



Penyuluhan Kebiasaan Berolahraga dan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Risiko Terpapar Covid-19

Abdurahman Berbudi BL.¹, Achwan², Mohammad Ali³

^{1,2,3}Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: abdurahman.berbudi@gmail.com

Abstract

At the end of 2019 there was an outbreak that became a worldwide pandemic and spread throughout the world in 2020, sport is a physical activity that really helps to improve fitness and body immunity during a pandemic, exercise is one of the supporting factors for health in humans in addition to lifestyles such as food selection, rest patterns, stress levels and hygiene. A clean and healthy lifestyle was implemented by the Indonesian government during a pandemic, by adopting a clean and healthy lifestyle and using a mask, the risk of contracting the Covid-19 virus can be minimized as much as possible, after coming from outside and before eating wash your hands with soap, use a mask, and take care safe distance when going out of the house. The purpose of this activity is to Increase Understanding of the Importance of Exercising Habits, and a Clean and Healthy Lifestyle During the Covid-19 Pandemic, in the Bekasi City IFI Environment, and also Community at KPKM Reni Jaya Pamulang

Keywords: Exercise Habits, and a Clean and Healthy Lifestyle, Covid-19

Abstrak

Pada akhir tahun 2019 terjadi sebuah wabah yang menjadi pandemik diseluruh dunia dan menyebar ke seluruh dunia pada tahun 2020, olahraga merupakan aktivitas fisik yang sangat membantu untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh ketika pandemi, Olahraga adalah salah satu faktor pendukung kesehatan pada manusia selain pola hidup seperti pemilihan makanan, pola istirahat, tingkat stress dan kebersihan. Pola Hidup bersih dan sehat diterapkan oleh pemerintah Indonesia saat pandemi, dengan melakukan pola hidup bersih dan sehat serta menggunakan masker maka resiko tertular virus covid-19 bisa ditekan semaksimal mungkin, sehabis dari luar dan sebelum makan mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker, serta menjaga jarak aman jika pergi keluar rumah. Tujuan dari kegiatan ini adalah Meningkatkan Pemahaman Akan Pentingnya Kebiasaan Berolahraga, dan Pola Hidup Bersih dan Sehat Saat Pandemi Covid-19, Di Lingkungan IFI Kota Bekasi, dan Juga Masyarakat di Kawasan KPKM Reni Jaya Pamulang.

Kata Kunci : Kebiasaan Berolahraga, dan Pola Hidup Bersih dan Sehat, Covid-19

Pendahuluan

Pada akhir 2019, dunia dihebohkan dengan mewabahnya penyakit baru yang bermula dari kota Wuhan, Provinsi Hubei China yang kemudian menyebar dengan cepat ke hampir seluruh dunia dan teritori. Wabah yang terjadi disebut dengan coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) Severe Acute Respiratory Syndrome. pandemi covid-19 ini sangat memberikan dampak luas secara ekonomi, sosialisasi dan interaksi masyarakat maupun pendidikan (Woods J. 2022).

Pada masa COVID-19 ini peraturan harus tetap dilaksanakan, seperti menjaga kebersihan dan mematuhi protokol yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Kasus covid 19 di Indonesia terus meningkat. Akibat penambahan tersebut, maka total kasus Covid-19 di Indonesia kini berjumlah 6.710.406 (Covid19.go.id Desember 2022). Dari jumlah tersebut, terdapat 6.522.744 orang pasien yang dinyatakan sembuh, 160.424 orang dinyatakan meninggal dunia (Covid19.go.id Desember 2022), Penambahan pasien sembuh pada hari yang sama adalah sebanyak 11.919 orang. Olahraga dan aktifitas fisik dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap virus. Akan tetapi manfaat dari seseorang melakukan olahraga tidak hanya dapat menyehatkan tubuh, tetapi juga dapat memberikan efek positif bagi proses berpikir dan psikologis seseorang. Seseorang yang selalu melakukan olahraga ataupun aktivitas fisik yang tinggi memiliki kemampuan daya ingat dan konsentrasi yang baik dibandingkan dengan seseorang yang jarang beraktivitas atau tidak pernah sama sekali berolahraga.

Penelitian menunjukkan bahwa SARS-CoV-2, virus penyebab COVID-19, dapat hidup di permukaan plastik dan baja tahan karat selama 72 jam, karton selama 24 jam, dan tembaga selama empat jam (Van Doremalen N et al, 2020). Sementara Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit A.S. mengatakan kontaminasi permukaan sepertinya bukan cara utama penyebaran virus (sebaliknya, melalui udara dari pernapasan yang dikeluarkan oleh orang yang sakit), (Science Brief: SARS-CoV-2 and Surface (Fomite) Transmission for Indoor Community Environments) (Updated Apr. 5, 2021) sering-sering mencuci tangan, dan melepas sepatu dan mantel atau jaket Anda segera setelah Anda kembali dari perjalanan apa pun di luar. kecuali seseorang di rumah Anda sakit secara aktif, tidak perlu membersihkan secara obsesif terutama jika Anda mempraktikkan jarak sosial dan mencuci tangan secara teratur.

Penting bagi individu dari semua lapisan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur agar tetap sehat di saat kebanyakan individu tidak memiliki pengalaman dengan pandemi tersebut. Pakar aktivitas fisik menunjukkan bahwa 150-300 menit latihan intensitas sedang dan 2 sesi latihan penguatan otot per minggu sangat bermanfaat. Penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur memiliki manfaat khusus dalam hal parameter kesehatan mental, fisik dan fisiologis dan hasil kesehatan yang positif. Selama pandemi, sebagian besar individu dapat melakukan aktivitas fisik di rumah tanpa memerlukan peralatan dan ruang khusus. Ada banyak pilihan agar individu dapat tetap aktif di lingkungan rumah sepanjang hari (Karaca, Yasin & Kalaycı, Metin Can. 2021). Gerakan peregangan sederhana, pekerjaan rumah tangga, menaiki tangga, menari dengan musik atau berbagai gerakan senam dapat dilakukan.

Selain itu, seseorang dengan kemampuan akses internet dapat mencari cara untuk tetap aktif selama masa covid-19 dengan memanfaatkan banyak sumber daya internet. Dengan sumber daya internet, game dengan konten aktivitas fisik yang cocok untuk setiap orang dan dapat dilakukan di area kecil serta dapat diakses secara online. Ini merupakan indikasi bahwa teknologi yang merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari dan membuat hidup lebih mudah, dapat digunakan lebih efektif dalam kegiatan olahraga. Inovasi teknologi juga mulai memengaruhi gaya, perilaku, kebutuhan, dan nilai hiburan masyarakat dalam berolahraga. Penggunaan teknologi dalam olahraga semakin meningkat. Peningkatan penggunaan ini menunjukkan bahwa perubahan industri olahraga pada dekade mendatang akan jauh lebih besar dibandingkan beberapa dekade sebelumnya. Dengan akses internet yang baik maka seseorang dapat mengetahui informasi dengan cepat, terutama saat masa pandemi seseorang dapat mengetahui bagaimana mencegah agar terhindar dari covid-19. Dengan menerapkan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah seperti memakai masker, menjaga jarak, dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Pandemi ini memainkan peran penting dalam sosialisasi masyarakat. Hilangnya interaksi sosial masyarakat dengan harus menjaga jarak atau kondisi daerah yang di lockdown. Menurut WHO menemukan bahwa tekanan psikologis, depresi, dan gangguan kecemasan umum ditemukan selama pandemi Covid-19, dimana terjadi peningkatan yang massive. Sebanyak 25% penduduk dunia mengalami tekanan psikologis ringan sampai berat selama pandemi (WHO 2022).. Psikolog, guru, dan pelatih pendidikan jasmani harus terlibat dalam memberikan dukungan sosial-psikologis kepada generasi muda (online) selama periode ini. Dukungan selama periode ini dapat membantu generasi muda untuk menjaga motivasi mereka tetap tinggi. Dukungan juga dapat diperoleh dari orang tua dan teman sebaya dalam proses ini, tetapi individu tersebut tidak boleh mengalami tekanan berlebihan untuk menjaga jarak sosial. Mempertahankan semangat seseorang selama pandemi ini penting bagi generasi muda. Pertemuan kelompok online dapat diadakan pada saat mereka perlu berkumpul untuk memberikan semangat dan dukungan sebaya karena pembatasan sosial berskala besar. Dengan demikian, jarak sosial keduanya terjaga dan interaksi timbal balik dapat terjalin. Psikolog dapat membantu generasi mengembangkan keterampilan untuk mengatasi kecemasan, mengidentifikasi generasi yang terkena dampak buruk dari pandemi atau isolasi sosial, dan merujuk mereka yang bermasalah ke profesional kesehatan mental (Brooks S et al 2020).

Selain masalah psikologi, masalah kebersihan juga menjadi masalah utama dalam kebersihan sering kali dijumpai kepada mereka yang melakukan aktivitas olahraga, maupun dalam segala hal, Permasalahan dalam hal ini, tidak mencuci tangan dan kaki, tidak langsung mengganti pakaian yang terkena keringat sehingga pakaian tersebut menjadi kering, jarang mengganti kaos kaki yang biasanya mereka pakai, kebiasaan seperti ini dapat berakibat pada tubuh yang mudah terkena penyakit.

Pada Masa Pandemi Pemerintah menerapkan protokol 5M (Kementerian Kesehatan RI, 2021, 5M Dimasa Pandemi Covid-19) yaitu :

1. Mencuci tangan
 - a. Sebelum menyentuh makanan.
 - b. Setelah menggunakan toilet.
 - c. Setelah menutup hidung saat batuk atau bersin.
 - d. Setelah beraktivitas di luar ruangan.
Jika tidak ada air yang mengalir, anda bisa menggunakan produk pembersih tangan yang mengandung alkohol setidaknya dengan kadar sebesar 70 persen.
2. Pakai Masker
Memakai Masker merupakan cara gara terhindar dari penyebaran virus melalui udara.
3. Menjaga Jarak
Protokol kesehatan 5 M selanjutnya adalah menjaga jarak saat sedang beraktivitas di luar ruangan. Adanya aturan ini juga berdasarkan pada Keputusan Menteri Kesehatan RI dalam “Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19.”
4. Menjauhi Kerumunan
Selain tiga hal di atas, menjauhi kerumunan juga merupakan protokol kesehatan yang harus dilakukan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes), masyarakat diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah.
5. Mengurangi Mobilitas
Virus penyebab corona bisa berada di mana saja. Jadi, semakin banyak waktu yang kamu habiskan di luar rumah, maka semakin tinggi pula risiko tubuh terpapar virus jahat ini. Oleh karena itu, bila tidak ada keperluan yang mendesak, tetapkanlah berada di rumah.
Beberapa masyarakat juga melakukan aktivitas olahraga dimasa pandemi agar tetap bugar, prima, dan sehat. Kesehatan dan kebersihan akan berdampak besar terhadap tubuh, bagaimana aktivitasnya apa saja yang dikonsumsi tubuh seutuhnya, serta tidak merasa kelelahan jika melakukan aktivitas fisik yg berlebihan.

Metode

Metode Dan Materi Kegiatan

Dalam program sosialisasi ini, digunakan beberapa metode, antara lain :

1. Metode ceramah, yaitu digunakan untuk memaparkan materi yang telah disusun oleh Tim Pelaksana.
2. Metode Tanya Jawab, yaitu digunakan untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta sosialisasi terhadap yang telah disampaikan oleh Tim Pelaksana
3. Metode diskusi, yaitu pemateri dan peserta melakukan dialog yang membahas masalah seputar konsentrasi belajar

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim dari Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Kebiasaan berolahraga dan menjaga pola hidup bersih dan sehat merupakan upaya dalam menjaga resiko terpapar dari virus covid-19.

Beberapa faktor pendukung kegiatan tersebut antara lain :

1. Sarana dan Prasarana di fasilitasi Ifi Kota Bekasi, dan KPKM UIN Reni Jaya Pamulang
2. Dukungan Sosialisasi oleh ketua Ifi Bekasi, dokter, perawat di KPKM UIN Reni Jaya Pamulang

Adapun beberapa kendala yang dihadapi saat kegiatan ini antara lain :

1. Dikarenakan adanya kegiatan yang banyak dilakukan oleh tim dari Poltekkes dan dokter di Klinik KPKM UIN Reni Jaya
2. Pandemi Covid-19, sehingga tidak bisa dilakukan kegiatan secara luring

Hasil

Kegiatan penyuluhan tentang kebiasaan berolahraga dan menjaga pola hidup bersih dan sehat agar terhindar dari paparan virus Covid-19, telah dilaksanakan secara online dalam bentuk webinar, yaitu dalam bentuk penyuluhan atau Pendidikan menggunakan media zoom meeting.

Peserta kegiatan penyuluhan ini adalah para masyarakat dan anggota ifi cabang bekasi kota dengan jumlah kehadiran 63 orang, Kegiatan yang telah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan anggota ifi cabang bekasi kota dan juga masyarakat melalui penyuluhan tentang kebiasaan berolahraga dan menjaga pola hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19. Dari kegiatan yang dilaksanakan bahwasanya masyarakat jadi paham dan mengerti agar terhindar dari virus covid-19 agar tetap mencuci tangan dengan sabun, menggunakan masker, menjaga jarak aman jika pergi keluar, dan berolahraga setiap hari.

Kegiatan berlangsung selama 60 menit berupa pemberian materi dan edukasi tentang kebiasaan berolahraga dan perilaku menjaga pola hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyakit Covid-19 dan juga peserta diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan berdiskusi.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang perilaku penggunaan masker terlaksana dengan baik, sesuai dengan rencana, dan diikuti oleh peserta sebanyak 63 orang dari anggota ifi cabang bekasi kota dan masyarakat pamulang.

B. Saran

Anggota Ifi cabang Bekasi Kota yang tetap menganai pasien dan masyarakat sebagai fisioterapi agar tetap menjaga kesehatan dengan berolahraga dan menjaga pola hidup bersih dan sehat agar tetap bugar dan prima dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat.

Bagi Masyarakat tetap menjaga pola hidup bersih dan sehat serta berolahraga dan juga menjaga jarak mana saat bepergian keluar rumah agar terhindar dari virus covid-19. 1

Daftar Pustaka

- Brooks S, Webster R, Smith L, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020;395(10227):912-920.
- Karaca, Yasin & Kalaycı, Metin Can. (2021). Sports Activities in the Covid-19 Pandemic Process.
- Kementerian Kesehatan RI, 2021, 5M Dimasa Pandemi Covid-19
- Science Brief: SARS-CoV-2 and Surface (Fomite) Transmission for Indoor Community Environments, (Updated Apr. 5, 2021) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/science-and-research/surface-transmission.html#print>
- Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber SI, Lloyd-Smith JO, de Wit E, Munster VJ. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. *N Engl J Med*. 2020 Apr 16;382(16):1564-1567. doi: 10.1056/NEJMc2004973. Epub 2020 Mar 17. PMID: 32182409; PMCID: PMC7121658.
- WHO (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Diakses melalui <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemi-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide> pada 7 Juni 2022.
- Woods J. Australia: Timeline of key social & economic COVID-19 events affecting Australian business [Internet]. Mondaq; 2022 [cited 2022 November 4]; Available from: <https://www.mondaq.com/australia/operational-impacts-andstrategy/929622/timeline-of-key-social-economic-covid-19-events-affectingaustralian-business>.

World Health Organisation. Physical Activity and Adults [Internet]. World Health Organisation; 2019 [cited 2019 May 2]. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/.