



MENJAGA IMUNITAS TUBUH MELALUI PROGRAM SENAM DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 DI DESA SUKOREJO

Wasilatul bariroh¹, Nur layla²,

^{1,2} Universitas Islam Zainul Hasan Genggong.

*Email: wasilatul.bariroh@gmail.com

Abstrak

Anak usia dini adalah penduduk yang mengalami proses pertumbuhan yang sangat menunjang di masa depan kebanyakan masyarakat tidak memperhatikan pertumbuhan anak baik pertumbuhan jasmani atau rohani oleh karena itu masyarakat perlu dibina untuk melakukan imunitas yang baik bagi anak untuk generasi muda bangsa yang lebih baik dimasa depan. Dimasa yang seperti sekarang terdapat satu wabah yaitu virus covid-19 yang sudah merata dikalangan kita, apabila anak usia dini terjangkit virus covid-19 maka pupuslah harapan kita untuk indonesia berjaya dimasa depan. Penduduk indonesia setiap saat mengalami peningkatan virus covid-19, maka dari itu perlu dilakukan pencegahan terlebih dahulu sebelum terpapar virus covid-19 sebagaimana yang dilaksanakan Desa Sukorejo Kotaanyar Paiton Probolinggo, khususnya di yayasan nurul ulum telah melakukan peningkatan imunitas melalui program senam dalam upaya mencegah penyebaran covid-19 program ini dilaksanakan di yayasan Nurul Ulum setiap pagi hari jam 07.00 WIB yang diikuti oleh seluruh anak usia dini untuk menjaga pola hidup sehat bagi anak usia dini. Artikel ini mengikplorasi tentang idukasi kepada masyarakat terhadap adaptasi kebiasaan baru. Kegiatan pendampingan berbasis PKM merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat oleh maha siswa dengan pendekatan lintas keilmuan dan sektoran mengenai bentuk adaptasi kebiasaan baru serta sebagai langkah untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta menganalisis faktor yang berhubungan dengan keikut sertaan mengikuti senam di wilayah yayasan Nurul Ulum Desa Sukorejo RT 01 Kotaanyar Paiton Probolinggo.

Kata Kunci: Anak usia dini, imunitas

Abstract

Early childhood is a population that is experiencing a growth process that is very supportive in the future, most people do not pay attention to children's growth, both physical and spiritual growth, therefore the community needs to be fostered to carry out good immunity for children for a better nation's young generation in the future In times like now there is an epidemic, namely the covid-19 virus which has been evenly distributed among us, if young children are infected with the covid-19 virus then our hopes for Indonesia will be victorious in the future. The Indonesian population at any time experiences an increase in the covid-19 virus, therefore it is necessary to do prevention before being exposed to the covid-19 virus as implemented by Sukorejo Kotaanyar Paiton Probolinggo Village, especially at the Nurul Ulum foundation which has increased immunity through an exercise program in an effort to prevent the spread this covid-19 program is carried out at the Nurul Ulum foundation every morning at 07.00 WIB which is attended by all early childhood children to maintain a healthy lifestyle for early childhood. This article explores education for the community about adapting to new habits. PKM-based on activities are a form of community service by students with cross-scientific and sectoral approaches regarding forms of adapting to new habits as well as steps to improve the immune system, as well as analyzing factors related to participating in gymnastics in the area of the Nurul Ulum foundation, Sukorejo Village, RT 01 Kotaanyar Paiton Probolinggo.

Keywords: *Early childhood, immunity*

PENDAHULUAN

Sistem kekebalan tubuh merupakan sistem pertahanan pada organisme termasuk manusia untuk melindungi tubuh dari pengaruh biologis luar dengan mengenali dan membunuh patogen. Berolah raga rutin selama 30 menit setiap pagi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi kuman dan virus. Sistem kekebalan tubuh sangat penting dijaga agar daya tahan tubuh selalu optimal, terlebih untuk menghadapi pandemi covid-19 pada masa ini.

Selama pandemi covid -19 anak yayasan Nurul Ulum dan sebagian masyarakat mengurangi aktivitasnya di luar rumah untuk menghindari rantai penularan covid-19. Akan tetapi, mengadakan senam setiap hari untuk menjaga kekebalan tubuh dari penularan covid-19.

Memasuki normal baru, kita sudah dapat melakukan aktivitas diluar rumah seperlunya dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Termasuk olah raga, kini sudah dapat dilakukan diluar rumah. Sena anak-anak yang rutin dilakukan di pagi hari di Yayasan Nurul –Ulum yang telah fakum waktunya, kini berjalan dengan tambahan peraturan baru.

Menurut kurnianto (2015:22), aktif berolah raga merupakan bagian pola hidup sehat yang sebaiknya dilakukan sejak usia dini sampai lansia kegiatan senam anak-anak berisikan gerak-gerakan bermanfaat untuk kesehatan anak-anak,¹ kegiatan seperti ini perlu dijaga keberlanjutannya agar anak-anak tetap terjaga sistem imun dan terkontrol kesehatannya, terlebih untuk menghadapi pandemi covid-19 pada masa saat ini.

Sukorejo adalah desa yang awal mulanya merupakan desa kajan yang terbagi menjadi Desa dua bagian yang dinamakan kajan barat dan kajan timur, awal mulanya dinamakan desa sukorejo karena adanya perebutan wilayah antara kajan barat dan kajan timur tetapi karena lebih luas daerah kajan barat dibanding kajan timur jadi yang mendapatkan nama desa sukorejo adalah kajan barat dimana arti dari sukorejo sendiri itu adalah wilayah yang lebih luas.

Desa sukorejo merupakan salah satu desa di kec. Paiton, kab. Probolinggo yang sampai detik ini masih belum ada warga yang PDP,ODP maupun positif, namun menurut informasi yang saya terima dari kepala Desa bahwa sebagian masyarakat yang dari kalangan orang tua hingga lanjut.

¹ Kurnianto. 2015: hal 22

METODE

Metode pendampingan yang dilakukan dengan adanya strategi Pendekatan ABCD (Asset-Based-Community-Development) digunakan sebagai usaha perbaikan kualitas kehidupan manusia dengan pola pembangunan yang menempatkan manusia menjadi pelaku utama sudah dilakukan di Indonesia. ABCD digunakan sebagai pendekatan dalam pengabdian karena orientasi pengabdian kepada masyarakat di ptki adalah sebagai upaya peningkatan kapasitas masyarakat agar memiliki daya untuk mengenali kebaikan bersama. Asset-based-community-development (ABCD) dianggap sebagai pendekatan yang tepat untuk persoalan tersebut hal ini karena ABCD merupakan sebuah pendekatan dalam pengembangan masyarakat yang berada dalam aliran besar mengupayakan terwujudnya sebuah tatanan kehidupan sosial dimana masyarakat menjadi pelaku upaya pembangunan di lingkungannya atau sering kali di sebut dengan community-driven-development (CDD).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan mengusung tema Menjaga imunitas tubuh melalui program senam dalam upaya pencegahan penyebaran covid-19 di Desa Sukorejo , mahasiswa universitas islam zainul hasan genggong melakukan kegiatan tim pendamping yaitu senam anak usia dini di wilayah Yayasan Nurul Ulum Sukorejo Paiton Probolinggo yang merupakan domisili mahasiswa tersebut. Memasuki fase adaptasi kebiasaan baru dan juga sebagai langkah meningkatkan kekebalan tubuh, kegiatan senam anak usia dini tersebut dilakukan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.

Kegiatan tersebut dilaksanakan di halaman Yayasan Nurul Ulum, untuk menarik minat siswa langkah pertama yang di lakukan dengan memotifasi serta memberikan penjelasan kepada siswa tentang bahayanya covid-19, kami juga menjelaskan gejala serta penyebab bagi orang yang terpapar virus covid-19, dengan demikian para siswa sangan antusias dan semangat sekali untuk mencegah covid -19.

Kegiatan dilakukan mulai pukul 07.00 WIB. Sebelum senam dimulai, anak yang hadir diwajibkan memakai masker dari rumah, sesampainya di halaman Yayasan Nurul Ulum diwajibkan mencuci tangan setiap anak.

usia tidak peduli dengan adanya virus corona untuk menjaga masyarakat desa sukorejo adalah supaya tidak terjangkit virus corona maka penting sekali meningkatkan imunitas tubuhnya. Untuk

meningkatkan kesadaran masyarakat desa sukorejo terhadap imunitas tubuhnya maka perlu di anjurkan untuk melaksanakan senam minimal satu pecan satu kali.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan perfoma gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah palang tak seimbang balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan dari bangsa yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus.² Senam biasa digunakan untuk orang rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukan di rumah, ditempat fitness, di gymnasium, maupun dilapangan terbuka. Senam terbagi berbagai macam di antaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobic, senam pr muka, senam kesegaran jasmani, dll.

Tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai pengalaman praktek keterampilan senam serta mampu memberikan dampak langsung kepada masyarakat khususnya ade-adek TPQ Nurul Ulum dan ibu-ibu masyarakat sukorejo. Dan mendapat pengetahuan langsung tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani, dan untuk menyadarkan masyarakat supaya tetap menjaga imunitas tubuh agar menghindari penyebaran covid-19.

Meningkatkan kekebalan tubuh yang dilakukan oleh siswa Yayasan Nurul Ulum RT 01 Sukorejo Kotaanyar Paiton Probolinggo, adalah senam anak usia dini yang dilakukan dalam menghadapi era adaptasi kebiasaan baru yang digalakkan oleh tim pendamping unzah sejak Januari 2023. Melalui kegiatan senam, penuran covid-19 di wilayah RT 01 sukorejo kotaanyar dapat mencegah penularan covid-19.

Pelaksanaan senam yang dilakukan dalam era adaptasi kebiasaan baru tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan dengan mencuci tangan sebelum memulai kegiatan senam, menggunakan masker, dan menjaga jarak 1m. Salah satu TIM PENDAMPING turut serta menjaga ketertiban protokol kesehatan yang diterapkan anak-anak. sehingga pelaksanaan senam dalam meningkatkan imunitas tubuh tetap berjalan tanpa adanya penularan atau penyebaran virus covid-19.

Metode yang akan digunakan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi, kemudian dilanjut praktek langsung gerakan senam pada Adek-adek TPQ Nurul Ulum dan ibu-ibu masyarakat sukorejo

² Parwanto, M. 2020: hal 3

kec. Paiton kab. Probolinggo. Senam ini rutin dilaksanakan setiap hari Ahad pada pukul 07.00 pagi di halaman TPQ Nurul Ulum.

Pesertanya adalah adek-adek TPQ Nurul Ulum dan ibu-ibu masyarakat desa sukorejo juga beserta teman-teman tim pendamping program kerja pendukung yang telah di laksanakan oleh MahasiSwa tim pendamping Universitas Zainul Hasan di Desa Sukorejo ,Kecamatan Paiton yang di mulai pada hari Minggu, 8 Agustus 2021 yaitu melakukan senam pagi .Senam pagi merupakan aktifitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani ,dan juga merupakan salah satu olahraga yang sangat bermanfaat untuk penyembuhan dan beberapa terapi .Senam pagi ini dilaksanakan bersama dengan anak TPQ ,SD dan Tim tim pendamping UNZAH Desa Sukorejo. Senam pagi ini dilaksanakan pada hari Minggu,8 Agustus 2021 di Lapangan TPQ Nurul Ulum Dusun sukerejo yang dimulai pada pukul 07.00 pagi.



Gambar 1. Senam pagi di Lapangan TPQ Nurul Ulum

Program kerja ini dilaksanakan di bawah koordinasi Hemas Haryas Harjas Susetya M.pd. sebagai Dosen Pembimbing Lapangan (DPL). Kegiatan ini dilaksanakan setiap Ahad yang dipimpin

oleh semua teman-teman tim pendamping dan di ikuti oleh adek-adek TPQ beserta ibu-ibu masyarakat sukerojo.

Masa usia dini merupakan masa perkembangan anak yang pendek,tetapi merupakan masa penting bagi kehidupannya karna dimasa tersebut sudah mulai masa perkembangan psikomotorik seperti lebih percaya diri Dalam melakukan sesuatu ,mudah menyesuaikan lingkungan di sekitarnya.³ Maka pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu di dorong melalui senam sehingga akan berkembang secara optimal dan perkembangan anak yang telah mencapai kematangan ,mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya.⁴

Tujuan Senam pagi disini untuk menjaga kebugaran tubuh dan untuk meningkatkan imunitas tubuh agar mencegah penyebaran covid-19. gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot- otot pada tubuh.Senam juga membantu anak jadi lebih sehat dan kuat ,daya tahan ototnya pun berkembang.Sehingga lebih sehat dan segar .

Untuk menciptakan tubuh yang sehat tentunya harus diimbangi dengan makan-makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup.Tubuh yang sehat menjadikan pikiran positif dan hati bahagia. Jadi melakukan senam untuk anak di saat adanya pandemic seperti ini sangat penting, asalkan tidak mencapai batas dan di sesuaikan dengan kondisi tubuh. Di akhir kegiatan senam pagi ,Tim TIM PENDAMPING UNZAH menyediakan konsumsi berupa air mineral untuk di bagikan kepada anak-anak TPQ yang sudah ikut.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan suatu upaya sebagai penunjang bagi pemerintah untuk mengutus mata rantai penyebaran Virus Covid-19 di masyarakat. Oleh karena itu kami membuat suatu kegiatan berupa senam anak usia dini dan masyarakat sekitar yang di laksanakan setiap pagi hari.

Pengetahuan masyarakat bertambah setelah kami memberikan pengarahan berupa cara untuk pencegahan Covid-19 dimasyarakat. Dalam berbagai upaya yang kami laksanakan bagaimana cara mengingat kebugaran jasmani serta keterampilan untuk diterapkan kepada masyarakat luas. Memberikan pengetahuan tentang manfaat senam segar sehat ceria. Olah raga

³ Basri 2019,hlm 387

⁴ Rahman 2009,hal 47

baik secara fisik maupun mmental serta menjalin kebersamaan antar warga sukorejo kec. Paiton kab. Probolinggo.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Aksansy Bahri. (2021). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Bandung: Pjok Min Touna.
- Basuki, Sulistiyo. (1993). *Pengantar Ilmu Perpustakaan*. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdikbud.
- Harwanto, Suharti. (2020-09-30). *BukuAjar Senam Dasar*. Surabaya: Jakad Media Publishing, 14.
- Kurnianto, Duwi. (2015). Menjaga kesehatan di usia dini. *Jurnal olah raga dan prestasi*, 2(2), 19-20.
- Musthafa, Bachrudin. (2014). *Literasi Dini dan Literasi Remaja: Teori, Konsep, dan Praktik*. Bandung: Crest.
- Parwanto, M. (2020). *Virus Corona (2019-nCoV) penyebab COVID-19*. Biomedika dan Kesehatan,
- Witarsa, R., Mulyani, R. S., Urhananik, & Haerani, N. R. (2018). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial siswa sekolah dasar*. *Pedagogik*, VI (1), 9-20.
- Yunda, Alfi. (2021). "Pengertian Senam Irama, Unsur-Unsur, Jenis, Gerakan Inti Tujuan dan Manfaatnya". bola.com.
- Islam, M. H. (2019). Aplikasi dan Diferensiasi Pendidikan Islam. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 5(1), 73-95.
- Islam, M. H. (2019). ISLAM AND CIVILIZATION (ANALYSIS STUDY ON THE HISTORY OF CIVILIZATION IN ISLAM). *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 5(1), 22-39.
- Islam, M. H. (2019, November). Model Pendekatan Halaqotul MuAllimin Al-Islamiyah dalam Membentuk Kepribadian Yang Rahmatan Lil Alamin Sebagai Identitas Kebangsaan di Pondok Pesantren Al-Mashduqiah. In *Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars* (Vol. 3, No. 1, pp. 491-503).