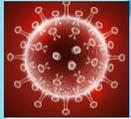


# KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN IMUN TUBUH DI MASA PADEMI COVID 19

Ananda Rizky Pratama  
MTs N 1 Jepara

## PENDAHULUAN

## LATAR BELAKANG



MUNCUL PANDEMI  
COVID-19



PERLUNYA MENINGKATKAN  
KESEHATAN



PERLUNYA MENINGKATKAN  
IMUN TUBUH

## IDE

Bagaimana kesadaran masyarakat meningkatkan berolahraga dimasa pandemi covid 19

## TUJUAN PENELITIAN

- ❖ Untuk mengetahui kesadaran masyarakat meningkatkan berolahraga dimasa pandemi covid 19
- ❖ Untuk mengetahui olahraga dapat meningkatkan imun tubuh selama pandemi covid 19

## METODE PENELITIAN

### PENILITIAN YANG DILAKUKAN KUALITATIF.

Teknik Pengumpulan Data Dengan Cara Menyusun Pertanyaan Kemudian Melakukan Wawancara



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari beberapa upaya, peneliti memilih salah satu Kegiatan melakukan aktivitas fisik dilaksanakan karena memiliki manfaat yang besar dan mudah dilakukan. Kegiatan yang dilakukan yaitu olahraga ringan seperti: sepak bola, voly, basket, jogging, senam, badminton, jalan sehat dan masih banyak lagi yang lainnya.

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

## KESIMPULAN

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

## REFERENSI

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/lapkknunnes/32004\\_33090320\\_15\\_6\\_Desa%20\\_20200921\\_075817.pdf](https://kkn.unnes.ac.id/lapkknunnes/32004_33090320_15_6_Desa%20_20200921_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.