

PENTINGNYA EXERCISE DALAM MENINGKATKAN SISTEM IMUN DI ERA PANDEMIC MENCEGAH COVID-19

Sulfandi, Muhammad Akbar, Gina Amara Putri, Yulita Safera Hurai, Febrianto Dwi Wijaksono
ITKES Wiyata Husada Samarinda

ABSTRAK

Banyaknya mahasiswa yang masih belum memahami dan menerapkan bagaimana pentingnya melakukan exercise untuk derajat kesehatan serta membantu seseorang agar tetap bisa beraktivitas. Banyak pilihan exercise yang berkaitan dengan orthopedic untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Di situasi pandemi seperti Covid-19 ini, perlu adanya pendekatan untuk meningkatkan pengetahuan publik atas potensi resiko dan ancaman masalah kesehatan sehingga mereka mampu menjaga imun dengan tindakan yang dapat melindungi diri mereka dari bahaya nya penyakit tersebut. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat penting untuk mahasiswa di lingkungan ITKes Wiyata Husada Samarinda, terutama penerapan exercise dalam hal meningkatkan imun seseorang di era pandemic sebagai bentuk pencegahan terhadap Covid-19. Mahasiswa dapat pemahaman tentang derajat kesehatan yang berkaitan dengan orthopedic dan dapat diterapkan secara langsung serta membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik dan hidup sehat. Kebiasaan perilaku hidup sehat dapat mencegah dan menanggulangi Covid-19. Dengan adanya kegiatan ini mahasiwa mendapatkan pengetahuan hidup sehat secara merata untuk diterapkan masyarakat.

Kata Kunci : Exercise, Covid-19, Pandemic.

ABSTRACT

There are many students who still do not understand and apply how important it is to do exercise for health degrees and help someone to stay active. There are many choices of exercise related to orthopedics to improve a person's health status. In a pandemic situation like Covid-19, it is necessary to have an approach to increase public knowledge of the potential risks and threats of health problems so that they are able to maintain their immunity with actions that can protect themselves from the dangers of the disease. The results of this community service activity are very important for students in the ITKes Wiyata Husada Samarinda environment, especially the application of exercise in terms of increasing one's immunity in the pandemic era as a form of prevention against Covid-19. Students can understand the degree of health related to orthopedics and can be applied directly and get used to doing physical activity and living a healthy life. Healthy lifestyle habits can prevent and cope with Covid-19. With this activity, students gain knowledge of healthy living equally to be applied by the community.

Keywords: *Exercise, Covid-19, Pandemic*

PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan hal penting dalam kehidupan bagi seseorang untuk beraktivitas, dan erat kaitannya dengan kebugaran jasmani. Di era pandemic Covid-19 terjadi perubahan pola hidup serta imunitas. Covid-19 adalah masalah kesehatan yang mengkhawatirkan di seluruh dunia, dan sangat menularkan. Seseorang dapat beraktivitas kembali saat sebelum adanya pandemi dengan melakukan pencegahan terhadap Covid-19 seperti menerapkan protokol kesehatan dan menjaga imunitas.

Penelitian telah menunjukkan bahwa gaya hidup sehat, berolahraga secara teratur, makan seimbang, dan kualitas tidur merupakan bentuk perlindungan dari penyakit ini. Untuk saat ini kita sedang melalui masa yang sulit sebagai sebuah bangsa dan sebagai umat manusia pada umumnya, maka perlu adanya dampak positif dengan cara terbaik dalam hal fisiologis dan psikologis. Aktivitas fisik adalah salah satu langkah utama dalam hal fisiologis dengan cara yang sehat. Individu harus diberikan informasi tentang olahraga sehingga seseorang tersebut dapat melakukan aktivitas fisik yang benar.

METODE

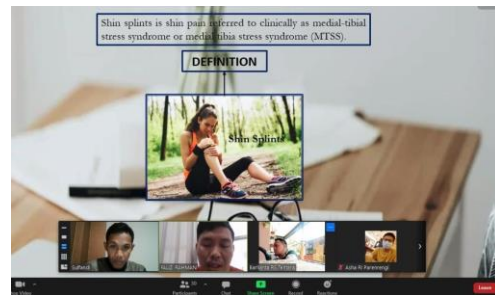
Metode kegiatan dalam sosialisai ini adalah melalui Penyuluhan/edukasi yang dilaksanakan melalui aplikasi ZOOM. Dilaksanakan pada tanggal 9-10 April 2020. Pada pukul 09.00-10.00 WITA. Sasaran Utama dalam kegiatan ini yaitu Masyarakat dan Mahasiswa di yang terdaftar terutama yang berada lingkungan Institusi Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Sanarinda. Dengan penyampaian materi Pentingnya Exercise Dalam Meningkatkan Sistem Imun Di Era Pandemic Mencegah Covid-19 Itkes Wiyata Husada Samarinda dan materi Derajat Kesehatan berkaitan dengan Orthopedic.

HASIL

Telah dilaksanakan penyuluhan /edukasi kepada masyarakat dan seluruh Mahasiswa di lingkup ITKes Wiyata Husada Samarinda sebanyak 120 orang. Mereka mendengarkan penyuluhan/edukasi dengan baik dan terdapat 5 peserta yang aktif bertanya tentang derajat kesehatan yang berkaitan dengan orthopedic untuk meningkatkan imun, exercise apa saja yang dapat dilakukan dirumah, durasi exercise yang baik, dampak buruk tidak melakukan exercise, dan bagaiman baiknya memberikan pemahan kepada orang terdekat untuk bisa melakukan exercise.

Kegiatan ini merupakan kesempatan bagi dosen dalam melaksanakan pengabdian masyarakat sebagai salah satu bentuk kegiatan tridharma perguruan tinggi. Untuk sasaran khalayak, pelaksanaan program ini akan sangat bermanfaat bagi Mahasiswa untuk Meningkatkan imun di Era Pandemic mencegah Covid-19.

Edukasi mengenai Pentingnya Exercise Dalam Meningkatkan Sistem Imun Di Era Pandemic Mencegah Covid-19 ITKes



Wiyata Husada Samarinda.

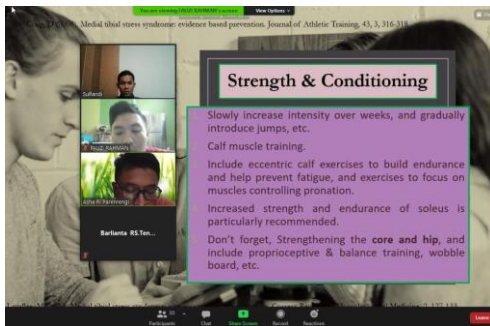
1. Dampak

- a. Peserta mengetahui Exercise untuk meningkatkan imun dalam mencegah Covid-19.
- b. Menarik minat Mahasiswa ITKes Wiyata Husada Samarinda dalam memberikan edukasi kepada keluarganya tentang penting nya exercise.
- c. Memberikan pengalaman belajar

terkait gaya hidup sehat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina sosial (social support) dan pemberdayaan masyarakat (empowerment)

- d. Pemberian edukasi ini berguna dalam meningkatkan derajat kesehatan yang berkaitan dengan orthopedic.
- e. Dengan adanya talkshow ini akan dapat merubah sikap yang terbentuk melalui pengamatan pada perilakunya sendiri yang merupakan pandangan, perasaan tetapi disertai dengan kecenderungan bertindak sesuai dengan objek yang ingin dilakukan.

DOKUMENTASI



KESIMPULAN

Kegiatan pemberian edukasi tentang Pentingnya Exercise Dalam Meningkatkan Imun Di Era Pandemic Mencegah Covid-19 ITKes Wiyata Husada Samarinda dapat dilaksanakan sesuai tujuan yang diharapkan. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan tersebut secara keseluruhan dapat memahami dengan pemaparan yang sudah disampaikan.

REKOMENDASI

Pemberian edukasi melalui talkshow tentang Pentingnya Exercise Dalam Meningkatkan Imun Di Era Pandemic Mencegah Covid-19 ITKes Wiyata Husada Samarinda sebaiknya diberikan secara berkala sebagai upaya pengelolaan kesehatan

pada Mahasiswa ITKes Wiyata Husada Samarinda.

REFERENSI

Abdullah, Assyari. 2008. Definisi dan Jenis-jenis Pengetahuan. Tersedia di:<http://jurnal.com/2015/06/definisi-dan-jenis-jenis-pengetahuan.html>. Diakses Pada 16 Juli 2015

Aktug, ZB, & Demir, NA (2020). Resep olahraga untuk pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Kedokteran Pakistan*, 36(7), 1732–1736. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.7.2929>

Al-Albani, Muhammad Nashiruddin. Shahih Sunan Ibnu Majah, Jilid 2. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.

Arifianto. 2010. Gastritis Diambil tanggal 30 september 2015 Dari <http://tonyarf87.Jurnal.com/2015/02/gastritis.Htm>

Andalasar, R., & Berbudi BL, A. (2018). Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*. 5(2), 179-191. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.11>

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka Cipta.

Cegielski, J., Brook, M. S., Quinlan, J. I., Wilkinson, D. J., Smith, K., Atherton, P. J., & Phillips, B. E. (2017). A 4-week, lifestyle-integrated, home-based exercise training programme elicits improvements in physical function and lean mass in older men and women: a pilot study. *F1000Research*, 6(0), 1235. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11894.1>

- Chambliss, H. O. (2005). Exercise duration and intensity in a weight-loss program. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 15(2), 113–115.
<https://doi.org/10.1097/01.jsm.0000151867.60437.5d>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Chtourou, H., & Souissi, N. (2012). The effect of training at a specific time of day: A review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(7), 1984–2005.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825770a7>
- Fallon, K. (2020). Exercise in the time of COVID-19. *Australian journal of general practice*, 49.
<https://doi.org/10.31128/ajgp-covid-13>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- He, F., Deng, Y., & Li, W. (2020). Coronavirus disease 2019: What we know? *Journal of medical virology*, 92(7), 719–725.
<https://doi.org/10.1002/jmv.25766>
- IOM (Institute of Medicine). (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. In National Academies Press.
<https://doi.org/10.17226/18314>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.
<https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, 1–5.
<https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>
- Olympic. (2020). Tomorrow we're going to celebrate #OlympicDay the best way we know how - with an Olympic Day workout! Instagram.
<https://www.instagram.com/p/CBwI1FLJXf-/>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *eBiomedik*, 3(1).
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Paramita, D. A., Sinrang, A. W., & Santoso, A. (2020). Correlation Between Exercise Program With Lung Function And Achievements In Young Adult Swimmer. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 201–212.
- Prasetyo, Y. (2013). *Kesadaran Masyarakat*

Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. Medikora, 11(2)

Riyanto, Y. (2010). Metodologi Penelitian Pendidikan. Surabaya : SIC.

Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>

Seo, D. Y., Lee, S., Kim, N., Ko, K. S., Rhee, B. D., Park, B. J., & Han, J. (2013).

Morning and evening exercise. Integrative Medicine Research. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2013.10.003>

