

Implementing a Healthy Lifestyle with Joint Fitness Gymnastics During the Post Covid 19 Period in Banjarsari Village

Ifa Khoiria Ningrum¹, Olivia Dwi Cahyani²

¹ IKIP PGRI Bojonegoro

² Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

Email: ¹nifakhoiria@gmail.com, ²Olivia@unugiri.ac.id

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i1.1788>

Abstract: *Sport is a form of physical activity that is carried out in a planned and structured manner which in its implementation involves repeated body movements to improve physical and spiritual fitness. Sport is an important thing and must be done by the community in the midst of the COVID-19 pandemic because exercise can improve the body's immune system. This community service activity aims to implement a healthy lifestyle in the post-covid 19 period with fitness exercises. The method used is action research with the implementation of this service activity carried out in Banjarsari village, Trucuk sub-district, Bojonegoro Regency through 3 stages, namely: 1) Planning, 2) Implementation, 3) Evaluation. Based on the results of the implementation of community service activities in the form of implementing a healthy lifestyle with fitness exercises on 10, 17, 24 October 2021, it can be concluded that the community is very enthusiastic and enthusiastic about participating in these activities. This can be seen by the seriousness of the community in participating in fitness gymnastics activities.*

Keyword: *Healthy Lifestyle, Fitness Gymnastics, Pandemic*

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur yang dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Kebugaran Jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, Karena factor tersebut sangat menunjang hasil suatu aktivitas, salah satunya dalam berolahraga (Prakoso & Hartoto, 2015). Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan sehingga baik dan kurang baiknya kesehatan seseorang akan berdampak pada aktivitas lain yang akan dijalani. Bagi masyarakat langkah terbaik yang dapat dilakukan adalah tindakan pencegahan terhadap berbagai penyakit yang dapat muncul kapanpun. Pengetahuan tentang pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Penerapan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya akan sangat membantu mengontrol penyakit. Sejak muda seseorang perlu menerapkan budaya hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fiisk/olahraga secara benar dan teratur serta tidak merokok (Kurnianto, 2015).

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. Olahraga menjadi hal yang penting dan wajib dilakukan oleh masyarakat di tengah pandemi COVID-19 dikarenakan olahraga dapat meningkatkan system imun tubuh. 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 (Puspodari et al., 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 et al., 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 (Farinetti & Nasi, 2020).

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 melahirkanketentuan 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 (Pomatahu, 2015). Namun tidak semua kalangan mengetahui cara untuk memulai pola hidupsehat dengan olahraga senam untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi wabah covid-19 khususnya masyarakat Desa Banjarsari.

Metode

Metode yang digunakan yakni *action research* dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini

dilaksanakan di desa Banjarsari, kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro melalui beberapa tahap. Di Desa Banjarsari terdiri adat 30 RT. Beberapa tahap yang dilaksanakan oleh tim pengabdian, berikut penjelasan:

Tabel 1. Kegiatan dan Tahapan Kegiatan

No	Kegiatan	Tahapan Kegiatan
1	Perencanaan	Survei ke lokasi di desa Banjarsari untuk melihat situasi dan kondisi di sekitaran desa. Berkomunikasi dengan Ibu PKK terkait program yang akan dilaksanakan.
2	Pelaksanaan	Membuat surat Undangan di masing-masing ketua RT di lingkup desa Pelaksanaan pertama di Hari Minggu 10 Oktober 2021 Pukul 08.00. Pelaksanaan kedua di Hari Minggu 17 Oktober 2021 Pukul 08.00 Pelaksanaan ketiga di Hari Minggu 24 Oktober 2021 Pukul 08.00
3	Evaluasi	Berkomunikasi dengan Ibu kepala desa terkait kegiatan, kendala yang dihadapi selama 3 kali kegiatan.

Hasil dan Diskusi

Dalam pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa kegiatan, diantaranya: 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, dan 3) evaluasi. Adapun secara lengkap sebagai berikut:

Perencanaan

Perencanaan kegiatan dilakukan dengan survey lapangan oleh tim pengabdian, dilanjutkan diskusi dengan Kepala desa banjarsari, pada diskusi ini Tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang di hadapi masyarakat di Desa Banjarsari terkait dengan kesehatan pada masa post Covid-19.

Pelaksanaan

Kegiatan ini di laksanakan 3 kali di hari minggu, pada tanggal 10 Oktober, 17 Oktober, dan 24 Oktober 2021 dengan pelaksanaan senam kebugaran bersama masyarakat sekitar yang terbagi menjadi 3, di karenakan wilayahnya Desa Banjarsari yang luas. Sesuai anjuran pemerintah masyarakat diminta untuk menjalankan protocol agar terhindar dari penularan virus dengan menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan atau menggunakan *Handsanitizer* (Susilawati & Prasetyo, 2020).



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian (Senam Aerobik)

Evaluasi

Bentuk evaluasi yang dilakukan menggunakan teknik observasi dan Tanya jawab terhadap warga. Adapun ringkasan kegiatannya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Target Kegiatan dan luaran yang dicapai

No	Materi	Target Kegiatan	Luaran yang dicapai
1	Senam kebugaran	Peserta mengikuti gerakan senam kebugaran	100% peserta antusias mengikuti gerakan senam dengan baik
2	Evaluasi	Tim mendapatkan data kepuasan dari masyarakat Desa Banjarsari	91% peserta mengaku puas dan mengapresiasi kegiatan yang dilakukan oleh Tim pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai bentuk kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani di tengah masa post pandemi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa senam kebugaran di Desa Banjarsari, kecamatan Trucuk, Kabupaten Bojonegoro, dapat disimpulkan bahwa

masyarakat sangat antusias terkait kegiatan tersebut. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan yang masyarakat ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Candra, A. T., Setiabudi, M. A., Mislani, & Efendi, D. K. (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>
- Farinetti, A., & Nasi, M. (2020). Mattioli, A. V., Pinti, M., Obesity risk during collective quarantine for the COVID-19 epidemic. *Obesity Medicine*, 20(100263).
- Fujimori, S., Maruo, S. J., Watanabe, T., Taki, N., Sasamori, F., Kobayashi, K., & Terasawa, K. (2020). Effectiveness of a Japanese-style health program in Minowa Town, Matsumoto city and Nagano city, Japan. *International Journal of Human Rights in Healthcare*.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Nugraha, A. R., & Berawi, K. N. (2017). Pengaruh high intensity interval training (HIIT) terhadap kebugaran kardiorespirasi. *Jurnal Majority*, 6(1), 1–5.
- Pomatahu, A. R. (2015). *Untuk Kesehatan Paru*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Volume 3, 9–13.
- Puspodari, Moh. Nur Kholis, Septyaning Lusianti, Setyo Harmono, Dhedy Yuliawan, & Yanuar Rizky. (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. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.917>
- 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), 82–89. <https://doi.org/10.31941/pj.v19i1.1137>