

***Covid Exercise Socialization as an Effort to Improve immunity of Netizen at RT.  
01 Kelurahan Tangkerang Tengah, Pekanbaru***

**Sosialisasi Senam Covid Sebagai Upaya Peningkatan Imun Tubuh Warga RT. 01  
Kelurahan Tangkerang Tengah, Pekanbaru**

**Liva Maita**

Prodi S1 Kebidanan Universitas Hangtuh Pekanbaru

[livamaita@gmail.com](mailto:livamaita@gmail.com)

Disubmit: 1 Juli 2022, Diterima : 15 Juli 2022, Terbit: 17 Juli 2022

---

**ABSTRAK**

Kesegaran jasmani merupakan dasar utama pendukung setiap aktivitas manusia. Tingkat kesegaran jasmani yang berbeda akan mempengaruhi kemampuan setiap orang dalam melakukan aktivitas. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berarti. Menurut (Depdiknas, 2002) Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengajak serta memberikan kesadaran kepada masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan fisik melalui olahraga pada masa pandemic covid. Sasaran dalam kegiatan ini adalah warga RT 01 Kelurahan tangkerang tengah pekanbaru. Kegiatan yang dilakukan di RT 01 oleh warga dalam bentuk penyuluhan 3M dan sosialisasi senam covid. Hasil yang didapatkan Warga menjadi tahu tentang COVID 19, terbentuknya grup senam serta Warga antusias dalam sosialisasi senam covid 19

**Kata kunci** : sosialisasi, senam covid, imun tubuh

**ABSTRACT**

*Every human function is primarily supported by physical fitness. Everyone's ability to perform activities will vary depending on their level of physical fitness. When physical activity may be performed without experiencing substantial exhaustion, physical fitness and health are associated. According to the Ministry of National Education and the Center for Physical Quality Development (2002). During the COVID-19 epidemic, this community service project strives to encourage and inform people to always maintain their physical health through sports. The people who live in RT 01, Tangkerang Village, Central Pekanbaru, are the objective of this operation. Activities performed in RT 01 by residents, such as 3M counseling and covid exercises for sociability. The outcomes attained Residents are eager about interacting and are aware of COVID 19, the development of a gymnastics group.*

**Keywords:** *immunity, covid gymnastics, and socialization*

**1. Pendahuluan**

Kesegaran jasmani merupakan dasar utama pendukung setiap aktivitas manusia. Tingkat kesegaran jasmani yang berbeda akan mempengaruhi kemampuan setiap orang dalam melakukan aktivitas. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berarti. Menurut (Depdiknas, 2002).

Kesegaran jasmani didefinisikan “ sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti “. Dari segi fisiologi kerja fisik unsur kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan fisik, dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga. Unsur kesegaran jasmani yang berhubungan

dengan kesehatan meliputi: daya tahan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh. Sedangkan unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa di sekolah. Karena merupakan sasaran yang strategis dalam upaya meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) (Rubiana 2021).

Mengingat pentingnya peranan kebugaran jasmani bagi mahasiswa, maka kebugaran jasmani mahasiswa perlu ditingkatkan. Cara yang paling efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah berolahraga secara teratur. Aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga yang cukup memberikan beban kepada jantung dan paru. Jenis olahraga ini adalah olahraga yang sifatnya aerobik, di antaranya senam aerobik. Senam aerobik merupakan suatu sistematis gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang disengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tersebut (Parawansah et al., 2020; Nagari et al., 2021).

Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh (T et al., 2016; Lisdyana et al., 2021). Setiap gerakan dalam senam memiliki kegunaan tersendiri, yaitu seperti meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan kesehatan tubuh (Brick & Lynne, 2002)Oleh karena itu, kita bisa memilih olahraga senam untuk meningkatkan kesehatan jasmani kita.

Senam ini bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh. Kadar oksigen yang masuk tersebut ditentukan oleh besarnya kapasitas paru-paru saat menghirup udara (Amalia & Hiola, 2020). Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru (Candrawati et al., 2016). Selain itu senam aerobik banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, dan lain sebagainya (Alex & H. S. Subiyono, 2012). Senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai gerak, berirama, teratur dan terarah serta pembawaannya yang menggembirakan arena didukung jenis musik yang riang akan tetapi sebelum melakukan gerakan senam masyarakat dianjurkan menggunakan hand sanitaizer, yang berguna untuk menjaga kebersihan tangan, pasalnya tangan adalah bagian bagian tubuh yang sangat rentan dan dapat dengan mudah menjadi tempat bersarangnya virus dan bakteri (Hellerstein, 2020). Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengajak serta memberikan kesadaran kepada masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan fisik melalui olahraga pada masa pandemic covid.

## **2. Metode**

### **a. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dilakukan untuk melakukan sosialisasi senam covid adalah :

1. Penyusunan materi penyuluhan tentang 3M (memakai masker, cuci tangan dan jaga jarak)
2. Pembentukan Tim Senam
3. Sosialisasi Senam
4. Perlombaan senam

### **b. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah : Penyuluhan 3M dan perlombaan senam covid dan pembentukan grup senam.

### **c. Tahap Evaluasi**

Pada tahap ini akan dilaksanakan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan cara memberikan pertanyaan diawal dan diakhir pelaksanaan kegiatan.

### 3. Hasil Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi senam covid dilaksanakan pada hari minggu, 13 Februari 2021 pukul 08.00 sd selesai didapatkan hasil :

- a. Dari 50 peserta yang menghadiri sosialisasi Senam didapatkan 85% peserta dapat menjawab pertanyaan mengenai pemahaman tentang 3M



**Gambar 1. Bersama ibu kader menyampaikan penyuluhan**

- b. Terbentuknya grup senam di wilayah RT 01



**Gambar 2. Bersama Grup senam Banlaw**

- c. Terlaksananya perlombaan senam covid 19 dengan tema 3M



**Gambar 3. Lomab senam covid 19 dengan tema 3M**

#### **4. Penutup**

Berdasarkan hasil kegiatan program pengabdian masyarakat yang berupa sosialisasi senam covid di lingkungan RT 01 kelurahan tangkerang tengah didapatkan adanya antusias warga terutama ibu-ibu untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan sosialisasi senam covid. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi tersebut bukan hanya menambah pengetahuan ibu-ibu tentang 3M tetapi juga membentuk Grup senam di lingkungan RT 01.

#### **Daftar Pustaka**

- Alex, M. S., & H. S. Subiyono. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).
- Amalia, L., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76.

- Brick, & Lynne. (2002). *Bugar dengan Senam Aerobik*. Grafindo Persada.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Prakoso, D. B. A., & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73.
- Depdiknas. (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Hellerstein, M. (2020). *What are the roles of antibodies versus a durable, high quality T-cell response in protective immunity against SARS-CoV-2?*
- Lisdiana, L., Siregar, K., Lestari, R., & Nasution, M. I. (2021). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 34-40.
- Nagari, P. M., Savitri, O. I., Putra, A. H., Anggraeni, D. S., & Nugraha, A. A. S. (2021). Edukasi Kesehatan Melalui Video Sebagai Upaya Antisipasi Covid-19 Di Desa Pandansari Lor. *Jurnal Pengabdian Dan Peningkatan Mutu Masyarakat*, 2(1), 60-65.
- Parawansah, P., Ezzo, A., & Saida, S. (2020). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Ditengah Pandemi di Kota Kendari. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 325-328.
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. (2021). Meningkatkan imunitas tubuh melalui senam umum ditengah Pandemi Covid 19. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 529-536.
- Setiabudi M, A., & Efendi, D. K. (2016). Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemic 19 Era. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 20–24.