



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Lentera Negeri

ISSN: 2746-7988 (Print) ISSN: 2746-7996 (Electronic)
Journal homepage: <http://journal.iicet.org/index.php/lentera>



Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Pringgasele Selatan

Muhammad Husni Tamim^{*)1}, Rina Nopiana¹

¹Universitas Hamzanwadi, Lombok, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Oct 21th 2020
Revised Oct 30th 2020
Accepted Nov 10th 2020
Published Nov 30th 2020

Keyword:

Healthy Gymnastics
Increasing Immunity
Covid 19 Pandemic

ABSTRACT

Doing physical activity can make the body fit and increase the body's 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 which are held aimed at increasing people's interest in exercising during the Covid-19 pandemic during new normal so that their body endurance is better. This community service (PKM) is a form of real work from the Hamzanwadi University Physical Education and Health Study Program for the people of South Pringgasele Village to participate in healthy gymnastics as an effort to prevent Covid-19. Healthy gymnastics activities can increase public awareness of the importance of maintaining health in the era of the Covid-19 pandemic.



© 2020 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Muhammad Husni Tamim,
husnitamim0@gmail.com

Pendahuluan

Kesehatan adalah harta yang paling berharga bagi tubuh kita, dengan berolahraga menjadikan kita senantiasa dalam keadaan bugar dan sehat (Aung, et al., 2020). Karna olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh serta meningkatkan imun tubuh terutama pada masa pandemi Covid-19 di era new normal ini kita harus benar-benar menjaga kebersihan, kesehatan dan kebugaran (Li, et al., 2020; Zendrato, 2020). Imunitas adalah cara tubuh manusia dalam melawan dan membunuh benda asing seperti bakteri, virus dan organ transplantasi lainnya apabila di transplantasikan ke dalam tubuh maka tubuh menganggap benda asing tersebut bukan dari diri jaringan tubuh sehingga tubuh akan menolaknya. Virus corona juga seperti virus pada umumnya yang hanya menyerang jika imunitas tubuh lemah. Sebagian besar orang (sekitar 80%) jika memiliki imunitas tubuh yang kuat akan pulih dari penyakit tanpa perlu perawatan khusus karena sifat virus bersifat self medication (Amalia & Hiola, 2020; Rajput, 2020).

Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan dengan melakukan olahraga secara rutin. Melakukan olahraga secara teratur, efeknya lebih baik terhadap sistem imun jika dibandingkan dengan olahraga yang hanya dilakukan sekali saja. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat (Fujimori, et al., 2020). Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit. Adapun durasi ideal olahraga yaitu cukup 30 menit hingga satu jam adapun durasi diatas satu jam justru akan membuat daya tahan tubuh lemah dan rentan (Kholis, Lusianti, Harmono, Yuliawan, & Rizky, 2020). Di era new normal ini, para tim melaksanakan olahraga rutin di desa pringgasele selatan kec pringgasele dengan menerapkan senam kesehatan seperti senam aerobic, senam aerobik merupakan gerakan senam yang dipadukan dengan irama

musik atau tarian tradisional dengan durasi yang telah ditentukan. WHO menganjurkan untuk olahraga selama kurang lebih 15 hingga 30 menit dengan terpapar oleh sinar matahari yang terdapat vitamin D yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh otak dan syaraf (Pavia & Wormser, 2020).

Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan-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 bisa memilih olahraga senam untuk meningkatkan kesehatan jasmani kita. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh. Kadar oksigen yang masuk tersebut ditentukan oleh besarnya kapasitas paru-paru saat menghirup udara (Mattioli, Pinti, Farinetti, & Nasi, 2020).

Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru (Candrawati, Sulistyoningrum, Agung Prakoso, & Pranasari, 2016; Listyarini, 2012). Selain itu senam aerobik banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, dan lain sebagainya (Alex & Subiyono, 2012; Kholis, et al., 2020). 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

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di desa pringgasela selatan melalui beberapa tahapan kegiatan dimulai dengan melakukan observasi pada tahap awal personalia penelitian mencari informasi tempat dan lokasi pada wilayah sasaran. Selanjutnya Persiapan sarana dan prasarana pada tahap persiapan sarana dan prasarana yang mendukung semua kegiatan seperti persiapan tempat dan lokasi kegiatan senam kesehatan. Pada tahap pelaksanaan Kegiatan Pelaksanaan senam sehat diadakan dengan bertempat di sorum desa pringgasela, yang dimana lokasi tersebut setiap sore banyak masyarakat melakukan aktivitas olahraga seperti bersepeda, lari, dan jalan santai. Adapun Program Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan selama 3 hari pada Selasa, Kamis dan Sabtu dengan alokasi waktu 2x 30 menit.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai bentuk kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani ditengah pandemi Covid-19 sebagai upaya agar terhindar dari infeksi virus. TIM dari program studi penjas kesrek Universitas Hamzanwadi mengajak masyarakat untuk Desa Pringgasela Selatan untuk menjaga kesehatan jasmani melalui kegiatan senam sehat. Jenis kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini dengan melaksanakan tiga kegiatan diantaranya yaitu:

Kegiatan awal menjalankan protokol kesehatan pencegahan covid-19

Sangat Penting menjalankan protokol kesehatan dalam pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019 (covid-19) dalam berkegiatan. Sesuai anjuran pemerintah masyarakat diminta untuk menjalankan protokol agar terhindar dari penularan virus dengan menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer (Susilawati & Prasetyo, 2020). Tim mengajak peserta untuk menerapkan protokol Kesehatan secara ketat tak terkecuali dalam kegiatan olah raga seperti senam sehat. Kegiatan olahraga pada masyarakat bermanfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang diselenggarakan secara terpadu dan menyeluruh melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative .



Gambar 1. Menjalankan protokol kesehatan untuk mencegah penularan covid-19

Menyiapkan barisan dengan menjaga jarak

Setelah dipastikan bahwa peserta telah menggunakan masker serta telah mencuci tangan atau menggunakan hand sanitizer. Selanjutnya sebagai upaya pencegahan penularan covid-19 tim pengabdian menerapkan physical distancing kepada peserta senam untuk menjaga jarak dengan peserta lain kurang lebih satu meter agar mencegah sentuhan secara langsung serta untuk menambah ruang gerak sehingga peserta leluasa dan nyaman saat melakukan gerakan senam (Organization, 2020).



Gambar 2. Menyiapkan barisan serta physical distancing

Melakukan gerakan senam yang disesuaikan dengan irama dan gerak

Setelah protokol kesehatan telah dilaksanakan serta posisi peserta telah diatur sesuai dengan jarak yang dianjurkan. Kemudian peserta kegiatan memulai kegiatan senam. Durasi waktu senam sehat dilaksanakan kurang lebih 2x 30 menit yang dilakukan selama tiga kali yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Selama kegiatan peserta mengikuti dengan penuh semangat dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.



Gambar 3. Kegiatan senam sehat

Kegiatan penutup

Setelah melaksanakan kegiatan senam sehat kemudian diberikan pengarahan serta pemahaman 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.

Simpulan

Aktifitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah penularan virus COVID-19. Melalui kegiatan senam sehat dapat meningkatkan kebugaran fisik dan imun tubuh sehingga tidak rentan terinfeksi covid-19. Melalui kegiatan pengabdian yang dilakukan program studi penjas kesrek Universitas Hamzanwadi Dapat menumbuhkan kesadaran pada masyarakat Desa Peringasela Selatan untuk dapat konsisten dalam menjaga kesehatan jasmaninya dengan berolahraga dengan menerapkan protokol kesehatan dengan benar.

Referensi

- Alex, M. S., & Subiyono, H. S. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).
- Amalia, L., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71-76.
- 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.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69-73.
- Fujimori, S., Maruo, S. J., Watanabe, T., Taki, N., Sasamori, F., Kobayashi, K., et al. (2020). Effectiveness of a Japanese-style health program in Minowa Town, Matsumoto city and Nagano city, Japan. [Article]. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 13(4), 347-363.
- 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.
- Kholis, M. N., Lusianti, S., Harmono, S., Yuliawan, D., & Rizky, Y. (2020). Maintain Body Fitness in the pandemic with video tutorials Senam Cegah Covid19 (SCC19) with Nusantara Aerobic Nusantara University PGRI Kediri in 2020. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 7-12.

- Li, D., Chen, Y., Liu, H., Jia, Y., Li, F., Wang, W., et al. (2020). Immune dysfunction leads to mortality and organ injury in patients with COVID-19 in China: insights from ERS-COVID-19 study. [Letter]. *Signal Transduction and Targeted Therapy*, 5(1).
- Listyarini, A. E. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*(2).
- Mattioli, A. V., Pinti, M., Farinetti, A., & Nasi, M. (2020). Obesity risk during collective quarantine for the COVID-19 epidemic. [Letter]. *Obesity Medicine*, 20.
- Mohamed, A., & Alawna, M. (2020). Role of increasing the aerobic capacity on improving the function of immune and respiratory systems in patients with coronavirus (COVID-19): A review. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*.
- Nugraha, A. R., & Berawi, K. N. (2017). Pengaruh high intensity interval training (HIIT) terhadap kebugaran kardiorespirasi. *Jurnal Majority*, 6(1), 1-5.
- Organization, W. H. (2020). *Protocol for assessment of potential risk factors for coronavirus disease 2019 (COVID-19) among health workers in a health care setting, 23 March 2020*: World Health Organization.
- Pavia, C. S., & Wormser, G. P. (2020). COVID-19: Is there a role for Western blots and skin testing for determining immunity and development of a vaccine? [Editorial]. *Diagnostic Microbiology and Infectious Disease*, 98(4).
- Rajput, D. S. (2020). Evolution, ayurveda, immunity, and preventive aspects for emerging infectious diseases such as COVID-19. [Review]. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 11(Special Issue 1), 86-93.
- Susilawati, E. Y., & Prasetyo, T. B. (2020). Law Compliance Against Perpetrators of Covid-19's Forced Retrieval. *Pena Justisia: Media Komunikasi dan Kajian Hukum*, 19(1).
- Zendrato, W. (2020). Gerakan mencegah daripada mengobati terhadap pandemi covid-19. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 242-242.