

MENUMBUHKAN MOTIVASI MENJAGA KEBUGARAN TUBUH DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS UNTUK MENCEGAH CORONAVIRUS DISEASE-19 MELALUI WEBINAR

Dwi Ratnasari¹⁾

¹ Jurusan Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Email: dwiratnasari@untirta.ac.id

Abstrak

Corona Virus Disease-19 (Covid-19) merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan. Covid-19 dapat menyebabkan gangguan ringan, infeksi paru-paru berat, hingga menyebabkan kematian. Penting bagi kita untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap sehat sehingga dapat terhindar dari Covid-19. Tujuan dari pengabdian ini adalah menumbuhkan motivasi menjaga kebugaran tubuh dalam meningkatkan imunitas tubuh untuk mencegah Covid-19. Pengabdian ini dilakukan di Kecamatan Cipocok Jaya dan Kecamatan Curug, Kota Serang - Provinsi Banten. Subjek dari pengabdian ini adalah masyarakat secara umum, seperti mahasiswa, ibu rumah tangga, dan pegawai. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, diantaranya adalah observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa peserta webinar menilai kegiatan telah dilaksanakan dengan baik dari aspek kesiapan, ketepatan waktu pelaksanaan, dan konten materi yang disampaikan. Informasi yang ada pada webinar mudah dipahami penjelasannya dan sangat bermanfaat menambah wawasan para peserta mengenai menjaga imunitas tubuh untuk mencegah Covid-19.

Kata kunci: *Covid-19, imunitas, kebugaran tubuh, motivasi*

Abstract

Corona Virus Disease-19 (Covid-19) is a virus that attacks the respiratory system. Covid-19 can cause minor problems, severe lung infections, and even death. It is important for us to maintain our immunity to stay healthy so we can avoid Covid-19. The purpose of this service is to foster motivation to maintain body fitness in increasing body immunity to prevent Covid-19. This service was carried out in Cipocok Jaya District and Curug District, Serang City - Banten Province. The subject of this service is society in general, such as students, housewives, and employees. The implementation of this service activity is carried out in several stages, including observation, planning, implementation and evaluation of activities. The results of this dedication show that the webinar participants considered the activity to have been carried out well in terms of readiness, timeliness of implementation, and content of the material presented. The information in the webinar is easy to understand and is very useful in adding to the participants' insight about maintaining body immunity to prevent Covid-19.

Keywords: Covid-19, immunity, physical fitness, motivation

1. PENDAHULUAN

Covid-19 atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS- CoV-2) yang menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-19 (Covid-19) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus ini menyebar dengan sangat cepat hingga lebih dari 90 negara warganya terserang oleh virus ini. Adanya penyakit baru di Tiongkok yang dinamakan Covid-19 ini menyebabkan banyak kematian di berbagai negara (pandemi) yang terjadi pada akhir tahun 2019 (Amalia, *et al* .2020). Saat ini vaksin untuk penyakit Covid-19 masih dalam tahap pengembangan dan uji coba.

Kota Serang yang menjadi ibukota Provinsi Banten merupakan jalur padat dan strategis lalu lintas sebagai pusat pemerintahan. Wilayah Kota Serang, seperti Kecamatan Cipocok Jaya dan Kecamatan Curug yang berada diperkotaan menjadi episentrum penyebaran Covid-19, bahkan Kecamatan Cipocok Jaya tercatat masuk ke dalam zona merah penyebaran Covid-19.

Pemahaman dan kesadaran masyarakat yang masih rendah akan bahaya, cara pencegahan, dan penanganan dari Covid-19 dapat menjadi penyebab abainya masyarakat terhadap penyakit Covid-19. Tidak sedikit masyarakat yang menganggap

ringan dan mengabaikan tentang bahaya dari Covid-19 ini.

Hal ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan masyarakat bisa dengan mudah terinfeksi Covid-19 jika masyarakat bersinggungan langsung dengan orang yang terinfeksi Covid-19 dan imunitas tubuh sedang tidak baik. Imunitas tubuh memiliki peranan penting dalam tubuh untuk menghadapi benda asing seperti bakteri dan virus (Gumantan, *et al*. 2020). Rantai penularan ini akan terus terjadi dalam keluarga, tetangga, masyarakat sekitar, hingga masyarakat yang lebih luas lagi sehingga tidak lagi terhindarkan. Tentunya hal tersebut harus dihindari dengan cara memahami bahaya, pencegahan, dan penanganan *Covid-19*.

Oleh karena itu, pentingnya dilakukan sosialisasi bagi masyarakat tentang bagaimana cara menumbuhkan motivasi menjaga kebugaran tubuh dalam meningkatkan imunitas tubuh untuk mencegah *Covid-19* melalui sosialisasi dalam jaringan (Webinar).

2. METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan pada bulan Agustus tahun 2020. Lokasi pengabdian dilakukan di Kecamatan

Cipocok Jaya dan Kecamatan Curug, Kota Serang - Provinsi Banten. Subjek dari pengabdian ini adalah masyarakat secara umum, seperti mahasiswa, ibu rumah tangga, dan pegawai. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, diantaranya adalah observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.

- a. Tahapan observasi dilakukan dengan menganalisis kebutuhan masyarakat terkait dengan upaya pencegahan dan penanganan *Covid-19* di Kecamatan Cipocok Jaya dan Kecamatan Curug.
- b. Tahapan perencanaan dilakukan dengan cara merencanakan tindak lanjut dari hasil observasi analisis kebutuhan masyarakat, seperti menentukan jenis kegiatan yang akan dilakukan, sasaran dari kegiatan pelaksanaan, dan menentukan narasumber untuk kegiatan pengabdian.
- c. Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan cara memberikan sosialisasi dalam jaringan (webinar) berkaitan dengan “Menumbuhkan motivasi menjaga kebugaran tubuh dalam meningkatkan imunitas untuk mencegah *Covid-19*” menggunakan *google meet*.

- d. Tahapan evaluasi dilakukan dengan cara mengevaluasi kegiatan pengabdian yang telah dilakukan kepada peserta webinar melalui angket yang disebar secara online dengan *google form*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi kesehatan kepada masyarakat di Kecamatan Cipocok Jaya dan Kecamatan Curug, Kota Serang – Provinsi Banten dilakukan secara *online* (dalam jaringan) melalui webinar dengan aplikasi *google meet*. Kecamatan Cipocok Jaya dan Kecamatan Curug tercatat wilayah Kota Serang yang terkena *Covid-19*, bahkan Kecamatan Cipocok Jaya masuk ke dalam zona merah penyebaran *Covid-19*. Penting bagi masyarakat mengetahui bahaya, cara pencegahan, dan cara penanganan penyakit *Covid-19* agar masyarakat lebih waspada dan peduli terhadap dirinya, keluarga, dan masyarakat lainnya. Pola hidup sehat merupakan kegiatan yang dilakukan secara terus menerus sehingga menjadi suatu kebiasaan (Septianto, *et al.* 2020). Webinar diikuti oleh peserta dari mahasiswa, ibu rumah tangga, dan pegawai. Webinar diberikan oleh narasumber dari praktisi kesehatan. Melalui webinar masyarakat dapat tetap mendapatkan informasi dan

pemahaman serta melakukan *social distancing* sesuai dengan aturan protokol kesehatan *Covid-19*.

Pada kegiatan webinar masyarakat diberikan informasi terkait cara menumbuhkan motivasi menjaga kebugaran tubuh dalam meningkatkan imunitas tubuh untuk mencegah penyakit *Covid-19*. Kebugaran tubuh merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga cadangan tenaga di dalam tubuh tetap terjaga (Alamsyah, *et al.* 2017). Menjaga kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya menjaga asupan makanan dan nutrisi dengan memakan makanan yang mengandung A, C, E, dan D, menambahkan konsumsi suplemen jika dirasa asupan vitamin belum tercukupi dari makanan sehari-hari, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga ringan setiap hari. Kebugaran tubuh sangat dipengaruhi oleh aktivitas olahraga yang dilakukan, sehingga aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan (Prativi, *et al.* 2013). Cara yang tidak kalah penting lainnya adalah masyarakat harus selalu merasa bahagia (tidak boleh mengalami stress), stress

merupakan salah satu penyebab menurunnya imunitas tubuh. Masyarakat perlu memahami dan lebih memperhatikan dirinya atau keluarganya apabila memiliki penyakit bawaan, akan memberikan resiko lebih jika terpapar dengan *Covid-19*. Pradana, *et al* (2020) menjelaskan bahwa penyakit komplikasi sangat beresiko bagi beberapa kelompok rentan yang terdiri dari anak-anak, ibu hamil, dan lansia.

Peserta webinar selain menyimak materi yang disampaikan oleh narasumber, diberikan kesempatan untuk tanya jawab berkaitan dengan materi. Saat pelaksanaan terlihat antusias dari para peserta karena banyak pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Setelah pelaksanaan webinar, peserta diminta untuk mengisi angket terkait dengan evaluasi pelaksanaan webinar dan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan pemahaman *Covid-19*. Hasil angket menunjukkan bahwa peserta webinar menilai kegiatan ini telah dilaksanakan dengan baik dari aspek kesiapan, ketepatan waktu pelaksanaan, dan konten materi yang disampaikan. Setelah menyimak materi yang telah disampaikan peserta menilai informasi yang ada pada webinar mudah dipahami penjelasannya dan sangat bermanfaat menambah wawasan para peserta mengenai menjaga imunitas tubuh

untuk mencegah *Covid-19*. Masyarakat menjadi lebih paham dan sadar akan pentingnya menjaga kebersihan, kesehatan, dan kebugaran tubuh sehingga imunitas tubuh meningkat dan terhindar dari penyakit *Covid-19*. Menurut Mardius & Yuni (2017) kebugaran tubuh berfungsi untuk menunjang kualitas aktivitas yang dilakukan sehingga aktivitas dapat tetap berjalan tanpa menimbulkan rasa kelelahan.

4. KESIMPULAN

Sosialisasi kepada masyarakat di Kecamatan Cipocok Jaya dan Kecamatan Curug dilakukan secara daring melalui kegiatan webinar menggunakan aplikasi *google meet*. Sosialisasi ini dilakukan guna menumbuhkan motivasi menjaga kebugaran tubuh dalam meningkatkan imunitas tubuh untuk mencegah *Covid-19*. Setelah menyimak dan mendapatkan informasi tersebut, peserta webinar menilai kegiatan telah dilaksanakan dengan baik dari aspek kesiapan, ketepatan waktu pelaksanaan, dan konten materi yang disampaikan. Setelah menyimak materi yang telah disampaikan peserta menilai informasi yang ada pada webinar mudah dipahami penjelasannya dan sangat bermanfaat menambah wawasan para peserta mengenai menjaga imunitas tubuh untuk mencegah *Covid-19*. Masyarakat

menjadi lebih paham dan sadar akan pentingnya menjaga kebersihan, kesehatan, dan kebugaran tubuh sehingga imunitas tubuh meningkat dan terhindar dari penyakit *Covid-19*

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D., Retno, H., & Lintang, D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5 (3), 77-86
- Amalia, L., Irwan & Febriani, H. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal Of Health Sciences and Research*, 2 (2), 71-76
- Gumantan, A., Imam, M., & Rizki, Y. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal*, 1 (2), 18-27
- Mardius, A., & Yuni, A. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1 (3), 147-152

- Pradana, A., Casman. & Nuraini. (2020).
Pengaruh Kebijakan Social Distancing Pada
Wabah Covid-19 Terhadap Kelompok
Rentan Di Indonesia. *Jurnal Kebijakan
Kesehatan Indonesia*, 9 (2),
61-67
- Prativi, G., Soegiyanto, & Sutardji. (2013).
Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap
Kebugaran Jasmani. *Journal Of Sport
Sciences and Fitness*, 2 (3), 32-36
- Septianto, A., Syahreem, N., Niera, F., &
Junaenah. (2020). Sosialisasi Pentingnya
Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan
Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa
Kalitorong Kecamatan Randudongkal
Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa
Tengah. *Dedikasi PKM Universitas
Pamulang*,
1 (2), 55-62