



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/7449>

SOSIALISASI DAN BIMBINGAN BEROLAHRAGA PADA MASA PANDEMI COVID-19 BAGI GENERASI-Z DI KOTA PALANGKARAYA

¹Yudo Harvianto, ²Andi Tenri Abeng, ³Zuly Daima Ulfa^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Palangka Raya, Indonesia

Article Info

Article History :

28-11-2021

29-11-2021

30-11-2021

Keywords :Olahraga, Protokol Kesehatan,
Generasi-Z

Abstract

Exercise is an important as well as recommended activity during the current pandemic of Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Exercise is also a way to improve human's body fitness and stamina, so that it will boost the immune system. Good immune system will fight the Covid-19 better, but the problem now is how to start new habits in order to avoid transmission of this deadly virus. Inevitably, people need to change to do the new habits in all aspects of life, such as in social, in economic, in education and in health. The habits should be adapted to the public health protocols including in doing daily exercises. In some places, there are still many z-generations who are doing exercise while avoiding to comply those health protocols required by the government. This means that the exercise they are doing is not safe for their health and can even harm themselves. Some examples are (1) using a mask when doing an intense exercise, (2) not maintaining the suggested distance when doing group exercise, and (3) not bringing drinks from home. The aim of this activity is for the millennial generation to do exercisr properly during the Covid-19 pandemic. The method used was a regular socialization and guidance in carrying out exercises during a pandemic in accordance with good and right health protocols. The result showed that participants have properly and correctly understood and applied the required health protocols while doing exercises during the pandemic.

Keywords: *Excercise, Health Protocols, Z-Generations*

Olahraga adalah aktivitas penting dan juga direkomendasikan selama pandemi Penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19) saat ini. Olahraga juga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran dan stamina tubuh, sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Sistem kekebalan yang baik akan melawan Covid-19 dengan lebih baik, tetapi yang menjadi masalah sekarang adalah bagaimana memulai kebiasaan baru untuk menghindari penularan virus mematikan ini. Tak pelak lagi, masyarakat perlu berubah untuk melakukan kebiasaan baru dalam segala aspek kehidupan, seperti sosial, ekonomi, pendidikan dan kesehatan. Kebiasaan tersebut harus disesuaikan dengan protokol kesehatan masyarakat termasuk dalam melakukan senam sehari-hari. Di beberapa tempat, masih banyak generasi-z yang melakukan olah raga sambil menghindari untuk mematuhi protokol kesehatan yang diwajibkan oleh pemerintah. Artinya olah raga yang mereka lakukan tidak aman bagi kesehatan bahkan dapat merugikan diri sendiri. Beberapa contohnya adalah (1) menggunakan masker saat melakukan latihan intens, (2) tidak menjaga jarak yang disarankan saat melakukan latihan kelompok, dan (3) tidak membawa minuman dari rumah. Kegiatan ini bertujuan agar generasi-z dapat berolahraga dengan baik saat menghadapi pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan bimbingan secara berkala dalam melaksanakan senam saat pandemi sesuai dengan protokol kesehatan yang baik dan benar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta telah memahami dengan baik dan benar serta menerapkan protokol kesehatan yang dipersyaratkan saat melakukan latihan selama pandemi.

Kata Kunci : Olahraga, Protokol Kesehatan, Generasi-Z

A. PENDAHULUAN

Telah dipahami bersama bahwa manusia pada hakikatnya merupakan gabungan antara unsur jasmani dan rohani. Sehingga secara sadar kita memahami bahwa kedua unsur ini tidak bisa dipisahkan. Hal ini dikarenakan keduanya merupakan satu kesatuan yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Dikarenakan begitu sangat pentingnya kedua unsur ini bagi seseorang, maka sepatutnya keduanya dijaga dengan sebaik mungkin. Sebab apabila manusia memiliki jasmani yang sehat serta rohani yang baik maka dapat terwujudnya individu yang ideal didalam dirinya.

Fokus pada jasmani yang sehat atau bugar, perlu dipahami bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi individu untuk beraktivitas demi mencapai tujuan tertentu. Menurut Djoko Pekik (2004: 2) kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu cukup bervariasi tergantung berat atau ringan aktivitas yang seseorang lakukan, hal ini sesuai dengan kondisi aktivitas sehari-hari yang dilakukan. Sebab aktivitas atau pekerjaan sehari-hari yang dilakukan antara individu satu dengan yang lainnya berbeda-beda.

Menurut Alamsyah dkk. (2017 : 84) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas fisik atau olahraga. Dengan berolahraga yang cukup setiap harinya maka tubuh seseorang akan bugar. Olahraga yang dianjurkan yaitu berkisar 30 – 60 menit per hari. Menurut (Harvianto, 2019) olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan seseorang guna mencapai suatu tujuan, yaitu menjaga kesehatan, kebugaran tubuh dan meraih prestasi.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang penting serta dianjurkan untuk dilakukan seseorang ditengah pandemi wabah Covid-19 saat ini. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh serta daya tahan tubuh. Dengan tubuh yang bugar serta daya tahan tubuh meningkat maka imunitas seseorang akan menjadi kuat. Imunitas yang kuat inilah menjadi salah satu benteng untuk melawan virus Corona (Covid-19).

Namun yang perlu menjadi catatan saat ini adalah, kita harus mulai terbiasa dengan kehidupan atau kebiasaan baru guna menghindari tertularnya virus yang mematikan ini yaitu Covid-19. Kebiasaan baru ini suka maupun tidak suka harus kita lakukan dalam berbagai aspek, seperti dalam aspek sosial, ekonomi, pendidikan maupun kesehatan. Tentunya dalam melakukan kebiasaan baru ini haruslah dilakukan dengan pedoman yang baik dan benar. Terlebih dalam melakukan olahraga sehari-hari, haruslah sesuai dengan pedoman yang baik dan benar di tengah pandemi Covid-19 saat ini. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis di beberapa tempat bahwa saat ini masih banyak generasi-z yang melakukan aktivitas olahraga tidak sesuai dengan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Dalam artian bahwa olahraga yang dilakukan masih belum cukup aman bagi kesehatan mereka bahkan dapat membahayakan diri mereka. Seperti menggunakan masker disaat melakukan olahraga dengan intensitas berat, tidak menjaga jarak disaat berolahraga secara kelompok, serta tidak membawa minuman sendiri dari rumah.

Berdasarkan latar belakang inilah, penulis mengadakan kegiatan sosialisasi dan bimbingan dalam berolahraga pada masa pandemi Covid-19 bagi generasi-z di kota Palangka Raya. Luaran dari kegiatan ini yaitu generasi-z melakukan olahraga dengan baik dan benar di tengah pandemi Covi-19.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara online. Yaitu dengan memanfaatkan aplikasi zoom meeting dan whatsapp. Zoom meeting digunakan saat kegiatan sosialisasi, sedangkan whatsapp digunakan saat kegiatan bimbingan teknis. Waktu kegiatan ini dilakukan selama 7 hari dengan rincian ; 1) sosialisasi selama setengah hari, dan 2) bimbingan teknis selama 7 hari. Peserta merupakan generasi-z dari berbagai kalangan dengan jumlah keseluruhan sebanyak 58 orang.

Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu sosialisasi serta bimbingan secara berkala. Sosialisasi dilakukan selama satu hari. Didalam kegiatan sosialisasi ini materi yang disampaikan berpedoman pada panduan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu tentang aktivitas fisik dimasa pandemi serta Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Selain itu juga dijelaskan tentang panduan berolahraga ditengah pandemi covid-19. Setelah materi dijelaskan maka dilakukan diskusi secara aktif antara pemateri dan peserta. Dipenghujung kegiatan peserta diberikan tugas.

Selanjutnya diberikan bimbingan kepada peserta dalam melakukan tugas yaitu selama 7 hari. Bimbingan dilakukan melalui Whatsapp group yang telah dibuat. Hal ini dilakukan guna mempermudah jalannya bimbingan terhadap peserta dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan. Sehingga disaat peserta mengalami kendala dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan, peserta bertanya melalui Whatsapp baik via telepon maupun ruang group. Deskripsi tugas yang diberikan yaitu melakukan olahraga setiap hari dengan durasi waktu 30-60 menit selama 7 hari, dengan memperhatikan protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah, serta mendeskripsikan keadaan atau tempat dirinya berolahraga.

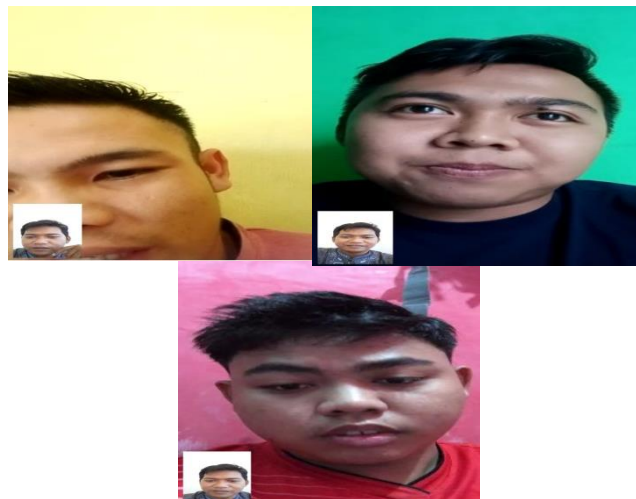
Tabel 1. Susunan Acara Sosialisasi

No	Waktu	Agenda
1	07.30-08.00	Registrasi Peserta
2	08.00-08.05	Pembukaan
3	08.05-08.10	Penyampaian kegiatan
4	08.10-08. 15	Penyampaian Prosedur
5	08.15-09.05	Materi I : (Olahraga dan Kesehatan) Zuly Daima Ulfa, M.Kes
6	09.05-09.25	Tanya Jawab
7	09.25-10.15	Materi II : (Panduan Berolahraga di Tengah Pandemi) Yudo Harvianto, M.Pd
8	10.15-10.35	Tanya Jawab
9	10.35-10.50	Penugasan
10	10.50-11.00	Penutup

Gambar. 1. Sosialisasi via zoom meeting



Gambar 2. Bimbingan via video call



Tabel 2. Template Tugas

No	Hari/Tgl	Waktu	Kegiatan	Protokol yang diterapkan	Bukti (Berupa Foto)
1					
2					
3					
dst					

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan yang dialami oleh para peserta yaitu minimnya informasi tentang kesehatan secara umum serta panduan berolahraga ditengah pandemi covid-19. Sehingga permasalahan yang serius dan

muncul dalam konteks ini bahwa para peserta masih sering melakukan kegiatan olahraga tidak sesuai dengan prosedur yang baik dan benar selama pandemi covid-19.

Hal ini dapat dibuktikan dengan pengakuan dari para peserta disaat sesi tanya jawab. Bahwa kebanyakan peserta masih menggunakan masker disaat melakukan kegiatan olahraga berintensitas berat seperti jogging serta kegiatan aerobik lainnya. Selain itu masih terdapat pada kebanyakan peserta bahwa tidak memberi jarak antara satu dengan yang lainnya disaat berolahraga secara kelompok. Hasil lainnya menunjukkan bahwa mayoritas peserta yang notabene dari kalangan millennial ini, masih lebih suka berolahraga secara kelompok dari pada secara mandiri.

Setelah diketahui tentang permasalahan yang ada, para pemateri tentunya memberikan arahan dan nasihat kepada para peserta agar dapat menjaga kesehatan salah satunya dengan berolahraga. Olahraga yang dilakukan haruslah sesuai dengan panduan yang telah ditetapkan pemerintah dalam salah satu upaya mencegah tersebarnya virus Covid-19 di masyarakat.

Setelah terlaksananya kegiatan ini terlihat bahwa para peserta telah mengerti dan mengamalkan materi yang telah di jelaskan. Hal ini dapat terlihat pada tugas yang telah dikerjakan oleh para peserta. Pada tugas yang telah dikerjakan, para peserta melakukan olahraga sudah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur yang telah ditetapkan pemerintah melalui Kementerian Kesehatan. Dimana dalam berolahraga para peserta lebih sering melakukan aktivitas olahraga secara mandiri, baik dirumah maupun ditempat lainnya. selain itu juga bahwa peserta telah paham tentang pemakaian masker disaat kondisi kapan. Salah satunya yaitu para peserta tidak menggunakan masker lagi disaat melakukan olahraga dengan intensitas berat. Selain itu juga, para peserta selalu menjaga jarak disaat mereka berolahraga secara kelompok.

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan ini, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi dan bimbingan teknis dalam berolahraga pada masa pandemi covid-19 bagi generasi-z di kota palangka raya ini dapat meningkatkan pemahaman generasi-z tentang aktivitas fisik yang baik dan benar pada masa pandemi covid-19. Hal ini dapat dilihat dari implementasi yang mereka lakukan dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan. selain itu juga bahwa kegiatan ini telah terlaksana sesuai dengan rencana yang telah dibuat. serta tujuan dari kegiatan ini telah tercapai. hal ini dapat terlihat dari kepuasan yang dirasakan peserta, terhadap kegiatan pengabdian yang telah dilakukan.

Saran

Mitra hendaknya tetap melanjutkan aktivitas fisiknya sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Selain itu kegiatan ini kedepannya bisa diperluas lagi, yaitu mitra yang telah mengikuti kegiatan ini menjadi mentor bagi kalangan lainnya seperti anak-anak dan orang tua dalam mensosialisasikan

maupun membimbing agar masyarakat melakukan olahraga sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah.

E. DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, dkk. 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal kesehatan masyarakat*. Volume 5, nomor 3.

Djoko, P. 2004. *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Harvianto, Y. 2019. Minat partisipasi dalam olahraga ditinjau dari suku bangsa pada siswa di kota Palangka Raya. *Jupe: Jurnal Pendidikan Mandala*. Vol. 4. No. 4.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2016). *Buku Panduan Germas*.