

SENAM SEHAT SEBAGAI PROGRAM PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA RAHUNING II

Ashri Khairani¹⁾, Oktavia Zulni²⁾, Putri Rizky Alamsyah³⁾, Tiara Octavia⁴⁾, Laylan Syafina⁵⁾

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan.^{1,2,3,4,5)}
asrikhairanisina.2000@gmail.com¹⁾, oktaviazulniputri11@gmail.com²⁾,
rizkyalamsyah661@gmail.com³⁾, octaviatiara330@gmail.com⁴⁾,
laylansyafina@uinsu.ac.id^{5)*}

ABSTRAK

Pada situasi saat ini, masyarakat diresahkan dengan adanya pandemi covid-19 yang menyebabkan terkendalanya berbagai sektor kehidupan termasuk sektor kesehatan. Masyarakat dianjurkan untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh yaitu dengan berolahraga. Olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah tanpa membutuhkan keahlian khusus adalah olahraga senam. Senam dapat membuat aliran darah dan oksigen menjadi lancar serta dapat meningkatkan imunoglobulin yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit. Penelitian ini dilakukan di Desa Rahuning II, Kecamatan Rahuning, Kabupaten Asahan pada tanggal 10 Juli-10 Agustus 2021 dengan menggunakan metode kepustakaan (*Library Research*). Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah metode observasi, wawancara, dan mengakses situs internet. Sehubungan dengan kondisi tersebut maka mahasiswa KKN-DR melakukan sosialisasi lebih lanjut mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh dengan melakukan olahraga yaitu senam sehat. Dengan adanya senam sehat maka akan membantu menumbuhkan kesadaran masyarakat Desa Rahuning II akan pentingnya senam untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi serta menerapkan protokol kesehatan dengan benar.

Kata Kunci: *Senam Sehat, Covid-19, Imunitas Tubuh.*

1. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 seperti saat ini telah menyebabkan banyak dampak yang sangat luar biasa bagi masyarakat. Hingga 10 Agustus 2021, Pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 3.718.821 orang terkonfirmasi positif covid-19 dengan 110.619 meninggal dunia. Sedangkan di Asahan pada tanggal 14 Agustus 2021 saat ini menunjukkan kasus aktif sebanyak 621 orang dengan jumlah kematian 165 jiwa.

Penyakit covid-19 dapat ditularkan melalui percikan air liur yang

dihasilkan dari batuk, bernafas, dan bersin orang yang terinfeksi covid-19. Percikan air liur tersebut tidak dapat bertahan diudara sehingga dengan cepat dapat menempel di lantai atau barang yang berada disekitar. Orang yang terinfeksi covid-19 mengalami gejala awal seperti batuk, sesak nafas, dan demam tinggi.

Dengan adanya wabah covid-19 ini menyebabkan perubahan yang sangat signifikan pada keseharian masyarakat dalam hal pola hidup. Masyarakat dianjurkan untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang

dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Ada banyak kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pola hidup sehat dimasa pandemi ini diantaranya adalah rajin mencuci tangan, memakai masker saat beraktivitas di luar rumah, menjaga jarak fisik, menjaga asupan gizi, istirahat yang cukup serta rajin berolahraga.

Dalam hal olahraga ini, ada baiknya melakukan olahraga yang bisa dilakukan oleh semua kalangan masyarakat yaitu olahraga senam. Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, koordinasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh (Tamim, 2020). Senam merupakan olahraga yang sangat mudah untuk dilakukan karena gerakan yang sederhana dan berulang serta tidak membutuhkan keahlian khusus untuk melakukannya. Kegiatan senam dapat membuat aliran darah dan oksigen menjadi lancar. Apabila senam ini dilakukan secara rutin dan dengan durasi yang cukup maka dapat meningkatkan immunoglobulin yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit.

Kegiatan senam yang dilakukan secara berkala dapat berperan dalam pencegahan infeksi covid-19. Salah satu jenis senam sehat yang dapat dilakukan yaitu senam aerobik. Senam aerobik yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu (Dinata, 2003).

Manfaat senam aerobik adalah: a) meningkatkan stamina dan mengurangi kelelahan, b) latihan aerobik menstimulasi sistem kekebalan, tidak terlalu rentan terhadap penyakit

kecil yang disebabkan virus seperti pilek dan flu, c) mengurangi resiko kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan jenis kanker tertentu (Pomahatu, 2015).

Namun tidak semua kalangan mengetahui cara untuk memulai pola hidup sehat dengan olahraga senam untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi wabah covid-19 khususnya masyarakat di Desa Rahuning II Kabupaten Asahan.

Masalah yang dihadapi masyarakat di Desa Rahuning II adalah belum adanya sosialisasi lebih lanjut mengenai pola hidup sehat dan berolahraga yang baik dan tepat di masa pandemi sebagai upaya pencegahan covid-19. Permasalahan ini haruslah mendapat penanganan yang serius oleh pihak terkait. Sebagai upaya konkrit dalam meminimalisir permasalahan ini, KKN-DR memberikan pengetahuan dan keterampilan masyarakat di Desa Rahuning II dengan melakukan sosialisasi tentang pola hidup sehat dengan olahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi virus covid-19.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Rahuning II, Kecamatan Rahuning, Kabupaten Asahan pada tanggal 10 Juli sampai dengan 10 Agustus 2021 dengan menggunakan metode kepustakaan (*Library Research*). Metode Kepustakaan merupakan penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur (kepustakaan) baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian terdahulu (Hasan. 2008).

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan sekunder. Data primer yaitu melakukan wawancara langsung pada instruktur senam dan anggota senam sehat Desa Rahuning II untuk mendapatkan sejumlah informasi

terkait jenis dan manfaat senam sehat dimasa pandemi covid-19.

Sedangkan data sekundernya berupa buku-buku, jurnal, artikel dan lain-lain yang relevan dengan permasalahan senam sehat sebagai program meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19.

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah metode observasi, wawancara, dan mengakses situs internet. Observasi merupakan proses pengamatan sistematis dari aktivitas manusia dan pengaturan fisik dimana kegiatan tersebut berlangsung secara terus menerus dari lokus aktivitas bersifat alami untuk menghasilkan fakta (Hasanah, 2016). Observasi dilakukan oleh peneliti dengan cara pengamatan dan ikut terjun langsung dalam kegiatan senam sehat.

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan pada peneliti (Mardalis, 1989).

Wawancara ini berupa pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya yang akan diajukan kepada instruktur dan anggota senam sehat Desa Rahuning II untuk mendapatkan data-data yang dibutuhkan. Mengakses situs internet melalui website mengenai jurnal-jurnal penelitian tentang senam sehat dan covid-19 untuk bahan teori dan praktek yang sedang diteliti.

3. HASIL dan PEMBAHASAN

Masyarakat Desa Rahuning II selama pandemi ini mengalami dampak yang sangat besar khususnya dari segi kesehatan. Kurangnya kesadaran masyarakat Desa Rahuning II tentang betapa pentingnya menjaga imunitas tubuh dengan mematuhi protokol yang diberlakukan pemerintah menyebabkan penyebaran virus covid-19 semakin

cepat. Diketahui melalui Pemerintahan Desa Rahuning II jumlah pasien covid-19 yang meninggal dunia di Asahan, Sumatera Utara bertambah, salah satunya merupakan warga desa Rahuning II. Dengan keterbatasan ruang dan gerak karena pemerintah telah menerapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Indonesia menimbulkan kebingungan bagi masyarakat Rahuning II untuk melakukan olahraga.

Olahraga pada masa pandemi ini menjadi kebutuhan pokok bagi masyarakat. Olahraga memiliki banyak sekali manfaat diantaranya meningkatkan imunitas tubuh, mengisi waktu luang, mengusir kebosanan, dan menambah energi. Kurangnya kegiatan dimasa pandemi akan meningkatkan resiko penyakit dan obesitas.

Dengan meningkatnya asupan makanan dan kurangnya gerak akan menimbulkan obesitas pada tubuh. Dengan melakukan olahraga akan memperbanyak gerak sehingga bisa mengubah lemak menjadi tenaga. Selain itu, dengan olahraga secara teratur maka akan meningkatkan imunitas tubuh sehingga terhindar dari virus covid-19.

Sebelumnya di Desa Rahuning II sudah ada kegiatan senam sehat yang dilakukan ibu-ibu perwira, namun peminatnya masih sangat rendah. Menurut mereka ada banyak manfaat dari senam sehat diantaranya menurunkan berat badan, menjaga kekebalan tubuh, dan menghilangkan stress. Sehubungan dengan kondisi tersebut maka mahasiswa KKN-DR melakukan sosialisasi lebih lanjut mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh dengan melakukan olahraga yaitu senam sehat.

Kegiatan senam sehat yang dilakukan ibu-ibu perwira biasanya dilakukan seminggu 2 kali, yaitu pada hari selasa dan jumat pada pukul 14.00 WIB. Tempat kegiatan senam biasanya

dilakukan di rumah warga secara bergantian. Dimana setiap kegiatan senam akan dipandu oleh instruktur senam.

Kegiatan yang kami sosialisasikan adalah menjalankan protokol kesehatan sebagai pencegahan covid-19. Sesuai anjuran pemerintah yaitu menggunakan masker, menjaga jarak, rajin mencuci tangan serta menggunakan hand sanitizer. Sebelum melakukan senam kami membagi masker dan hand sanitizer kepada masyarakat yang mengikuti senam. Kemudian sebagai pencegahan terhadap covid-19 kami menerapkan physical distancing dimana kami berbaris dengan menjaga jarak 1 meter. Selain itu, menjaga jarak juga akan mempermudah ruang gerak ketika senam.

Setelah protokol kesehatan telah diberlakukan, kami juga ikut melakukan senam. Durasi waktu senam sehat yaitu kurang lebih 2x30 menit. Kegiatan tersebut dilakukan dengan semangat dan penuh antusias. Setelah kegiatan senam sehat dilakukan, kemudian kami memberikan pengarahannya betapa pentingnya menjaga imun tubuh untuk mengurangi resiko terkena virus covid-19 dengan melakukan senam sehat. Peserta senam sehat dianjurkan untuk selalu menjaga protokol kesehatan sehingga kesehatan tetap terjaga walaupun beraktivitas di luar rumah.

4. SIMPULAN

Pada masa pandemi covid-19 saat ini, masyarakat dianjurkan untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Ada banyak hal yang dapat dilakukan agar tubuh tetap sehat dan bugar salah satunya dengan berolahraga. Olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah tanpa memerlukan keahlian khusus yaitu senam.

Senam dapat membuat aliran

darah dan oksigen menjadi lancar serta dapat meningkatkan immunoglobulin yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit. Di Desa Rahuning II, kegiatan senam sehat sudah rutin dilakukan oleh ibu-ibu perwira dengan menggunakan halaman rumah warga sebagai tempat dilakukannya kegiatan senam.

Senam sehat ini dilakukan dua kali dalam seminggu dengan durasi 30-60 menit dengan dipandu oleh instruktur senam. Namun demikian, kegiatan senam sehat ini masih rendah peminatnya. Hal ini dipicu karena kurangnya kesadaran masyarakat terhadap manfaat senam sehat dalam meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemi covid-19 ini.

Oleh karena itu, melalui program Kuliah Kerja Nyata Universitas Islam Negeri Sumatera Utara melakukan kegiatan sosialisasi guna membantu menumbuhkan kesadaran masyarakat Desa Rahuning II akan pentingnya senam untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi serta menerapkan protokol kesehatan dengan benar. Sebab yang terpenting sekarang adalah menjaga kesehatan dengan mengikuti program pemerintah yaitu 3M (Menjaga jarak, Memakai masker, dan Mencuci tangan).

5. DAFTAR PUSTAKA

- Dinata, Marta. 2003. *“Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani”*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Hasanah, Hasyim. 2016. *“Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)”*. Jurnal At-Taqaddum, Volume 8, Nomor 1.
- Hasan, Iqbal. 2008. *“Analisis Data Penelitian Dengan Statistik”*. Jakarta: Bumi Aksara.

Mardalis. 1989. “*Metode Penelitian*”. Jakarta: Bumi Aksara.

Pomahatu, Aisyah R. 2015. “*Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru*”. Gorontalo: Ideas Publishing.

Tammim, Muhammad Husni. 2020. “*Senam Sehat Dalam Meningkatkan Imun Tubuh Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Desa Peringgasela Selatan*”. Lentera Negeri, Vol. 1, No.1.

<https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-11-agustus-2021> diakses tanggal 11 Agustus 21021

<https://medan.tribunnews.com/2021/08/14/update-covid-19-di-asahan-bertambah-53-warga-yang-terkonfirmasi-positif> diakses tanggal 14 Agustus 2021