

Sosialisasi Pentingnya Peran Olahraga dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh Di Masa Covid-19 Masyarakat Desa Topang Kabupaten Kepulauan Meranti

Kamaruddin¹

Universitas Islam Riau

kamaruddin@edu.uir.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pembekalan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya peran olahraga dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh di masa pandemik covid-19 masyarakat Desa Topang Kabupaten Kepulauan Meranti. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Topang Kabupaten Kepulauan Meranti. Peserta yang mengikuti adalah masyarakat dan pemuda di Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti yang hadir berjumlah 34 orang. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian ke pada masyarakat di Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti antara lain: 1) Tahap Persiapan. Melakukan persiapan yang dilakukan meliputi: Survey lokasi, Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran, Penyusunan bahan/materi pengabdian, yang meliputi: pentingnya hidup sehat, membiasakan diri dengan berolahraga, selalu menaati protokol kesehatan(2)Tahap Pelaksanaan Pengabdian. Tahapan dalam pelaksanaan pengabdian dilakukan mempersiapkan antara lain: Penjelasan tentang pentingnya peran olahraga dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh di masa pandemicovid-19.hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu terjalinya kerjasama antara masyarakat dengan pemerintah desa Topang untuk bersama sama mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga. Luaran yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah: Menumbuhkan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran di masa pademi Covid-19. (2) Publikasi di Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.

KataKunci: Olahraga,kesehatan,Pandemi

ABSTRACT

This community service activity aims to provide knowledge to the community about the importance of the role of sports in maintaining health and fitness during the Covid-19 pandemic, the people of Topang Village, Meranti Islands Regency. This community service activity was carried out in Topang Village, Meranti Islands Regency. Participants who took part were the community and youth in Topang Village, Rangsang Subdistrict, Meranti Islands Regency, who attended were 34 people. The method of implementation in community service activities in Topang Village, Rangsang Subdistrict, Meranti Islands Regency, includes: (1) Preparation Stage. The preparatory stage carried out includes: surveying the location, consolidating and determining the location and target, the preparation of service materials / materials, which include: the importance of a healthy life, getting used to exercise, always obeying health protocols (2) Community Service Implementation Phase. The stages in the implementation of the service are carried out to prepare, among others: Explanation of the importance of the role of sports in maintaining health and fitness during the pandemic era-19. The expected outputs in this community service activity are: (1) Cultivate the ability of the community to maintain health and fitness during the Covid-19 pandemic. (2) Publication in Community Service Journal.

Keywords : Sports, health, pandemic

PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan suatu bagian dari kewajiban yang perlu dilakukan oleh seseorang dalam rangka membudayakan suatu gaya hidup sehat, karena dengan melakukan aktivitas olahraga bisa mendapatkan yang luar biasa bagi anggota tubuh. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Prasetyo, 2015). Seiring berjalannya waktu dan kesibukan dan menikmati gaya hidup tidak sehat, masih banyak orang yang mengeluhkan olahraga karena terdengar melelahkan. Dengan berolahraga secara rutin tubuh akan merasa jauh lebih baik. Selain itu, olahraga merupakan pilihan terbaik untuk mengatasi berbagai hal yang membebani pikiran, olahraga bisa mengurangi depresi karena interaksi yang dijalin dengan selalu berolahraga akan membantu untuk menguranginya, apa lagi dimasa pandemi sangatlah penting untuk melindungi diri dari penyakit Covid-19, dengan menaati protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, sering mencuci tangan dan menjauhi kerumunan. (Setyaningrum, 2020) Hal lain juga yang perlu diperhatikan adalah mengkonsumsi makanan bergizi, seimbang, mengelola stress, dan beristirahat yang cukup, rutin berolahraga adalah aktivitas yang sangat dianjurkan.

Kondisi fisik seseorang merupakan salah satu indikator penting dalam kehidupan masyarakat agar masyarakat tentunya dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari. (Khasbudiarti et al., n.d.) Melakukan suatu olahraga atau aktivitas fisik merupakan salah satu bagian dari penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, berolahraga merupakan hal yang sangat penting untuk membuat tubuh selalu dalam keadaan bugar khususnya di masa pandemik Covid-19 saat ini. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga, di saat pandemik seperti ini, dianjurkan berolahraga dengan intensitas dan durasi sedang. (Candra Dewi et al., 2020) Karena bisa mendukung respon imun tubuh atau juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh serta kekebalan tubuh terhadap penyakit atau virus. Sedangkan melakukan olahraga dengan intensitas yang tinggi serta berkepanjangan tidak disarankan untuk dilakukan di karena bisa menyebabkan immunosupresi atau menurunnya imunitas tubuh seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan berolahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan seseorang di masa pandemik Covid-19 dapat mencegah atau mengurangi terjadinya suatu gangguan mental yang dialami oleh sebagian orang dikarenakan adanya penerapan karantina dan isolasi, maupun jaga jarak (*physical distancing*) akibat pandemik Covid-19 (Yuliana, 2020)

Di masa pandemik seperti saat ini olahraga yang bisa menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh ialah saat dianjurkan melakukan aktivitas atau olahraga dengan intensitas dan durasi sedang, yang bisa dilakukan didalam maupun di luar ruangan. Adapun olahraga di ruangan yang dapat dilakukan oleh seseorang yaitu bisa dengan berjalan cepat di sekitar rumah atau bisa juga dengan naik turun tangga selama 10-15 menit sebanyak 3 kali sehari, menari, lompat tali, atau berolahraga dengan menggunakan alat mesin kardio. Sedangkan olahraga di luar ruangan bisa dilakukan dengan berjalan di sekitar tempat tinggal atau halaman, bisa bersepeda, bisa berkebun, dan bisa juga bermain games bersama dengan keluarga. (Dlis et al., 2021)

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian pada masyarakat Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti ini antara lain:1) Tahap Persiapan. Adapun tahap persiapan meliputi: melakukan peninjauan lokasi, Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran yang di harapkan, melakukan penyusunan bahan/materi pengabdian yaitu: materi peran olahraga dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh di masa Covid-19. (2) Tahap Pelaksanaan Pengabdian. Adapun tahapan dalam pelaksanaan pengabdian dilakukan mempersiapkan antara lain: memberikan pemahaman kepada masyarakat akan pentingnya peran olahraga bagi kesehatan dan kebugaran tubuh di tengah pandemik Covid-19. Sosialisasi ini fokus pada penyampaian materi Peran Olahraga dimasa Covid-19 agar tubuh tetap selalu sehat dan bugar, dengan selalu berolahraga serta menaati protokol kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyampaian materi yaitu : 1) Metode ceramah : metode ini memberi pemahaman kepada peserta tentang pentingnya peran olahraga bagi kesehatan serta kebugaran tubuh di tengah Covid 19.2) Tanya jawab: adapun metode ini untuk mencermati persoalan yang sedang dihadapi masyarakat serta memberikan solusi dan alternative solusi dari semua permasalahan yang sedang dihadapi di masyarakat di tengah Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan kegiatan ini ialah dengan melakukan sosialisasi kepada lapisan masyarakat yang ada Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti. Tindakan yang dilakukan Tim pengabdian kepada masyarakat berikan selaku pematery yaitu:

a. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan ketua tim memberikan tugas kepada salah seorang mahasiswa untuk mempersiapkan segala kebutuhan yang diperlukan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, adapun kebutuhan yang di perlukan meliputi :1) Membuat Spanduk tema kegiatan, 2) mempersiapkan kebutuhan ATK di lapangan, 3) mempersiapkan media yang dibutuhkan seperti (*Leptop, Proyektor, Materi Sosialisasi*), 4) melakukan penyusunan agenda kegiatan pengabdian.

b. Tahap Kegiatan

Dalam tahap kegiatan tim pengabdian kepada masyarakat melakukan penyampaian sosialisasi yang telah di rekanakan dengan sangat baik. Tahap ini adalah merupakan tahap intidari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti. Pada tahap initim fokus menyampaikan materi tentang peranan olahraga dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh di masa pandemik Covid-19. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode ceramah. Adapun materi sosialisasi.1) Penyampian materi Hakekat Olahraga dan Pentingnya peran olahraga dimasa pademik Covid-19, 2) Hakekat kesehatan dan

kebugaran tubuh dimasa pademik Covid-19. Untuk lebih jelasnya uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kami sajikan dalam ***bentuk gambar (terlampir)*** supaya mudah untuk dipahami. Untuk contoh dalam sosialisasi dan pendampingan ini kami jadikan jurnal yang ada di Universitas Islam Riau.

Alhamdulillah Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan masyarakat Desa Topang berjalan dengan lancar. Masyarakat Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti. memberi sambutan dan kerjasama yang baik. Adapun rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut:

- a. Pembukaan Oleh Kepala Desa Topang. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu seluruh masyarakat yang ada di Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti. Acara dibuka oleh Kepala Desa Topang yaitu Bapak Syamsuharto.
- b. Penyampaian Materi membudayakan pentingnya peran dan olahraga bagi kesehatan dan kebugaran tubuh di tengah Covid-19, oleh Tim pengabdian kepada masyarakat yang diwakilkan oleh Kamarudin, S.Pd.,M.Pd dan Drs. Zulrafla, M.Pd.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

c. Penutupan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan sukses sesuai dengan yang diharapkan oleh tim. Setelah kegiatan pengabdian ini selesai, dengan diakhiri oleh penutupan oleh Bapak Syamsuhato selaku kepala Desa Topang, selanjutnya melakukan foto bersama dengan peserta yang hadir. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan oleh tim di Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti, terlihat masarakat sangat bersemangat dalam mengikuti dengan materi yang diberikan oleh tim pengabdian. Masyarakat sangat tertarik terhadap topik pengabdian kepada masyarakat tersebut, karena kegiatan ini membahas tentang pentingnya peran olahraga bagi kesehatan dan kebugaran

tubuh dimasa Covid-19 agar tetap selalu sehat dan bugar.

LUARAN

Luaran yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah: 1) Menumbuhkan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran di masa pademik Covid-19,2) Publikasi di Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti Provinsi Riau memiliki banyak manfaat bagi masyarakat. Adapun manfaat dari kegiatan tersebut adalah: 1) masyarakat memahami pentingnya olahraga bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. 2) masyarakat menambah pengetahuan dan wawasan tentang olahraga yang benar dan terukur di masa pandemik Covid-19.

PETA LOKASI KEGIATAN



Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti

REFENCE

- Candra Dewi, N. K. A. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>
- Dlis, F., Halim, A., Haqiyah, A., Hidayah, N., & Riyadi, D. N. (2021). *MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sosialisasi budaya hidup sehat dan senam kebugaran untuk warga Kepulauan Seribu*. 1(1), 8–12.
- Khasbudiarti, I., Alfianti, R., Widhi, A. C., Ika, & Hartantiana. (n.d.). *Sosialisasi Pelatihan Aktivitas Fisik Olahraga Di Era Pandemi Covid-19 Warga Desa Tambaharjo*.

- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219-228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4), 166-168. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.166-168>
- Yuliana. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), 103-110. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.112>