

## **Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum di Masa New Normal**

**<sup>1</sup>Nanda Putri Ayu Hamidah, <sup>2</sup>Dedi Aryadi, Usmaedi  
<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
 STKIP Setia Budhi Rangkasbitung**

### **ABSTRAK**

Hasil wawancara antara tim pengabdian bersama warga setempat didapat permasalahan serta keinginan warga untuk difasilitasi dan diberikan kegiatan serta edukasi yang bisa meningkatkan aktivitas serta imunitas warga khususnya dengan berolahraga dimasa new normal. Berbagai kesibukan warga dan tekanan pekerjaan yang mengakibatkan gangguan mental. Dampak psikologis yang dirasakan warga akan semakin meningkat apabila tidak diimbangi dengan kekebalan ataupun derajat kebugaran tubuh. Sehingga perlunya pemahaman terkait aktivitas baru dimasa New Normal dan pentingnya meningkatkan imunitas tubuh dimasa New Normal dengan cara berolahraga yang baik dan benar. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini, memberikan sosialisasi dan edukasi terkait adaptasi kebiasaan baru dan cara berolahraga yang baik dan benar guna meningkatkan imunitas tubuh dimasa New Normal. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan sosialisasi dengan melakukan senam secara masal selama 20 kali pertemuan yang dilaksanakan setiap hari minggu. Hasil dari kegiatan pengabdian ini yaitu warga merasakan dampak positif seperti membiasakan budaya hidup bersih dan sehat, bertambahnya wawasan warga terkait cara berolahraga yang baik dan benar menurut rumus FITT (Frekuensi, Intensitas, Time, dan Tipe), bertambahnya motivasi warga ditunjukkan dengan animo warga mengikuti kegiatan senam massal selama kegiatan pengabdian berlangsung, serta terciptanya budaya berolahraga setiap satu minggu satu kali dengan dipandu oleh salah satu warga yang diberikan edukasi selama kegiatan pengabdian berlangsung.

Kata Kunci : *Imunitas Tubuh, Senam Umum, New Normal*

### **ABSTRACT**

*The results of interviews between the service team and local residents obtained problems and residents' wishes to be facilitated and given activities and education that can increase activities and immunity of residents, especially by exercising in the new normal. Various busy residents and work pressures that result in mental disorders. The psychological impact felt by residents will increase if it is not balanced with immunity or the degree of body fitness. So there is a need for an understanding of new activities in the New Normal and the importance of increasing body immunity in the New Normal by exercising properly and correctly. The purpose of this service activity is to provide socialization and education related to adapting new habits and how to exercise properly and correctly in order to increase body immunity in the New Normal. The implementation method used in this service activity uses the lecture method and socialization by doing mass gymnastics for 20 meetings which are held every Sunday. The results of this service activity are that residents feel positive impacts such as getting used to a clean and healthy living culture, increasing citizens' insight regarding how to exercise properly and correctly according to the FITT formula (Frequency, Intensity, Time, and Type), increasing residents' motivation is shown by the enthusiasm of residents to follow mass gymnastics activities during service activities, as well as the creation of a culture of exercising once a week guided by one of the residents who was given education during the service activity.*

---

Histori artikel : disubmit pada 9 Januari 2020; direvisi pada tanggal 29 Januari 2020;  
 diterima pada tanggal 1 Februari 2020.

## I. PENDAHULUAN

Hasil wawancara dan diskusi antara tim pengabdian bersama pengurus RT/RW setempat didapat permasalahan serta keinginan pengurus RT/RW setempat untuk difasilitasi dan diberikan kegiatan serta edukasi yang bermanfaat dan bisa meningkatkan aktivitas serta imunitas warga khususnya dengan berolahraga dimasa new normal ini. Selain permasalahan tersebut, minimnya eksistensi dan kesediaan warga dalam membangun kebersamaan dan kekeluargaan sering disampaikan khususnya kepada ketua pengabdian. Hal ini berdampak dari kesibukan dalam pekerjaan masing-masing, ditambah dengan tidak adanyamomen atau aktivitas yang mempersatukan warga. Selain itu warga Kp. Pasir Kuntul RW 13 melihat dan mendengar aktivitaskegiatan kami di media masa dan media sosial pada tahun lalu sehingga merekatertarik dan ingin bekerja sama. Berdasarkan permasalahan yang telah dikaji, tim

pengabdian ingin memberikan luaran dan jasa berikut pemberian langsung alat dan fasilitas kesehatan yang bisa mencegah serta memutus rantai penularan Covid-19. Luaran jasa berupa pemberian edukasi serta pemahaman kepada warga tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui olahrga.

Realisasi dari kegiatan ini yaitu dengan mengajak warga untuk bergerak melalui senam masal selama 20 pertemuan di dua mitra serta diberikan pengetahuan berupa bagaimana cara berolahraga yang baik dan benar dengan memperhatikan protokol kesehatan dimasa New Normal. Kegiatan yang akan dirancang ini sejalan dengan pernyataan Prativi, dkk dalam (Rubiana et al., 2021) “Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan

dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetapi harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar". Kegiatan tersebut dimaksudkan untuk mempererat tali silaturahmi antar warga, memberikan stimulus untuk mau bergerak sehingga terhindar dari penyakit hipokinetik guna meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan dimasa New Normal.

Perum Baitul Marhamah 1 terletak ditengah kota tepatnya di kelurahan Sambong Jaya, kecamatan Mangkubumi. Melihat informasi yang didapat warga Kp. Pasir Kuntul RW 13 pada tahun lalu dari media masatepatnya Koran Radar Tasikmalaya serta di berbagai media sosial terkait kegiatan kami , setelah itu salah satu warga dan pengurus RW setempat menghubungi kami salah satu tim pengabdian PbM-SK.

Hasil dari komunikasi tersebut, selanjutnya tim pengabdian PbM-SK menindaklanjuti dengan pertemuan bersama para pengurus RW dan warga setempat calon kedua mitra tersebut. Kegiatan tersebut sekaligus diisi dengan wawancara dan diskusi terkait eksistensi warga dan keinginan warga untuk mengadakan aktivitas olahraga guna menjaga kebugaran warga sekaligus menghidupkan lingkungan kedua calon mitra tersebut. Sehingga tim pengabdian PbM-SK Pendidikan Jasmani menyimpulkan dan merencanakan pada tahun kedua ini akan memberikan perlakuan kepada para warga Kp. Pasir Kuntul RW 13. Luaran dalam pengabdian ini berupa pemberian langsung peralatan dan fasilitas kesehatan seperti masker wajah, *handsanitizer*, *Thermometer Gun Infrared*. Adapun luaran lainnya berupa jasa yaitu dengan memberikan edukasi dan pemahaman tentang cara menjaga imunitas tubuh dimasa New Normal dengan langsung mengajak warga untuk berolahraga senam

masal bersama tim pengabdian PbM-SK. Selaras dengan istilah imunitas diatas, Giriwijoyo dalam (Rubiana et al., 2021) menyatakan “kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Selain dari pengertian tersebut, Ambarukmi dalam (Rubiana et al., 2021) menyatakan “kesegaran jasmani adalah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Nuryadi, 2018). Aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan imun tubuh atau kesegaran jasmani adalah olahraga yang cukup memberikan beban kepada jantung dan paru. Pada masa pandemi covid 19 ini banyak gangguan Kesehatan yang terjadi terutama untuk para remaja dan orang tua. Diantaranya gangguan Kesehatan seperti obesitas

dikarenakan kurangnya bergerak pada masa pandemi, penyakit obesitas akan mengganggu terhadap sistem jantung, pembuluh darah dan Kesehatan kulit (Sunardi & Kriswanto, 2020).

Jenis olahraga ini adalah olahraga yang sifatnya aerobik, di antaranya senam aerobik. Senam aerobik merupakan gabungan gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat sesuai dengan fungsi senam aerobik itu sendiri. manfaat senam aerobik adalah meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh, tapi bila dilakukan secara tidak benar dapat menimbulkan cidera (Darsi, 2018). Senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, dengan menggunakan sistem energi aerobik, dan mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh

serta tujuan lain misalnya menurunkan berat badan. Latihan senam aerobik adalah senam yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang mantab, terus menerus, berirama, maju, dan berkelanjutan (Listyarini, 2012). Adapun jenis intensitas senam yang diberikan kepada warga yaitu senam *aerobic low impact* karena kebanyakan dari penduduk setempat kisaran umur 35 tahun ke atas. Meskipun pemerintah menetapkan bahwa dimasa ini Indonesia sudah memasuki masa new normal, artinya semua warga berhijrah dan mengambil pelajaran selama pandemik tahun lalu. Walaupun situasi tidak segenting tahun lalu, akan tetapi budaya hidup sehat harus tetap dijalankan dengan menerapkan protokol kesehatan, dan yang terpenting konsistensi kita dalam menjaga derajat kebugaran tubuh melalui olahraga. Sejalan dengan situasi tersebut, (Pragholapati, 2020) menjelaskan “New Normal adalah istilah yang dihasilkan dari adaptasi proses saat berada dalam pandemi COVID-19.

Manusia akan memiliki kebiasaan baru dari belajarnya proses dan proses adaptasi setelah pandemi COVID-19”.

## METODE DAN PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode dengan melakukan sosialisasi serta edukasi terkait adaptasi kebiasaan baru dan cara berolahraga yang baik dan benar dengan melakukan senam massal langsung bagi warga kelurahan Awipari, Cibeureum dan Perum Baitul Marhamah, Kota Tasikmalaya. Kegiatan senam masal dilakukan selama 20 kali pertemuan yang dilaksanakan setiap hari minggu. Adapun langkah-langkah pelaksanaan yang ditempuh selama melakukan Program Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kesehatan (PbM-SK) ini sebagai berikut: Menindaklanjuti kerjasama antara Universitas Siliwangi dengan pengurus RT dan RW warga Kp. Pasir Kuntul RW 13, Melakukan koordinasi dengan Ketua RT/RW warga Kp. Pasir Kuntul RW 13,

Menyiapkan peralatan dan mengkonsep kegiatan untuk pelaksanaan Program Pengabdian bagi Masyarakat- Skema Kesehatan (PbM-SK), Menentukan jadwal dan acara pertemuan, Menentukan waktu, tempat pelaksanaan serta teknis kegiatan dengan menjalankan protokol kesehatan. Teknis kegiatan diawali dengan pembukaan dari Ketua PbM-SK, sambutan Ketua RT/RW, Penyerahan secara langsung alat dan fasilitas kesehatan kepada warga untuk dipakai setiap pertemuan, penyampaian edukasi tentang pandemi Covid-19 beserta aturan berolahraga dengan mematuhi protokol kesehatan dimasa New Normal, serta menggelar senam masal bersama 75 orang warga yang dilakukan setiap hari minggu selama 20 pertemuan untuk kedua mitra PbM-SK.

## PEMBAHASAN

Melalui program pengabdian bagi masyarakat skema kesehatan (PbM-SK) 2021 dan sesuai tujuan yang direncanakan

yaitu berangkat dari permasalahan warga dan situasi yang tengah dihadapi terkait masa new normal, melalui pemberian alat kesehatan berupa masker, *handsanitizer* dalam kegiatan senam bersama dan penyampaian penyuluhan serta edukasi kepada warga terkait cara berolahraga yang baik dan benar adapun hasil yang dicapai yaitu, dengan difasilitasinya dalam rangkaian pengabdian ini, motivasi masyarakat untuk berolahraga terdorong dan antusias yang luar biasa, bahkan dari jajaran pengurusrukun warga (RW) dan karang taruna. Semua lapisan berpartisipasi dalam rangkaian acara yang tim pengabdian lakukan. Bukti meningkatnya motivasi dilihat dari kesiapan dan animo warga ketika mengikuti senam massal.

Secara kuantitas jumlah peserta yang berpartisipasi di setiap pertemuan atau setiap minggunya selalu bertambah. Selain meningkatnya motivasi, bertambahnya pemahaman serta pengetahuan bagi warga yang sama

sekali belum mengetahui bagaimana cara berolahraga yang baik dan benar menurut prinsip frekuensi, intensitas, time, dan tipe (FITT). Hal ini ditunjukkan dengan masyarakat mampu mengaplikasikan materi yang disampaikan tim pengabdian disetiap pertemuan yaitu mengecek denyut nadi awal dan sesudah berolahraga dengan di pimpin oleh para instruktur serta mengetahui batas bawah dan atas denyut nadi masing- masing sesuai rumus denyut nadi maksimal (DNM).

Dengan memberikan tauladan serta himbauan disetiap pertemuannya kepada masyarakat, yaitu berolahraga dengan mematuhi protokol kesehatan serta menerapkan budaya hidup bersih dan sehat warga pun terbiasa dan lebih disiplin memperhatikan protokol kesehatan. Hal ini ditunjukkan dengan kekonsistennan warga disetiap pertemuannya selalu mengenakan masker dan cek suhu tubuh serta mencuci tangan tanpa kontak berlebihan dengan peserta lain.

## KESIMPULAN

Dengan melihat dan menganalisis kebutuhan serta permasalahan yang terjadi di masyarakat khususnya masyarakat perumahan perum marhamah sebagai mitra ke- 1, RW 01 talangsari desa awipari kecamatan cibereum sebagai mitra ke- 2, tim pengabdian menyimpulkan apa yang tepat untuk diberikan kepada masyarakat yaitu berupa jasa (memberikan senam bersama) dan wawasan tentang cara berolahraga sekaligus penyerahan bantuan alat kesehatan seperti masker, *handsanitizer*, dan *thermometer gun infrared* sesuai dengan prosedur Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan (PbM-SK) 2021. Adapun hasil dari pengabdian ini yaitu warga perum lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas senam, merasakan manfaat dari kegiatan tersebut seperti bisa menjalin silaturahmiantar RT dan antar warga lainnya, serta mengetahui apa saja yang harus disiapkan ketika akan melakukan aktivitas senam. Tim pengabdian selama pertemuan berlangsung selalu memberikan teori dan pengetahuan tentang denyut nadi maksimal (DNM) serta memberikan pemahaman tentang *training zone* atau

zonalatihan, serta memberikan edukasi terkait budaya hidup sehat dimasa pandemi dan jenis olahraga apa saja yang sesuai dengan kebutuhan serta usia masing-masing. Hasil dari edukasi tersebut warga memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang bagaimana cara berolahraga yang baik dan benar dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, time, dan tipe (FITT). Selain itu masyarakat memahami terkait zona latihan sesuai dengan tipe olahraga (olahraga rekreasi) dan kalangan usia mereka masing-masing. Hasil luaran yang dicapai dalam pengabdian ini yaitu dihasilkannya instruktur senam yang siap memandu kegiatan di mitra masing-masing dengan bekal edukasi yang diberikan tim pengabdian selama kegiatan pengabdian berlangsung sehingga budaya melakukan aktivitas olahraga bisa dilakukan setiap minggu di tempat mitra masing-masing. Dengan adanya program pengabdian bagi masyarakat skema kesehatan, antusias dan motivasi warga dalam berolahraga sangatlah tinggi, hal ini dibuktikan dengan adanya permintaan dari masing-masing mitra untuk tetap berlanjut melakukan rutinitas senam seperti yang dilakukan oleh tim pengabdian. Dengan meningkatnya motivasi dalam

berolahraga, akan berbanding lurus dengan meningkatnya imun tubuh, karena setiap hal yang dilakukan dengan kesadaran dan diiringi dengan kesenangan akan menghasilkan hormon endorfin yang berperan sebagai penghilang stress, menimbulkan rasa bahagia, dan menjaga kekebalan tubuh (Putera, 2020).

## DAFTAR PUSTAKA

- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan V02max. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51.
- <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>
- Listyarini, A. E. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*, 2. Nuryadi, N. , N. J. D. K. , J. T. , S. S. , & G. A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 122–128.

Pragholapati, A. (2020). *NEW NORMAL “INDONESIA” AFTER COVID-19 PANDEMIC.*

Putera, A. (2020). Mengenal Endorfin, Salah Satu Senyawa Kebahagiaan. *Https://Www.Sehatq.Com/Artikel/Hormon-Endorfin-Adalah-Salah-Satu-Senyawa- Kebahagiaan-Di- Tubuh.*

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. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.1202>

Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156–167.