

Senam Aerobik dalam Upaya Peningkatan Kualitas Imunitas dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kampung Gunung Bango Kelurahan Cipawitra Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya

Asep Robby¹, Yayah Syafariah², Enok Nurliawati³, Ety Komariah Sambas⁴, Soni Hersoni⁵
^{1,2,3,4,5} Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada

*email: aseprobbly@universitas-bth.ac.id

ABSTRACT

The public health condition is currently under threat from the Covid-19 pandemic. This health problem can affect anyone, anytime and anywhere. Efforts to maintain health are with a healthy lifestyle, namely maintaining diet, activity/exercise patterns, and rest patterns. Physical fitness is a good asset in dealing with the current Covid-19 pandemic. The majority of IRT do not have a specific time to exercise, they are too busy with their daily routines and sometimes think that their daily work is enough to make them warm. This community service aims to provide stimulation and education so that healthy living behaviors are formed in an effort to prevent morbidity and mortality due to Covid-19 in the community, targeting IRT and young women. The method used is a health check and aerobic exercise intervention. The results obtained from 20 respondents were 10% had hypertension, all respondents had normal blood sugar levels (<200 mg/dL), 30% had normal weight (BMI 18.5-22.9), 30% had fat weight (BMI 23-24.9), 40% were obese (BMI >= 25). During the 1 month intervention time with 5 aerobic exercise activities, respondents subjectively stated that their body condition was fresher, rested better, physical complaints such as headaches, body aches/aches, decreased weakness. It can be concluded that this activity has had a positive impact on the respondents and it is recommended that the activities continue to be carried out independently.

Keywords: Immunity, Covid-19 Pandemic, Aerobic Exercise

ABSTRAK

Kondisi kesehatan masyarakat pada saat ini sedang mendapatkan ancaman dari pandemik Covid-19. Masalah kesehatan ini bisa mengenai siapa saja, kapan saja dan dimana saja. Upaya dalam menjaga kesehatan yaitu dengan pola hidup sehat yaitu menjaga pola makan, pola aktivitas/olahraga, dan pola istirahat. Kebugaran jasmani merupakan modal yang baik dalam menghadapi pandemi Covid-19 saat ini. Mayoritas IRT tidak memiliki waktu yang khusus untuk berolahraga, mereka cukup sibuk dengan rutinitas sehari-hari dan kadang beranggapan bahwa pekerjaan sehari-hari sudah cukup membuat berkeringat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan stimulasi dan edukasi sehingga terbentuk perilaku hidup sehat dalam upaya menangkal morbiditas dan mortalitas akibat Covid-19 di masyarakat dengan sasaran IRT dan remaja putri. Metode yang digunakan adalah pemeriksaan kesehatan dan intervensi senam aerobik. Hasil yang didapatkan dari 20 responden adalah 10 % mengalami hipertensi, seluruh responden memiliki rentang kadar gula darah sewaktu normal (<180 mg/dL), 30% memiliki BB normal (IMT 18,5-22,9), 30 % memiliki BB gemuk (IMT 23-24,9), 40 % memiliki obesitas (IMT >= 25). Setelah intervensi senam aerobik sebanyak 1 kali per minggu selama 5 minggu berturut-turut diperoleh data bahwa rata-rata berat badan mengalami penurunan 0,1-0,4 kg, tekanan darah mengalami penurunan sekitar 10-20 mmHg. Kemudian secara subyektif responden menyatakan kondisi tubuh lebih segar, istirahat lebih baik, keluhan fisik seperti nyeri kepala, nyeri badan/ pegal, badan lemas menurun. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membawa dampak positif bagi responden dan disarankan agar kegiatan terus berkesinambungan dilakukan secara mandiri.

Kata Kunci: Imunitas, Pandemi Covid-19, Senam Aerobik

PENDAHULUAN

Saat ini, kesehatan masyarakat terancam oleh pandemi Covid-19, yang dapat menimpa siapa pun, di mana pun, dan kapan pun. Virus ini, yang telah menyebar ke 216 negara, memiliki dampak global yang signifikan, dengan jumlah kasus yang terus meningkat. Menurut data terakhir dari WHO pada 25 Mei 2020, terdapat 5,3 juta kasus terkonfirmasi dan 342.070 kematian di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, hingga tanggal yang sama, terdapat 22.750 kasus positif, dengan jumlah kesembuhan sebanyak 5.642 dan 1.391 kematian. Kecepatan penyebaran virus ini sangat tinggi, sehingga menginfeksi banyak orang secara massal, dan situasinya telah mencapai tingkat pandemi.

Para ibu rumah tangga (IRT) yang sebagian besar waktunya berada di lingkungan rumah sendiri dengan peraturan yang mengharuskan sosial distancing, perempuan yang bekerja di luar rumah pun akan lebih sering mengerjakan pekerjaannya di dalam rumah. Kesehatan sering diabaikan karena kesibukan dalam aktivitas sehari-hari. Untuk meningkatkan kebugaran, penting untuk menjaga keseimbangan antara pola makan dan gaya hidup. Dengan mengadopsi pola makan dan gaya hidup yang sehat, kondisi kebugaran dapat dipertahankan. Faktor-faktor gaya hidup yang positif, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga, dapat membantu seseorang dalam menjaga kebugaran mereka.

Kondisi fisik yang baik merupakan aset berharga dalam menghadapi pandemi Covid-19 saat ini. Oleh karena itu, di era new normal ini, penting bagi kita untuk memulai program latihan fisik yang teratur. Kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan dan kesiapan untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Komponen kebugaran jasmani yang penting untuk kesehatan meliputi daya tahan jantung dan paru-paru, komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan, dan ketahanan otot. Sedangkan aspek kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan mencakup daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, reaksi, dan keseimbangan.

Berolahraga memiliki manfaat besar dalam mengurangi tingkat hormon stres, meningkatkan produksi endorfin, dan meningkatkan aliran darah ke berbagai organ tubuh seperti jantung, otak, dan ginjal, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kinerja metabolisme. Selain itu, berolahraga juga dapat memperlambat proses penuaan karena meningkatnya aliran darah dan aktivitas metabolisme yang optimal selama latihan fisik Wibawa, J. C., Arifin, M. Z., & Herawati, L., 2020).

Mayoritas IRT tidak memiliki waktu yang khusus untuk berolahraga, mereka beranggapan bahwa pekerjaan sehari-hari sudah cukup membuat berkeringat. Hal tersebut tentu tidak sepenuhnya salah, akan tetapi perbedaan latihan fisik/olah raga dengan pekerjaan sehari-hari bahwa dalam latihan fisik memiliki metode, durasi, dan gerakan-gerakan yang memiliki tujuan yang khusus. Selain itu di dalam kegiatan olah raga menstimulasi perasaan senang dan bahagia karena dapat berinteraksi dengan teman yang mengikuti kegiatan. (Iswanti, D. I., Mendrofa, F. A. M., & Andriyani, O., 2021).

METODE

Metode yang diterapkan dalam program pengabdian masyarakat ini melibatkan pemeriksaan fisik serta pemberian intervensi berupa senam aerobik kepada 20 responden dari IRT Kampung Gunung Bango RT.002/006, Kelurahan Cipawitra, Kecamatan Mangkubumi, Kota Tasikmalaya. Pemeriksaan fisik mencakup pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan kadar gula darah sewaktu. Intervensi dilakukan dengan mengadakan sesi senam aerobik yang dipandu oleh instruktur khusus, dilakukan sekali seminggu selama 5 minggu berturut-turut. Peserta diarahkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik ini secara bertahap sesuai dengan kondisi fisik mereka, dengan kebebasan untuk berhenti jika merasa lelah. Setiap sesi senam berlangsung selama 1,5 jam dengan dilakukan observasi setiap 30 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat senam aerobik bagi ibu rumah tangga dan remaja dalam menghadapi masa pandemik Covid-19 pada masyarakat kampung Gunung Bango RT 002 RW 006, Kelurahan Cipawitra, Kecamatan Mangkubumi, Kota Tasikmalaya diikuti sebanyak 20 orang dalam setiap pelaksanaannya. Kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk pengukuran berat badan, gula darah, dan tensi darah.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kadar gula darah sewaktu peserta masih berada dalam rentang normal (70-140 mg/dL). Penelitian oleh Indriyani, Supriyanto, dan Santoso (2007) menunjukkan bahwa senam aerobik dapat mempengaruhi kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2. Namun, beberapa peserta menunjukkan kelebihan berat badan dan tekanan darah yang

melebihi batas normal. Data hasil pengukuran ini terlampir. Selain data fisik, kami juga mengumpulkan keluhan subjektif yang paling sering dirasakan dan mengganggu oleh peserta. Beberapa responden melaporkan sering mengalami pusing, sakit kepala atau migrain, kelemahan tubuh atau kurangnya energi, dan masalah tidur. Dengan memperhatikan kondisi ini, kami memberikan pendidikan kesehatan yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh peserta.

Pendidikan kesehatan dilaksanakan pada 06 Juni 2021 meliputi materi peningkatan pengetahuan dan perilaku mengenai pentingnya kontrol tekanan darah dan pengukuran berat badan secara berkala, mengenali tanda-tanda bahaya akibat meningkatnya tekanan darah, dan bagaimana mencari pertolongan kesehatannya.

Hasil evaluasi setelah dilaksanakan kegiatan senam aerobik 1 kali per minggu selama 5 minggu berturut-turut diperoleh data bahwa rata-rata berat badan mengalami penurunan 0,1-0,4 kg, tekanan darah mengalami penurunan sekitar 10-20 mmHg. Berdasarkan Pangribuan dan dewari (2016) dan Indrawati (2018) diketahui bahwa senam aerobik terstruktur dapat menurunkan angka tekanan darah pada penderita hipertensi baik dewasa maupun lansia. Begitu pula berdasarkan Sulistyoningrum, Prakoso, dan Pranasari (2016) bahwa senam aerobik berdampak baik pada daya tahan jantung dan fleksibilitas otot. Kadar gula darah sewaktu masih tetap dalam rentang yang normal (<200 mg/dL). Hal ini tentunya membuktikan bahwa senam dapat memberikan manfaat yang positif bagi kondisi tubuh peserta.

Selain peningkatan status/ kondisi fisiologis dari para peserta kegiatan, secara subjektif para peserta menyampaikan dampak yang dirasakan dari senam yang telah dijalani. Seluruh peserta menyatakan bahwa badan terasa lebih ringan dan segar, perasaan lebih semangat, dan kualitas tidur juga lebih baik.



Gambar 1. Kegiatan Senam Aerobik



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan Peserta Kegiatan

SIMPULAN

Kegiatan ini membawa dampak positif bagi responden dalam upaya meningkatkan status kesehatan fisik dan juga psikologis. Senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran fisik, menurunkan keluhan subyektif yang dirasakan sehari-hari, memperbaiki kualitas tidur, memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi, mempertahankan kadar normal gula darah, dan apabila dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan dapat menurunkan berat badan. Maka disarankan agar kegiatan terus berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. 2004. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudistira
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). Senam aerobik meningkatkan daya tahan jantung paru dan fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69-73.
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 2(1), 31-38.
- Indriyani, P., Supriyatno, H., & Santoso, A. (2010). Pengaruh latihan fisik; senam aerobik terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 di wilayah Puskesmas Bukateja Purbalingga. *Nurse Media Journal of Nursing*, 1(2).
- Iswanti, D. I., Mendrofa, F. A. M., & Andriyani, O. (2021). Aerobik Berpengaruh terhadap Body Image Ibu Rumah Tangga dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 561-572.
- Pangaribuan, B. B. P., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Jurnal Majority*, 5(4), 33-38.
- Pemerintah Pusat. 2020. Keputusan Presiden (KEPPRES) Nomor 7 Tahun 2020 tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Pemerintah Pusat: Jakarta
- Kemkes. 2020. *Pedoman Pencegahan dan pengendalian coronavirus disease (covid-19)*. <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/dokumen-resmikesiapsiagaan-menghadapi-novel-coronavirus-covid-19-revisi-ke-4/#.Xsy9Pmgza00>
- Wibawa, J. C., Arifin, M. Z., & Herawati, L. (2020). Mekanisme vitamin C menurunkan stres oksidatif setelah aktivitas fisik. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(1), 57-63.