

PENYULUHAN MENINGKAT IMUNITAS TUBUH DITENGAH MASA
PADEMI COVID-19 DI KALANGAN ORANG MUDA KATHOLIK (OMK)
PAROKI ST JOSEPH LAWE DESKY ACEH TENGGARA

**Nova Florentina Ambarwati, M.Pd¹, Maniur Arianto Siahaan, M.Si², Eka Margareta
Sinaga, M.Pd³**

^{1,2,3}Prodi Diploma Tiga ATLM, Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara
Indonesia

nova.fio82@gmail.com¹, abby2510.acs@gmail.com², eka_margaret@yahoo.com³

Abstrak

Tujuan Pengabdian Masyarakat ini untuk memberikan edukasi yang dilakukan secara praktek mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam menjaga imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19. Karena dampak dari pandemi diberlakukannya *physical distancing* dan berbagai aktifitas baik sosial ataupun pekerjaan dianjurkan untuk bekerja dari rumah atau dengan istilah *work from home* (WFH). Dengan adanya Batasan-batasan keadaan yang merubah kehidupan berakibat pada pola pikir dan tingkat imunitas seseorang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat melakukan aktivitas olahraga kebugaran seperti senam yang dilakukan setiap hari minggu pagi oleh instruktur profesional. Dengan olahraga senam diharapkan imunitas masyarakat akan meningkat. Tim pengabdian masyarakat memberikan edukasi terkait cara berolahraga yang baik sesuai frekuensi, intensitas, time dan tipe (FITT). Setelah itu tim pengabdian masyarakat memberikan edukasi kepada masyarakat terkait pandemi agar masyarakat mempunyai perilaku dan kebiasaan sehari-harinya untuk menjaga protokol kesehatan.

Kata Kunci: Pandemi, Olahraga, Edukasi, Protokol Kesehatan

Abstract

The purpose of community service is to provide education that is practiced to appreciate the importance of physical activity in maintaining immunity during the covid-19 pandemic. Because of the impact of the pandemic the implementation of physical distancing and various activities both social and work is recommended to work from home or with istila work from home (WFH). With the limitations of life-changing circumstances result in one's mindset and level of immunity. Community service activities such as gymnastics are performed every Sunday morning by professional instructors. With gymnastics it is expected that people's immunity will increase. The community service team provides education on how to exercise well according to frequency, intensity, time and type (FITT). After that, the community service team provides education to the community related to pandemic so that the community has daily behaviors and habits to maintain health protocols.

Keywords : Pandemic, Sports, Education, Health Protocol

PENDAHULUAN

Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19) (Kemenkes, 2021).

Virus dapat berpindah dari hewan ke manusia yang berada dalam satu area sama. Virus corona dapat mematikan atau dapat menyebabkan luka permanen pada paru-paru pasien yang sudah terinfeksi dan sembuh. Secara umum bila ada yang mengalami demam, flu, batuk, dan sesak napas dalam batas waktu tertentu ini adalah suatu gejala penyakit Covid-19, maka harus ada kewaspadaan dan kerja sama yang baik dengan keluarga atau rekan kerja selama beraktivitas di dalam rumah, di ruang kerja, dan di dalam lingkungan masyarakat. Kemudian.

Menurut WHO, virus itu menular dari manusia satu ke manusia lain. Cara penularannya, virus Covid-19 menyebar melalui tetesan air liur atau keluar dari hidung ketika orang yang terinfeksi sedang batuk atau bersin. Tetesan tersebut mendarat di mulut atau hidung orang yang berada di dekatnya. Virus corona juga bisa menular antara orang yang saling bersentuhan dalam jarak sekitar 30 cm. Orang sehat ini lantas menyentuh mata, mulut, atau hidung mereka. Lantas, tetesan yang mengandung virus corona terhirup ke dalam paru-paru. Sehingga menyebabkan orang tersebut ikut tertular virus corona. Hingga kemudian ia menulari orang lain lagi bila tak segera mengisolasi diri atau melakukan langkah pencegahan. Selain itu, virus corona dapat mendarat di permukaan benda yang disentuh oleh orang sehat. Namun, hal ini tidak dianggap sebagai cara utamavirus corona menyebar. Orang yang terjangkit virus corona biasanya menunjukkan sejumlah gejala.

ANALISA SITUASIONAL

DI Indonesia istilah pandemik dimaknai wabah yang berjangkit serentak dimana-mana, meliputi daerah yang luas. Dalam pengertian ini Ketika sebuah epidemi menyebar ke beberapa negara atau wilayah dunia. Wabah penyakit yang masuk dalam kategori pandemic merupakan penyakit menular dan memiliki infeksi berkelanjutan

Pemahaman, kesadaran, dan kedisiplinan masyarakat terkait bahaya pandemik masih sangat minim, bisa terlihat dari perilaku setiap masyarakat serta kebiasaan sehari-harinya. Permasalahan ini didapat dari wawancara yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat kepada penanggung jawab Orang Muda Katholik (OMK) Paroki St Yosef Lawe Desky Aceh Tenggara. Hasil dari wawancara tersebut didapat sebuah informasi dan harapan dari masing-masing penanggung jawab untuk dapat diberikan penyuluhan kepada masyarakat dari gereja tersebut.

Dalam pengabdian ini berupa pemberian langsung peralatan dan fasilitas kesehatan seperti masker wajah, handsanitizer. Adapun luaran lainnya berupa jasa yaitu dengan memberikan edukasi dan pemahaman tentang cara menjaga imunitas tubuh ditengah pandemi Covid-19 dengan langsung mengajak warga untuk berolahraga senam masal bersama tim pengabdian masyarakat.

Tujuan Pengabdian Masyarakat

1. Agar Kalangan Orang Muda Katholik (Omk)memahami tentang Covid-19.
2. Kalangan Orang Muda Katholik (Omk) mengetahui cara pencegahan dan penularan.
3. Melaksanakan senam secara rutin di Kalangan Orang Muda Katholik (Omk) untuk meningkatkan imun tubuh.

METODE PELAKSANAAN

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan, maka dilakukan beberapa persiapan, antara lain:

1. Menghubungi Kalangan Orang Muda Katholik (OMK) dan Pengurus Paroki St Joseph Lawe Desky Aceh Tenggara.
2. Bertemu dengan Kalangan Orang Muda Katholik (OMK) untuk berbincang dan menyampaikan maksud pengadaan sosialisasi di Paroki St Yosef Lawe Desky Aceh Tenggara.
3. Pembekalan (coaching) bagi mahasiswa dan dosen yang akan turut serta dalam kegiatan.
4. Penyiapan alat dan bahan untuk kegiatan pengabdian masyarakat

Materi persiapan dan pembekalan mencakup:

1. Fungsi mahasiswa dalam Pengabdian masyarakat
2. Panduan dan pelaksanaan program Pengabdian masyarakat

3. Sambutan pengurus gereja setempat Sesi pembekalan/simulasi
4. Persiapan materi dan alat-alat senam yang akan diberikan dan alokasi waktu.
5. Mekanisme pelaksanaan dalam bentuk metode yang akan digunakan dalam penyuluhan nanti.

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan, maka dilakukan beberapa persiapan, antara lain:

1. Melakukan studi pustaka dan menyiapkan bahan materi untuk penyuluhan.
2. Melakukan persiapan alat dan bahan, khususnya alat-alat pencegahan diri, seperti : masker, hand stenizer dan sabun cuci tangan yang digunakan untuk anak-anak sekolah minggu.
3. Menentukan waktu pelaksanaan, tempat dan lamanya pengabdian masyarakat.
4. Kegiatan meliputi senam dan penyuluhan akan sosialisasi perlindungan diri dari bahaya Covid-19 bagi Kalangan Orang Muda Katholik (Omk).

HASIL KEGIATAN

Pada awal kegiatan terlebih dahulu tim penyuluh menggali informasi pada Kalangan Orang Muda Katholik (OMK) mengenai kegiatan yang sering dilakukan di masa pandemi ini. Melalui program pengabdian bagi masyarakat sesuai tujuan yang direncanakan terkait pandemik covid-19, melalui pemberian alat kesehatan berupa masker dan *handsanitize* dalam kegiatan senam bersama dan penyampaian penyuluhan serta edukasi kepada Orang Muda Katholik (OMK) terkait cara berolahraga yang baik dan benar adapun hasil yang dicapai, motivasi untuk berolahraga terdorong dan antusias yang luar biasa. Dengan memberikan himbauan disetiap pertemuan kepada Orang Muda Katholik (OMK) yaitu berolahraga dengan mematuhi protocol Kesehatan serta menerapkan budaya hidup bersih dan sehat untuk terbiasa dan lebih disiplin memperhatikan protocol Kesehatan. Hal ini ditunjukkan dengan kekonsistenan warga disetiap peretemuannya selalu mengenakan masker dan cek suhu tubuh serta mencuci tangan tanpa kontak berlebihan dengan peserta lain.

SIMPULAN

Tujuan dari pengabdian masyarakat yang dilaksanakan untuk meningkatkan imunitas tubuh masyarakat melalui olahraga senam ditengah pademi covid-19 yang dilaksanakan secara rutin setiap minggunya. Memberikan edukasi terkait budaya hidup sehat dimasa pandemic dan jenis olahraga apa saja yang sesuai dengan kebutuhan. Selain itu Orang Muda Katholik

(OMK) memahami dan termotivasi dalam olahraga untuk tetap berlanjut melakukan rutinitas senam seperti yang dilakukan bersama tim pengabdian masyarakat. Dengan meningkatkan motivasi berolahraga akan meningkatnya imun tubuh karena setiap hal yang dilakukan dengan kesadaran dan diiringi dengan kesenangan akan menghasilkan hormone endorphin yang berperan sebagai penghilang stress, menimbulkan rasa bahagia dan menjaga kekebalan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Fehr AR and Perlman S. Coronaviruses: An Overview of Their Replication and Pathogenesis. *Methods Mol Biol.* 2015;1282:1-23. doi: 10.1007/978-1-4939-2438-7_
- Kemkes. 2021. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (n.d.). Retrieved April 28, 2020, from <https://www.covid19.go.id/>
- World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report –51. Data as reported by national authorities by 10 AM CET 11 March 2021.
- Indrawathi, Ni Luh Putu. 2015. Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* : Volume 2 : Hal. 70 - 80, Desember 2015