

MENJAGA DAYA TAHAN TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN SENAM AEROBIK

Karlina Dwijayanti, Rima Ferbrianti

Universitas Tunas Pembangunan
karlinadwijayanti87@gmail.com

Abstract

The rapid spread of the Covid-19 virus outbreak in Indonesia has made people more sensitive to carry out various activities, especially outside the home because of the government's advice not to leave the house if there are no things that are very important and crowd, to anticipate the spread of the Covid-19 virus outbreak. to the public to always enforce health protocols by washing hands, maintaining distance, wearing masks and maintaining endurance through physical activity. Because they have been at home for too long, many people have started to get bored with the activities that are carried out every day, especially mothers, every day taking care of the house and helping children study while at home. So aerobic exercise activities carried out every weekend can be used to increase endurance and relieve fatigue and brief refresh from fatigue activities that are carried out at home only. Aerobic exercise can be done at home or can be done together, however, this aerobic exercise is carried out by the women of Nogosari village together in accordance with health protocols. The goal of aerobic exercise activities is that it is hoped that the body's immunity can be properly maintained so that the body's resistance increases. Apart from exercising, it is also balanced by consuming nutritious foods and getting adequate rest.

Keywords: Covid-19, Endurance, Aerobic Exercise.

Abstrak

Begitu cepat penyebaran wabah virus covid-19 di Indonesia menjadikan masyarakat untuk lebih sensitive untuk melakukan berbagai aktivitas terutama diluar rumah karena anjuran dari pemerintah untuk tidak keluar rumah apabila tidak ada hal sangat penting dan berkerumun, untuk mengantisipasi penyebaran wabah virus covid-19 berbagai cara dihimbau kepada masyarakat untuk selalu menerakan protokol kesehatan dengan mencuci tangan, menjaga jarak, memakai masker serta menjaga daya tahan tubuh dengan aktivitas fisik. Karena terlalu lama berada dirumah saja banyak masyarakat sudah mulai bosan dengan aktivitas yang setiap hari dilakukan terutama ibu-ibu, setiap hari mengurus rumah dan membantu anak belajar selama dirumah saja. Maka kegiatan senam aerobik yang dilakukan setiap weekend dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta menghilangkan penat dan refres sebentar dari kepenatan kegiatan yang dilakukan dirumah saja. Senam aerobik bisa dilakukan dirumah atau bisa dilakukan bersama-sama, namun kegiatan senam aerobik ini dilakukan oleh ibu-ibu desa Nogosari bersama-sama sesuai dengan protokol kesehatan. Tujuan kegiatan senam aerobiknya diharapkan imunitas tubuh bisa terjaga dengan baik sehingga daya tahan tubuh meningkat. Selain dengan berolahraga juga diimbangi dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup.

Kata Kunci: Covid-19, Daya tahan, Senam Aerobik.

Submitted: 2020-12-17

Revised: 2020-12-28

Accepted: 2021-01-18

Pendahuluan

Sejak januari, virus covid-19 ini diumumkan dapat menular antar manusia, dan sudah menjelajah diberbagai negara lain salah satunya negara Indonesia. Virus yang bermula di Wuhan China ini telah menyebar ke berbagai negara diseluruh dunia. Pemerintah Indonesia tidak lantas langsung menutup akses penerbangan langsung dari dan ke Wuhan, yang ada di sekitar enam bandara di Indonesia. Pemerintah Indonesia merasa sudah cukup melakukan langkah-langkah antisipasi. Antara lain menggunakan *Health Aleth Card* atau *Yellow Card*, juga *Thermal Scanner* untuk mengecek suhu tubuh diatas 38,5 derajat celcius dipintu masuk dan keluar Republik Indonesia. Alhasil, data laporan kumulatif kasus konfirmasi positif covid-19 yang setiap hari di temukan oleh pemerintah menunjukkan bahwa sejak Maret hingga April data grafik semakin meningkat signifikan di wilayah Sumatera Utara, Bali, Kepulauan Riau, Jakarta, Sulawesi Selatan dan Sulawesi Utara. Kota Surakarta dan sekitarnya menjadi salah satu wilayah Indonesia dengan

transmisi atau penularan local virus covid-19. Hal ini muncul dalam laporan situasi terkini novel corona virus (covid-19) yang diliris Kementerian Kesehatan. Untuk mengantisipasi penyebaran wabah virus covid-19 berbagai cara dilakukan selalu melakukan protokol kesehatan dengan mencuci tangan, menjaga jarak, memakai masker serta menjaga daya tahan tubuh dengan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil dari survey tingkat imun tubuh pada saat pandemi menjadi menurun karena masyarakat lebih cenderung memilih rebahan tidak melakukan aktivitas gerak yang aktif untuk menjaga daya tahan tubuh. Diantara olahraga yang dapat dilakukan warga dan masyarakat untuk menunjang kebugaran tubuh dan daya tahan tubuh adalah senam aerobik. Olahraga yang sudah populer dikalangan masyarakat dan tidak asing lagi bagi ibu-ibu rumah tangga yaitu olahraga senam aerobik. Senam aerobik tidak membutuhkan banyak perlengkapan yang begitu rumit, sehingga sangat memudahkan para ibu rumah tangga untuk melakukan olahraga ini karena bisa dilakukan dirumah atau dilakukan bersama-sama. Selain dapat dan mudah dilakukan senam aerobik juga memiliki banyak sekali manfaat bagi ibu rumah tangga salah satunya untuk kesehatan jantung dan parunya, yang sangat berkaitan dengan kebugaran jasmani.

Melaksanakan seluruh aktivitas kerja yang dilakukan dikantor maupun aktivitas dirumah bisa berjalan dengan baik, maka para wanita-wanita/ibu harus memiliki kondisi tubuh sehat dan bugar (Astuti, 2017:109). Yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (physical fitness), yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan (Mutahir dkk, 2004:117). Pertumbuhan seseorang menuju lanjut usia merupakan bagian dari tahap pertumbuhan hidup manusia yang tidak bisa dihindari. Memiliki kebugaran jasmani meski menuju usia semakin lanjut adalah harapan semua orang. Pada saat memasuki usia lanjut, fungsi-fungsi tubuh tidak dapat lagi berfungsi dengan baik, maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalani aktivitas-aktivitas kehidupannya. Belum lagi berbagai penyakit yang menyertai keadaan lansia yang membuat mereka memerlukan perhatian ekstra dari orang-orang di sekelilingnya. Aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh, dengan kata lain mempunyai kebugaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga seluruh tubuh dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. Berkaitan dengan kebugaran jasmani yang dikatakan sebagai kemampuan yang dimiliki untuk tetap bisa melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani pada seseorang memiliki fungsi yang berperan sebagai penunjang kualitas aktivitas yang dilakukan. Hal ini sesuai dengan fungsinya kebugaran jasmani menurut menurut Ismaryati (2006:40) dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing-masing sesuai pekerjaan (misalnya: atlet, pelajar, pekerja kantoran), keadaan (misalnya: ibu hamil) dan umur (misalnya: bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh). Nanik Sugiarti (2009) yang menyatakan bahwa Rata-rata penurunan berat badan kelompok program umum sebesar 0,34 kg dan program khusus sebesar 1,32 kg dengan nilai p 0,055. Lama latihan pada program olahraga umum (senam aerobik) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan dengan nilai p 0,007, sedangkan intensitas dan keteraturan latihan tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Senam Aerobik menurut Marta Dinata (2005:5) adalah "Serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu". Senam aerobik juga merupakan salah satu aktivitas fisik yang bertujuan untuk melatih otot jantung agar bisa bekerja dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus adalah. Senam aerobik adalah suatu aktivitas fisik yang tersusun secara sistematis yang membutuhkan oksigen untuk menunjang aktivitas tubuh seseorang guna mencapai tujuan

tertentu. Tujuan senam aerobik akan dapat tercapai apabila latihan senam aerobik dilakukan secara teratur, kontinyu, dan terprogram, sehingga akan menunjang terbinanya unsur-unsur kesegaran jasmani.

Manfaat Senam Aerobik menurut (Dwijayanti, 2016) mengatakan bahwa yang dilakukan secara benar dan dengan takaran yang tepat yaitu :

- 1) Dapat meningkatkan fungsi sistem tubuh, peningkatan kekuatan, daya tahan otot dan kardiovaskuler, serta peningkatan fleksibilitas dan komponen kebugaran lainnya.
- 2) Dapat meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, melalui berbagai latihan koordinasi di dalamnya.
- 3) Dapat meningkatkan kemampuan menerima, membedakan, menerjemahkan isyarat, karena dalam melakukan senam aerobik terutama yang diiringi dengan musik seseorang harus tetap mengikuti musik tersebut.
- 4) Dalam meningkatkan kecerdasan, peserta senam pada suatu kelas senam aerobik harus tetap mengikuti koreografi yang diberikan oleh instruktur.
- 5) Dapat meningkatkan kepekaan terhadap kondisi lingkungan sehingga mampu beradaptasi dengan mudah, dan menjaga keharmonisan dalam hidup bersama.
- 6) Dapat meningkatkan kemampuan kontrol emosi, pelepasan ketegangan, meningkatnya kreativitas, serta peningkatan pengalaman estetis.

Dari manfaat yang diperoleh dengan melakukan senam aerobik diatas maka begitu pentingnya melakukan senam aerobik baik untuk ibu-ibu ataupun semua masyarakat di segala usia. Untuk mengatasi permasalahan diatas maka dilakukan dilakukan pengabdian masyarakat dengan judul menjaga daya tahan tubuh dimasa pandemi covid-19 dengan senam aerobik agar imunitas tubuh tetap terjaga sehingga dapat terhindar dari berbagai penyakit.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini :

1. Mempersiapkan tempat melakukan senam aerobik sesuai dengan protokol kesehatan
2. Melakukan senam aerobik secara rutin setiap 2x seminggu selama 1 bulan.
3. Mengevaluasi apakah kegiatan senam aerobik yang dilakukan dapat meningkatkan imun sehingga daya tahan tubuh tetap terjaga dengan baik dan terhindar dari berbagai penyakit.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini mendapatkan tanggapan bagus dari desa karena dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap badan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dimasa pandemi covid-19 ini. Kegiatan pelaksanaan pengabdian ini meliputi :

1. Pra Kegiatan

Kegiatan perijinan dilakukan dengan meminta ijin kepada kelurahan untuk mengadakan kegiatan senam aerobik kepada ibu-ibu desa nogosari dengan dibatasi jumlah peserta dan tetap menjaga protokol kesehatan.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan terlebih dahulu mengecek suhu badan kemudian ibu-ibu peserta senam aerobik dihimbau untuk mencuci tangan selalu memakai masker apabila sudah selesai melakukan senam aerobik dan pada saat melakukan senam tetap menjaga jarak. Berikut jadwal pelaksanaan kegiatan dengan tema " Menjaga daya tahan tubuh dimasa pademi covid-19 dengan senam aerobik " :

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan kegiatan

| No. | Nama Kegiatan | Waktu Pelaksanaan |
|-----|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. | Penyusunan Proposal | 5 Oktober 2020 |
| 2. | Perijinan dan koordinasi tempat | 12-14 Oktober 2020 |
| 3. | Pelaksanaan kegiatan | 17 Oktober – 15 November 2020 |

Kegiatan senam aerobik yang dilaksanakan digor badminton berjalan dengan lancar antusias ibu-ibu sangat senang dan semangat dikarenakan mereka sudah lama tidak melakukan aktivitas fisik secara bersama-sama apalagi setelah ada pandemi covid-19 yang menyebar diindonesia dan dapat bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh sehingga imunitasnya meningkat. Adapun foto kegiatan pada saat pelaksanaan senam aerobik adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Foto senam aerobik

Kesimpulan

Dari pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Pelaksanaan senam aerobik didesa nogosari berjalan meriah dan lancar terlihat dari antusias ibu-ibu yang mengikuti senam sangat gembira dan semangat.
2. Pentingnya melakukan aktivitas fisik dimasa pademi covid-19 ini contohnya jalan, jogging, bersepeda, workout, senam aerobik atau kegiatan lainnya karena dapat meningkatkan imunitas sehingga daya tahan tubuh dapat terjaga dengan baik.
3. Diharapkan kegiatan ini dapat berjalan terus sehingga selain menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat melalui senam aerobik juga menumbuhkan pemikiran yang positif, menghilangkan penat dan refres sebentar dari kepenatan kegiatan yang dilakukan dirumah saja.

Daftar Pustaka

- Astuti, Yuni dan Mardius Ali. (2017). Pelatihan Massage Di Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Islam Nusantara*, volume 7 No. 2 (108-113).
- Ismaryati. (2006). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Pres.
- Dwijayanti, K. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Cerdas Bugar Indonesia (Sbci) 2013 Dan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas Xi Pada Smk Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016, *Jurnal Ilmiah PENJAS*, ISSN : 2442-3874 Vol.2 No.1, Januari 2016
- Mutohir Toho Cholik. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Marta Dinata. (2005). *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi Dunia*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Nanik Sugiarti, Zulkhah Noor. (2009). Pengaruh Program Olahraga Umum (Senam Aerobik) dan Khusus (Body Language dan Senam Aerobik) terhadap Penurunan Berat Badan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan UMY*. Vol. 8, No. 1.