MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH WARGA BTN GRIYA MENANG ASRI DI TENGAH PANDEMI COVID-19 MELALUI SENAM KESEGERAN JASMANI

Fadli Zainuddin P.¹, Muhammad Yusuf², Andi Anshari Bausad³, Intan Primayanti⁴, Isyani⁵
^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, FIKKM UNDIKMA Mataram
Email: fadlikomank@gmail.com

Abstrak; Data yang kami dapatkan adalah program SKJ (senam kesegaran jasmani) merupakan program yang harus dimiliki oleh setiap warga dalam rangka melaksanakan kegiatan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat untuk menjaga imun tubuh dan mencegah parahnya suatu kondisi penyakit covid 19 di masyarakat terutama warga BTN Griya menang Asri. Sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh warga harus tetap beraktifitas olahrag walau keadaan harus tetap tinggal dirumah, dengan keadaan demikian maka perlu diadakan kegiatan berupa senam kesegaran jasmani yang nantinya bisa menjadi kegiatan yang rutin dan berkelanjutan di rumah selama adanya wabah covid 19.

Kata Kunci: Imunitas tubuh, Senam Kesegaran Jasmani.

PENDAHULUAN

BTN Griya Menang Asri terletak di Dusun Monto Desa Kuripan Kecamatan Kuripan, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat. BTN Griya Menang Asri merupakan perumahan subsidi dan non subsidi yang di bangun oleh perusahaan PT. Varindo Lombok Inti yang berjumlah sekitaran 400 unit dari sekian 400 unit 350 unitnya telah dihuni. Warga BTN griya menang asri terdiri dari beberapa suku yang mendiami perumahan ini diantaranya ada suku sasak, jawa, bugis makassar, batak, Sumbawa, dan mbojo. Warga perumahan btn griya menang asri sebelum adanya wabah virus corona atau covid 19 sangat menjaga yang namanya pola hidup sehat untuk menjaga daya tahan tubuh, warga di perumahan ini sebelum adanya wabah virus corona sekali seminggu mengadakan senam kesegaran jasmani. Namun setelah adanya wabah virus corona atau covid 19 warga ditekankan oleh pemerintah untuk tidak mengadakan perkumpulan massa, menjaga jarak, tinggal dirumah saja. Dengan keadaan demikian sehingga pola hidup sehat untuk menjaga daya tahan tubuh setelah adanya wabah covid 19 berkurang melaksanakan aktifitas olahraga dan ini pasti akan berdampak dengan menurunnya imunitas daya tahan tubuh. Melihat situasi ini kami membuat pengabdian kami memberikan pengarahan dan tutorial melalui video senam kesegaran jasmani.

METODE PELAKSANAAN

- a. Persiapan Kegiatan
 - 1) Mekanisme pelaksanaan kegiatan
Sebelum terjun ke lapangan, maka perlu dilakukan beberapa hal sebagai bentuk persiapan, antara lain:
 - a) Melakukan pendataan dan verifikasi tempat diadakan pengabdian ini sesuai dengan prosedur yang berlaku di Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di UNDIKMA Mataram.
 - b) Memberikan pembekalan kepada peserta program terkait dengan kegiatan yang akan dilaksanakan.

- c) Sosialisasi program kepada pihak warga melalui video terkait rencana program yang akan dilaksanakan.
 - d) Survei lokasi.
- 2) Materi Peningkatan pemahaman arti pentingnya sebuah kesehatan untuk meningkatkan imun tubuh dan memberikan latihan senam kesegaran jasmani melalui video tutorial
- Materi yang akan disampaikan kepada tim yang akan diterjunkan ke lokasi antara lain:
- a) Teknik identifikasi
 - b) Etika komunikasi
 - c) peningkatan pemahaman warga arti pentingnya kesehatan
 - d) Strategi penyusunan program kerja dan evaluasi
- b. Pembekalan
- Pembekalan akan dilaksanakan oleh tim yang bermitra dengan pakar dalam bidang materi yang telah disebutkan di atas.

3.1. Pelaksanaan Program

Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan program didesain sebagai berikut:

- a. Membentuk tim yang akan terjun langsung kelapangan.
- b. Memberikan pengarahan kepada tim untuk menyiapkan perlengkapan yang akan digunakan di lapangan.
- c. Memberikan materi arti pentingnya kesehatan dan pelatihan senam prolansis.
- d. Melakukan evaluasi setelah program pengabdian masyarakat ini selesai.

3.2. Rencana Keberlanjutan Program

Program lanjutan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan dasar bagi setiap warga akan pentingnya menjaga imunitas tubuh, melakukan pola hidup sehat dan tetap melakukan olahraga atau senam baik 2 kali seminggu atau sekali seminggu. Bertambahnya individu yang berkualitas yang diaktualisasikan ke masyarakat berupa pengetahuan untuk mengatasi wabah covid-19.

HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Menjaga imunitas atau daya tahan tubuh dengan senam kesegaran jasmani merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan agar terhindar dari infeksi virus dan penyakit termasuk Covid-19. Manusia memiliki dua macam imunitas, yaitu imunitas innate dan imunitas adaptif. Imunitas innate merupakan imunitas alamiah yang berperan sebagai sistem pertahanan tubuh yang pertama kali melawan semua kuman (antigen) yang masuk ke dalam tubuh. Sedangkan imunitas adaptif merupakan sistem pertahanan tubuh yang bersifat lebih spesifik yang muncul akibat adanya rangsangan patogen tertentu seperti flu, pneumonia dan lainnya. Hasil dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada warga masyarakat BTN Griya Menang asri akan pentingnya melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga yaitu senam kebugaran jasmani untuk menjaga imunitas tubuh, olahraga sebaiknya dilakukan selama 30 menit minimal 3 kali dalam satu minggu dengan intensitas sedang. Dengan berolahraga yaitu senam kesegaran jasmani akan membantu memperbaiki imunitas dan mempertahankan fisik. Oleh karena itu kami membuat pengabdian meningkatkan imunitas tubuh, dalam program ini diadakan senam kesegaran jasmani yang sangat membantu warga dalam meningkatkan imunitas tubuh .

1. Kinerja Lembaga

Dalam proses penelitian dan pengabdian yang dilaksanakan oleh dosen, semua dikordinir oleh pihak LPPM UNDIKMA Mataram, dalam hal ini LPPM UNDIKMA Mataram memberikan pengarahan dan pelatihan kepada dosen dosen UNDIKMA Mataram untuk proses penulisan proposal penelitian dan pengabdian dan setiap tahun diagendakan untuk meningkatkan kualitas proposal.

2. Jenis Kepakaran

Jenis kepakaran yang diperlukan oleh mitra untuk menyelesaikan persoalan di lapangan adalah tim yang berkompeten dibidang olahraga dan kesehatan. Di tim pengabdian ini terdapat SDM dari dunia pendidikan olahraga dan kesehatan olahraga. Yang di mana nantinya akan memberikan pemahaman kepada warga BTN griya menang asri untuk dapat memahami dan meningkatkan kemampuan warga dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan melakukan olahraga yaitu senam kesegaran jasmani.

KESIMPULAN

Kegiatan ini terlaksana atas kerjasama pihak dusun dan rt yang banyak membantu sampai kegiatan ini berlangsung dengan baik. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada warga BTN Griya menang asri yang berada di Desa Kuripan Dusun Monto tentang meningkatkan imunitas tubuh melalui olahraga yaitu skj. Hasil dari kegiatan ini adalah warga lebih mehami tentang bagaimana meningkatkan imunitas tubuh ditengah pandemic covid-19 dengan cara berolahraga yaitu senam kesegaran jasmani, oleh karena itu kegiatan ini sangat membantu guru warga khususnya warga di BTN griya menang asri.

DAFTAR PUSTAKA

Tim Penyusun. 2017. *Pedoman PPL-KKN Terpadu IKIP Mataram*. Mataram: IKIP Mataram..

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=meningkatkan+imunitas+tubuh+dengan+cara+berolahraga>