

## **MENINGKATKAN IMINUTAS MELALUI SENAM AEROBIK DI MASA PANDEMIK COVID-19 DI DESA CIKONENG KABUPATEN MAJALENGKA**

**Maya Nurhayati, Endi Rustandi**

Universitas Majalengka  
mayanurhayati@unma.ac.id

### **Abstract**

*Measured and programmed exercise with balanced nutritional intake is an important factor for maintaining body immunity during the Covid 19 pandemic. Based on this, sports activities are needed to encourage people to maintain their physical health through aerobic exercise which aims to increase people's interest in exercising during the pandemic. Covid-19, so that his body endurance is better. This service method uses action reaserch, namely preparation, aeronic exercise practice and counseling on healthy sports during the pandemic, final data analysis and evaluation. This community service (PKM) is a Tridarma activity of the Physical Education Study Program FKIP Majalengka University in Cikoneng Village, Sukahaji District, Majalengka Regency. By doing regular aerobic exercise it is expected to be a measuring tool in efforts to prevent Covid-19, and can increase public awareness of the importance of maintaining health during the Covid-19 pandemic. The target output expected from this service is an accredited national journal.*

**Keywords: Immunity, Aerobic Exercise, Covid-19**

### **Abstrak**

Olahraga yang teratur dan terprogram dengan asupan gizi seimbang merupakan faktor penting untuk menjaga imunitas tubuh dimasa pandemik Covid 19. Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan kegiatan olah raga untuk mengajak masyarakat agar memelihara kesehatan jasmani mereka melalui kegiatan senam aerobik yang bertujuan untuk meningkatkan minat masyarakat berolahraga selama pandemik Covid-19, sehingga daya tahan tubuhnya lebih baik. metode pengabdian ini menggunakan action reaserch, yakni persiapan, praktek senam aeronik dan penyuluhan mengenai olahraga sehat di masa pandemik, analisis data akhir dan evaluasi. Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini merupakan kegiatan Tridarma Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Majalengka di Desa Cikoneng Kecamatan Sukahaji Kabupaten Majalengka. Dengan melakukan senam aerobik teratur diharapkan menjadi alat ukur dalam upaya pencegahan Covid-19, serta dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19. Target luaran yang diharapkan dari pengabdian ini yaitu jurnal nasional terakreditasi.

**Kata Kunci:** Imunitas, Senam Aerobik, Covid-19

Submitted: 2021-04-09

Revised: 2021-04-20

Accepted: 2021-04-29

### **Pendahuluan**

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 (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 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 ( 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, Dkk, 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, 2020).

Di era new normal ini, para tim melaksanakan olahraga rutin di desa Cikoneng Kecamatan Sukahaji dengan menerapkan senam kesehatan seperti senam aerobik, 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, 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, 2020).

Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru (Candrawati, 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, 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 olaharga.

## **Metode**

Metode yang digunakan yakni *action research* dengan tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di desa cikoneng kecamatan sukahaji kabupaten majalenga 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 prsarana pada tahap persiapan sarana dan prasarana yang mendukung semua kegiatan seperti persiapan tempat dan lokasi kegatan senam aerobik dan penyuluhan kesehatan. Pada tahap pelaksanaan Kegiatan Pelaksanaan senam sehat diadakan dengan bertempat di lapangan terbuka depan Bale Desa Cikoneng, sedangkan untuk penyuluhan menggunakan ruang rapat Desa Cikoneng.. Adapun Program Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan selama 1 hari pada jumat tgl 5 february 2021 dengan durasi waktu senam aerobik 45 menit dan penyuluhan 100 menit.mengingat penyebaran virus jadi waktu lebih singkat. Selanjutnya tabulasi data dan evaluasi hasil akhir.

## **Hasil dan Pembahasan**

Persiapan awal kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini dengan melaksanakan empat 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). Selanjutnya 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 aerobik dilaksanakan kurang lebih 45 menit yang. Selama kegiatan peserta mengikuti dengan penuh semangat dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.



**Gambar 1.** Kegiatan senam sehat

Penyuluhan/Pendidikan Kesehatan tentang Personal Hygiene, Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Penyuluhan/Pendidikan Kesehatan tentang olahraga yang mudah dimasa pandemik serta pencegahan dan penanganan cedera olahraga dimasa pandemi, Dan penyuluhan/Pendidikan Kesehatan tentang asupan gizi dimasa pandemik.



**Gambar 2.** Kegiatan penyuluhan

Kegiatan penutup Setelah melaksanakan kegiatan senam aerobik dan penyuluhan, 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

pendemi covid 19. Kepada seluruh peserta harus tetap menjalankan protokol kesehatan baik sebelum melakukan kegiatan maupun sesudah kegiatan.



Gambar 3. Peserta kegiatan

Dari hasil analisa data, ditemukan beberapa masalah kesehatan dimasa pandemik dengan tidak memperhatikan bahwa olahraga dapat meningkatkan imunitas tubuh di masyarakat Blok 1 Desa cikoneng Kecamatan Sukahaji sebagai berikut:

- a. Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat,serta jarang melakukan olahraga dimasa pandemik Sedangkan khusus pada anak sekolah masih perlu diberikan penguatan informasi tentang pentingnya dan cara memelihara *personal hygiene* (kesehatan gigi dan mulut serta cuci tangan bersih)
- b. Tidak adanya kegiatan olahraga secara terstruktur yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan..

### **Kesimpulan**

Hasil Kegiatan senam aerobik dan penyuluhan kesehatan berupa perilaku hidup bersih dan sehat, manfaat melakukan olahraga secara berkesinambungan dapat meningkatkan imunitas tubuh. Olahraga dengan senam aerobik tergolong olahraga yang mudah dilakukan, penanganan dan pencegahan cedera olahraga dimasa pandemik, serta asupan gizi yang baik untuk kesehatan tubuh, dan tak lupa pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dimasa pandemik. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari tokoh agama, tokoh masyarakat, remaja dan masyarakat sendiri serta pemerintahan setempat. Antusias masyarakat terbukti dengan kehadiran masyarakat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, dari 100% undangan yang disebar luaskan ada 60 sampai dengan 70% masyarakat yang menghadiri kegiatan tersebut.

### **Daftar Pustaka**

- 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), 6973.
- 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 (COVID19) 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.