

KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN IMUN TUBUH DI MASA PADEMI COVID 19

**Oleh : Ananda Rizky Pratama
Pembimbing : Sinta Ayu Nawang Wulan,S.Pd**

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan, imun tubuh dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes, Covid-19 dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk meningkatkan imun tubuh. Ada tiga faktor yang berdampak pada partisipasi olahraga, yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga semakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada banyaknya masyarakat yang berolahraga. Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan dan imun tubuh bagi pelakunya. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah, juga menjangkau aspek rohaniyah dan aspek sosial. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam meningkatkan imun tubuh.

kata kunci : olahraga, covid-19, imun tubuh

Pendahuluan

Wabah corona virus disease 2019 (Covid-19) yang telah melanda di seluruh dunia, memberikan tantangan tersendiri bagi kehidupan masyarakat. Untuk melawan Covid-19 Pemerintah telah melarang untuk berkerumun, pembatasan sosial (social distancing) dan menjaga jarak fisik (physical distancing), memakai masker dan selalu cuci tangan. Pandemi penyakit virus corona 2019 (COVID-19) bukan hanya mengancam kesehatan fisik, tetapi juga telah mengancam kesehatan mental banyak orang. (Norhapifah, 2020). Kesehatan

mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik (Ayuningtyas & Rayhani, 2018).

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang

tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

Perkembangan zaman yang semakin maju, maka partisipasi masyarakat dalam pembangunan olahraga akan menentukan postur dan kemajuan pembangunan olahraga sampai ke suatu daerah. Pembangunan olahraga yang bertumpu pada peran serta masyarakat dahulu telah dicoba dalam kemasan "gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat". Artinya seluruh warga masyarakat mengenal dan menggemari berbagai jenis olahraga serta membiasakan diri untuk berolahraga. Meningkatkan partisipasi segenap lapisan masyarakat, sehingga menjadi bagian dari kebiasaan. Dengan demikian, tercipta masyarakat yang (1) sehat jasmani dan rohani,(2) terbentuk kepribadian, yang antara lain berani, berdisiplin, jujur, dan cinta tanah air, bangsa, dan negara, (3) berkembang tingkat pengetahuan dan kecerdasan,

dan (4)berkembang rasa sosial. (Direktorat Keolahragaan, 1987: 5).

Secara sosial, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Salah satu indikasi meningkatnya keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi, penampilan jasmani yang proporsional dan aktualisasi diri yang lebih luas dalam lingkungannya mencerminkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam sehingga membutuhkan tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan tersebut (Zulkarnaen, 2010: 2).

Pembahasan

Kemalasan dalam melakukan atau menyelesaikan sesuatu adalah hal yang sering dialami oleh semua orang. Dalam berolahraga, malas adalah hal yang cukup sering ditemui. Hal ini biasanya disebabkan oleh 2 dua hal, yaitu *pertama*, ketakutan akan sakit setelah melakukan olahraga. Rasa pegal yang muncul 1-2 hari sesudah latihan biasanya merupakan suatu pengalaman yang membuat jera, sehingga orang berpikir dua kali kalau diajak untuk kembali berolahraga. Sesi latihan dengan intensitas yang terlalu tinggi yang melebihi.

kapasitas tubuh adalah menjadi penyebabnya, ibarat bayi yang masih merangkak harus dipaksa berlari. *Kedua*, kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran. Orang yang tidak merasa perlunya menjadi pintar biasanya memang tidak rajin belajar. Sama juga dengan orang yang tidak menyadari pentingnya kebersihan biasanya akan malas untuk mandi. Demikian juga, orang yang kurang menyadari pentingnya hidup sehat dan bugar akan malas untuk berolahraga (Ade Truna, 2010: 53).

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti mengadakan kegiatan yang berupaya untuk menyadarkan masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal yang dapat mengatasi kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental berdasarkan (Nadhira, 2020) yaitu : Melakukan aktivitas fisik, Mengonsumsi makanan bergizi, Kurangi kebiasaan buruk, Membuat rutinitas sendiri, Lebih bijak memilih informasi, Menjaga komunikasi.

Hal yang dapat mengatasi kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental berdasarkan (Nadhira, 2020) yaitu : 1.

Melakukan aktivitas fisik Berbagai olahraga ringan dapat dilakukan selama menjalani kehidupan pada masa pandemi, dengan melakukan aktifitas fisik maka tubuh dapat menghasilkan hormon endorfin yang dapat meredakan stres dan mengurangi rasa khawatir. 2. Mengonsumsi makanan bergizi Konsumsi makanan yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan serat. Bukan hanya kesehatan tubuh yang terjaga namun juga kesehatan mental. 3. Kurangi kebiasaan buruk Kebiasaan buruk seperti merokok dan sering begadang akan membuat anda lebih mudah mengalami kecemasan dan mood tidak stabil 4. Membuat rutinitas sendiri Lakukan hobi atau aktifitas yang disukai untuk meningkatkan produktifitas dan mengurangi rasa jenuh. 5. Lebih bijak memilih informasi Pilih informasi yang diterima secara kritis dan bijak, dapatkan informasi mengenai covid-19 dari sumber terpercaya 6. Menjaga komunikasi Luangkan waktu untuk berkomunikasi dengan keluarga dan sahabat.

Dari beberapa upaya tersebut, peneliti memilih salah satu upaya yang dianggap memiliki pengaruh besar terhadap pengelolaan kesehatan

mental yaitu melakukan aktivitas fisik. Kegiatan melakukan aktivitas fisik dilaksanakan karena memiliki manfaat yang besar dan mudah dilakukan. Kegiatan yang dilakukan yaitu olahraga ringan seperti: sepak bola, voley, basket, jogging, senam, badminton, jalan sehat dan masih banyak lagi yang lainnya.

Narasumber 1 mengatakan pada masa pandemi covid-19 seperti ini untuk menjaga kesehatan dan imun tubuh perlu sering olahraga setiap pagi dan makan yang bergizi. Narasumber 2 mengatakan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh (imun) pada masa covid - 19 adalah dengan perbanyak lari pagi dan bejemur dibawah sinar matahari pada pukul 08.00 – 09.00 serta banyak istirahat di rumah. Narasumber 3 mengatakan untuk meningkatkan kesehatan dan imun dengan berolahraga apapun olahraganya bisa lari, jogging, bersepeda, voley, sepak bola, dan lain-lain serta makan yang teratur istirahat yang cukup.

Dari hasil wawancara tersebut untuk meningkatkan kesehatan dan imun tubuh pada masa pademi covid-19 adalah dengan berolahraga secara baik dan rutin.

Simpulan

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari dan imun tubuhnya kurang. Salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga dengan baik dan rutin. Dengan upaya tersebut menjadikan masyarakat lebih sadar diri akan pentingnya menjaga kesehatan mental di masa pandemi dan salah satu langkah agar warga terhindar dari Covid-19.

Daftar Pustaka

Ade Truna. (2010). *Penyebab Malas Olahraga*. Diakses dari: <http://adecheeruna.wordpress.com/kesehatan/penyebab-malas-olahraga/>, tanggal 10 Maret 2021.

Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. 9(1), 1–10.

Direktorat Keolahragaan. (1987). *Buku Petunjuk Penggerak Olahraga Tingkat Desa: Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat*. Jakarta Depdikbud.

https://kkn.unnes.ac.id/lapkknunes/32004_3309032015_6_Desa%2020200921_075817.pdf

Nadhira, dr. A. M. (2020). <https://www.aldokter.com/menjagakesehatan-mental-saat-pandemi-viruscorona>

Zulkarnaen. (2010). *Hubungan Motivasi dengan Partisipasi Masyarakat dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi*. Jurnal MOTION, Volume I. No. 1. September 2010.