

PENERAPAN STATIS DAN DINAMIS STRETCHING SERTA SENAM LOW IMPACT PASCA PANDEMI COVID-19 DI KOTA TASIKMALAYA

Iis Marwan¹, Ida Wahidah², Endah Listyasari³ Arief Abdul Malik⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Siliwangi, Indonesia

Email: iismarwan@unsil.ac.id

Abstrak

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) menjadi Pandemi Internasional yang diumumkan oleh WHO pada tanggal 11 Maret 2020, artinya negara-negara di seluruh dunia harus menanggapi, mencegah, dan menangani Pandemi Virus Corona. Data Satgas Penanganan COVID-19 tanggal 25 September 2020 Jumlah Paparan di Indonesia Suspek 112.082, spesimen 46.133, 34 Kabupaten/Kota 494, terkonfirmasi 266.845, sembuh 196.196 dan meninggal 10.218 dari data tersebut sangat jelas bahwa COVID-19 masih tinggi. Berbagai upaya dilakukan untuk memutus penyebaran COVID-19 dengan hidup baru, yaitu memakai masker, menjaga jarak, dan menjauhi kerumunan. Pemerintah sendiri telah melakukan program testing, tracing, dan treatment. Upaya untuk tetap di rumah, isolasi atau karantina mandiri, tanpa kesadaran dapat menimbulkan rasa jenuh, bosan, bahkan frustrasi. Solusi yang ditawarkan adalah mengemas kegiatan olahraga yang dapat dilakukan di rumah. Kegiatan tersebut dilakukan dengan cara latihan Static Stretching (SS), Dynamic Stretching (DD), dan Low Impact (LI) sesuai dengan norma keolahragaan agar kebugaran jasmani meningkat. Metode penyampaian melalui aplikasi WhatsApp dilakukan dengan focus group discussion, pelatihan dan pendampingan, mitra yang terdiri dari tenaga medis, anggota tim satgas COVID 19, pasien yang sedang karantina mandiri, dan anak di panti asuhan yang berjumlah 90 orang peserta. Secara keseluruhan mitra dapat menerima model latihan static stretching dan dynamic stretching serta melakukan latihan low impact yang dipandu melalui aplikasi WhatsApp. Kesimpulannya adalah pada masa pandemi Covid-19 ini kegiatan latihan Static Stretching (SS), Dynamic Stretching (DD), dan Low Impact (LI) dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga imunitas tubuh meningkat.

Kata kunci: Corona Virus, Dinamis Stretching, Kebugaran Jasmani, Statis Stretching

Abstract

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) becomes an International Pandemic announced by WHO on March 11, 2020, meaning that countries around the world must respond, prevent and deal with the Corona Virus Pandemic. Data from the COVID-19 Handling Task Force dated 25 September 2020 Number of Exposure in Indonesia Suspek 112,082, 46,133 specimens, 34 Regencies / Cities 494, confirmed 266,845, recovered 196,196 and died 10,218 from these data it is very clear that COVID-19 is still high. Various attempts were made to cut the spread of COVID-19 with a new life, namely wearing masks, maintaining distance, and away from crowds. The government itself has carried out a testing, tracing, and treatment program. Attempts to stay at home, isolate or quarantine independently, without awareness can lead to boredom, boredom, and even frustration. The solution offered is to package sports activities that can be done at home. These activities are done by means of Static Stretching (SS), Dynamic Stretching (DD), and Low Impact (LI) exercises in accordance with sports norms so that physical fitness increases. The method of delivery through the WhatsApp application is carried out with focus group discussions, training and mentoring, partners consisting of medical personnel, members of the COVID 19 task force team, patients who are in independent quarantine, and children in orphanages, totaling 90 participants. Overall partners can receive static and dynamic stretching exercise models and do low impact exercises guided through the WhatsApp application. The conclusion is that during the Covid-19 pandemic, Static Stretching (SS), Dynamic Stretching (DD), and Low Impact (LI) exercise activities were carried out to improve physical fitness so that body immunity will increase.

Keyword: Corona Virus, Dinamis Stretching, Kebugaran Jasmani, Statis Stretching

I. PENDAHULUAN

Novel Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) menjadi Pandemi Internasional. *Coronavirus*

Pandemic telah diumumkan oleh WHO, Organisasi Kesehatan Dunia pada 11 Maret 2020. Artinya negara-negara di seluruh dunia harus

merespon, mencegah serta menangani Pandemi Virus Corona. Pada hari Senin 2 Maret 2020 pertama kali diumumkan virus corona masuk ke Indonesia jumlah penduduk yang terpapar Covid-19 terus bertambah, begitupula dengan kasus kematian dan yang dinyatakan sembuh.

Presiden Republik Indonesia Joko Widodo (Jokowi) menetapkan status darurat kesehatan masyarakat dengan menerbitkan Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Covid-19. Selanjutnya Pemerintah menerbitkan PP 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* (COVID-19), mengatur tentang Pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar yang ditetapkan oleh Menteri Kesehatan dan dapat dilakukan oleh Pemerintah Daerah berdasarkan persetujuan Menteri Kesehatan. Untuk selanjutnya dibuat Tim Gugus Tugas (Satgas) Percepatan Penanganan Covid – 19 secara nasional, provinsi dan Kabupaten/Kota.

Salah satu cara memutus penyebaran virus corona dilakukan dengan berdiam diri dirumah, isolasi atau karantina mandiri. Dengan berdiam diri dirumah apalagi tidak diiringi kesadaran dapat menimbulkan kejenuhan, kebosanan dan bahkan prustasi. Terbaru, Ibu Kota Jakarta sudah ditetapkan dalam status Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sejak Selasa 7 April 2020 setelah disetujui oleh Menteri Kesehatan (Menkes). Pemprov DKI pun menerapkan PSBB itu pada 10 April 2020, diikuti oleh provinsi Jawa Barat untuk beberapa daerah kabupaten/kota.

Kota Tasikmalaya juga sebagai daerah pandemic Covid – 19 melakukan upaya agar penyebaran tidak meluas. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Kota Tasikmalaya mencatat penyebaran kasus itu merata di seluruh wilayah kecamatan. Tercatat di setiap kecamatan terdapat kasus Covid-19, baik OTG, ODP, PDP, maupun pasien positif yang diketahui melalui tes swab atau uji cepat (rapid test).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah Kota Tasikmalaya melalui tim gugus tugas (satgas) penanggulangan percepatan covid-19 Kota Tasikmalaya telah berupaya dengan berbagai cara seperti menyiapkan ruang isolasi, perawatan, himbauan untuk berdiam dirumah, menggunakan masker, dan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta penyemprotan disinfektan. Isolasi mandiri serta berdiam di rumah dapat membuat kebosanan kalau tidak ikuti dengan aktifitas yang positif.

Akibat dari hal tersebut aktifitas masyarakat berolahraga menurun dan cenderung tidak berolahraga dan ini berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani masyarakat.

Pemerintah Kota Tasikmalaya dengan dukungan organisasi seperti Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI); Komite Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (KORMI) maupun cabang olahraga seperti Persatuan Senam Seluruh Indonesia (PERSANI) serta Ikatan Guru Olahrag (IGORA) belum melakukan aktifitas nyata membangkitkan kembali agar masyarakat berkehendak berolahraga salah satunya olahraga senam aerobik.

Berdasarkan latar belakang tersebut tim PbM-SK LPPM PMP Universitas Siliwangi melaksanakan tridharma perguruan tinggi khususnya dharma pengabdian pada masyarakat untuk turut serta meningkatkan gairah masyarakat melakukan aktifitas olahraga agar tubuh meningkat kebugarannya. Solusi yang ditawarkan adalah mengajak seluruh warga masyarakat melakukan olahraga gerakan stretching statis dan dinamis serta senam low impact di setiap sekolah, kelompok masyarakat dari ditingkat Rukun Tetangga/ Rukun Warga. Kegiatan dilakukan dengan melatih instruktur senam dari komponen masyarakat dalam hal ini Asosiasi Rukun Warga dan Tetangga (ARWT) Indonesia Kota Tasikmalaya Garda Puspa.

II. METODE

Sebelum dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat skema kesehatan (PbM-SK) Lembaga LPPM PMP Universitas Siliwangi tahun 2022, melakukan beberapa persiapan, yaitu: Langkah yang ditempuh sebagai berikut:

- a. Melakukan koordinasi dengan mitra Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya;
- b. Melakukan koordinasi dengan Pengurus Cabang PERSANI dan KONI Kota Tasikmalaya;
- c. Melakukan koordinasi dengan tim Pusat Komunikasi dan Informasi Edukasi (PKIE) Universitas Siliwangi;
- d. Melakukan koordinasi dengan tim paramedis penanganan Covid-19 Kota Tasikmalaya;
- e. Fokus Group Diskusi (FGD) tema Pembuatan model aktivitas olahraga di masa pandemik Covid – 19;
- f. Pembuatan model-model gerakan olahraga statis stretching, dinamis stretching dan senam low impact dibantu oleh mahasiswa jurusan pendidikan jasmani;

- g. Pengamatan dan penilaian ahli dari tim PERSANI Kota Tasikmalaya;
- h. Uji coba gerakan;
- i. Revisi produk tahap 1 dan tahap II sampai dipandang cocok oleh tim ahli senam;
- j. Pelaksanaan perekaman gerakan statis stretching, dinamis stretching dan senam low impact;
- k. Melakukan editing untuk selanjutnya dibuat video klip;
- l. Penyampaian foto atau video kegiatan melalui masing-masing group WA;
- m. Melakukan pengisian daftar hadir melalui google form;
- n. Refleksi dan penyemangat untuk tetap berlatih, memakai masker, cuci tangan, mencuci tangan pakai sabun serta makan minum yang teratur;
- o. Membuat kuesioner berupa posttest berisi 10 pertanyaan diberikan kepada masyarakat untuk menilai tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan dan pelatihan serta untuk melihat keefektifan kegiatan ini.

2.1. Sasaran, Tempat dan Waktu

Kelompok sasaran atau mitra pada kegiatan ini adalah 1) Masyarakat sedang melakukan isolasi mandiri; 2) Masyarakat yang sedang melakukan karantina; 3) Paramedis yang sedang melaksanakan tugas penanganan Covid – 19; 4) Jajaran tim Satgas Percepatan, Penanggulangan Covid – 19; 5) Masyarakat yang berdiam di rumah; 6) Anak-anak yatim piatu di panti asuhan artanita; 7) Jajaran Dinas Kesehatan dan KONI Kota Tasikmalaya, Jumlah masyarakat yang terlibat sebanyak 90 orang dengan rentang usia 7-51 tahun.

Partisipasi Kegiatan PbM-SK LPPM PMP Universitas Siliwangi ini pihak-pihak yang terlibat selain dengan mitra, masyarakat sekitar, juga dibantu oleh para mahasiswa jurusan pendidikan jasmani FKIP Universitas Siliwangi sebanyak 10 orang, instruktur senam anggota PERSANI Kota Tasikmalaya sebanyak 5 orang, ahli teknik informatika 3 orang, serta staf administrasi sebanyak 2 orang.

Waktu kegiatan dilaksanakan mulai bulan Juli sampai dengan Oktober 2020. Tempat kegiatan disesuaikan domisili atau tempat mitra berada, dilakukan minimal empat kali dalam satu minggu dan lamanya berlatih minimal 30 menit waktu berlatih pagi hari atau sore hari.

2.2. Metode Penyelesaian Masalah

Upaya yang dilakukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan keterampilan aktifitas olahraga di masa pandemic covid-19 dilakukan melalui diskusi, penyuluhan, demonstrasi kegiatan, serta pendampingan dilakukan secara luring maupun daring dengan menggunakan fasilitas zoom maupun WathsApp. Pendekatan dilakukan melalui beberapa tahap, mulai tahap persiapan, pengurusan administrasi dan surat menyurat, tahap pendekatan personal dan kelompok sasaran, pelatihan dan demonstrasi.

Metode pelaksanaan PbM SK LPPM PMP Universitas Siliwangi untuk mengatasi penyebaran covid-19 di Kota Tasikmalaya dilakukan dengan metode partisipatif dan kooperatif. Pendekatan ini dilakukan agar kelompok sasaran dapat saling bekerja sama dan saling berdiskusi sesama kelompok sasaran sedangkan tim pelaksana berperan sebagai fasilitator selama proses pelatihan berlangsung. Tahapan umum rangkaian kegiatan meliputi:

- a. Pembuatan model-model gerakan tubuh yang menyenangkan tapi dapat berguna seperti model gerakan statis stretching (SS), gerakan dinamis stretching (DS), serta senam low impact (LI);
- b. Gerakan SS, DS, Senam LI dibuat dalam bentuk video pendek dengan panduan dalam bentuk narasi kata atau tulisan untuk selanjutnya dibuat dalam program WhatsApp;
- c. Program model gerakan diberikan ke seluruh mitra kegiatan serta masyarakat yang sedang melakukan isolasi mandiri, berdiam di rumah;
- d. Pendampingan dilakukan dengan membuka layanan melalui program daring;
- e. Membuat jadwal rutin agar warga masyarakat beraktifitas olahraga sesuai dengan panduan.

2.3. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

- a. Pemberian bantuan masker, Face Shield, cairan disinfektan bagi peserta sesuai dengan group WA;
- b. Khusus untuk anak di Panti Asuhan ditambah bantuan setelan baju olahraga;

2.4. Tahap Pelatihan

- a. Penyampaian materi senam melalui group WA;
- b. Latihan Inti (stretching statis, stretching dinamis dan senam low impact) 30 menit, seminggu minimal 4 kali kegiatan;
- c. Mitra melakukan tes pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan latihan inti;
- d. Melakukan monitoring melalui group WA;

2.5. Tahap Penutup Kegiatan

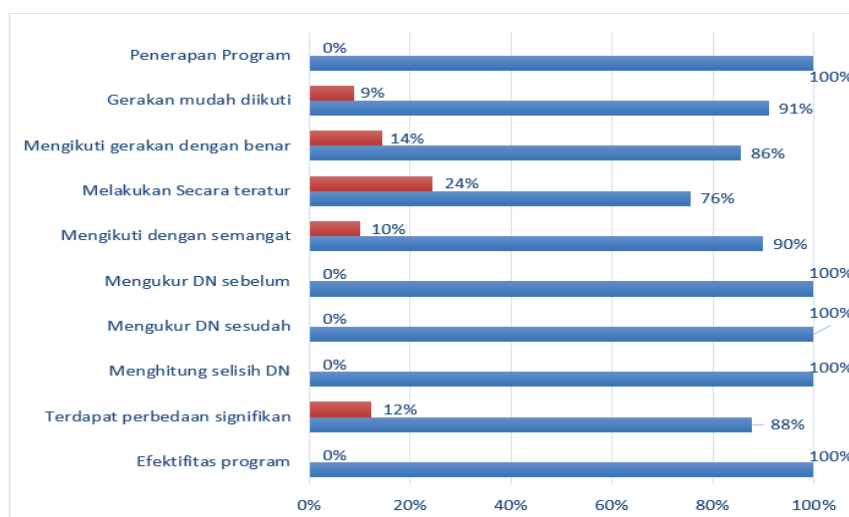
- Menyampaikan aktifitas olahraga melalui WathsApp ke masing-masing pendamping sesuai kelompoknya berupa foto kegiatan atau video;
- Menyampaikan masukan-masukan terutama perkembangan keadaan tubuh sebelum dan setelah beraktifitas olahraga;
- Pendamping memberikan respon terhadap masukan-masukan dari mitra serta membuat refleksi;
- Pendamping memberikan motivasi serta mencatat perkembangan mitra melalui kuesioner;

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berjalan dengan baik dan diikuti secara antusias oleh para mitra peserta pelatihan. Hasil penyebaran kuisisioner diperoleh informasi bahwa dari 90 mitra, semuanya setuju dengan penerapan program statis dan dinamis stretching dan senam low impact, dan dinilai efektif untuk menjada kebugaran dan meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu, secara keseluruhan mitra dapat mengukur denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan senam serta menghitung selisihnya. Lebih lanjut, mitra dapat mengetahui manfaat dari mengukur denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga. Untuk lebih jelasnya, rekapitulasi hasil kuisisioner mitra dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Kuisisioner Mitra

No	Jenis Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Anda setuju dengan program penerapan stretching statis dan dinamis, low impact?	90	0
2	Apakah gerakan senam ini mudah diikuti?	82	8
3	Apakah Anda dapat mengikuti gerakan senam secara benar?	77	13
4	Apakah Anda melakukan senam secara teratur?	68	22
5	Apakah Anda mengikuti dengan semangat?	81	9
6	Apakah anda dapat mengukur denyut nadi sebelum senam?	90	0
7	Apakah Anda dapat mengukur denyut nadi setelah senam?	90	0
8	Apakah terdapat perbedaan denyut nadi sebelum dan sesudah senam?	90	0
9	Menurut Anda apakah perbedaan itu signifikan atau besar?	79	11
10	Menurut Anda apakah program senam ini dapat secara efektif menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan imunitas jika dilakukan dengan rutin?	90	0



Gambar 3. Persentase Hasil Kuisisioner Mitra

Pada gambar 3 terlihat bahwa 100% mitra setuju dengan penerapan program, dapat mengukur denyut nadi (DN) sebelum, sesudah dan menghitung selisihnya serta program dirasa efektif untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan imunitas tubuh. Lebih lanjut, 91% mitra setuju bahwa gerakan mudah diikuti, 86% mitra mengikuti gerakan dengan benar, 76% mitra melakukan gerakan secara teratur, 90% mengikuti dengan semangat. Dari data tersebut menunjukkan mitra dapat menerima model latihan stretching statis dan dinamis serta melakukan senam low impact yang dipandu melalui aplikasi WhatsApp. Lebih lanjut, dokumentasi kegiatan pelaksanaan pengabdian dapat dilihat pada gambar 4, dan 5.



Gambar 4. Pelaksanaan Penyuluhan Gerakan Senam di Panti Asuhan



Gambar 5. Penyerahan bantuan secara simbolis di Panti Asuhan

IV. SIMPULAN

Untuk mencegah tertularnya covid-19 salah satunya meningkatkan kebugaran jasmani sehingga imunitas tubuh akan meningkat. Oleh karena itu, perlu untuk melakukan olahraga secara teratur dan olahraga yang dipandang cocok dilakukan dalam suasana pandemic covid-19 adalah melakukan kegiatan stretching statis, stretching dinamis dan senam low impact yang

dapat dilakukan dirumah, ditempat kerja atau disekolah dengan waktu minimal 30 menit. Berolahraga dengan melaksanakan protocol kesehatan diantaranya memakai masker atau *face shield*, mencuci tangan pakai sabun serta menjaga jarak. Model kegiatan berolahraga ini dianjurkan dilakukan oleh berbagai usia muda, remaja, orang tua, serta berbagai lapisan masyarakat baik pegawai swasta, pemerintah atau pekerja lainnya termasuk yang sedang berdiam di rumah dengan tujuan agar tubuh bergerak sesuai dengan panduan.

Terimakasih kepada LP2M-PMP Universitas Siliwangi yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Burtscher, J., Burtscher, M., & Millet, G. P. (2020). (Indoor) isolation, stress and physical inactivity: vicious circles accelerated by Covid-19? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Fruitasari, M. K. F. (2017). Dampak Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Kebugaran dan Gejala Premenopause. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 3, pp. 184–198).
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Rosda Karya.
- Mastura, J., Sofian, M., Fauzee, O., Bahaman, A. S., Salleh, A. R., & Muhammad Nazrul, S. (2012). Effect of low-impact aerobic dance exercise on psychological health (stress) among sedentary women in Malaysia. *Biology of Sport*, 29(1), 63–69.
- Nussbaumer-Streit, B., Mayr, V., Dobrescu, A. I., Chapman, A., Persad, E., Klerings, I., ... Zachariah, C. (2020). Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), 1–75. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013574.pub2>.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81–121.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan,

H., ... Nelwan, E. J. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.

Tika, Y. (2006). *Profil Instruktur Senam Aerobik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1), 6–10.