



Sosialisasi Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Dimasa Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren Mabdaul'ulum Kabupaten Garut

Ruslan Rusmana¹, Budiman² Dedi Kurnia³, Dindin Bern Hardin⁴

Abstrak. Maksud kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah untuk membantu para santri di pondok pesantren dalam pemahaman aktivitas fisik untuk meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemi covid-19 agar tetap menjaga imunitas tubuh supaya tidak terkena virus covid-19. Metode kegiatan pengabdian ini adalah secara tatap muka dengan menerapkan protocol kesehatan. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 201 orang terdiri dari santri perempuan dan laki-laki. Survei tentang pemahaman pentingnya aktivitas fisik dimasa pandemi covid-19. Pengukuran pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan sosialisasi. Dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah pelaksanaan sosialisasi secara langsung tentang aktivitas fisik untuk meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemi covid-19, didapat hasil bahwa adanya peningkatan pemahaman yang diperoleh santri di pondok pesantren mabdaul'ulum selama menerima materi sosialisasi aktivitas fisik. Sosialisasi ini sangat membantu santri dalam menjaga imunitas tubuh terutama dari penyebaran covid-19 .

Kata kunci: aktivitas fisik, imunitas, covid-19

Pendahuluan

Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang terjadi di Indonesia saat ini menjadi ujian dan pelajaran penting untuk mengukur kekuatan kita dalam berbagai bidang, diantaranya bidang kesehatan, bidang sosial, bidang ekonomi [1]. Pandemi Covid-19 memasuki babak baru kondisi new normal, setelah semenjak sejak 7 bulan terakhir ini marak terdengar di Indonesia, khususnya di Jawa Barat. Kehidupan manusia di seluruh dunia berubah. Perubahan ini akibat virus covid-19 yang memaksa kondisi baru. Dalam hal ini, secara global kehidupan sosial tercipta suatu tatanan baru [2]. Imunitas adalah pertahanan lapis pertama, berupa mekanisme non-spesifik (antigenindependent) untuk melawan dan mengatasi patogen yang menerobos masuk ke dalam tubuh kita [3]. Dengan aktivitas fisik akan meningkatkan kekuatan tubuh [4] Meskipun sudah memasuki kondisi new normal, wabah ini tetap harus diwaspadai. Tatanan kehidupan baru atau kenormalan baru yang harus dijalani akan berakibat makin buruk, jika kita tidak taat pada protokol kesehatan yang diisyaratkan pemerintah. Dalam menghadapi kondisi new normal, perilaku dan tindakan masyarakat harus berubah total dari tindakan biasa yang sering di lakukan. Sudah banyak himbauan dari pemerintah terkait perubahan perilaku yang harus dilakukan, namun nampaknya tidak mempengaruhi semua orang secara merata. Melihat kondisi ini, Dosen Muda program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tergerak, untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM) terkait dengan sosialisasi aktivitas fisik untuk meningkatkan imun tubuh sebagai langkah preventif menghadapi kondisi new normal tentang pencegahan Covid-19 di pondok pesantren mabdaul'ulum Kabupaten Garut-Jawa Barat. fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau lebih dikenal dengan physical fitness merupakan hal yang selalu didambakan oleh setiap individu maupun

masyarakat [5]. Pandemi Covid-19 ini masih akan berlangsung selama beberapa waktu ke depan, sehingga mau tidak mau masyarakat perlu menyesuaikan diri untuk hidup berdasarkan protokol kesehatan yang ditetapkan demi mencegah penularan Covid-19. Berbagai fenomena yang terjadi saat ini tentunya merubah suatu kondisi yang ada pada keluarga khususnya dalam menjaga kesehatan dari mulai mewajibkan menggunakan masker ketika keluar rumah, jaga jarak dengan tidak berkerumun dengan komunitas sosial maupun rekan dalam lingkungan Kegiatan ini dalam rangka membantu masyarakat menghadapi kondisi New normal, dengan membantu masyarakat khususnya di lingkungan pesantren untuk menjaga imun dan hidup dengan menaati protokol kesehatan. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang menghadapi new normal Covid-19 ini dapat diatasi dengan memberikan pengetahuan, melalui sosialisasi tentang pentingnya melaksanakan protokol dalam menghadapi new normal di pondok pesantren mabdaululum Garut Jawa Barat.

Metode

Ada beberapa metode pengumpulan data, yang paling sering digunakan adalah wawancara [6]. Metode pelaksanaan untuk mencapai tujuan dari pengabdian masyarakat ini dalam mengatasi masalah masyarakat untuk menghadapi kondisi new normal yang dilakukan oleh Tim Pengabdian adalah melalui sosialisasi dan pemberian alat olahraga untuk aktivitas fisik di lingkungan pesantren Mabdaul'ulum Garut Jawa Barat. Sosialisasi dilakukan kepada santri dalam rangka membantu masyarakat untuk membiasakan diri menghadapi kondisi ini. Sosialisasi juga dilakukan untuk memberikan informasi guna meningkatkan pemahaman masyarakat saat menghadapi new normal, diharapkan masyarakat mematuhi protokol kesehatan yang berlaku karena sejatinya Covid-19 belum hilang dan masih menjadi pandemi di dunia. Sosialisasi merupakan proses belajar tentang segala sesuatu di dalam kehidupan yang meliputi bahasa, norma, nilai, sistem kemasyarakatan, ilmu pengetahuan, mata pencaharian, kesenian, agama dan lainnya [7].

Hasil Dan Pembahasan

PKM merupakan salah satu dharma perguruan yang harus kami lakukan, Kegiatan pengabdian ini dilakukan di pondok pesantren Mabdaul'ulum pada tanggal 13 September 2020. Sosialisasi dilakukan pada hari minggu ketika mereka libur melaksanakan pembelajaran. Dalam kegiatan ini kami materi inti yang disampaikan oleh kawan kami Dedi Kurnia membahas tentang pandemi Covid-19 secara umum, saudara Budiman membahas tentang teori petunjuk melakukan aktivitas fisik dan Ruslan Rusmana membahas tentang contoh aplikatif aktivitas fisik di masa pandemi covid-19.

Kegiatan ini juga diikuti dengan membagikan hand sanitizer dan masker, serta juga memasang 5 eksemplar poster untuk menyosialisasikan tentang protokol pencegahan Covid-19 di mesjid yang berada di Pondok pesantren. Selain itu, kami melalui sosialisasi yang dilakukan menghimbau kepada masyarakat pesantren khususnya untuk selalu memperhatikan kebersihan lingkungan disekitar, sering cuci tangan, gunakan masker dan hand sanitizer serta tetap menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan berolahraga untuk menjaga imunitas tubuh.



Gambar.1
Penyerahan alat olahraga kepada pimpinan pesantren

Dalam kegiatan pengabdian ini kami memberikan beberapa perlengkapan olahraga untuk dapat digunakan oleh santri di lingkungan pesantren mabdaul'ulum. Karena berdasarkan informasi yang diterima bahwa di pesantren ini masih minim sekali fasilitasnya terutama fasilitas untuk berolahraga. Dengan adanya kami melakukan pengabdian semoga dapat memberikan stimulus kepada seluruh santri agar selain membina rohani dengan mempelajari ilmu umum dan agama juga di tunjang ooleh kesehatan jasmani supaya lebih produktif lagi. Kegiatan ini di danai oleh kampus STKIP Pasundan melalui lembaga penelitian dan pengabdian pada masyarakat tahun anggran 2020.

Dokumentasi Kegiatan:



Simpulan Dan Saran

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan setelah di analisa masih terbatasnya wawasan tentang pentingnya aktivitas terutama di lingkungan pesantren dan masih terbatasnya sarana dan prasarana olahraga. Dari data hasil observasi awal terjadi peningkatan pemahaman dan wawasan santri tentang pentingnya aktivitas olahraga untuk menjaga imunitas tubuh pada khususnya dari virus covid-19.

Daftar Pustaka

- [1] B. A. Satria, N. H. Hasanah, and R. Rudiansyah, "Penyuluhan Adaptasi Tatanan Kebiasaan Baru Desa Tangguh Covid-19," *Anoa J. Pengabdi. Masy. Sos. Polit. Budaya, Hukum. Ekon.*, vol. 1, no. 3, p. 107, 2020, doi: 10.52423/anoa.v1i3.13242.
- [2] A. Habibi, "Normal Baru Pasca Covid-19," *Journal.Uinjkt.Ac.Id*, vol. 4, no. 1, pp. 197–202, 2020.
- [3] Y. Levani, "Perkembangan Sel Infosit B dan Penandanya Untuk Flowcytometry," pp. 50–57, 2005.
- [4] A. Penelitian, "Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit," *Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2011, doi: 10.15294/miki.v1i1.1128.
- [5] Harsuki, *Manajemen Olahraga*. Jakarta: RAJAWALI PERS, 2012.
- [6] I. N. Rachmawati, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara," *J. Keperawatan Indones.*, vol. 11, no. 1, pp. 35–40, 2007, doi: 10.7454/jki.v11i1.184.
- [7] Ismail, "Pentingnya sosialisasi bagi anak studi kajian sosiologi pendidikan," *J. Ilm. Sociol. Agama*, vol. Vol 2, No, pp. 27–41, 2019.