

**PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI PROGRAM *INFORMAL SPORT* MASA
PANDEMI COVID 19 MENUJU *NEW NORMAL* PADA MASYARAKAT
DSN. KALAPANUNGGAL DAN DSN. ANCOL
KEC. SINDANG KASIH KAB. CIAMIS**

Nuriska Subekti¹⁾, H. Agus Mulyadi²⁾, Defri Mulyana³⁾, Ari Priana⁴⁾

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi
e-mail: subekti323@gmail.com, agusmulyadi@unsil.ac.id²⁾, defrimulyana@unsil.ac.id³⁾, aripriana@unsil.ac.id⁴⁾

Abstrak

Dusun Kalapanunggal dan Dusun Ancol merupakan target yang akan dijadikan mitra dalam PbM-SK. Masalah terjadi pada masa pandemic COVID 19, hingga saat ini masyarakat masih dituntut untuk terus berada di rumah saja karena tingkat persebaran virus *Corona* baru belum juga menyusut. Dengan permasalahan untuk terus berada di rumah saja, masyarakat tidak mempunyai kesadaran berolahraga memunculkan permasalahan kesehatan karena imunitas tubuh menurun. Problematika yang terjadi pada masyarakat perlu untuk menyelesaikan permasalahan dengan memberikan promosi kesehatan secara langsung serta langkah preventif dengan cara praktis dan nyata, yaitu dengan pemberian program *Informal Sport*. Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa masyarakat rutin melakukan program *informal sport* menjadi masyarakat sehat dan aktif karena dapat menguatkan fisik, menghilangkan kekakuan sendi dan otot, serta mengontrol kesehatan saraf dan kelenjar tubuh. Disiplin gerak ini banyak membantu keseimbangan energi dan kenyamanan tubuh untuk kehidupan sehari-hari, bahkan penting untuk peremajaan sel-sel tubuh. Selain hal tersebut yang paling utama program *informal sport* untuk masyarakat dapat meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh sehingga dapat terhindar dari resiko penyakit hipokinetik dan juga dalam kehidupan bersosial dengan masyarakat dapat membantu mengontrol tingkat emosi.

Kata Kunci : Peningkatan Kesehatan, *Informal Sport*, Covid 19, *New Normal*

Abstract

*Dusun Kalapanunggal and Dusun Ancol are targets to be partners in PbM-SK. The problem occurred during the COVID 19 pandemic, until now people are still required to stay at home because the level of spread of the new Corona virus has not decreased. With the problem of staying at home alone, the community does not have the awareness of exercising, causing health problems because of decreased immunity. Problems that occur in society need to solve problems by providing direct health promotion and preventive steps in a practical and real way, namely by providing the *Informal Sport* program. Based on the results of the discussion, it can be concluded that the community routinely carries out informal sports programs to be healthy and active because it can strengthen the body, eliminate joint and muscle stiffness, and control the health of nerves and body glands. This discipline of movement helps a lot in the balance of energy and body comfort for daily life, even important for the rejuvenation of body cells. In addition to this, the most important thing is that the informal sports program for the community can increase immunity or immunity so that it can avoid the risk of hypokinetic disease and also in social life with the community can help control emotional levels.*

Keywords : Health Improvement, *Informal Sport*, Covid 19, *New Normal*

I. PENDAHULUAN

Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolaan kehidupan emosional.

Ada empat faktor terpenting yang harus diperhatikan dalam kaitannya dengan kesehatan yaitu 1) makanan sehat, 2) perbanyak minum air putih, 3) tidur cukup, 4) serta selalu aktif. Seiring dengan perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, maka meningkat pola dan gaya hidup masyarakat. Hal ini berdampak juga terhadap kesehatan, aktivitas gerak menjadi berkurang sebaliknya berbagai penyakit menyerang individu

yang masih produktif, seperti penyakit jantung, diabetes, kolesterol, hipertensi dan lainnya.

Kemudahan dan pesatnya IPTEKS mengakibatkan kebanyakan orang malas dalam melakukan aktivitas fisik. Olahraga menjadi dilupakan oleh sebagian individu, dengan berbagai alasan diantaranya kesibukan dan tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga dan karena kesibukan semakin sulit mengatur jadwal berolahraga. Seperti mesin mobil yang tidak pernah digunakan, pelan-pelan mesin akan rusak, demikian juga tubuh jika tidak dilatih maka lambat laun menjadi bermasalah dan tidak sehat.

Pada saat ini banyak orang yang memiliki gaya hidup yang kurang baik, terutama dalam pola makan, tidur, dan olahraga yang dilakukan dengan tidak benar. Makan tanpa memperdulikan dengan kandungan gizi yang ada di dalam makanan tersebut, atau malah sebaliknya karena ingin menurunkan berat badan, mengurangi makan karena ingin mendapatkan berat badan ideal dengan cepat. Menjaga pola makan sangat penting agar kita dapat mengatur sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain menjaga pola makan hal penting lainnya adalah melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot-otot menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf pun akan bekerja menjadi lebih baik. Selanjutnya manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan tingkat stress.

Masalah terjadi pada masa pandemic COVID 19, hingga saat ini masyarakat masih dituntut untuk terus berada di rumah saja karena tingkat persebaran virus *Corona* baru belum juga menyusut. Melakukan karantina mandiri di rumah, merupakan salah satu solusi terbaik jika tak ingin tertular Covid-19. Sayangnya, banyak orang mengeluh bosan karena sudah berminggu-minggu lamanya hanya berada di rumah saja. Inilah yang membuat beberapa orang nekat jalan-jalan dan keluar rumah, padahal pemerintah setempat sudah banyak yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), itulah yang terjadi pada masyarakat di Dusun Kalapanunggal dan Ancol di Desa Sindangkasih Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Alih-alih nekad keluar rumah, masyarakat mencoba

mengeksplorasi lagi aktivitas apa saja yang bisa dilakukan selama masih berada di rumah saja. Melakukan aktivitas fisik selama berada di rumah, juga membantu tubuh tetap aktif sehingga menjauhkan dari sejumlah penyakit. Melakukan gerakan-gerakan ringan selama 3-5 menit seperti berjalan keliling rumah atau cukup melakukan peregangan, sudah sangat membantu membebaskan dari risiko kram otot dan meningkatkan sirkulasi darah.

Ada banyak sekali manfaat yang didapat jika tubuh kita tetap aktif selama masa karantina ini. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat membawa manfaat seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe-2, dan beberapa jenis kanker. Aktivitas fisik juga membantu orang-orang lanjut usia untuk menjaga keseimbangan tubuhnya sehingga mencegahnya dari terjatuh dan cedera. Sementara untuk anak-anak rutin melakukan aktivitas fisik sangat baik untuk mendorong tumbuh kembangnya dan menurunkan risiko penyakit di usia dewasanya.

Melakukan aktivitas fisik bahkan juga membantu meningkatkan kesehatan mental, dan menurunkan risiko depresi, penurunan kognitif, dan mencegah terjadinya demensia. Melihat banyaknya manfaat yang bisa didapat dari rutin melakukan aktivitas fisik, akan sangat sayang jika masyarakat masih menghabiskan waktu dengan tidur-tiduran sepanjang hari.

Solusi yang ditawarkan untuk penyelasain masalah terkait dengan masa pandemi covid 19 ini yaitu dengan menerapkan informal sport secara terprogram di masyarakat. Informal sport adalah aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan individu secara rutin dan terprogram seperti jalan sehat, bersepeda, berenang, dan senam kebugaran (Daniel Landers (34:2019), Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University).

Dengan berolahraga akan melancarkan peredaran darah yang berguna untuk kesehatan jantung serta dapat meningkatkan konsentrasi. Olahraga juga dapat meningkatkan kepadatan tulang, sehingga baik mencegah Osteoporosis. Berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dalam durasi waktu tertentu Selain itu, olahraga yang dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal yang berat. Olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa jenis gerakan ringan, santai dan menyenangkan.

Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh : Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University:

1. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Meningkatkan Fungsi Otak

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.

3. Mengurangi Stres

4. Stres dapat terjadi pada siapa saja.

Dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.

5. Menurunkan Kolesterol

Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung.

II. BAHAN DAN METODE

Persiapan

Langkah yang akan ditempuh melakukan PbM-SK ini sebagai berikut:

1. Menindaklanjuti kerjasama antara Universitas Siliwangi dengan Dusun Kalapanunggal dan Dusun Ancol Kec. Sindangkasih Kab. Ciamis.

2. Melakukan koordinasi dengan kepala Dusun dan Stap-stap Dusun Kalapanunggal dan Dusun Ancol Kec. Sindangkasih Kab. Ciamis.

3. Menyiapkan peralatan untuk pelaksanaan kegiatan informal sport

4. Berdiskusi dengan Kepala dusun Kalapanunggal dan Kepala dusun Ancol tentang tatacara pelaksanaan kegiatan informal sport yang akan dilakukan

5. Menentukan jadwal dan acara pertemuan dengan kedua kepala dusun

6. Menentukan tempat pelaksanaan sosialisasi dan waktu kegiatan

7. Melaksanakan simulasi hasil sosialisasi

8. Melaksanakan monitoring ke Dusun Kalapanunggal dan Dusun Ancol Kec. Sindangkasih Kab. Ciamis.

Metode Kegiatan

Metode kegiatan PPM ini dilaksanakan, yakni:

1. Diskusi bersama Kepala dusun Kalapanunggal dan Kepala dusun Ancol Kec. Sindangkasih Kab. Ciamis tentang pelaksanaan kegiatan informal sport yang akan dilakukan

2. Pemamaparan pelatihan penerapan kegiatan informal sport untuk Masyarakat. Semua jenis olahraga baik untuk kesehatan, melakukannya dengan teratur serta diiringi dengan pola hidup sehat. Tahap awal bagi pemula sebaiknya olahraga dilakukan dengan singkat, untuk memberikan pengenalan dan adaptasi tubuh. Sebaiknya dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Adapun jenis-jenis olahraga yang mudah dilakukan yang baik untuk kesehatan :

a. Jalan Cepat

Jalan cepat adalah berjalan kaki dengan kecepatan di atas rata-rata kecepatan berjalan pada umumnya yaitu sekitar 7 sampai 9 kilometer per jam. Jalan cepat kerap direkomendasikan oleh para ahli untuk menjadi alternatif olahraga jogging bagi mereka yang membutuhkan intensitas olahraga menengah sampai rendah, dengan detak jantung maksimal 60% sampai 80%. Selain sebagai cara alami meningkatkan kebugaran tubuh khususnya jantung, juga dapat bekerja lebih baik untuk orang gemuk atau Overweight. Karena membantu mengurangi lemak otot di area dekat sendi

b. Senam

Senam merupakan olahraga murah yang populer di masyarakat. Saat melakukan olahraga senam hampir seluruh bagian tubuh bergerak. Pergerakan terjadi otot-otot besar pada tangan, kaki, dan pinggul. Pada saat bergerak terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung yang menyebabkan kadar oksigen di darah meningkat dan pembuluh darah membesar. Perubahan-perubahan metabolisme ini akan memberikan dampak positif yang bermanfaat untuk tubuh. Manfaat lainnya adalah senam membantu menjaga berat badan, meningkatkan stamina, membantu menjaga kesehatan, membuat hidup lebih senam, dan aktif hingga lanjut usia.

c. Berenang

Berenang memang membuat seluruh anggota tubuh ikut bergerak, sehingga meningkatkan kekuatan otot dan kekuatan kardiovaskular. Dengan demikian, tubuh akan menerima asupan yang maksimum. Adapun manfaat berenang, 1) Membantu mengencangkan otot perut dada paha dan lengan, 2) Melatih otot agar menjadi lebih kuat, 3) Menjaga tubuh agar terus segar bugar, 4) Mengurangi Gejala Arthritis, 5) meredakan sakit punggung.

d. Lari

Lari merupakan olahraga yang mudah untuk dilakukan, karena tidak memerlukan perlengkapan khusus dan biaya yang mahal. Olahraga ini bisa dilakukan di lingkungan sekitar tempat tinggal kita dengan waktu pagi atau sore hari. Manfaat lari bagi kesehatan adalah 1) dapat menurunkan berat badan, 2) baik untuk kesehatan lutut, 3) menjadikan jantung sehat, 4) meningkatkan stamina tubuh, 5) Mengurangi berbagai resiko penyakit.

e. Bersepeda

Aktifitas bersepeda yang dapat dilakukan minimal 1 kali seminggu, bisa dilakukan di sekitar lingkungan tempat tinggal. Bersepeda mudah dilakukan sekaligus menyenangkan dan berdampak pada kesehatan jantung dan mengencangkan otot – otot tubuh. Bersepeda sebaiknya dilakukan minimal 30 menit dengan tujuan menjadi sehat, langsing dan bugar. Dari jenis-jenis olahraga yang telah disampaikan di atas, semuanya dapat dilakukan dengan mudah sesuai dengan kebutuhan dan kesenangan dari orang yang akan melakukannya. Yang paling penting adalah tetap menjaga motivasi

berolahraga sekaligus membudayakan pola hidup sehat.

3. Penentuan jenis kegiatan

4. Penentuan lokasi

5. Persiapan sarana dan prasarana

6. Simulasi penerapan kepada masing-masing peserta

7. Pelaksanaan kegiatan informal sport

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi Dan Subjek Kegiatan Ibbm

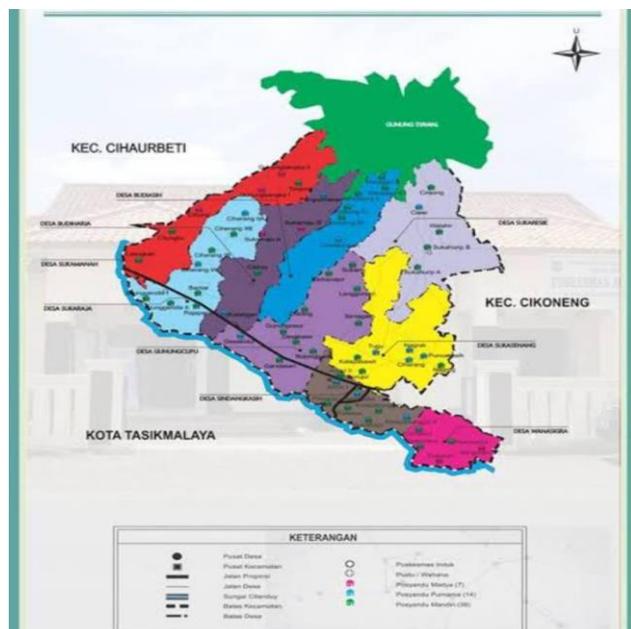
Kegiatan PbM-SK ini dilaksanakan di Dusun Kalapanunggal dan Dusun Ancol Desa Sindangkasih Kec. Sindangkasih. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari masyarakat dusun Ancol merasa baik-baik dalam menjalani kehidupannya tetapi setelah adanya pandemi virus covid 19 aktivitas tersebut tidak dilakukan selazim nya hari-hari mereka beraktivitas. Sama halnya dengan dusun kalapa nunggal permasalahan yang muncul setelah adanya pandemi covid 19 bagi masyarakat yang tidak kesadaran berolahraga itu menimbulkan masalah baru yaitu imunitas menurun karena tidak adanya aktivitas fisik yang dapat mengakibatkan seperti panas, pilek, diare, pusing, sakit kepala, maupun karena penyakit akut, penyakit kronis. Dari kedua dusun permasalahan yang dihadapi yang paling utama dalam kehiduapan adalah tingkat keseimbangan dinamis, masalah ini yang sangat banyak sekali terjadi pada masyarakat. Dengan kurangnya keseimbangan dinamis pada masyarakat karena pandemi virus covid 19 masyarakat yang tidak mempunyai kesadaran berolahraga memunculkan permasalahan kesehatan karena imunitas tubuh menurun.

Masalah terjadi pada masa pandemic COVID 19, hingga saat ini masyarakat masih dituntut untuk terus berada di rumah saja karena tingkat persebaran virus *Corona* baru belum juga menyusut. Melakukan karantina mandiri di rumah, merupakan salah satu solusi terbaik jika tak ingin tertular Covid-19. Sayangnya, banyak orang mengeluh bosan karena sudah berminggu-minggu lamanya hanya berada di rumah saja. Inilah yang membuat beberapa orang nekat jalan-jalan dan keluar rumah, padahal pemerintah setempat sudah banyak yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Problematika yang terjadi pada masyarakat perlu untuk menyelesaikan permasalahan dengan memberikan promosi kesehatan secara langsung serta langkah preventif dengan cara praktis dan nyata, yaitu dengan pemberian pelatihan informal sport.

Informal sport adalah aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan individu secara rutin dan terprogram seperti jalan sehat, bersepeda, berenang, dan senam kebugaran (Daniel Landers (34:2019), Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University.

Dengan berolahraga akan melancarkan peredaran darah yang berguna untuk kesehatan jantung serta dapat meningkatkan konsentrasi. Olahraga juga dapat meningkatkan kepadatan tulang, sehingga baik mencegah Osteoporosis. Berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dalam durasi waktu tertentu Selain itu, olahraga yang dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal yang berat. Olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa jenis gerakan ringan, santai dan menyenangkan.

Peta Lokasi



Gambar 1. Peta lokasi pengabdian

Hasil yang dicapai

Memasuki new normal seringkali disebut sebagai manusia yang hidup berdampingan dengan virus corona. Karena belum diketahui kapan pandemi ini berakhir sedangkan aktivitas harus terus berjalan, untuk itu diterapkanlah masa normal baru.

Di era normal baru atau new normal ini, menjaga kesehatan sangat penting dilakukan. Terlebih masyarakat yang mempunyai mobilitas tinggi memiliki risiko yang besar pula akan tertularnya virus corona.

Adapun salah satu cara menjaga kesehatan yang paling mudah dilakukan adalah berolahraga. Manfaat pertama yang bisa Anda dapatkan adalah

meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Penyelain masalah terkait dengan masa pandemi covid 19 ini yaitu dengan menerapkan informal sport secara terprogram di masyarakat. Informal sport adalah aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan individu secara rutin dan terprogram seperti jalan sehat, bersepeda, berenang, dan senam kebugaran (Daniel Landers (34:2019), Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University.

Dengan berolahraga akan melancarkan peredaran darah yang berguna untuk kesehatan jantung serta dapat meningkatkan konsentrasi. Olahraga juga dapat meningkatkan kepadatan tulang, sehingga baik mencegah Osteoporosis. Berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar. Olahraga perlu dilakukan secara teratur dalam durasi waktu tertentu Selain itu, olahraga yang dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal yang berat. Olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa jenis gerakan ringan, santai dan menyenangkan.

Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh: Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University:

1. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Meningkatkan Fungsi Otak

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.

3. Mengurangi Stres

Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.

4. Menurunkan Kolesterol

Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung.

DAFTAR PUSTAKA

Delitto A, 2013. *The Link Between Balance Confidence and Falling. Physical Therapy Research That Benefits*

You. USA : American Physical Therapy Association.

Depkes RI, 2013. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.

Giriwijoyo, Santoso. dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Edisi 1, UPI Press, Bandung Indonesia.

Nitz, J. C., and Choy, N. L. 2014. The Efficacy Of A Specific Balance-Strategy Training Programme For Preventing Falls Among Older People: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Age and Ageing*, Vol. 21, No. 3, Hal. 33.

(<http://www.suamerdeka.com/harian/0106/01/kot15.htm>)