baik atas bantuan banyak pihak. Khususnya kami sampaikan terima kasih kepada (1) Bapak RT 4 Kelurahan Rembiga Timur Kota Mataram, (2) Yayasan Jantung Indonesia, (3) Masyarakat Komplek Halmahera khususnya ibu-ibu peserta kegiatan olahraga senam, (4) Fakultas Sains, Teknik, dan Terapan (FSTT) Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Zaenal. (2015). AKtivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 1567–1573. <https://doi.org/10.15294/active.v4i2.4630>
- Arya T Candra, Moh. Agung Setiabudi, Mislana, & Deni Kurniawan Efendi. (2020). Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemic 19 Era. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 20–

24. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.936>
- Astuti, Y. (2018). PEnyuluhan Gaya Hidup Sehat Melalui Aktivitas Jasmani Bagi Masyarakat Di Komplek Kharismatama Permai Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. *International Journal of Community Service Learning*. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v2i4.15408>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Indrawigata. (2009). Hubungan Status Gizi, Aktifitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Kebugaran Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). 10 Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Rumah Tangga. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Lestari, D. (2010). Hubungan Asupan Kalium, Kalsium, Magnesium, dan Natrium, Indeks Massa Tubuh, serta Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia 30 - 40 Tahun. In *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang*.
- Muthiadin, C., Aziz, I. R., & Alir, R. F. (2020). *Edukasi dan Pelatihan Desain Infografis COVID-19 bagi Siswa dan Guru SMAN 10 Makassar*. 2(3), 153–162.
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., Agha, M., & Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. *International Journal of Surgery*, 78(April), 185–193. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.04.018>
- Richards, T. J., & Rickard, B. (2020). COVID-19 impact on fruit and vegetable markets. *Canadian Journal of Agricultural Economics*. <https://doi.org/10.1111/cjag.12231>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Siswanto, Budisetyowati, & Fitrah, E. (2014). PErnan Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i1.116>
- Sujarwo, S. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Melalui Senam Terapi Di Komplek Marinir Kelurahan Rangkapan Jaya Baru Kota Depok. *Sarwahita*. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.112.03>

