

# **MODERATE EXERCISE DALAM MENINGKATKAN SISTEM IMUN DAN KEBUGARAN SERTA PENGATURAN DOSIS LATIHAN YANG DIANJURKAN UNTUK PEREMPUAN PASCA COVID**

Neti Eka Jayanti SKM, M.Si, Desy Annisa Perdana S.Ft, Physio M.Biomed, Deni Wahyudi,  
Monica Dom, Rey Arsyalia  
ITKes Wiyata Husada Samarinda

## **ABSTRAK**

Pada bulan Desember 2019, dunia dikejutkan dengan berita adanya wabah virus corona baru yang diberi nama Covid-19 di kota Wuhan, China. Dengan adanya pergerakan masyarakat yang masih melakukan perjalanan, maka muncul pandemi virus corona tahun 2020. WHO menyatakan terjadi pandemi karena telah menyerang seluruh dunia dan menyebabkan tingginya angka infeksi, morbiditas dan mortalitas. Pandemi covid -19 pada tahun 2020 ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua harus dilakukan di rumah, mulai dari belajar bekerja, beribadah, bahkan olahraga juga di rumah. Namun dimasa pandemi, olahraga harus dilakukan dengan cermat dan dipertimbangkan secara seksama.

**Kata Kunci : Covid-19, Olahraga, Latihan, system imun, moderate exercise**

## **ABSTRACT**

*In December 2019, the world was shocked by the news of an outbreak of a new corona virus named Covid-19 in the city of Wuhan, China. With the movement of people who are still traveling, there will be a corona virus pandemic in 2020. WHO declared a pandemic because it had attacked the whole world and caused high rates of infection, morbidity and mortality. The COVID-19 pandemic in 2020 brought many changes in people's lives. Everything must be done at home, starting from learning to work, worshipping, even exercising at home. But during a pandemic, exercise must be done carefully and carefully considered.*

**Keywords:** Covid-19, exercise, exercise, immune system, moderate exercise

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh/jasmani seseorang, maupun mental (misalkan catur). Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun beregu.

Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien. Kombinasi diet, olahraga dan tidur merupakan kunci yang penting untuk kesehatan total. Oleh karena itulah olahraga sangat digemari banyak orang. Dengan berolahraga rutin, secara tidak langsung tubuh juga akan memiliki kondisi yang lebih prima serta ideal dibandingkan sebelumnya. Pikiran jauh lebih tenang, dan diri menjadi jauh lebih produktif.

Olahraga pada masa pandemi sebenarnya memiliki efek positif. Olahraga yang dilakukan secara tepat pasti akan membawa dampak positif baik secara fisiologis maupun psikologis khususnya para perempuan yang telah sembuh dari covid. Olahraga yang terlalu berat atau berlebihan malah akan memberi dampak negatif seperti kelelahan, cedera atau luka karena jatuh atau kurang berhati-hati. Kelelahan karena olahraga bahkan dapat menurunkan imun. Oleh karena itu, dosis yang dianjurkan dalam meningkatkan imun pasca covid adalah moderate exercise.

## **METODE**

Metode kegiatan dalam penyuluhan ini adalah melalui ceramah, diskusi, tanya jawab dan pemecahan kasus secara live virtual melalui youtube channel TV WHS.

Waktu dan tempat kegiatan 5-8 april 2021 di SMA Negeri 1 Samarinda Via Talk Show live Youtube. Pada pukul.09.00-13.00 WITA.

Kegiatan ini dilaksanakan senam otak bersama pada ibu-ibu post menopause.

a. Persiapan

1. Melakukan perizinan
  2. Menyiapkan keperluan live streaming di Youtube
- b. Pelaksanaan
1. Pembukaan dan penyampaian materi penyuluhan
  2. Penyuluhan menjelaskan edukasi tentang Pendidikan kesehatan tentang moderate exercise dalam meningkatkan sistem imun dan kebugaran serta pengaturan dosis latihan yang dianjurkan untuk perempuan pasca covid
  3. Sesi diskusi, Tanya jawab dan hiburan
- c. Penutupan
1. Menyampaikan hasil kegiatan
  2. Penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## **HASIL**

Hasil dari kegiatan ini adalah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 85 putri dapat memahami pemaparan materi yang sudah disampaikan dengan adanya sesi tanya jawab.

Respon peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan sangat positif dan menambah pengetahuan remaja dan dewasa putri mengenai Pendidikan kesehatan tentang moderate exercise dalam meningkatkan sistem imun dan kebugaran serta pengaturan dosis latihan yang dianjurkan untuk perempuan pasca covid.

## DOKUMENTASI



## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang Pendidikan kesehatan tentang moderate exercise dalam meningkatkan sistem imun dan kebugaran serta pengaturan dosis latihan yang dianjurkan untuk perempuan pasca covid Pada Remaja Dan Dewasa Putri dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan olahraga dengan moderate exercise.

## REKOMENDASI

Pemberian penyuluhan seperti ini dapat dilakukan secara berkala dan untuk remaja putri dapat terus menerapkan gaya hidup sehat dan tetap berolahraga agar dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi angka positif covid-19.

## REFERENSI

Chan, J.F., Yuan, S., Kok, K., To, K.K., Chu, H., Yang, J., Xing, F., Liu, J., Yip, C.C., Poon, R.W., Tsoi, H., Lo, S.K., Chan, K., Poon, V.K., Chan, W., Ip, J.D., Cai, J., Cheng, V.C., Chen, H., Hui, C.K., Yuen, K.Y. 2020. A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. *Lancet*, 395, 514e523. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30154-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30154-9).

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. *J Sport Health Sci.*, 9 (2), pp.103–4. Dutheil, F., Baker, J.S., Navel V. 2020. COVID-19 as a factor influencing air pollution? *Environmental Pollution*, 263, pp.1-3.

Halabchi, F., Ahmadinejad, Z., Ghaffari, M.S. 2020. COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question! *Asian J Sports Med.* In Press. doi: 10.5812/asjasm.102630.

Lopez V.F.J., Rodriguez G.P.L., Garcia, C.E., Perez, S.J.J. 2016. Relationship between sport and physical activity and alcohol consumption among adolescents students in Murcia. *Arch. Argent. Pediatr.*, 114, pp.101–106.

Luan, X., Tian, X., Zhang, H., Huang, R., Li, N., Chen, P., et al. 2019. Exercise as a prescription for patients with various diseases. *J Sport Health Sci.*, 8, pp.422–41.

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(127), pp.1-28.

Wilder-Smith, A., Freedman, D.O. 2020. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *J. Trav. Med.*, 27(2), pp.1-4.

Zhu, W. 2019. If you are physically fit, you

will live a longer and healthier life: An interview with Dr. Steven N. Blair. *J Sport Health Sci.*, 8, pp.524–6.