



- Bunga Rampai Anak Bangsa -

Integrasi Ilmu Keolahragaan

dalam Preventif Pandemi Covid-19



Editor:

Prof. Dr. Mashuri Eko Winarno, M.Pd.

Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or.

Dr. Syahrudin, M.Kes., AIFO.

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

BUNGA RAMPAI ANAK BANGSA

**INTEGRASI ILMU
KEOLAHRAGAAN**

Dalam Preventif Pandemi

COVID - 19

Oleh:

Adi Wijayanto, Moch. Irfan Hadi, Syahrudin, Ricky Susiono, Putri
Cicilia Kristina, Prahastara, Mashuri Eko Winarno, Taufik Yudi
Mulyanto, Idris Moh Latar, Adi Sucipto, Didik Muryati, Siti Rodi'ah,
Fadli Dongoran, Khairul Amar, Didi Yudha Pranata, Topo Yono,
Muhamad Ali Mustofa Kamal, Febrian Dwi Kartika Sari, Ari Wibowo
Kurniawan, Andri Arif Kustiawan, Wahyu Indra Bayu, Desy Tya
Maya Ningrum, Arief Darmawan, Fahrial Amiq,
Cahniyo Wijaya Kuswanto, Mutrofin, Ruslan Rusmana, Benny
Badaru, Abdian Asgi Sukmana, Yusup, Bintoro Widodo, Zihan Novita
Sari, Funsu Andiarna, Susanto, Andry Mulyana, Peni Nohantiya,
Rizki Burstiando, Esti Novi Andyarini.

Editor:

Prof. Dr. Mashuri Eko Winarno, M.Pd.
Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or.
Dr. Syahrudin, M.Kes., AIFO



BUNGA RAMPAI ANAK BANGSA

Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19

Copyright © Adi Wijayanto, dkk. 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Layout: Arif Riza

Desain cover: Diky M. Fauzi

Penyelaras Akhir: Saiful Mustofa

ix + 382 hlm: 16.4 x 21 cm

Cetakan Pertama, Mei 2020

ISBN: 978-623-7706-73-1

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

KATA PENGANTAR

Pada Februari 2020 Unesa sempat menjadi episentrum di antara perguruan tinggi di Indonesia karena ada lebih dari sepuluh mahasiswa Indonesia yang sedang belajar di CCNU (Central of China Normal University) di Kota Wuhan, yakni wilayah yang disebut-sebut sebagai episentrum penyebaran covid-19 di dunia. Pada waktu itu hampir semua stasiun televisi dan media massa cetak maupun online secara terus-menerus meminta konfirmasi saya sebagai Rektoir Unesa tentang perkembangan mahasiswa yang dikarantina di kampus tersebut. Tidak kurang dari Duta Besar Indonesia dari Kantor KBRI di Beijing, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI di tanah air, Gubernur Jawa Timur, dan Walikota Surabaya setiap saat selalu kontak via telepon untuk berkoordinasi mengatasi WNI (termasuk mahasiswa Unesa) yang ada di Wuhan. Saat itu komitmen Pemerintah Indonesia adalah bagaimana teknisnya bisa memulangkan WNI dari Wuhan ke tanah air. Sementara itu, pemahaman dan kesadaran masyarakat Indonesia tentang bahaya virus corona (covid-19) ini masih sangat rendah.

Unesa dengan cepat pada pertengahan Maret menerbitkan surat edaran Rektor Unesa terkait dengan aktivitas akademik dan layanan administrasi, baik akademik maupun nonakademik. Itu adalah kesadaran Unesa ke dalam, yaitu untuk mengatasi persoalan yang mungkin terkendala akibat pandemi covid-19 tersebut. Dalam urusan ke luar, Unesa juga tampil dengan kebijakan pembentukan *Unesa Crisis Center* (UCC). Kiprah aktivitas UCC sudah bisa dirasakan oleh banyak masyarakat, baik masyarakat internal kampus Unesa, maupun masyarakat secara luas. UCC turut membantu persediaan APD (alat pelindung diri)

yang terutama diperuntukkan bagi tenaga medis. Ada banyak rumah sakit di Jatim yang telah menerima donasi APD dari UCC (Unesa). Alat pembantu pencegahan covid bagi perseorangan juga disumbangkan oleh UCC kepada masyarakat dalam bentuk *hand sanitizer*, masker, dan tempat cuci tangan. Semua barang yang disumbangkan ini adalah produk PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) Unesa. Kepedulian sosial juga dilakukan oleh UCC dalam rangka membantu menanggulangi kekurangan bahan makanan pokok bagi masyarakat luas akibat dampak karantina, yang mungkin mereka tidak bekerja. Bentuk sumbangan yang diberikan UCC adalah bahan makanan pokok, vitamin, masker, *hand sanitizer*. Sebagai Lembaga Pendidikan, UCC tidak lupa membuat program edukasi bagi masyarakat, di antara penerbitan buku.

Buku *Bunga Rampai Anak Bangsa: Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19* di tangan para pembaca ini sejalan dengan Program UCC tersebut. Kami menyambut baik penerbitan buku ini di tengah-tengah masyarakat Indonesia yang saat ini sedang mengalami pandemi covid-19. Buku ini sangat menarik karena menyoroti pandemi covid-19 dari sisi ilmu keolahragaan, terutama dalam dimensi tindakan preventifnya. Yang menarik lagi adalah bahwa penyumbang tulisan (penulis) adalah warga bangsa Indonesia yang tersebar dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia, baik negeri maupun swasta. Saya sangat mengapresiasi upaya penerbitan buku ini agar pemahaman dan sekaligus kesadaran masyarakat Indonesia untuk hidup sehat menjadi lebih dikedepankan.

Secara substantif buku ini memaparkan berbagai pengalaman kegiatan selama pandemi covid berlangsung, mulai kesehatan, pendidikan, permainan, budaya hidup sehat hingga kajian keagamaan tentang wabah corona. Ada tujuh bab dalam buku ini. Paparan tentang bagaimana upaya meningkatkan

imunitas tubuh dalam melawan covid-19 dapat pembaca lihat pada Bab I. Persoalan nilai pendidikan dan moral pada masa covid-19 terdapat pada Bab II. Bab III menyoroti persoalan peningkatan iman dalam kerangka nilai spiritual. Bab IV lebih aplikatif dalam bidang pembelajaran (baca *pendidikan*) karena memaparkan cara mengembangkan media pembelajaran, terutama melalui

online. Tuntunan bagaimana beraktivitas sehari-hari, juga dengan mengembangkan permainan, dalam rangka membudayakan hidup sehat dapat pembaca dapati pada paparan mulai Bab V sampai dengan Bab VII.

Sebagai sebuah bunga rampai, buku ini kaya akan perspektif kajian sehingga pembaca akan disuguhi mozaik pengetahuan. Namun, di sisi lain, bunga rampai memberikan peluang kurang seragamnya gaya selingkung penulisan, terjadinya duplikasi pembahasan, dan berpeluang tidak adanya kajian tertentu yang menjadi penghubung antartulisan. Di sinilah peran bijak pembaca untuk dapat menarik benang merah yang kadang-kadang tidak gampang.

Saya yakin buku ini dapat memberi kontribusi terhadap pembaca mengenai keilmuan, khususnya ilmu keolahragaan dalam menjadikan masyarakat yang secara sadar menerapkan beberapa protokol kesehatan untuk mencegah virus corona menyerang tubuh kita. Semoga buku ini juga bermanfaat bagi masyarakat luas.

Surabaya, awal Mei 2020
Nurhasan

Rektor Unesa

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
BAB I UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DALAM MELAWAN COVID-19	
Jaga Jarak Fisik, Jaga Kesehatan, Jaga Kebugaran Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Tengah Gempuran COVID-19	3
Pelajaran dari Covid-19, Siapkah Kita Menghadapi Pandemi Berikutnya?.....	13
Peningkatan Imunitas Melalui Olahraga Ditinjau Dari Sistem Endokrin (Pandemi Covid-19).....	23
Penerapan Latihan Metode Unifikasi Terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh Dalam Mengadapi Wabah Covid-19	31
Menjaga Imunitas dalam Melawan Covid-19.....	39
Physical Distancing Penting, Physical Activity Tetap Dijalani Demi Menjaga Imunitas Melawan Covid-19.....	49
BAB II NILAI PENDIDIKAN DAN MORAL PADA MASA COVID-19	
Tetaplah Berkarya Disaat Pandemi Covid-19.....	61
Belajar, Puasa Dan Bugar di tengah Corona	79
Mendidik Anak dengan HSBO di Pandemic Covid 19.....	95
Corona, Mengapa Takut!	105
Berkah Corona.....	113
Transformasi Budaya Sehat di Tengah Pandemi Corona.....	125

Covid-19: Berkah atau Bencana?	133
Sinergitas Membangun Gerakan Olahraga Di tengah Covid19.....	141
Hikmah Di balik Pandemic Covid-19.....	149

BAB III NILAI SPIRITUAL DALAM MENINGKATKAN IMAN DI SAAT COVID-19 MEWABAH

Tangkal Covid 19 dengan Gerakan Sholat dan Pola Hidup Bersih Ala Rosululah SAW.....	159
Pandemi Covid-19 di Indonesia: Antara Menjauhkan DAN Mendekatkan dalam Pengamalan Keagamaan?.....	165
Bumi Hari Ini, Manusia dan Corona dalam Perspektif Qs. An Najm Ayat 39 dan Qs. At Takatsur Ayat 8.....	177
Media Aplikasi Online Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Situasi Wabah Virus Corona (COVID 19).....	189
E-Learning Solusi Pembelajaran Olahraga di tengah Urgensi Covid-19.....	201

BAB IV AKTIFITAS SELAMA DALAM GEMPURAN COVID-19

Sehat Dengan 30 Menit.....	211
Tetap Melakukan Aktivitas Jasmani di tengah Pandemi	221
<i>Don't Panic</i> , Aktivitas Fisik Yang Aman Saat Musim Virus Covid-19.....	229
Virus Corona Dan Dampaknya Bagi Sepakbola.....	237
Lawan Covid-19; Sehat di Rumah dengan Latihan Pernapasan	245
Sehat lahir Batin: Kunci Menghadapi Ujian Akhir Doktoral di Tengah Pandemi Covid-19.....	255
Produktivitas di Masa Penyebaran Wabah Covid -19.....	263

BAB V AKTIFITAS GERAK DALAM PERMAINAN SELAMA SERANGAN WABAH COVID-19

Meningkatkan Imunitas dalam Tubuh dengan Bermain Olahraga Petanque di Rumah Selama Social Distancing Covid-19.....	273
<i>Stay At Home</i> Dengan Bermain Permainan Tradisional.....	283
Liburan Covid 19 dengan Permainan Tradisional dan Permainan Modifikasi.....	299

BAB VI BUDAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENANGKAL COVID-19

Aktivitas Jasmani Untuk kebugaran Tubuhku.....	309
Tetap Bugar Walaupun di rumah Saja untuk Melawan Virus Covid 19.....	317
Mengenal Lebih Dekat tentang Pencegahan Tertular COVID-19	329
Tetap Bugar di Tengah Corona	337
Keluar Rumah Wajib Menggunakan Masker	343
Peran Ibu Dalam Mendidik Pola Hidup Sehat Di Keluarga Menjadi Modal Utama Melawan Virus Covid-19	353
<i>Urban Gardening</i> , Solusi Mandiri Gizi di masa <i>Physical Distancing</i> Hemat, Sehat, Berkeringat!.....	363
Pembiasaan PHBS pada Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid-19.....	373

BAB I

**UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS
TUBUH DALAM MELAWAN COVID-19**

JAGA JARAK FISIK, JAGA KESEHATAN, JAGA KEBUGARAN UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI TENGAH GEMPURAN COVID-19

**Dr. Adi Wijayanto, S.Or.,S.Kom.,M.Pd.,AIFO1
IAIN Tulungagung**

“Virus corona dapat menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas, terutama pada mereka yang immunocompromised atau yang tidak memiliki kekebalan terhadap virus”

Virus baru selalu menakutkan karena kita memiliki sedikit atau tidak ada sama sekali kekebalan protektif terhadap tubuh kita dan kita tidak memiliki vaksin. Tindakan pencegahan universal untuk membatasi penyebarannya sangat penting saat ini sampai vaksin baru ditemukan atau strategi lain yang bisa dilaksanakan. Serangan awal virus corona di Indonesia dimulai minggu akhir bulan februari 2020, dari situ semua sektor kehidupan sosial berbangsa dan bernegara mulai waspada. Mulai pemerintahan pusat seperti Presiden dan Menteri hingga ke

¹ Penulis lahir di Malang, 07 Oktober 1981, penulis merupakan Dosen IAIN Tulungagung dalam bidang ilmu Pembelajaran Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang (2005), gelar Sarjana Teknik Informatika diselesaikan di STT Stikma Internasional Malang (2006), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2009), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (2017). Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

masyarakat lapisan bawah, terlebih lagi setelah kepala pemerintahan mengumumkan darurat Kesehatan dengan menggaungkan *Physicall Distancing* atau lebih dikenal dengan sebutan “jarak fisik”. Dalam keseharian di masyarakat istilah menjaga jarak fisik lebih populer diistilahkan dengan “Jaga Jarak”. Jaga jarak tersebut merupakan salah satu metode untuk mengurangi penyebaran CoViD-19 karena dengan menjaga jarak diharapkan dapat memutus mata rantai penyebaran virus corona tersebut. Virus tersebut dapat menular melalui percikan (*droplet*) cairan ludah dan ingus dari orang yang positif terinfeksi corona, jika droplet tersebut mengenai seseorang dan terpegang dengan jari lalu jari itu membawa droplet masuk mulut, hidung dan mata maka sangat dimungkinkan akan menular kepada orang tersebut.

Anjuran pemerintah untuk melakukan jaga jarak tersebut diiringi dengan perintah di rumah saja dalam kurun waktu minimal 14 hari atau lebih untuk menekan jumlah penyebaran virus corona tersebut. Hal ini banyak membuat individu merasa bosan dengan aktivitas di dalam rumah saja yang sangat monoton, dan hal yang terpenting adalah bagaimana menghilangkan kebosanan sambil menjaga kesehatan mereka. Salah satu bentuk menjaga kesehatan adalah dengan melakukan olahraga atau aktivitas lain yang dapat meningkatkan *Physical Fitness* (kebugaran) dari individu tersebut. Menjaga kebugaran dan menghilangkan kebosanan dapat dilakukan dari dalam rumah, diantaranya melakukan olahraga yang dapat meningkatkan kardiorespirasi seseorang. Untuk melatih kebugaran kardiorespirasi dibutuhkan sistem energi aerobik.

Olahraga yang berbasis kardiorespirasi maka sangat bermanfaat untuk menjaga imunitas tubuh seseorang, serta memproteksi jantung dan paru dari segala gangguan. Kegiatan-kegiatan olahraga menggunakan sistem energi aerobik dapat meningkatkan kapasitas sistem kardiorespirasi untuk memasok

oksigen dan kapasitas otot rangka dalam pemanfaatan oksigen sebagai pembakar bahan energi menjadi sumber energi atau ATP (Adenosin Tri Phospat). Latihan olahraga aerobik dilakukan ketika intensitas rendah hingga sedang yang dilakukan secara terus-menerus. Olahraga dengan sistem energi aerobik merupakan aktivitas yang banyak membutuhkan oksigen dalam proses pembakaran sumber energi yang berasal dari karbohidrat, protein dan lemak yang tersimpan didalam jaringan adipose (*adipose tissue*) dan didalam sel-sel otot (*intramuscular triglycerides*) untuk menjadi ATP (Wijayanto, 2018 :28). Lemak dalam jaringan adiposa tersebut harus cukup oksigen dan karbohidrat dalam proses pembakarannya menjadi sempurna, sedangkan energi awal dibutuhkan karbohidrat dapat dimetabolisme tanpa kehadiran oksigen dalam proses glikolisis. Ukuran kriteria untuk kapasitas aerobik adalah konsumsi oksigen puncak (VO_2), yang dapat diukur baik melalui latihan ergometry atau treadmill dengan menganalisa konsumsi oksigen atau melalui rumus matematika. Nilai puncak Volume Oksigen secara umum disebut (VO_{2max}).

Efek dari olahraga yang dilakukan dengan mekanisme sistem aerobik dapat merangsang mobilisasi sel induk hematopoietik dari sumsum tulang dan sel imun dari jaringan perifer ke sirkulasi. Dengan melakukan kegiatan olahraga dapat merangsang sel-sel kekebalan tubuh. Bukti menunjukkan bahwa mekanisme yang mendasari latihan yang terkait dengan perubahan fungsi kekebalan terkait dengan beberapa faktor seperti stimulasi sistem neuro-endokrin (katekolamin, kortisol), dan metabolisme (yaitu, karbohidrat, antioksidan, atau prostaglandin) serta untuk curah jantung, aliran darah, dan tekanan darah, (Hackney, 2010: 785). Dengan melakukan aktifitas fisik dalam bentuk olahraga dengan sistem energi aerobik maka akan mempercepat penghapusan sel-sel yang rusak tanpa menginduksi status inflamasi yang nyata, yang

sebaliknya dapat meningkatkan fungsi tubuh. Selain itu, dengan melaksanakan olahraga aerobik meningkatkan profil lipid, khususnya meningkatkan HDL-C. HDL (*High Density Lippoprotein*) ini merupakan lemak esensial yang sangat diperlukan tubuh (Patel, 2017: 135).

Kegiatan olahraga dapat melawan atau menghindari stress, olahraga dapat memobilisasi sel-sel kekebalan untuk bersiap menghadapi tantangan infeksi atau non-infeksi yang dilakukan dengan aktivitas fisik, selain itu juga dapat memperlancar aliran darah menuju otak yang membawa nutrisi dan oksigen, memfasilitasi neurotransmitter, serta menjaga plasitas otak. Selain itu, dengan olahraga aerobik maka serotonin akan diekskresikan, pelepasan serotonin tersebut berada di area nuclei anterior dan nuclei ventromedial hipotalamus yang akan mengakibatkan perasaan senang, perasaan puas dan perasaan tenang, sehingga dapat menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Latihan olahraga berdampak pada sirkulasi dan meninggalkan darah untuk melakukan perjalanan ke jaringan di mana mereka lebih mungkin untuk menghadapi sel yang terinfeksi. Selanjutnya, noradrenalin bertanggung jawab atas efek latihan akut pada perubahan limfosit, termasuk sel pembunuh alami (NK) -sel dan aktivitas sel-T (Sellami dkk, 2018:2). Peningkatan katekolamin dengan hormon pertumbuhan memediasi perubahan kadar neutrofil dan mengendalikan limfopenia dan neutrositosis selama latihan durasi lama. Selain itu, glutamin, asam amino berlimpah yang ditemukan dalam otot, diketahui merangsang proliferasi limfosit in vitro, aksi sel pembunuh aktifasi limfokin, dan pelepasan sitokin. Selama latihan yang intens, kadar glutamin dan glukosa dalam darah dan otot cenderung turun, yang mungkin menjelaskan bagaimana kemungkinan "imunopresi" mungkin terjadi.

Hormon endofrin juga akan diekskresikan Ketika kita melakukan olahraga dengan sistem energi aerobik. Hormone

edofrin merupakan senyawa kimia dalam tubuh untuk mengendalikan stress dan ketegangan, sehingga dengan meningkatnya hormon endofrin maka akan meningkat pula rasa gembira dalam hati, dan ini menjadikan hormone tersebut sebagai hormon kebahagiaan. Sehingga dengan meningkatnya hormon tersebut maka akan dapat menurunkan tingkat stress, ketika stress menurun maka otomatis imunitas tubuh kita meningkat, dengan meningkatnya imunitas tersebut diharapkan dapat menangkal penyakit dalam bentuk virus maupun bakteri, terlebih lagi pada saat ini kita mengalami serangan pandemic virus corona secara global.

Jenis olahraga dengan menggunakan sitem energi aerobik dapat dilakukan di rumah dengan menggunakan alat ataupun tanpa menggunakan alat. Ada beberapa gerakan yang bisa dilakukan tanpa alat, diantaranya adalah naik turun balok kayu atau naik turun bangku, berjalan dan lari lari kecil santai disekitar halaman rumah, serta melakukan kalestenik dan senam. Sedangkan jenis olahraga sistem energi aerobik yang menggunakan alat bisa dilakukan dengan lari atau jalan di atas treadmill, bersepeda statis, lompat tali, latihan angkat dumble atau barbel dengan intensitas rendah/ santai tapi berkelanjutan, atau bisa juga berolahraga di rumah dengan kombinasi alat dan tanpa alat. Lakukanlah kegiatan olahraga di lingkungan pribadi bukan tempat umum dengan sirkulasi udara yang baik. Program latihan olahraga di rumah yang menggunakan berbagai latihan yang aman, sederhana, dan mudah diimplementasikan cocok untuk menghindari virus corona dan menjaga tingkat kebugaran.

Berolahraga menggunakan energi aerobik di bawah sinar matahari dalam meningkatkan imun tubuh sebaiknya dilakukan sekitar pukul 08.00 sampai dengan 10.00, akan tetapi disarankan tidak terlalu lama kurang lebih olahraga di bawah sinar matahari cukup 15 sampai 20 menit, selanjutnya bisa dilakukan di tempat yang teduh. Berolahraga di bawah sinar matahari yang cukup

dengan pilihan waktu yang tepat akan menyebabkan hal yang positif bagi tubuh kita diantaranya adalah tubuh akan memproduksi vitamin D dan akan memicu eksresi hormone serotonin yang akan dapat menimbulkan rasa gembira dan bahagia. Selain itu, dengan berjemur di bawah sinar matahari dapat meningkatkan imunitas tubuh kita, dimana vitamin D yang diproduksi akan mendukung kinerja sel T yang berfungsi pertahanan melawan penyakit yang disebabkan oleh virus. Vitamin D juga berfungsi sebagai katalisator dalam penyerapan kalsium sehingga menjadikan tulang lebih kuat dan padat. Selama masa covid-19 ini kandungan sinar matahari sangat bermanfaat untuk membantu metabolisme tubuh dan produksi vitamin, Ketika vitamin sudah terpenuhi oleh tubuh, maka secara otomatis sel-sel tubuh akan memproteksi diri dari serangan virus karena imunitas dalam tubuh meningkat.

Ciri dari olahraga aerobik adalah dilakukan dengan waktu yang panjang, secara umum antara 30 menit hingga 60 menit yang dilakukan terus menerus dengan istirahat 3-4 kali, dan setiap istirahat tidak lebih dari 5 menit setiap istirahat, olahraga yang dilakukan lebih dari 30 menit akan menghasilkan adaptasi aerobik terutama kemampuan paru dalam mengambil oksigen serta adaptasi jantung dalam memompa darah melalui pembuluh kapiler untuk distribusikan ke seluruh sel tubuh, dan akhirnya adaptasi sel dalam menyerap oksigen untuk pembakaran energi. Olahraga aerobik tersebut dilakukan dengan intensitas yang rendah atau sedang dan dengan dosis latihan yang bisa ditolerir tubuh, sebab dosis latihan yang berat dan tidak mampu ditolerir oleh tubuh, maka dapat menyebabkan kerusakan jaringan dengan mengakibatkan terganggunya homeostasis sistem tubuh yang dapat berdampak negatif. Akan tetapi jika dosis latihan terlalu rendah atau ringan, maka tidak terjadi respon yang baik sehingga adaptasi sulit terjadi dan berakibat tidak meningkatkan

kebugaran fisik tubuh seseorang dan tidak akhirnya tidak dapat meningkatkan autoimun pada tubuh seseorang.

Frekuensi atau banyaknya aktivitas olahraga sebaiknya dilakukan antara 3 hingga 5 kali dalam satu minggu yang dilakukan berselang atau jeda antara hari latihan yang satu dengan hari latihan yang lain, serta latihan tidak dilakukan tiap hari. Kegiatan tersebut harus dilakukan konsisten untuk mendapatkan adaptasi tubuh akibat latihan yaitu meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh. Latihan tidak dilakukan tiap hari karena untuk tujuan pemulihan kondisi fisik atau sering diistilahkan dengan *recovery*. Tujuan *recovery* tersebut adalah memperbaiki sel-sel yang rusak selama berolahraga, mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan juga untuk merombak asam laktat menjadi energi kembali serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai. Perlu kita ketahui bahwa asam laktat merupakan residu dari pembakaran energi selama berolahraga.

Intensitas olahraga dengan sistem energi aerobik dengan menggunakan intensitas rendah dan sedang, ukuran intensitas tersebut dapat dilakukan dengan memperhatikan usia dari individu yang melakukan olahraga tersebut, sebagai rumus adalah dengan memonitor denyut jantung sebagai cara tidak langsung untuk menafsir oksigen yang digunakan oleh tubuh selama Latihan maupun saat istirahat. Denyut nadi maksimal adalah $220 - \text{usia}$, sehingga itensitas Latihan yang dilakukan adalah 60% dari denyut nadi maksimal. Sebagai contoh usia anda adalah 40 tahun, maka denyut nadi maksimal adalah $220 - 40$ hasilnya adalah 180 kali dalam satu menit, sehingga denyut nadi Latihan olahraga dengan sistem energi aerobik yang dilakukan kurang lebih $180 \times 60\%$, maka denyut nadi Latihan adalah 108 kali dalam satu menit.

Secara garis besar, untuk tetap menjaga imunitas tubuh di lingkungan yang aman adalah dengan melakukan olahraga

ringan hingga sedang dengan durasi waktu antara 30-60 menit dalam setiap Latihan, Latihan dilakukan 3 sampai 5 kali perminggu. Selain itu hindari olahraga dengan kontak fisik dengan orang lain atau menghindari olahraga yang bersifat masal, jika berada dalam pusat kebugaran, hindari orang lain dengan menjaga jarak agar droplet tidak mengenai kita dan pastikan alat kebugaran tersebut bebas virus dengan memberikan *handsanitizer*. Tidur yang cukup untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Pertahankan kebugaran tubuh selama masa karantina kesehatan/ pembatasan social bersekala besar (PSBB). Cuci dan semprotkan disinfektan pada peralatan olahraga sebelum dan sesudah pemakaian. Dan yang paling penting adalah menghindari kondisi stress agar daya tahan dan imunitas tubuh tetap terjaga.

Daftar Pustaka

- Hackney, Anthony C. 2010. *Stress and the neuroendocrine system: the role of exercise as a stressor and modifier of stress*. Journal of Endocrinology & Metabolism. Nov 1; 1(6): 783–792. Doi: 10.1586/17446651.1.6.783.
- Patel, Harsh., Alkhawam, Hassan., Madanieh, Raef., Shah, Niel., Kosmas, Constantine E., and Vittorio, Timothy J. 2017. *Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system*. World Journal Cardiol. 2017 Feb 26; 9(2): 134–138. Doi: 10.4330/wjc.v9.i2.134
- Sellami, Maha., Gasmi, Maha., Denham, Joshua., Hayes, Lawrence D., Stratton, Dan., Padulo,,Johnny and Bragazzi, Nicola. 2018. *Effects of Acute and Chronic Exercise on Immunological Parameters in the Elderly Aged: Can Physical Activity Counteract the Effects of Aging*. Journal Front Immunol. vol. 9 Num. 10 2018. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.02187>.

Wijayanto, Adi. 2018. *Pengaruh Latihan Renang Teratur dan Latihan Renang Tidak Teratur Terhadap Kadar Trigliserida Plasma pada Rattus Norvegicus*. BIOTROPIC The Journal of Tropical Biology. Vol 2. No 1. Februari 2018 ISSN 2580-5029.

 | Jaga Jarak Fisik, Jaga Kesehatan, Jaga Kebugaran...

PELAJARAN DARI COVID-19, SIAPKAH KITA MENGHADAPI PANDEMI BERIKUTNYA?

Dr. Moch. Irfan Hadi, S.KM., M.KL.¹
UIN Sunan Ampel Surabaya

“Persiapan terhadap pandemik selanjutnya sangat diperlukan, ini disebabkan terjadi evolusi pada virus / COVID 19 melalui mekanisme mutasi pada asam amino atau materi genetik.”

Tiongkok melaporkan kasus pneumonia misterius yang tidak diketahui penyebabnya pada tanggal 31 Desember 2019. Dalam 3 hari, pasien dengan kasus tersebut berjumlah 44 pasien dan terus bertambah hingga saat ini berjumlah ribuan kasus. Pada awalnya data epidemiologi menunjukkan 66% pasien berkaitan atau terpajan dengan satu pasar *seafood* atau *live market* di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok. Sampel isolat dari pasien diteliti dengan hasil menunjukkan adanya infeksi coronavirus, jenis *betacoronavirus* tipe baru, diberi nama 2019 *novel Coronavirus* (2019-nCoV). Pada tanggal 11 Februari 2020, *World Health Organization* memberi nama virus baru tersebut *Severa acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2)

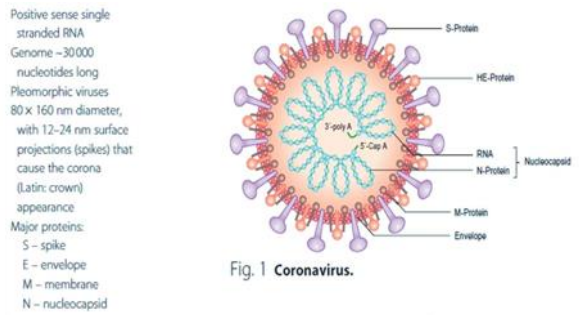
¹ Dr. Moch. Irfan Hadi, S.KM., M.KL. Lahir di Tulungagung, 24 April 1986. Menyelesaikan pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat (S1) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga pada tahun 2008. Pendidikan S2 Kesehatan Lingkungan di Universitas Airlangga diselesaikan pada tahun 2010 serta menyelesaikan pendidikan Doktornya juga di Universitas Airlangga program studi Ilmu Kesehatan pada tahun 2017.

dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus disease 2019* (COVID-19). Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat ditentukan apakah dapat melalui antara manusia-manusia. Jumlah kasus terus bertambah seiring dengan waktu. Selain itu, terdapat kasus 15 petugas medis terinfeksi oleh salah satu pasien. Salah satu pasien tersebut dicurigai kasus "*super spreader*". Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia. Sampai saat ini virus ini dengan cepat menyebar masih misterius dan penelitian masih terus berlanjut.

Saat ini sebanyak 29 negara mengonfirmasi terdapatnya kecurigaan serta terkonfirmasi kasus COVID-19. Per-tanggal 13 Februari 2020, berdasarkan data terakhir *website* oleh *Center for Systems Science and Engineering* (CSSE) Universitas John Hopkins yang diperbaharui berkala, data terakhir menunjukkan total kasus lebih dari 60.331 pasien, dengan total kematian lebih dari 1.369 pasien dan perbaikan lebih dari 6.061 pasien. Saat ini data terus berubah seiring dengan waktu. Banyak kota di Tiongkok dilakukan karantina. Kasus-kasus yang ditemukan diluar Tiongkok sampai tanggal 12 Februari 2020 tercatat ada di 28 negara diantaranya: Amerika, Thailand, Hong Kong, Prancis, Malaysia, Singapura, Taiwan, Macau, Jepang, Korea Selatan, Vietnam, Australia, Nepal dan lainnya. Kasus-kasus yang ditemukan di berbagai negara tersebut sebagian besar memiliki riwayat bepergian ke Wuhan atau berkontak dengan kasus *confirmed* yang memiliki riwayat bepergian ke Wuhan. Empat kasus di Singapura merupakan seorang laki-laki 36 tahun, warga negara Tiongkok Bersama keluarganya datang pada 22 Januari dengan tanpa gejala kemudian hari berikutnya mengeluh batuk dan dikonfirmasi COVID-19 pada tanggal 25 Januari 2020. Laporan terbaru per tanggal 9 Februari 2020 sudah terdapat 43 kasus terkonfirmasi infeksi COVID-19 di Singapura. Beberapa diantaranya dilaporkan tidak memiliki riwayat perjalanan ke Tiongkok, sampai dengan saat ini COVID 19 telah menginfeksi

lebih dari 2.6 juta orang di seluruh dunia, dengan kematian lebih dari 198 ribu, jumlah orang yang sembuh hampir 800 ribu orang, angka tingkat kematian (CFR) bervariasi tiap negara. Di Indonesia, sampai dengan per tanggal 25 april, jumlah orang yang terinfeksi sebanyak 8607 orang, jumlah orang yang meninggal sebanyak 720 orang meninggal dan jumlah orang yang sembuh sebanyak 1042 orang. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui kesiapan dalam menghadapi pandemik selanjutnya.

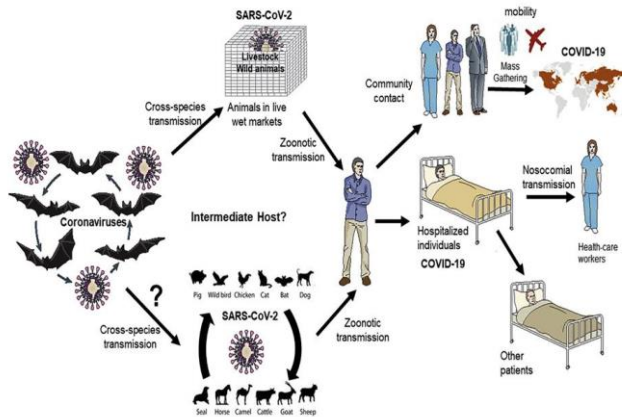
Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. *Coronavirus* tergolong ordo Nidovirales, keluarga *Coronaviridae*. *Coronaviridae* dibagi dua subkeluarga dibedakan berdasarkan serotipe dan karakteristik genom. Terdapat empat genus yaitu *alpha coronavirus*, *betacoronavirus*, *deltacoronavirus* dan *gamma coronavirus*.



Gambar 1. Struktur *Coronavirus*

Kebanyakan *Coronavirus* menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan. *Coronavirus* menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi, kuda, kucing dan ayam. *Coronavirus* disebut dengan virus zoonotik yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Banyak hewan liar yang dapat membawa patogen dan bertindak sebagai vektor

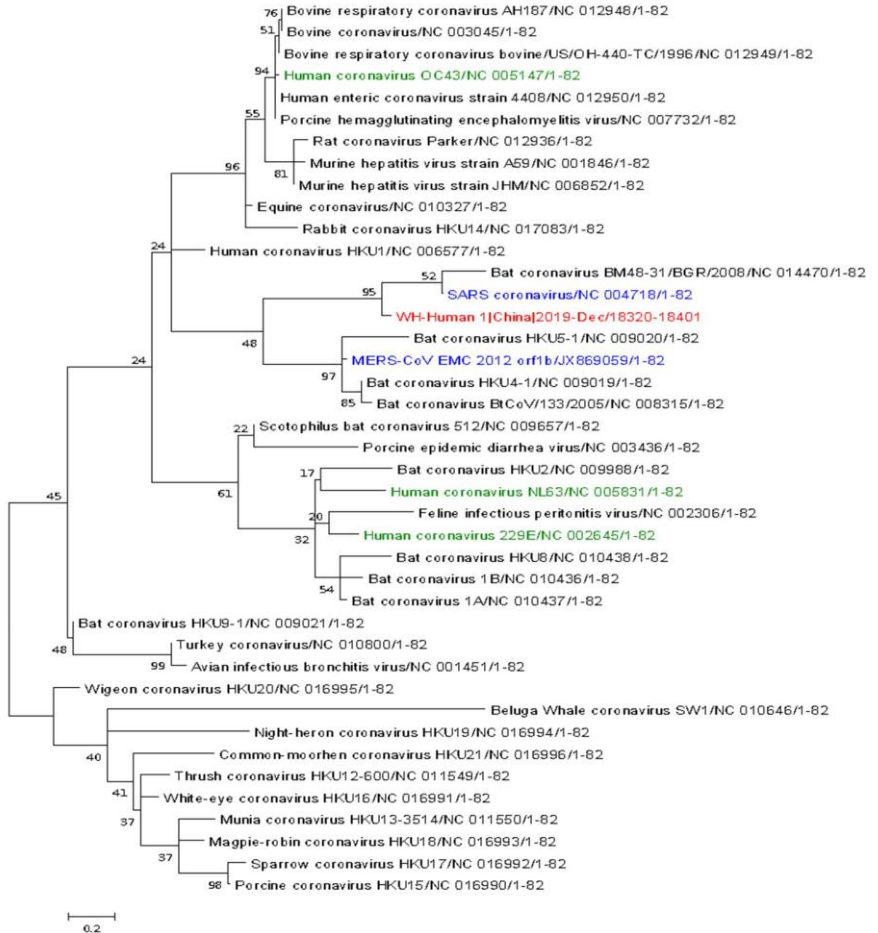
untuk penyakit menular tertentu. Kelelawar, tikus bambu, unta dan musang merupakan host yang biasa ditemukan untuk Coronavirus. Coronavirus pada kelelawar merupakan sumber utama untuk kejadian severe acute respiratory syndrome (SARS) dan Middle East respiratory syndrome (MERS). Berdasarkan penemuan, terdapat tujuh tipe *Coronavirus* yang dapat menginfeksi manusia saat ini yaitu dua *alphacoronavirus* (229E dan NL63) dan empat *betacoronavirus*, yakni OC43, HKU1, *Middle East respiratory syndrome-associated coronavirus* (MERS-CoV), dan *severe acute respiratory syndrome-associated coronavirus* (SARS-CoV). Yang ketujuh adalah *Coronavirus* tipe baru yang menjadi penyebab kejadian luar biasa di Wuhan, yakni *Novel Coronavirus 2019 (2019-nCoV)*.



Gambar 2. transmisi *Coronavirus*

Pada tanggal 11 Februari 2020, WHO memberi nama penyakitnya menjadi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Apabila dibandingkan dengan SARS, Pneumoni COVID-19 cenderung lebih rendah dari segi angka kematian. Angka kematian SARS mencapai 10% dan MERS 37%. Namun, saat ini tingkat infektivitas virus pneumoni COVID-19 ini diketahui

setidaknya setara atau lebih tinggi dari SARS-CoV. Hal ini ditunjukkan oleh R_0 -nya, dimana penelitian terbaru menunjukkan R_0 dari virus pneumoni SARS-CoV-2 ini adalah 4,08. Sebagai perbandingan, R_0 dari SARS-CoV adalah 2,0. Coronavirus jenis baru ini bersifat letal namun tingkat kematian masih belum pasti, serta saat ini masih dapat dicegah dan dikontrol. Berdasarkan pohon filogeni 2020 menunjukkan semua sampel berkaitan serta terdapat lima mutasi relatif terhadap induknya, membuktikan adanya transmisi dari manusia ke manusia. Selain itu, filogeni menunjukkan adanya indikasi infeksi pertama manusia pada November 2019 diikuti dengan bertahan transmisi dari manusia ke manusia.



Gambar 3. Pohon filogenetik SARS-CoV-2

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ilmuwan di China bahwa kemampuan mutasi virus SARS-CoV-2 memberikan implikasi yang berbeda bagi tiap negara di dunia yang memiliki kasus terhadap Covid 19. Di Wuhan China, SARS-CoV 2 menunjukkan telah terjadi mutasi dan diprediksi dapat menciptakan jenis virus yang lebih mematikan dari jenis

lainnya, SARS-CoV-2 akan bermutasi dan secara substansial mengubah patogenisitasnya. Ini dibuktikan dengan hasil isolasi virus dari 11 pasien Covid-19 yang diambil secara acak dari Hangzhou di provinsi Zhejiang, menunjukkan mutasi virus paling mematikan pada pasien di Zhejiang juga ditemukan di sebagian besar pasien di seluruh Eropa. Selain itu, berdasarkan hasil deteksi lebih dari 30 mutasi SARS CoV, sebanyak 19 mutasi atau sekitar 60 persen adalah mutasi virus baru, beberapa mutasi dapat menyebabkan perubahan fungsional pada spike protein virus, struktur unik di atas selubung virus SARS CoV2 memungkinkan berikatan dengan sel-sel pada manusia, jenis yang paling agresif dari SARS-CoV-2 dapat menghasilkan viral load hingga 270 kali lebih banyak dibandingkan jenis yang paling lemah, memiliki kemampuan membunuh sel-sel dengan sangat cepat.

Berdasarkan hasil *ultra deep sequencing*, ditemukan tiga perubahan yang terjadi secara berturut-turut yang dikenal sebagai mutasi tri-nukleotida yang terjadi pada seorang pasien berusia 60 tahun. Ini merupakan peristiwa yang langka terjadi, biasanya gen bermutasi pada satu lokasi pada satu waktu. Pasien menghabiskan masa perawatan sekitar 50 hari di rumah sakit, lebih lama dari pasien Covid-19 lainnya. Selain itu, feses pasien terdapat virus SARS CoV yang masih hidup dan sangat menular. Beberapa peneliti mengungkapkan SARS CoV 2 berubah dengan kecepatan rata-rata satu mutasi per bulan.

Daftar Pustaka

- Channel News Asia. 2020. *Wuhan virus outbreak: 15 medical workers infected, 1 in critical condition*. Cited Jan 28th 2020. [health-workers-coronavirus-12294212](#) (Jan 21st 2020).
- Du L, He Y, Zhou Y, Liu S, Zheng B-J, Jiang S. 2009. *The spike protein of SARS-CoV - a target for vaccine and therapeutic development*. *Nature Reviews Microbiology*. 7:2009.p 226–36.

- Fehr AR, Perlman S. 2015. *Coronavirus: An Overview of Their Replication and Pathogenesis*. Methods Mol Biol. 2015 ; 1282: 1– 23.
- GISAID. 2020. *China, Japan, Thailand, Taiwan and USA share genetic sequence and metadata of BetaCoV*. Cited Jan 28th 2019. Available on: gisaid.org.
- GISAID. 2020. *Genomic epidemiology of BetaCoV 2019-2020*. cited Jan 28th 2020.
- Guan, Y. et al. 2003. *Isolation and characterization of viruses related to the SARS coronavirus from animals in southern China*. Science 302, 276–278 (2003).
- Guo Yan-Rong, et al. 2020. *The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak – an update on the status*. Military Medical Research. 7:11
- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Zang Li, Fan G, etc. 2020. *Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China*. The Lancet.
- I Hamming, W Timens, ML Bulthuis, AT Lely, G Navis, Goor VH. 2004. *Tissue distribution of ACE2 protein, the functional receptor for SARS coronavirus. A first step in understanding SARS pathogenesis*. J Pathol. 2004 Jun;203(2):631-7.
- Kan, B. et al. 2005. *Molecular evolution analysis and geographic investigation of severe acute respiratory syndrome coronaviruslike virus in palm civets at an animal market and on farms*. J. Virol.79, 11892–11900 (2005).
- Kumar D, Malviya R, Kumar Sharma P. 2020. *Corona Virus: A Review of COVID-19*. EJMO 2020;4(1):8–25.
- Li, W. et al. 2005. *Bats are natural reservoirs of SARS-like coronaviruses*. Science 310, 676–679 (2005)
- Maurer-stroh S. 2020. *Maximum likelihood phylogenetic tree of conserved orf1b region - sharing via GISAID*. CDC China: Beijing.
- Metlay JP, Waterer GW, Long AC, Anzueto A, Brozek J, Crothers K, et al. 2019. *Diagnosis and Treatment of Adults with Community-acquired Pneumonia: An Official Clinical Practice Guideline of the American Thoracic Society and Infectious*

- Diseases Society of America. Am J Respir Crit Care Med.* Vol: 200 Iss 7;2019. pp e45– e67
- Tu, C. et al. 2004. *Antibodies to SARS coronavirus in civets.* *Emerg. Infect. Dis.* 10, 2244–2248 (2004).
- Wan Y, Shang J, Graham R, Baris RS, Li F. 2020. *Receptor recognition by novel coronavirus from Wuhan: An analysis based on decadelong structural studies of SARS.* *J. Virol.* American Society for Microbiology: 2020. p 1-24.
- WHO. 2020. *Global Surveillance for human infection with novel coronavirus (2019-nCoV).* [Serial on The Internet]. Cited Feb 3rd 2020.
- WHO. 2020. *Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected, interim guidance.* [serial on The Internet]. cited Feb 2nd 2020.
- WHO. 2020. *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1.* Januari 21, 2020.
- Zhidong, Cao et al. 2020. *Estimating the effective reproduction number of the 2019nCoV in China.* Jan. 29, 2020

PENINGKATAN IMUNITAS MELALUI OLAHRAGA DITINJAU DARI SISTEM ENDOKRIN (PANDEMI COVID-19)

**Dr. Syahrudin, M.Kes., AIFO¹
FIK UNM Makassar**

“Imunitas yang terdapat pada tubuh, terdiri dari sistem imun spesifik (acquired adaptive immunity) atau kekebalan buatan dan sistem imun nonspesifik (innate immunity) atau kekebalan bawaan”

Pendahuluan

Telah memasuki satu bulan, sejak 16 Maret 2020 pemerintah menginstruksikan kepada warga masyarakat untuk berdiam diri di rumah, baik kepada siswa, mahasiswa dan para pegawai/karyawan serta masyarakat lainnya karena penyebaran Covid-19 mewabah. Akibat wabah itu, model pembelajaran dilakukan melalui daring (online) sedangkan bagi pegawai dengan *wroke from home* (WFH). Wabah dari Corona Virus Disease (Covid-19) yang telah menyebar ke seluruh dunia. Di Indonesia jumlah pasien per tanggal 21 April 2020 sudah

¹ Penulis merupakan Dosen FIK UNM Makassar bidang pendidikan jasmani dan Olahraga. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana (Drs) di FPOK IKIP Ujung Pandang (1989), sedangkan gelar Magister Kesehatan (M.Kes) diselesaikan di Universitas Padjajaran Bandung Prodi Kedokteran Dasar Konsentrasi Fisiologi Olahraga (1997), dan Doktor (Dr) di Universitas Negeri Jakarta (2009). Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga (AIFO) diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2008).

mencapai 7135 orang positif, pasien sembuh 842 orang dan mortalitas 616 orang, sedangkan di dunia telah mencapai 2.491.325 kasus. Dengan wabah ini, sangat mengganggu perekonomian masyarakat.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem respirasi. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi respiratoris ringan, seperti halnya influenza. Namun demikian, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi respiratoris berat, seperti *pneumonia*. Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyerupai gejala influenza, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona.

Untuk mencegah tertular Covid-19 dapat dilakukan dengan faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dapat melakukan *social distance*, *physical distance*, memakai masker selama berada di luar ruma, rutin cuci tangan dengan sabun atau gunakan hand sanitizer yang mengandung antiseptik. Sedangkan dari faktor internal adalah dengan meningkatkan imun tubuh.

Imunitas tubuh merupakan kemampuan dari tubuh untuk melawan berbagai macam agen penyakit seperti bakteri, virus, fungi, protozoa, dan parasit. Karena efek infeksi agen penyakit maupun toksin dapat mengakibatkan perubahan patologis dan klinis serta muncul sejalan dengan proses infeksi. Imunitas adaptif khusus akan muncul apabila ada organisme patogen yang menyerang tubuh, dengan mengaktifasi kerja limfosit dan antibodi. Mekanisme pertahanan tubuh (*host defence mechanism*) akan menentukan proses reaksi infeksi antara agen penyebab penyakit dan tubuh manusia sebagai hospes (virulensi dan patogenesis) faktor yang mempengaruhi mekanisme

imunitas tubuh adalah usia, gender, etnis, genetik, dan status imun. Untuk meningkatkan imunitas tubuh salah satu dapat dilakukan dengan olahraga yang terprogram dan sistematis.

Imunitas Tubuh

Imunitas yang terdapat pada tubuh, terdiri dari sistem imun spesifik (*acquired adaptive immunity*) atau kekebalan buatan dan sistem imun nonspesifik (*innate immunity*) atau kekebalan bawaan. Sistem imun spesifik muncul karena ada aktivitas pemicu spesifik. Imun spesifik akan membentuk antibodi dan limfosit. Antibodi dan limfosit akan diaktivasi apabila ada agen infeksi atau *toxin* yang masuk ke dalam tubuh. Aktivasi dilakukan untuk menyerang agen infeksi maupun menetralkan toksin tertentu, untuk mencapai kesembuhan. Kekebalan bawaan atau sistem imun nonspesifik (*innate immunity*) terjadi karena aktivasi umum, bukan berasal dari proses melawan agen penyakit (Guyton dan Hall, 1996).

Agen penyakit yang mampu menginfeksi tubuh akan menyebabkan terjadinya respon imun. Respon imun yang timbul merupakan reaksi dari sistem imun spesifik (*acquired adaptive immunity*) atau kekebalan buatan. Sistem imun spesifik mampu mengenal patogen/benda asing yang masuk ke dalam tubuh. Patogen yang pertama kali menginfeksi tubuh akan menginisiasi sensitifitas dari sel-sel imun. Apabila tubuh kembali terpapar patogen yang sama maka tubuh sudah mampu mengenali dan patogen akan mampu dihancurkan (Baratawidjaya, 1991).

Respon imun memiliki fungsi utama sebagai pertahanan, homeostasis, dan monitoring. Respon imun berkaitan dengan kondisi stres. Kondisi stres memicu respon imun tubuh untuk melakukan homeostasis, agar keseimbangan proses tubuh berlangsung normal kembali. Peningkatan hormon stres dapat mempengaruhi sirkulasi dan kapasitas fungsi leukosit/sel darah putih. Sirkulasi dan kapasitas fungsi leukosit dapat menurun

karena melakukan latihan fisik yang intensif dan dalam jangka waktu lama. Peningkatan hormon stres dimungkinkan dapat muncul selama beraktivitas. Hormon stres akan masuk ke dalam sirkulasi darah pada area sumsum tulang yang terdapat leukosit matang dalam jumlah sedikit (Gleeson, 2005).

Leukosit dalam jumlah sedikit yang terpapar hormon stres dapat menyebabkan imunodepresi. Imunodepresi menyebabkan kekebalan tubuh menurun, sehingga memudahkan tubuh terinfeksi penyakit. Penurunan konsentrasi glutamin dalam darah dapat menyebabkan gangguan fungsi imun yang dapat mengarah terjadinya imunodepresi. Penurunan glutamin dalam darah berkaitan dengan latihan fisik yang berat, meskipun bukti lemah menunjukkan kaitan antara latihan fisik yang berat dan penurunan glutamin (Gleeson, 2007).

Keterkaitan Olahraga dan Imunitas Tubuh

Olahraga yang memadai dengan intensitas ringan dapat dikaitkan dengan kejadian penurunan infeksi penyakit. Olahraga dengan intensitas ringan akan lebih bermanfaat terhadap imun bila dibanding dengan tanpa aktivitas seperti duduk. Rebahan dan sejenisnya. Demikian pula, olahraga yang dilakukan setiap hari akan dapat menimbulkan efek yang berlawanan, karena mampu menyebabkan penurunan berbagai macam aspek fungsi imunitas secara sementara (neutrofil pada sistem pernafasan, proliferasi limposit, monocyte antigen presentation).

Penurunan berbagai fungsi imunitas biasanya terjadi dalam kurun waktu 3–14 jam setelah melakukan olahraga, tergantung pada intensitas dan durasi olahraga yang dilakukan. Disfungsi imunitas setelah olahraga muncul ketika olahraga dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama (> 1.5 jam), terlebih olahraga dengan intensitas yang moderat sampai tinggi, dan tanpa ada asupan gisi yang memadai. Periode latihan intensif (melampaui batas normal) selama 1 minggu atau lebih

dapat menimbulkan disfungsi imunitas yang terjadi dalam waktu yang lebih lama (Gleeson, 2007).

Latihan aerobic merupakan latihan untuk mengembangkan paru jantung atau daya tahan kardiorespirasi atau sering disebut dengan kebugaran aerobic yang bersifat aktivitas dinamis, kontinyu, dan melibatkan otot-otot besar (Suharjana, 2013). Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme dari karbohidrat ke lemak. Pemberian rangsang fisik yang berulang pada sistem fisiologis tubuh akan menyebabkan proses adaptasi yang dapat mencerminkan peningkatan kemampuan fungsional tetapi jika besarnya stimulus tidak cukup untuk proses pembebanan, maka organ tidak akan mengalami proses adaptasi. Sebaliknya jika stimulus overload dan tidak dapat ditoleransi oleh organ akan menyebabkan keadaan homeostasis pada sistem tubuh terganggu (Setyawan, 1995).

Nieman (1994) menyatakan bahwa latihan fisik intensitas sedang merangsang sistem imun, tetapi latihan fisik yang intensif dapat menyebabkan penurunan sistem imun. Penurunan imun rentan terhadap infeksi atau virus. Hal ini sesuai penelitian Nieman terhadap sampel yang melakukan latihan *treadmill* selama 45 menit dengan intensitas tinggi (80% V02max) dan intensitas sedang (50% V02max).

Efek Pelatihan Olahraga Terhadap Faal Tubuh

Hidup sehat harus dibangun dan diimbangi dengan peningkatan kebugaran jasmani, sehingga memungkinkan seseorang memiliki tingkat kardiorespirasi endurance yang memadai dan akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah. Kondisi kebugaran jasmani yang baik akan menentukan status kesehatan sehingga tidak mudah sakit, energik, dan disiplin dalam beraktivitas. Hal sejalan yang dikemukakan Kanca (2006) bahwa tujuan berlatih olahraga

adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, kualitas gerak fisik, dan pencegahan penyakit. Aspek kebugaran pada jenjang pembinaan olahraga dapat ditunjukkan dalam indikator total fitness yang meliputi kebugaran jasmani, kebugaran psikologis, dan kebugaran sosial.

Kualitas kebugaran jasmani dapat ditunjukkan dengan adanya peningkatan kemampuan seluruh sistem fisiologis. Kebugaran jasmani merupakan cermin kemampuan dan efisiensi respons fisiobiologis dalam kondisi sehat (Bouchard, 1993). Ditinjau dari makna keterkaitan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan sehat, aspek sehat dapat merupakan prasyarat dan tujuan dalam upaya pembinaan kebugaran melalui latihan olahraga. Pelaksanaan program latihan olahraga adalah bertujuan untuk meningkatkan kinerja gerak fisik dan dapat menimbulkan respons adaptasi dayatahan tubuh yang tercermin dalam kondisi sehat. Kondisi sehat merupakan dasar dan sekaligus menjadi tujuan dalam pembinaan kebugaran jasmani.

Olahraga yang sistematis dan terprogram dapat meningkatkan kemampuan fisiologik organ tubuh 25% lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak aktif. Demikian pula orang yang melakukan olahraga yang teratur di waktu umur 50 tahun didapatkan kemampuan fungsi neuromuskuloskeletal dan kardiorespirasi yang hampir sama dengan orang yang berumur 20-30 tahun (McArdle, 1986 dalam Kanca, 2006). Latihan olahraga dapat meningkatkan imunitas tubuh (Setyawan, 1996). Bahkan dengan olahraga dapat digunakan untuk mengatasi kecepatan kemunduran organ dan pengembangan terapi biologik pada beberapa macam penyakit (Bouchard, 1993).

Adaptasi Akibat Berolahraga pada Sistem Endokrin

Kelenjar endokrin merupakan sekelompok sel yang berfungsi mensekresi hormon dan mendistribusikan melalui

peredaran darah menuju sel/jaringan/organ target. Hormon yang disekresikan oleh kelenjar endokrin pada umumnya menuju organ target/sasaran yang letaknya cukup jauh dari tempat sekresi. Hormon pada umumnya diproduksi kelenjar endokrin saat dibutuhkan dan dalam jumlah sedikit, tetapi mempunyai dampak respon yang luas. Hormon bertindak sebagai pembawa pesan kimiawi (messenger) untuk dibawa ke organ sasaran dan diterjemahkan pesan yang didapat di organ tersebut.

Sistem endokrin dan sistem saraf adalah merupakan dua sistem organ yang berperan besar terhadap respons dan adaptasi. Sistem endokrin dan sistem saraf bekerja mengatur kecepatan aktivitas kimiawi sel di berbagai jaringan. Sistem saraf akan merespons lebih cepat terhadap perubahan homeostasis seluler dibandingkan dengan sistem endokrin. Walaupun sistem endokrin merespons lebih lambat, seringkali lebih besar dan lebih lama, sebab efek pengaturan endokrin pada fisiologi sel sangat luas.

Mekanisme aksi endokrin biasanya berbentuk tiga, yaitu: (1) perubahan kecepatan sintesis enzim protein, (2) perubahan kecepatan sintesis molekul, misalnya: *cAM-P (prostaglandin)* yang kemudian mengubah aktivitas enzim atau permeabilitas membran sel terhadap substansi yang penting, (3) perubahan permeabilitas membran sel. Sistem endokrin atau hormon merupakan sistem yang kompleks, dengan banyak hormon yang dihasilkan kelenjarnya. Dengan mengetahui sistem endokrin, diharapkan kita dapat menerapkan gaya hidup sehat, agar fungsinya tetap normal dan sehat.

Penutup

Pandemic Covid-19 dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi dan berdampak pada penurunan imunitas tubuh. Untuk meningkatkan imunitas tubuh selayaknya

melakukan olahraga yang rutin dengan mempertimbangkan dosis FITT (*frekuensi, intensitas, time, dan tempo*) . Mekanisme kenaikan imun melalui olahraga dapat memberikan manfaat positif bagi kebugaran seseorang. Dalam menghadapi pandemic Covid-19, alangkah cerdas dan bijak melakukan olahraga aerobik atau aktivitas jasmani yang rutin dengan frekuensi 3-5 kali seminggu dengan intensitas ringan sampai sedang walaupun dilakukan dirumah, konsumsi makanan yang mengandung gizi sehat, minum vitamin C dan E, serta tidur yang cukup dan mengisi waktu luang dengan hiburan sehingga menghilangkan *stress*.

Daftar Pustaka

- Baratawidjaya. KG. 1991. *Imunologi Dasar*. Edisi Kedua. Jakarta. FK UI.
- Bouchard, C. Shephard, R.J., & Stephens, T. (1993). *Physical Activity, Fitness and Health Consensus Statement*. Kingwood, South Austraha: Human Kinetics PubUshers
- Gleeson M (Editor). 2005. *Immune Function in Sport and Exercise*. Edinburgh: Elsevier.
- Gleeson, M. 2007. *Immune function in sport and exercise*, Journal of Applied Physiology Published 1 August 2007 Vol. 103 no. 2, 693-699 DOI: 10.1152/jappphysiol.00008
- Guyton AC dan Hall JE. 1996. *Textbook of Medical Physiology*. 18 ed. New Jersey. Prentice Hall
- Kanca, I Nyoman. 2006. *Olahraga dan Kesehatan Reproduksi*. Jurnal Medikora, Vol. 11, No. 1, Oktober 2006: 205 - 218
- Nieman DC. 1994. *Exercise : Infection and Immunity*. Int J Sports Med 15: S131–S141.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Suharjana, 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

PENERAPAN LATIHAN METODE UNIFIKASI TERHADAP PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH DALAM MENGADAPI WABAH COVID-19

Ricky Susiono, M.Pd¹
FIO Universitas Negeri Jakarta

“Metode Unifikasi berasal dari kata Unifikasi yang berarti penyatuan atau kesatuan, unifikasi dapat mengubah kualitas gerak masyarakat menjadi lebih harmonis sehingga dapat bergerak dengan cepat efisien dan aman.”

Tubuh yang sehat jasmani dan rohani menjadi keinginan setiap orang, karena dengan tubuh yang sehat menunjang setiap kegiatan/aktifitas yang kita lakukan sehari-hari. Agar terhindar dari berbagai macam penyakit agar tetap sehat mau tidak mau kita harus menjaga kesehatan setiap saat. Hidup sehat adalah dambaan dari setiap manusia dan sesungguhnya untuk mendapatkan hidup sehat kita perlu menjalankan pola hidup sehat sejak dini.

¹ Ricky 'Pehong' Susiono merupakan Mantan Atlet Lompat Jauh DKI Jakarta. Sekarang bertugas sebagai Dosen FIO Univ. Negeri Jakarta dan Pelatih Fisik PBSI Cipayang. Penulis berkecimpung dalam teori unifikasi dengan menerbitkan beberapa buku, buku pertama “The Secret Power of Mind and Body Unification, buku kedua “Sport & Daily Life Unification”.

Pola hidup sehat merupakan serangkaian beberapa aktifitas yang harus dijalankan agar tubuh kita selalu dalam keadaan sehat dan bugar. Disisi lain sebagian masyarakat masih mengabaikan pola hidup sehat. Padahal kita ketahui dampak negatif jika tidak menjalankan pola hidup sehat. Salah satu pola hidup sehat yang dilakukan masyarakat salah satunya adalah berolahraga, Perlu ditekankan bahwa dalam berolahraga atau bergerak apapun harus dilakukan dengan harmonis, sebab banyak masyarakat yang bergerak hanya asal bergerak saja (kurang harmonis) sehingga menimbulkan dampak buruk bagi tubuhnya. Seperti kelainan pada tulang belakang, resiko cedera, dan kelelahan yang berlebihan. Dalam mendapatkan manfaat olahraga/gerak perlu kesadaran yang baik, sehingga kita bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Dari sekian banyak fenomena tentang gerak tubuh yang kurang tepat, anak-anak yang bersekolah merupakan salah satu fenomena yang menarik untuk dikaji apalagi yang akan dikaji adalah siswa siswi Sekolah Dasar karena justru dari sinilah kebanyakan dari mereka melakukan gerak tubuh atau sikap tubuh yang kurang tepat hingga terbentuk sampai dewasa. Ironisnya gerak atau sikap tubuh ini dilakukan selama bertahun-tahun sehingga akan mengalami cedera tubuh atau kelainan tulang seperti skoliosis dan kelainan tulang lainnya, contoh; saat berdiri, berjalan, berlari, melompat, duduk, mendorong, mengangkat dan sebagainya. Skoliosis terjadi karena siswa siswi tersebut melakukan gerak yang kurang harmonis. Kesalahan ini lama kelamaan akan menjadi kebiasaan sehingga menimbulkan dampak yang buruk bagi tubuhnya.

Berdasarkan data yang diterima dari dr. Ketut Irtiana SpOrt, beliau adalah salah satu dokter ahli ortopedik dan reumatologi RSUD Dr Sutomo Surabaya, terdapat kira-kira 4% dari 2000 siswa siswi SD dan SMP di Surabaya setelah diteliti ternyata mereka mengalami tulang bengkok, bahkan setelah mereka dirontgen

sebagai tindak lanjut dari pemeriksaan kesehatan lanjutan terhadap mereka diperoleh hasil bahwa mereka yang mempunyai tingkat kebengkokan tulangnya sebesar 10 derajat ditemukan sebanyak 1,8% sedangkan mereka yang mempunyai tingkat kebengkokan tulangnya sebesar lebih dari 1% ditemukan sebanyak 1%. Data ini membuat para orang tua kaget dan tidak menyangka karena memang selama pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka tidak mempunyai keluhan dan rasa nyeri terhadap tubuh mereka sehingga pada saatnya ada bagian tubuhnya yaitu tulang belakangnya menjadi bengkok. Dan itu terjadi juga dilingkungan pabrik, kantor, rumah sakit dan lainnya, salah satu contoh banyak karyawan di pabrik/rumah sakit yang mengalami cedera punggung, pinggang, lengan, kaki, bahu dan lainnya karena salah mengangkat/mendorong benda/pasien.

Sikap tubuh yang baik adalah keadaan seimbang antara otot dan tulang sehingga dapat melindungi struktur-struktur penunjang dari cedera baik dalam posisi tegak, berbaring, duduk dan jongkok. Sedangkan sikap tubuh yang buruk adalah susunan yang tidak sesuai dengan beberapa bagian tubuh sehingga meningkatkan tegangan pada struktur penunjang dan mengakibatkan ketidakseimbangan tubuh terhadap dasar pijakan.

Kehidupan manusia merupakan rangkaian dari aktifitas-aktifitas yang dilakukan setiap hari dan hal ini tidak lepas dari sikap tubuh yang terjadi pada seseorang. Saat dimulai dari tidur, bangun tidur, shalat, beres-beres rumah, olah raga ringan dan lain-lain yang semua itu tanpa kita sadari mau atau tidak kita melakukan semua itu dengan bergerak. Yang menjadi permasalahannya adalah apakah kita melakukan semua aktifitas gerak sehari-hari dengan baik dan harmonis. Pada saat tidur posisi meringkuk atau posisi kepala yang salah, yang menurut kita enak dan nyaman padahal posisi tersebut sesungguhnya

kurang harmonis sehingga mengakibatkan pegal/sakit pada anggota tubuhnya (salah bantal) dan ironisnya dilakukan selama bertahun-tahun. Itu hal sepele yang kita lakukan setiap hari, bagaimana dengan aktifitas lainnya, seperti posisi bangun tidur, shalat, membersihkan rumah, olahraga, mandi, kesekolah/kantor dan lain-lain, apakah kita sudah melakukan aktifitas fisik dengan baik, benar dan harmonis.

Untuk meningkatkan kebugaran masyarakat melakukan aktifitas fisik salah satunya berolahraga. Namun tanpa kita sadari kebanyakan dari kita saat berolahraga melakukan gerak dan sikap tubuh yang kurang harmonis sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan bahkan dapat menimbulkan cedera pada anggota tubuh. Apalagi saat olahraga tidak melakukan pemanasan, dapat menimbulkan cedera dan tubuh akan terasa lebih cepat mengalami kelelahan. Saat tubuh mengalami kelelahan justru saat itulah segala kemungkinan dari luar akan dengan mudah menyerang tubuh karena tubuh mengalami penurunan daya tahannya, sedangkan daya tahan tubuh sebagai benteng pertahanan tubuh dan sangat dibutuhkan dalam menangkal radikal bebas yang setiap saat dapat menyerang kita. Oleh karena itu pentingnya melakukan gerak dan sikap tubuh yang benar sehingga diharapkan kita akan terhindar dari cedera dan kelelahan tubuh yang kita tidak inginkan. Selain gerak dasar yang benar, fokus dan konsentrasi sangat penting untuk gerakan kita lakukan.

Saat ini kita sedang dilanda wabah covid 19 yang sangat berbahaya, dimana saja dan kapan saja orang itu berada, baik berada dirumah maupun diluar rumah semua bisa tertular, terlebih jika berhubungan langsung dengan penderita covid 19. Salah satu yang bisa menangkal virus tersebut adalah zat anti bodi dimana setiap orang pasti memiliki zat anti body tubuh. Virus corona tidak berdaya jika zat anti body tubuh dalam kondisi yang baik, kuat dan prima. Namun jika kondisi antibody

tubuh sedang lemah maka virus mudah sekali menyerang, apalagi jika kita memiliki penyakit bawaan seperti penyakit asma, paru-paru, jantung koroner dan penyakit lainnya. Hal ini disebabkan karena virus corona yang masuk kedalam tubuh kita akan menambah parahnya penyakit bawaan kita sehingga zat anti body tubuh pada suatu titik mengalami kekalahan dalam menghadapi serbuan virus corona dan penyakit bawaan yang dimiliki orang tersebut. Banyak cara untuk meningkatkan anti body, dari pola makan/asupan gizi yang baik, olahraga dan lain-lain. Oleh karena itu penulis ingin berbagi dengan masyarakat bagaimana melakukan aktifitas fisik dengan harmonis, untuk mendapatkan kesadaran dan kecakapan dalam bergerak. Sehingga menghindari kelelahan yang berlebihan maupun cedera pada anggota tubuh. Gerak adalah kebutuhan yang sangat penting dan merupakan aktivitas utama manusia yang dilakukan sehari-hari gerak dimulai sejak manusia lahir hingga dewasa banyak sekali gerak yang harus dipelajari yang disesuaikan dengan kebutuhan masing masing individu.

Oleh karena itu anak anak harus diajari keterampilan gerak yang baik agar ketika mereka besar nanti dapat melakukan gerakan yang baik dan benar. Oleh sebab itu tidak hanya guru yang memberikan pemahaman kepada anak tentang kesadaran gerak, peran orang tua juga sangat penting terhadap dengan kemampuan gerak dasar anak. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis sebagai pengajar dan pelatih banyak ditemukan masyarakat yang mempunyai kendala terhadap penampilan fisik nya, jangankan masyarakat awam yang jarang berolahraga atlet pelatda atau pelatnas saja masih ada yang kurang harmonis saat melakukan gerakanya. Sekarang ini masyarakat giat berolahraga meski hanya sekedar senam/jalan ringan untuk lebih sehat sehingga bisa meningkatkan imun tubuhnya. Yang ingin penulis sampaikan jangan sampai ingin sehat dengan berolahraga karena gerakanya salah malah

menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan bisa menimbulkan cedera pada anggota tubuhnya. Oleh sebab itu penulis ingin mengenal suatu metode latihan yang penulis namakan Unifikasi. Metode ini unifikasi wajib dipelajari oleh semua masyarakat karena unifikasi akan membentuk kesadaran kecakapan dan keharmonisan dalam bergerak sehingga tidak mudah mengalami kelelahan yang berlebihan ataupun cedera pada anggota tubuh.

Unifikasi dapat mengubah kualitas gerak masyarakat menjadi lebih Harmonis sehingga dapat bergerak dengan cepat efisien dan aman untuk itu melalui nanti kasih kita temukan jalan yang dapat meningkatkan kualitas hidup kita baik fisik maupun batin. Metode Unifikasi berasal dari kata Unifikasi yang berarti penyatuan atau kesatuan. Kata unifikasi diambil dari metode yang ada dalam ilmu bela diri Aikido. Dalam ilmu bela diri Aikido ada satu istilah yang bernama *Shinshin-Toitsu-Do* yang artinya menyatukan hati dan badan. Metode unifikasi merupakan latihan yang menyelaraskan dan menyatukan gerakan tubuh dan pikiran dalam keadaan apapun dari posisi statis maupun dinamis. Contoh: berdiri, berjalan, berlari, duduk, mengangkat, berbaring, mendorong dan lain-lain. Gerakan yang selaras dalam unifikasi menjadi satu dalam asas bergerak yang dapat menciptakan gerakan yang sehat, cepat, efisien, dan aman. Ada 4 prinsip dalam Unifikasi:

1. Pertahankan titik pusat, titik pusat kita berada 57% dari tinggi badan/kira-kira berada 4 jari dibawah pusar.
2. Rileks, tidak ada ketegangan yang berlebihan pada otot dan pikiran.
3. Berat dibawah, tidak melawan gravitasi yang berlebihan
4. Pancarkan Ki, memancarkan energi alam dengan fokus dan konsentrasi.

Metode unifikasi dapat dilakukan saat statis maupun dinamis, lebih bagus lagi jika dilakukan saat statis terlebih

dahulu. Yang di mulai dari cara berdiri, setelah itu senam unifikasi baru dilanjutkan berjalan, duduk dan di akhiri dengan latihan pernafasan untuk mendapatkan rileksasi.

Sebenarnya untuk umat muslim jika sudah berlatih unifikasi dan sudah tahu kuncinya, pada saat shalat bisa dipraktikkan langsung. Betapa dasyatnya jika shalat dengan menggunakan metode unifikasi. Demikian pula untuk ibadah agama lain. Berlatih unifikasi tidak hanya membuat kerhamonisan dalam bergerak, pikiran dan hati juga bisa lebih rileks, fokus dan konsentrasi. Dalam berbagai pengalaman ternyata kelebihan atau bakat seseorang tidaklah harus ngelupain karena langsung dari Tuhan namun bahkan tersebut dapat diraih dan dicapai oleh siapa pun yang mau berupaya dengan Tekun dan percaya diri.

Begitu pula dengan unifikasi gerakan gerakan yang bisa dilakukan dalam unifikasi merupakan bagian dari sebuah proses panjang keharmonisan tubuh sehingga tidaklah mudah untuk mendapatkannya tapi juga tidak sulit untuk mendapatkannya. Semua berpusat pada keinginan berlatih, disiplin dengan niat yang kuat serta tidak gampang menyerah. Sudah banyak yang mendapatkan hasil saat berlatih unifikasi sebut saja pebulutangkis Tontowi Ahmad, Kevin Sanjaya, Antony Ginting, Jonathan, sprinter M. Lalu Zohri, Suryo Agung, pejudo Krisna Bayu, Miss Indonesia 2007 Kamidia Radisti dan masih banyak lagi.

Dengan aplikasi Metode Unifikasi ini setiap orang dapat merasakan dampaknya seperti terhindar dari cedera dan kelelahan, memiliki tingkat konsentrasi atau fokus yang tinggi, berprasangka positif dan memancarkan energi yang mengandung kekuatan. Dalam kaitannya dengan virus corona, Metode Unifikasi ini dapat dijadikan solusi dalam upaya menghadapi wabah covid 19 yang dapat menyerang seseorang yang memiliki daya tahan tubuh yang lemah. Daya tahan tubuh seseorang menurun terjadi saat tubuh mengalami kelelahan

serta kondisi seseorang dalam keadaan stress sedangkan Metode Unifikasi dapat menghindari seseorang dari kelelahan fisik dan pikiran yang sedang mengalami tekanan (stress) sehingga daya tahan tubuh akan meningkat. Metode Unifikasi hadir membantu proses pembentukan gerak dan pikiran untuk mendapatkan keharmonisan.

Manusia diciptakan Tuhan dengan sempurna, sayangnya kebiasaan buruk yang kurang tepat kurangnya kesadaran untuk bergerak karena ketidaktahuan dalam melakukan aktifitas, banyak masyarakat kita yang tidak harmonis saat melakukan aktifitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

MENJAGA IMUNITAS DALAM MELAWAN COVID-19

Dr. Putri Cicilia Kristina, M.Pd¹
Universitas PGRI Palembang

“Kandungan vitamin D dari sinar matahari yang terbentuk akibat paparan sinar matahari dapat membantu mencegah infeksi pada tubuh dan melawan penyakit, seperti penyakit jantung, multiple sclerosis, beberapa jenis penyakit autoimun dan kanker, serta flu”

Tahun 2020 dimana wabah corona atau covid-19 muncul, virus ini berasal dari kota wuhan china berawal dari disini lah pergolakan dunia muncul dari mulai dampak perekonomian yang mulai anjlok hingga kehidupan social masyarakat yang mulai menutup diri karna ketakutan akan peyebaran virus covid-19 yg mematikan, dunia seakan dibuat tiarap oleh serangan virus ini dan memberikan ketakutan yang sangat luar biasa. Secepat roket virus tersebut menyebar keseluruh Negara-

¹ Dr. Putri Cicilia Kristina, M.Pd. lahir di Jakarta, 2 Agustus 1984. Pendidikan S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ditempuh di Universitas Negeri Jakarta (tahun 2001), S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (tahun 2007), S3 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (tahun 2014). Penulis sekarang merupakan Dosen Universitas PGRI Palembang Program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

negara dibenua eropa, asia, australia dan amerika dan secepat itu pula korban berjatuhan sehingga banyak membuat tenaga medis kewalahan dalam menangani virus ini, Kasus infeksi Virus Corona COVID-19 di seluruh dunia pada pukul WIB telah mencapai 1.601.018 kasus dan ada 354.972 yang telah dinyatakan sembuh berdasarkan *Coronavirus COVID-19 Global Cases by Johns Hopkins CSSE* (sumber www.liputan6.com) jumlah yang amat fantastis, di Indonesia sendiri dalam hitungan hari korban yang positif mulai bertambah dan membuat resah seluruh warga Negara Indonesia dengan cepat pemerintah sigap untuk mengisolasi daerah-daerah yang sudah terkena dampak, serta menutup semua pintu akses keluar atau masuk luar negeri atau memberikan tanda zona merah sebelum kita menjelaskan lebih lanjut kita akan menjelaskan sedikit tentang apa itu virus covid-19 atau yg dikenal dengan corona.

Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui. Virus Corona telah menginfeksi ratusan ribu orang di seluruh dunia. Infeksi virus ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara, termasuk Indonesia. Hal ini membuat beberapa negara di luar negeri menerapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia), Middle-East Respiratory Syndrome (MERS), dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Gejala Virus Corona (COVID-19) Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa berupa gejala flu, seperti demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala bisa memberat. Pasien bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona.

Namun, secara umum ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu: Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius), Batuk Sesak napas, Menurut penelitian, gejala COVID-19 muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah terpapar virus Corona., Segera lakukan isolasi mandiri bila Anda mengalami gejala infeksi virus Corona (COVID-19) seperti yang disebutkan di atas, terutama jika gejala muncul 2 minggu setelah kontak dengan penderita COVID-19 atau berada di daerah yang memiliki kasus COVID-19. Bila Anda mungkin terpapar virus Corona namun tidak mengalami gejala apa pun, Anda tidak perlu memeriksa diri ke rumah sakit, cukup tinggal di rumah selama 14 hari dan membatasi kontak dengan orang lain. Penyebab Virus Corona (COVID-19) Infeksi virus Corona atau COVID-19 disebabkan oleh coronavirus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada sebagian besar kasus, coronavirus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu. Akan tetapi, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti

pneumonia, *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS), dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).

Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia. Seseorang dapat tertular COVID-19 melalui berbagai cara, yaitu: 1) .Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita COVID-19 batuk atau bersin. 2) Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita COVID-19. 3) Kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19, misalnya bersentuhan atau berjabat tangan. Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang memiliki penyakit tertentu, perokok, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah.

Diagnosis Virus Corona (COVID-19), Untuk menentukan apakah pasien terinfeksi virus Corona, dokter akan menanyakan gejala yang dialami pasien. Dokter juga akan bertanya apakah pasien bepergian atau tinggal di daerah yang memiliki kasus infeksi virus Corona sebelum gejala muncul. Guna memastikan diagnosis COVID-19, dokter akan melakukan pemeriksaan lanjutan berikut: *Rapid test* sebagai penyaring. Tes usap tenggorokan untuk meneliti sampel dahak (tes PCR), Rontgen dada untuk mendeteksi infiltrat atau cairan di paru-paru

Pengobatan Virus Corona (COVID-19), Infeksi virus Corona atau COVID-19 belum bisa diobati, tetapi ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dokter untuk meredakan gejalanya dan mencegah penyebaran virus, yaitu: 1) Merujuk penderita COVID-19 untuk menjalani perawatan dan karantina di rumah sakit yang ditunjuk. 2) Memberikan obat pereda demam dan nyeri yang aman dan sesuai kondisi penderita. 3) Menganjurkan penderita COVID-19 untuk melakukan isolasi mandiri dan istirahat yang

cukup. 4) Menganjurkan penderita COVID-19 untuk banyak minum air putih untuk menjaga kadar cairan tubuh.

Komplikasi Virus Corona (COVID-19), Pada kasus yang parah, infeksi virus Corona bisa menyebabkan beberapa komplikasi serius berikut ini: *Pneumonia* (infeksi paru-paru), Infeksi sekunder pada organ lain, Gagal ginjal, *Acute cardiac injury*, *Acute respiratory distress syndrome*, dan Kematian. Pencegahan Virus Corona (COVID-19), Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona atau COVID-19. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan Anda terinfeksi virus ini, yaitu: 1) Terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak. 2) Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian. 3) Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60% setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum. 4) Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat. 5) Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan. 6) Hindari kontak dengan penderita atau orang yang dicurigai menderita COVID-19. 7) Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah. 8) Hindari berdekatan dengan orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek. 9) Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

Untuk orang yang diduga terkena COVID-19 atau termasuk kategori ODP (orang dalam pemantauan) maupun PDP (pasien dalam pengawasan), ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar virus Corona tidak menular ke orang lain, yaitu: 1) Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan. 2) Bila ingin ke rumah sakit saat gejala bertambah berat, sebaiknya hubungi dulu pihak rumah sakit untuk menjemput. 3)

Lakukan isolasi mandiri dengan cara tinggal terpisah dari orang lain untuk sementara waktu. Bila tidak memungkinkan, gunakan kamar tidur dan kamar mandi yang berbeda dengan yang digunakan orang lain.4) Larang dan cegah orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk Anda sampai Anda benar-benar sembuh. 5) Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sedang sakit. 6) Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain.7) Pakai masker dan sarung tangan bila sedang berada di tempat umum atau sedang bersama orang lain. 8) Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung bila batuk atau bersin, lalu segera buang tisu ke tempat sampah. Di Indonesia sendiri, sudah lebih dari 1.000 orang positif terkena COVID-19. Oleh karena itu dengan melihat wabah corona yang sangat cepat menyebar kita sebagai manusia harus cepat dalam menangkal virus tersebut dengan melihat sifat dan ciri virus ini yaitu virus covid 19.

Memperkuat sistem imun tubuh merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menangkal penularan virus ini. Tidak hanya virus Corona, sistem imun tubuh yang kuat juga dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit lainnya. Imunitas atau pertahanan tubuh adalah mekanisme tubuh untuk melindungi diri dari serangan penyakit. Penyakit dapat berupa benda asing, virus, bakteri, maupun parasit lain seperti cacing. Sistem imun atau sistem kekebalan adalah sel-sel dan banyak struktur biologis lainnya yang bertanggung jawab atas imunitas, yaitu pertahanan pada organisme untuk melindungi tubuh dari pengaruh biologis luar dengan mengenali dan membunuh patogen. Sementara itu, respons kolektif dan terkoordinasi dari sistem imun tubuh terhadap pengenalan zat asing disebut respons imun. Agar dapat berfungsi dengan baik, sistem ini akan mengidentifikasi berbagai macam pengaruh biologis luar seperti dari infeksi, bakteri, virus sampai parasit,

serta menghancurkan zat-zat asing lain dan memusnahkan mereka dari sel dan jaringan organisme yang sehat agar tetap berfungsi secara normal.

Macam-macam imunitas pada tubuh :

1. Imunitas aktif : Kekebalan yang diperoleh setelah mengalami suatu infeksi alami atau buatan. Contohnya adalah kekebalan tubuh orang yang pernah terkena cacar, setelah terkena cacar sekali dia tidak akan terkena cacar lagi karena tubuh telah menghasilkan antibodi cacar dalam tubuhnya. Contoh lain adalah pemberian vaksin tetanus, sehingga orang yang diberi vaksin tersebut menghasilkan antibodi tetanus dan terhindar dari penyakit tetanus.
2. Imunitas pasif: Kekebalan yang diperoleh dari orang tua atau sumber lain. Contohnya adalah kekebalan yang diperoleh bayi yang bersumber dari air susu ibu. Air susu ibu yang pertama keluar setelah melahirkan berwarna kekuningan disebut kolostrum, mengandung antibodi yang sangat penting bagi daya tahan tubuh bayi.
3. Imunitas humoral: Kekebalan yang melibatkan aktivasi sel limfosit B dan diikuti oleh produksi antibodi yang beredar di dalam cairan darah (plasma darah) dan limfa.
4. Imunitas seluler / diperantarai sel: Kekebalan yang melibatkan sel limfosit T yang akan berikatan dengan sumber penyakit dan melisiskannya (menghancurkannya).

Dalam keadaan wabah covid-19 ini kita disarankan untuk menjaga imunitas tubuh agar dapat terhindar dari virus ini. Ada beberapa cara untuk menjaga imunitas diri atau perisai keamanan tubuh kita dalam masa *lockdown* yaitu :

1. Menuruti SOP tentang social distancing dari pemerintah yaitu mencuci tangan, siap antiseptic kemanapun anda pergi, selalu menggunakan masker jika anda bepergian keluar, jaga

jarak aman sekitar 1 meter terakhir stay at home atau tetap dirumah dan menjauhi kerumunan agar terhindar dr paparan virus covid-19

2. Makan makanan yang bergizi terutama yang memiliki kandungan vit c yang banyak terdapat pada buah-buahan yaitu nanas, lemon,dll, Pada saat wabah COVID-19 ini konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, seperti sayur-sayuran dan buah-buahan lebih ditingkatkan karena dapat membantu tubuh melawan radikal bebas yang mengganggu kerja sistem imun sehingga imunitas tubuh menurun dan mudah terpapar COVID-19. Rempah rempah seperti kunir, temulawak, bawang dan jahe juga baik untuk dikonsumsi menaikkan sistem imun karena kandungannya diyakini dapat membantu tubuh melawan infeksi dan meredakan peradangan.
3. Perbanyak minum air putih usahakan yang hangat kukuh,karna air bersuhu panas dapat mematikan kuman dan bakteri yang masuk kedalam tubuh. Untuk mencegah infeksi virus Corona, Anda juga dapat mempertimbangkan konsumsi suplemen yang dapat memperkuat daya tahan tubuh. Suplemen penunjang ini belum begitu perlu jika no. 1- 8 sudah diterapkan dengan baik, kecuali kondisi tubuh dalam keadaan tidak fit/sakit suplemen sangat diperlukan untuk mempercepat terbentuknya sel imun. Menteri Kesehatan RI, Terawan Agus Putranto, terus mengingatkan agar masyarakat menjaga dan memperkuat sistem imun atau kekebalan tubuh. Jika imun kita terjaga maka jika kita lupa membawa masker atau hal lain yang kita langgar tanpa sengaja, maka tubuh masih mempunyai TAMENG untuk menangkal masuknya virus ke tubuh kita. Sistem imun ini yang paling baik kita terapkan untuk menangkis COVID-19 karena kita cukup dengan membawa tubuh kita saja dengan sistem imun yang kuat, disamping langkah langkah lain yang di anjurkan pemerintah maupun fatwa MUI. Semoga

masyarakat Indonesia dapat menyikapi secara cerdas atas ujian ini, menjadi pribadi optimis terus memlihara harapan positif saling bergandeng tangan bersatu melawan COVID-19.

4. Olahraga yang cukup, olahraga bisa didalam atau di halaman rumah tanpa harus berolahraga diluar rumah. Olahraga juga terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan. Namun, perlu Anda ingat, olahraga yang dilakukan secara teratur memiliki efek yang lebih baik terhadap sistem imun dibandingkan olahraga yang hanya sesekali. Jadi, sempatkanlah untuk berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari atau minimal seminggu 3-4 kali. Waktu olah raga bisa pagi hari atau sore hari. Menjaga daya tahan tubuh diyakini bisa menghalau infeksi virus. Kerja dari rumah (work from home) dan isolasi mandiri yang diterapkan selama wabah korona ini justru membuat tubuh rentan minim aktivitas. Kita kurang gerak malah menurunkan imun kita sehingga meningkatkan risiko infeksi jika kita tidak olah raga secara rutin dengan intensitas sedang salah satu contoh jalan cepat sehingga tubuh akan merilis hormon stres menurunkan inflamasi, fungsi microbial killing, meningkatkan hemostasis (mekanisme tubuh untuk melindungi diri dari proses pendarahan), juga meningkatkan sitokin (sel imunitas tubuh). Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat . Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit.

Berjemur di pagi hari pagi hari dianggap sebagai waktu yang paling tepat untuk berjemur di bawah sinar matahari. Di waktu inilah, banyak orang meyakini bisa mendapatkan asupan vitamin D gratis secara alami dan bisa rutin kita dapatkan karena tubuh manusia tidak dapat memproduksi vitamin D dengan sendirinya. Apalagi kandungan vitamin D nyatanya cukup

terbatas hanya dari jenis-jenis makanan tertentu, seperti kuning telur dan susu. Manfaat berjemur di matahari sebagai berikut: Meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Kandungan vitamin D dari sinar matahari yang terbentuk akibat paparan sinar matahari dapat membantu mencegah infeksi pada tubuh dan melawan penyakit, seperti penyakit jantung, multiple sclerosis, beberapa jenis penyakit autoimun dan kanker, serta flu. Bukan tidak mungkin bila rutin berjemur di bawah sinar matahari setiap hari dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga kita akan terhindar dari virus corona covid-19.

Diatas adalah beberapa saran dan kegiatan yang dilakukan selama lockdown dan menjaga imunitas tubuh dengan makan makanan yang sehat dan bergizi oleh karena itu saya akan berbagi sedikit tentang resep obat herbal tradisional yang biasa saya buat untuk keluarga saya dirumah, semoga bisa bermanfaat untuk menjaga imun kita selama masah wabah darurat covid-19. Resep herbal tradisional tuk menjaga imunitas tubuh: Jahe 3 buah ukuran besar Temulawak/ kunyit 3 buah besar, Laos 3 buah besar, Sereh 8 batang, Cengkeh 2 bungkus cengkeh, Pala 2 buah, Kayu manis jika suka 5 batang, Air 2 liter. Cara membuat: Bersihkan kupas kulit serta cuci bersih semua bahan diatas, lalu iris tipis kecil semua bahan, jahe untuk menghilangkan rasa pahit dibakar dulu sebelum diiris, setelah semua diiris masukkan ke panci yang telah diberikan 2 liter air, rebus hingga mendidih, minuman herbal siap dihidangkan dalam keadaan hangat

Minuman ini jika diminum akan terasa hangat pada saat diminum dan masuk kedalam tenggorokan, jika ada virus yang masuk dalam tenggorokan akan mudah ditangkal, karena sifat virus corona yang tidak tahan akan panas, ini lah cara- cara mudah dirumah selama social distancing dalam menjaga imunitas tubuh. semoga wabah ini cepat mereda dan kita berharap bisa kembali lagi dengan aktifitas seperti sediakala.

PHYSICAL DISTANCING PENTING, PHYSICAL ACTIVITY TETAP DIJALANI DEMI MENJAGA IMUNITAS MELAWAN COVID-19

Prahastara, M.Pd¹
STKIP Rosalia Metro Lampung

“Stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan produksi hormon kortisol, kadar hormon kortisol yang tinggi dapat mengganggu kerja sistem imun dalam melawan infeksi.”

Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) menjadi virus yang penyebarannya sangat cepat dan tidak dapat terdeteksi secara langsung. Setelah Covid-19 menyebar dari Tiongkok ke berbagai negara di dunia dan telah menyebabkan banyak kematian sehingga menjadi pandemi, badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) menganjurkan *social distancing* ke seluruh dunia untuk menekan penyebaran virus corona Covid-19. Istilah *social distancing* sempat menjadi topik perbincangan di tengah masyarakat Indonesia, bahkan sebelum terdapat kabar bahwa Covid-19 menyebar ke Indonesia. *Social distancing* berarti tindakan untuk berdiam diri di rumah, menjauhi keramaian dan kerumunan, serta menjaga jarak minimal 1 hingga 2 meter dari

¹ Penulis merupakan Dosen STKIP ROSALIA LAMPUNG (STO METRO) bidang ilmu Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, serta merupakan Guru PJOK di SMP Negeri 7 Metro, Lampung. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta (2013) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta Program Studi Ilmu Keolahragaan konsentrasi Pendidikan Olahraga (2016).

orang lain. Bukan berarti harus tidak bersosialisasi atau tidak berkomunikasi dengan orang lain, namun hanya perlu menjaga jarak fisiknya. Masyarakat dapat memanfaatkan keberadaan teknologi internet sebagai salah satu media untuk tetap terhubung bersosialisasi tatap muka dan berbicara satu sama lain sekalipun terpisah jarak yang jauh. Maka dari itu, kemudian WHO mengubah istilah *social distancing* menjadi *physical distancing* karena memang penekanannya pada jarak yang harus dijaga, bukan komunikasi atau interaksi sosialnya. Ketika seseorang malah memutuskan interaksi sosial di saat pandemi seperti ini, tidak menutup kemungkinan akan membuat perasaan-perasaan negatif yang timbul dari dalam diri. Saat perasaan-perasaan negatif muncul, maka ini akan memicu stres dan juga depresi, sehingga dapat melemahkan kesehatan mental dan daya tahan tubuh. Diharapkan dapat menjadi pengingat bagi masyarakat untuk tetap bersosialisasi demi menjaga kesehatan mental tetapi tetap menjaga jarak untuk mencegah penyebaran virus Corona ini.

Virus Corona adalah virus yang menyerang pernapasan, merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) pertama kali mewabah di Tiongkok pada tahun 2002, *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) yang pertama kali muncul di Timur Tengah pada tahun 2012, serta *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) yang merupakan virus Corona jenis baru ditemukan di Tiongkok tepatnya di Kota Wuhan pada akhir tahun 2019. Penyebaran virus Corona diketahui utamanya melalui tetesan pernapasan, terutama saat orang yang terinfeksi batuk atau bersin. SARS dan COVID-19 diketahui lebih mudah menyebar dari manusia ke manusia daripada MERS. Apabila dibandingkan dengan SARS, penularan COVID-19 dari manusia ke manusia lebih mudah terjadi dan lebih cepat. Penularan virus Corona akan jauh lebih mudah terjadi kepada mereka yang tergolong berisiko tinggi

yang memiliki penyakit penyerta sebelumnya (komorbid), seperti lansia, pengidap penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, asma, atau orang yang ternyata punya daya tahan tubuh lemah akibat kanker atau infeksi HIV-AIDS serta menimbulkan kematian lebih besar dibandingkan mereka yang tanpa komorbid.

Seseorang dapat terjangkit virus Corona jika telah menghirup percikan air liur yang dikeluarkan oleh penderita COVID-19 saat bersin atau batuk. Penularan juga dapat terjadi jika seseorang memegang benda yang telah terkontaminasi percikan air liur penderita COVID-19 lalu memegang hidung atau mulut tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Seseorang yang sudah terpapar COVID-19 bisa saja terlihat sehat dan tidak menunjukkan gejala apapun, tidak menutup kemungkinan mereka sebetulnya sudah terinfeksi virus Corona dan berpotensi menularkannya. Masa inkubasi Covid-19 ini adalah 1-14 hari, artinya dalam rentang waktu tersebut merupakan antara terjadinya infeksi dan munculnya gejala seseorang telah terinfeksi virus. Sejauh ini, belum ada obat yang terbukti efektif dalam mengatasi COVID-19. Penderita COVID-19 perlu dirawat di rumah sakit agar kondisinya dapat dipantau dan tidak menularkan infeksi ke orang lain.

Pemerintah Indonesia telah meneruskan himbauan WHO untuk melakukan *physical distancing* (pembatasan fisik) demi meminimalisir potensi penularan Covid-19. *Physical distancing* adalah menjauhi kerumunan, menghindari pertemuan yang melibatkan banyak orang, dan menjaga jarak fisik antar manusia. Memperlambat laju dan jumlah orang yang terinfeksi Covid-19 melalui *physical distancing* merupakan langkah efektif dan efisien agar rumah sakit dan tenaga medis tidak kuwalahan. Artinya apabila jumlah orang yang terinfeksi Covid-19 tidak sebanding dengan kapasitas rumah sakit dan tenaga medis dapat menyebabkan sejumlah besar pasien yang sakit kritis tidak

menerima perawatan yang menyelamatkan jiwa. Proyeksi yang sangat realistis apabila kita tidak menerapkan *physical distancing* yang ketat setiap harinya, rumah sakit dan fasilitas perawatan kesehatan kita tidak akan mampu menangani kemungkinan lonjakan pasien. Maka dari itu *physical distancing* menjadi penting untuk menghentikan penyebaran dari Covid-19 ini.

Melihat kondisi kasus positif Covid-19 di Indonesia yang semakin meningkat, membuat sebagian besar orang memutuskan untuk melakukan *physical distancing*. Kemudian apa yang harus dilakukan selama menjalani *physical distancing*? Ketika menjalani *physical distancing*, kita akan diminta untuk sedapat mungkin untuk tidak bepergian ke tempat-tempat yang ramai seperti pusat perbelanjaan pasar, mall, pusat kebugaran atau area gym, dan juga restoran kecuali untuk keperluan yang benar-benar mendesak. Sebisa mungkin, tidak menggunakan transportasi umum yang cenderung dapat berdesakan, kontak langsung seperti berjabat tangan dengan orang lain juga sebaiknya tidak dilaksanakan terlebih dahulu. Hal ini juga merupakan himbauan dari Pemerintah yang disampaikan kepada masyarakat Indonesia, agar tetap berada di dalam rumah, menjaga jarak fisik dari orang lain, serta rajin mencuci tangan dengan sabun, sebagai langkah pencegahan utama selama wabah ini masih terjadi. Selain langkah pencegahan utama ini, satu hal lagi yang krusial untuk dilakukan selama menjalani *physical distancing* adalah menjaga sistem imunitas atau daya tahan tubuh agar tetap sehat dan bugar melawan Covid-19. Kebanyakan orang (sekitar 80%) pulih dari Covid-19 tanpa perlu perawatan khusus jika sistem imun kuat (sifat virus bersifat *self medication*).

Imunitas adalah mekanisme tubuh manusia untuk melawan, mengusir dan memusnahkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh manusia. Benda asing tersebut bisa berupa bakteri, virus, organ transplantasi dan lain sebagainya, dan jika

ditransplantasikan ke dalam tubuh maka tubuh akan menolaknya karena benda asing tersebut dianggap bukan sebagai bagian dari jaringan tubuh. Benda asing tersebut dianggap sebagai pendatang (*invader*) yang harus diusir. Sebuah penelitian di Australia dalam jurnal *Nature Medicine* menyimpulkan, sistem imun yang sehat sangat mungkin untuk mengalahkan SARS-CoV-2. Dalam riset ini, peneliti melakukan analisis terhadap sampel darah pasien wanita berumur 47 tahun positif gejala sedang-ringan Covid-19, yang memiliki riwayat perjalanan dari Wuhan ke Melbourne. Berikut ini ringkasan penelitian mengenai perlawanan imun tersebut: darah diambil empat kali selama periode sakit pasien, yakni hari ke-7, hari ke-8, hari ke-9, dan hari ke-20. Peneliti menemukan, selama hari 7-9 di mana sang pasien telah menunjukkan gejala, ada peningkatan imunoglobulin G sistem imun, yang melawan virus corona. Ada pula peningkatan pada imunoglobulin M dari pasien. Peningkatan imunoglobulin pasien tersebut terus terjadi selama hingga 20 hari setelah gejala terjadi. Tak sampai di situ, dalam sampel darah hari ke-7 dan 9 tersebut juga terdapat sel imun yang aktif, seperti sel T *helper*, sel T *killer*, dan sel B. Sang pasien kemudian diizinkan untuk menjalani isolasi mandiri di rumah pada hari ke-11. Gejala yang ditunjukkan pun hilang pada hari ke-13 dan tetap sehat pada hari ke-20, selama masa pengawasan dan penelitian. Penelitian ini menunjukkan bahwa tubuh mengeluarkan banyak 'senjata' dalam melawan SARS-CoV-2.

Physical Activity (aktivitas fisik) dengan berolahraga terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan. Namun perlu diingat bahwa, olahraga yang dilakukan secara teratur memiliki efek yang lebih baik terhadap sistem imun dibandingkan olahraga yang hanya sesekali. Jadi, sekalipun sedang menjalani *physical distancing* sebaiknya tetap melakukan *physical activity* dengan rutin berolahraga. Menjaga daya tahan tubuh diyakini bisa menghalau

infeksi virus. Ada banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan di rumah di tengah pandemi Covid-19. Olahraga fisik ini melibatkan otot besar, bersifat ritmis, serta berkelanjutan. Saat melakukan olahraga fisik dianjurkan untuk tidak dilakukan secara berlebihan dengan intensitas tinggi. Sebab, hal tersebut bisa mengganggu kesehatan. Banyak *physical exercise* yang justru mengganggu kesehatan karena *over training*, maka harus benar-benar mengacu prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, dan Type*). Agar tidak *over training, frequency* (frekuensi) olahraga dapat dilakukan 3-5 kali per minggu, dengan *intensity* (intensitas) sedang, dan durasi selama 30-45 menit. Jenis olahraga yang bisa dilakukan di rumah seperti senam irama, naik turun tangga, bersepeda statis, *jogging*, dan berjalan cepat mengelilingi halaman rumah. Sebelum memulainya didahului dengan pemanasan dan diakhiri pendinginan. Tidak kalah penting, pastikan untuk minum 30 menit sebelum berolahraga dan setelahnya guna mengganti jumlah cairan yang keluar melalui keringat. Jika ingin olahraga di luar rumah, sebaiknya kondisi tubuh benar-benar dalam keadaan fit dan tetap menjaga jarak aman. Bila memungkinkan, tetap menggunakan masker ketika berolahraga di luar rumah.

Kerja dari rumah (*work from home*) dan isolasi mandiri yang diterapkan selama wabah Covid-19 ini justru membuat tubuh rentan minim aktivitas. Ketika kita kurang gerak malah menurunkan imun kita sehingga meningkatkan risiko infeksi jika kita tidak olahraga secara rutin dengan intensitas sedang. Latihan yang cukup (tak berlebihan) membantu proses regenerasi sel imun, serta mengurangi peradangan di tubuh. Dalam menjaga sistem imun, latihan fisik tak perlu berlebihan dan harus disesuaikan dengan kemampuan diri. Sehingga tubuh akan mengeluarkan hormon stres, menurunkan inflamasi, fungsi *microbial killing*, meningkatkan *hemostasis* (mekanisme tubuh untuk melindungi diri dari proses pendarahan), juga

meningkatkan sitokin (sel imunitas tubuh). Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat. Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit.

Selain berolahraga, *physical activity* yang banyak dilakukan masyarakat saat pandemi ini adalah berjemur. Pagi hari dianggap sebagai waktu yang paling tepat untuk berjemur di bawah sinar matahari. Di waktu inilah, banyak orang meyakini bisa mendapatkan asupan vitamin D gratis secara alami dan bisa rutin kita dapatkan karena tubuh manusia tidak dapat memproduksi vitamin D dengan sendirinya. Apalagi kandungan vitamin D nyatanya cukup terbatas hanya dari jenis-jenis makanan tertentu, seperti kuning telur dan susu. Kandungan vitamin D dari sinar matahari yang terbentuk akibat paparan sinar matahari dapat membantu mencegah infeksi pada tubuh dan melawan penyakit, seperti penyakit jantung, *multiple sclerosis*, beberapa jenis penyakit autoimun dan kanker, serta flu.

Namun, untuk mencegah efek samping negatif dari radiasi ultraviolet dan memastikan manfaat yang didapat lebih besar dari risiko yang ditimbulkan, sebaiknya para penderita penyakit kulit berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum memutuskan berjemur di bawah sinar matahari. Ada dua jenis cahaya matahari yang dibutuhkan dan tidak dibutuhkan oleh manusia, yakni sinar ultraviolet A dan ultraviolet B. Sinar ultraviolet A tidak dibutuhkan oleh manusia, bahkan seharusnya dihindari karena terpapar sinar matahari ini secara berlebihan dapat meningkatkan risiko kulit keriput dan kanker kulit. Sinar matahari Ultraviolet A umumnya adalah cahaya matahari yang muncul pada jam 05.30 - 07.00 pagi, atau tepatnya saat matahari mulai beranjak naik dan gelombang cahaya matahari sedang panjang. Sedangkan, sinar matahari ultraviolet B merupakan gelombang cahaya yang pendek. Jadi, inilah jenis cahaya matahari yang dibutuhkan oleh tubuh. Ultraviolet B bisa Anda

dapatkan saat sinar matahari naik, yakni sekitar jam 10.00 pagi hingga 15.00 siang. Sebab, pada waktu tersebut risiko kanker kulit jenis *cutaneous malignant melanoma* (CMM) tergolong paling rendah. Paparan sinar matahari yang didapatkan antara jam 10.00-15.00 dapat memicu produksi vitamin D, yang dapat bertahan dua kali lebih lama dalam darah, jika dibandingkan dengan vitamin D yang dikonsumsi dalam bentuk suplemen atau makanan. Meski demikian, pada rentang jam tersebut, risiko kulit terbakar matahari pun dapat meningkat karena paparan sinar matahari cukup menyengat. Oleh karena itu, kita perlu membatasi waktu berjemur di bawah sinar matahari selama 10-20 menit saja. Cahaya matahari yang terbaik adalah yang menyinari tubuh secara langsung, bukan hanya sekadar membuat tubuh mengeluarkan keringat. Jadi, upayakan kulit mendapat sinar matahari secara langsung.

Menjaga imunitas dengan tetap menjalani *physical activity* tersebut sangat baik dilakukan untuk melawan Covid-19. Namun yang terpenting, untuk menghindari virus ini, harus tetap berdiam diri di rumah, menjaga jarak dari orang lain, dan menjaga kebersihan diri terutama tangan, serta menjaga pikiran agar tidak stres. Stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan produksi hormon kortisol. Kadar hormon kortisol yang tinggi dapat mengganggu kerja sistem imun dalam melawan infeksi. Oleh karena itu, upayakan untuk mengelola stres dengan baik supaya sistem imun tetap terjaga dan kuat melawan infeksi Covid-19. Jika imun kita terjaga maka jika kita lupa membawa masker atau hal lain yang kita langgar tanpa sengaja, maka tubuh masih mempunyai tameng untuk menangkal masuknya virus ke tubuh kita. Sistem imun ini yang paling baik kita terapkan untuk menangkis Covid-19 karena kita cukup dengan membawa tubuh kita saja dengan sistem imun yang kuat, disamping langkah langkah lain yang di anjurkan pemerintah. Semoga masyarakat Indonesia dapat menyikapi secara cerdas atas ujian ini, menjadi

pribadi optimis terus memlihara harapan positif saling bergandeng tangan bersatu melawan Covid-19.

BAB II

NILAI PENDIDIKAN DAN MORAL PADA MASA COVID-19

TETAPLAH BERKARYA DISAAT PANDEMI COVID-19

Prof. Dr. Mashuri Eko Winarno, M.Pd¹
Universitas Negeri Malang

“Bagi seorang akademisi berkarya tidak kenal waktu, berkarya dapat dilakukan kapan saja, dan dari mana saja, saat pandemi Covid-19 kita dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk berkarya dari rumah (WFH).”

Pandemi Covid-19 yang menjadi wabah dunia sejak Desember 2019 merupakan kondisi yang tidak terduga bagi seluruh masyarakat dunia. Kondisi tersebut harus dihadapi oleh masyarakat sebagai sebuah realitas yang harus diselesaikan. Dibalik musibah selalu ada berkah, disaat datang kesempatan selalu muncul peluang yang bisa dioptimalkan.

Covid-19 mulai menjadi wabah di Indonesia sejak pertengahan Maret 2020. Penyebaran virus Corona dapat terjadi melalui beberapa cara: (1) *droplet*, melalui percikan dari hidung atau mulut yang keluar dari penderita Covid-19, (2) percikan

¹ Penulis lahir di Candipuro, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur tanggal 14 Maret 1964. Jenjang Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) diselesaikan di Kabupaten Kediri. Jenjang S1, di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Malang, sedangkan jenjang S-2 dan S3 Program Studi Pendidikan Olahraga diselesaikan di PPS IKIP Jakarta (Universitas Negeri Jakarta). Jabatan Profesor bidang Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dicapai tanggal 1 September 2007 pada usia 43 Tahun. Jabatan Profesor bidang Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dicapai tanggal 1 September 2007.

yang keluar dari penderita Covid-19 yang jatuh ke benda-benda sekitar, orang lain menyentuh benda tersebut lalu menyentuh mata, hidung atau mulut, dan (3) dapat terjadi apabila seseorang menghirup percikan yang keluar dari batuk atau nafas dari penderita Covid-19. Upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 salah satunya dilakukan melalui *sosial distancing*, yang saat ini lebih dikenal dengan istilah *physical distancing*. Jaga jarak fisik ini merupakan salah satu cara untuk menjauhkan *drople* dan menyentuh benda sekitar yang terkena percikan dari batuk penderita Covid.

Indikasi mulai merebaknya Covid-19 di Indonesia terjadi pada pertengahan Maret 2020. Kebijakan *Work From Home* (WFH) di lembaga pendidikan (sekolah dan perguruan tinggi) mulai diberlakukan, dalam bentuk belajar dari rumah, bekerja dari rumah, beribadah di rumah. Pemberlakuan kebijakan tersebut dilaksanakan dalam upaya mencegah dan memutus rantai penyebaran Covid-19. Masyarakat harus beradaptasi dengan situasi dan kondisi tersebut supaya tetap *survive* dan dapat kembali menghadapi kehidupan secara normal.

Musibah Covid-19 ini sedang melanda negara-negara di seluruh belahan dunia, dan dianggap sebagai wabah yang besar dan dianggap sebagai pandemi. Dari 193 negara anggota PBB, tinggal 15 negara yang melaporkan diri tidak terjangkit Covid-19 (Kompas.com, 10 April 2020) diantaranya adalah: Komoro, Lesotho, Korea Utara, Tajikistan, dan seterusnya. Kondisi tersebut menunjukkan hampir semua negara di belahan dunia terkena pandemi Covid-19. Pandemi tersebut memerlukan keterlibatan bersama-sama pemerintahan dan seluruh masyarakat untuk berpartisipasi aktif memutus mata rantai penularan, sehingga pandemi Covid-19 ini segera hilang dari muka bumi dan kondisi kehidupan sosial masyarakat pulih kembali seperti sedia kala.

Menyikapi musibah pandemi Covid-19 ini sewajarnya kalai kita menyikap secara positif semua peristiwa yang terjadi, dengan bersikap: (1) hidup tidak kenal menyerah, (2) perjuangan tanpa habis sepanjang waktu, (3) perubahan merupakan esensi hidup manusia, dan (4) berkarya tidak kenal waktu dan wilayah.

A. Hidup Tidak Kenal Menyerah

Kehidupan ibarat sebuah air yang mengalir. Air selalu mengalir dari tempat yang lebih tinggi ke lokasi yang lebih rendah, selama ketinggian berbeda, air tetap mengalir. Walaupun dibendung, air tetap selalu akan melewati celah-celah yang memungkinkan dapat ditembus. Kehidupan bagaikan air yang mengalir, selalu dan selalu berjuang sehari-hari untuk mempertahankan hidup dan berusaha lebih baik. Hidup harus tetap kita jalani, hidup tidak dikenal menyerah, salah satu penanda kehidupan adalah adanya pergerakan. WFH secara fisik memang melakukan karantina fisik di rumah, untuk melaksanakan semua aktivitas. Belajar dari rumah, bekerja dari rumah, ibadah dari rumah, dan melakukan berbagai aktivitas dari rumah.

Pandemi Covid-19 dibalik musibah ternyata ada berkah. Keterbatasan pergerakan fisik (physical distancing) ternyata memberikan peluang seseorang untuk melakukan semua pekerjaan dari rumah; belajar belajar, bekerja, beribadah dari rumah. Siswa, guru, mahasiswa, dosen yang biasanya melaksanakan kegiatan pembelajaran secara offline berbasis kelas, kini berubah 100% harus dilakukan secara online. Semua orang punya kesempatan dan peluang yang sangat banyak untuk belajar secara online. Inilah saatnya semua orang belajar mengelola kegiatan secara online. Mencari informasi, belajar, presentasi, bimbingan, ujian semua dilakukan secara online.

Saat inilah kesempatan yang sangat baik untuk belajar, yang biasanya waktu kita habis untuk perjalanan ke sekolah, ke kampus ke kantor, ngisi kegiatan seminar/lokakarya workshoop ke beberapa lembaga eksternal. Kini cukup dilakukan dari rumah. Saat inilah semua kendaraan kita; sepeda, sepeda motor, dan mobil istirahat sejenak, karena sudah tidak mungkin lagi melakukan perjalanan jauh. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menjadi salah satu pertimbangan seseorang untuk tetap berada di rumah, agar Covid-19 segera berakhir.

Waktu kita yang banyak di rumah, memberikan peluang besar untuk tetap melakukan aktivitas dari rumah. Tetaplah melakukan aktivitas, tidak ada istilah menyerah dalam hidup. Sepanjang nyawa masih menyatu dengan badan kita, tidak ada kata menyerah melakukan aktivitas sehari-hari. Hidup adalah perjuangan yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidup kita.

B. Perjuangan Tanpa Habis Sepanjang Waktu

Kehidupan manusia mengikuti siklus berkelanjutan, masa lalu adalah kenangan, masa sekarang kenyataan, dan masa depan adalah harapan. Masa lalu tidak bisa kita ubah, masa sekarang adalah situasional, tergantung kita sebagai pelaku, dan masa depan adalah masa dimana kita menginginkan situasi yang lebih baik, lebih sempurna dan lebih menjanjikan. Di masa depanlah harapan digantungkan, suatu saat mimpi kita yang hari ini belum terealisasi, di masa depan akan tercapai.

Masa lalu kenangan

Kehidupan seseorang tidak bisa terlepas dari pengalaman masa lalu, masa lalu merupakan kenangan yang tidak terlupakan; ada kenangan manis yang menyenangkan, namun ada pula kenangan pahit yang bisa jadi menyakitkan. Keduanya

merupakan sejarah yang tidak bisa diganti, tidak bisa diperbaiki, bahkan sangat mungkin tidak terlupakan. Keduanya memiliki peran masing-masing untuk mendewasakan kita. Jam terbang berupa pengalaman seseorang memiliki peran penting dalam mendukung kehidupan seseorang. Kearifan seseorang dalam menyikapi kehidupan sangat ditentukan oleh pengalaman seseorang. Seseorang yang merintis karir dari bawah, berjuang sepanjang waktu untuk bisa sukses, berjuang membiayai sekolah dan kuliah dengan biaya yang pas-pasan, maka akan menumbuhkan sikap yang mungkin saja sangat berbeda dibanding dengan orang lain yang secara keseluruhan tersedia sangat memadai.

Itulah pengalaman masa lalu, setiap orang punya cerita masing-masing, punya pengalaman masing-masing, yang mewarnai kehidupan seseorang. Kenanglah masa lalu sebagai refleksi dalam kehidupan kita, sebagai upaya evaluasi kehidupan kita, sebagai bahan menata diri dan menata hati untuk lebih menyempurnakan kehidupan kita. Pahit dan manisnya masa lalu tetap akan dikenang sepanjang masa, walaupun kita sudah tidak bisa mengubah kembali. Kata-kata yang sering terungkap, "kalau tahu begitu".... dulu saya akan melakukan yang lebih baik.... merupakan kata-kata kenangan tentang masa lalu yang harusnya dapat dilakukan, ternyata pada saat itu tidak dilakukan, bahkan kondisi tersebut sampai dengan saat ini juga tidak dapat dilakukan. Kenanglah masa lalu sebagai pengalaman hidup yang dapat dimanfaatkan untuk proyeksi masa depan.

Masa sekarang adalah kenyataan.

Pandemi Covid-19 adalah kenyataan saat ini yang tidak bisa kita tolak. Covid-19 yang bermula dari Wuhan China kini merambah di seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. *Physical distancing*, *lockdown* lokal, dan *PSBB* merupakan beberapa istilah yang saat ini sedang *trending*. Situasi dan

kondisi tersebut, mau atau tidak mau, suka atau tidak suka, harus kita hadapi. Upaya pemerintah saat ini menerapkan *physical distancing*, PSBB, larangan mudik, penggunaan masker, sarung tangan bagi pengendara sepeda motor, merupakan kebijakan pemerintah Indonesia yang harus sama-sama kita dukung. Kebijakan bekerja dari rumah, belajar dari rumah, ibadah dari rumah, beli makanan dari rumah, dan melakukan aktivitas lain di rumah harus kita lakukan untuk membantu memangkas rantai penularan Covid-19. WFH harus kita lakukan.

Para mahasiswa yang sedang WFH harus tetap belajar, mengisi waktunya dari rumah, merancang kegiatan akademik/perkuliah dari rumah, dan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dari rumah. Mahasiswa S1 semester 8 atau lebih juga dituntut menyelesaikan tugas akhir dari rumah. Mahasiswa yang sudah seminar proposal tugas akhir (skripsi) dan akan melakukan penelitian untuk mengambil data di lapangan, ternyata tidak bisa dilakukan karena semua siswa dan mahasiswa sedang WFH. Upaya yang dapat dilakukan adalah segera mengubah topik, judul dan masalah tulisan tugas akhir, dari penelitian dengan sumber primer berupa penelitian lapangan menjadi publikasi berupa artikel review atau literatur review. Sekali lagi perubahan *mindset* harus dilakukan, perubahan harus dijalankan, supaya para mahasiswa bisa selesai dengan kondisi WFH.

Mahasiswa tetap dapat memanfaatkan teknologi informasi untuk mencari referensi, berselancar mencari referensi ke belahan dunia melalui dunia maya untuk menyelesaikan studinya. Saat inilah kesempatan yang dapat dimanfaatkan untuk mengasah kemampuan teknologi dan kemampuan menggunakan bahasa asing, untuk melengkapi kompetensi pengetahuan dan menambah pengalaman, membaca referensi, melakukan sitasi,

dan menuangkan dalam bentuk tulisan untuk mengisi waktu yang tersedia dengan belajar lebih efektif. Saat inilah para mahasiswa punya kesempatan belajar online, presentasi online, kuliah online, video conference online, dan aktivitas-aktivitas lain yang berbasis online. Mahasiswa yang saat sebelumnya kurang mengenal google scholar, Science of Technology Index (Sinta) yang dikembangkan Ristek Dikti, Sciencedirect, scimagijr.com dan pengindek yang lain, saat sekarang punya waktu yang cukup untuk menjelajah dunia dari rumah masing-masing.

Seorang mahasiswa semester 8, yang saat ini sedang menulis skripsi dengan judul pengembangan pembelajaran atletik, sudah seminar proposal, sedang mengembangkan produk, dan belum sempat mengambil data lapangan, maka disarankan mengubah skripsinya dengan artikel review atau literatur review. Upaya tersebut dapat dilakukan sebagai berikut: Buka <https://scholar.google.co.id/>. Tulis kata kunci: **pengembangan pembelajaran atletik siswa sekolah dasar** terdapat 18 hasil publikasi. Terjemahkan ke bahasa inggris dengan google translate: **the development of athletic learning of elementary school students** terdapat 173.000,- karya yang dapat diakses. Pilih yang .PDF untuk diakses. Buka <https://www.sciencedirect.com/> Masukkan keyword: **development of petanque training models** → **clik search** **Terdapat 848 dari:** Review articles (68), Research articles (420), Book chapters (28), Conference abstracts (216). Pilih tulisan yang relevan sebagai bahan kajian untuk menulis skripsi. Dengan cara tersebut mahasiswa semester 8 atau lebih dapat menyelesaikan studinya dari rumah, sesuai standar Kemenristek Dikti.

Kondisi ini harus dilakukan, karena masa studi mahasiswa tidak dapat dihentikan atau di stop, mahasiswa tetap harus tercatat sebagai mahasiswa aktif, mahasiswa tetap membayar

Sumbangan Pembinaan Pendidikan (SPP) atau Uang Kuliah Tunggal (UKT), mahasiswa tetap harus memperoleh layanan akademik secara standar. Mahasiswa harus memperoleh layanan perkuliahan, ujian semester, ujian skripsi dan layanan-layanan lain yang bersifat akademis dan administratif. Mahasiswa yang sudah melaksanakan kegiatan akademik sesuai dengan standar pendidikan Ristekdikti, harus memperoleh hak-haknya sebagai mahasiswa. Kelulusan mahasiswa tidak boleh tertunda akibat pandemi Covid-19. Apa yang harus dilakukan perguruan tinggi saat sekarang, mengubah strategi layanan ke mahasiswa, semua berbasis online. Dalam situasi apapun layanan kegiatan akademik dan administratif tetap dilakukan agar mahasiswa tetap dapat menjalankan aktivitas akademik dan administratif.

Ketika penelitian lapangan tidak dapat dilakukan akibat wabah pandemi Covid-19, maka strategi penulisan tugas akhir diubah menggunakan data sekunder berupa artikel review atau literature review, ketika kuliah offline tidak dapat dilakukan, maka kuliah online dijalankan, ketika bimbingan offline tidak bisa dilakukan, maka bimbingan skripsi online harus dilakukan. Berbagai kegiatan lain yang biasanya dilakukan secara offline, saat ini dilayani secara online. Itulah sebenarnya substansi yang harus dilakukan di “masa sekarang”. Bagaimana mencari solusi untuk membantu melayani dan menyelesaikan persoalan kemahasiswaan, sehingga tujuan yang sudah ditetapkan sebelum adanya Covid-19 tetap dapat dilakukan secara terstandar untuk mencapai tujuan. Pada hakikatnya kehidupan kita sehari-hari berupaya mengabdikan untuk menyelesaikan masalah, sehingga masalah pandemi Covid-19 harus tetap kita hadapi dengan tegar, harus tetap memiliki semangat untuk mencari berbagai solusi, dan bukan menambah masalah baru. Kondisi pandemi Covid-19 ini sedang kita hadapi di masa sekarang mulai Desember 2019, dan kita tetap harus mengupayakan pandemi ini bisa selesai, termasuk *excess* yang ditimbulkan musibah pandemi Covid-19

harus dihadapi dan diselesaikan saat ini. Pandemi ini terjadi masa sekarang, “bukan masa lalu atau masa depan”.

Masa depan adalah harapan.

Sesuatu yang sudah kita lewati di masa lalu, kita tidak bisa mengubah kondisi, masa sekarang ada yang bisa kita capai, namun banyak juga yang belum bisa kita capai. Di masa depanlah kita menggantungkan cita-cita dan harapan untuk bisa menjadi lebih baik. Saat ini kita bisa berharap semoga pandemi Covid-19 segera berakhir, kehidupan menjadi normal kembali, interaksi sosial, interaksi akademik tidak lagi dilakukan dari rumah, namun kembali dilakukan dari sekolah dan kampus, seperti sebelum pandemi Covid-19. Kegiatan pendidikan berjalan normal, perekonomian normal, semua kegiatan berjalan normal. Tidak ada lagi *sosial distancing*, *physical distancing*, PSBB yang mengikat semua orang untuk bekerja dari rumah (WFH).

Semua orang bebas bergerak, mobilitas orang kembali normal, semua orang bisa pergi kemana saja dan kapan saja, menggunakan transportasi apa saja; sepeda, sepeda motor, bus, kereta, pesawat dan alat transportasi lain. Dengan kondisi tersebut harapannya roda perekonomian akan berputar dan bergerak lebih baik. Ini semua masih merupakan harapan di masa mendatang yang belum terjadi. Saat ini semua sedang WFH. Itusemua merupakan harapan masa depan, semoga Covid-19 segera berakhir. Sebuah harapan mungkin bisa terjadi dengan cepat, normal dan bahkan mungkin saja tidak terjadi.

Menggantungkan harapan tentu harus mempertimbangkan berbagai situasi dan kondisi yang dimiliki, mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, dan mempertimbangkan peluang dan tantangan eksternal yang muncul. Menaruh harapan yang tidak sesuai dengan kondisi dan tidak didasarkan pada peluang dan tantangan ibarat “Pungguk merindukan bulan”, menempatkan harapan yang terlalu tinggi dari kondisi yang

dimiliki. Walaupun kita kenal pepatah “Gantungkan harapan setinggi langit” bukan berarti apa yang kita harapkan sama persis dengan yang kita mimpikan. Tingginya sebuah harapan yang menjadi cita-cita akan dapat dicapai apabila mempertimbangkan kondisi internal dan eksternal yang dimiliki. Kondisi internal berupa kekuatan dan kelemahan yang dimiliki seseorang, dan kondisi eksternal berupa peluang dan tantangan yang dihadapi. Memetakan kekuatan dan membaca peluang merupakan salah satu kunci untuk menentukan keberhasilan seseorang. Upaya tersebut perlu didukung perencanaan kegiatan secara baik. Rencanakan setiap kegiatan anda dengan cermat dan baik, berdasarkan kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman. Ibarat seorang dosen yang sudah mengabdikan, maka semua aktivitasnya harus direncanakan secara cermat, bagi yang belum menempuh pendidikan S3 harus merencanakan kapan harus kuliah S3, dan kapan harus selesai. Dari sisi karir, seorang dosen harus merancang “peta jalan karir”, pada usia berapa jabatan Asisten Ahli, Lektor, Lektor Kepala dan Guru Besar (profesor) akan dicapai.

Tentu saja karir dosen harus dirancang secara baik, tanpa rencana yang baik, keberhasilan seseorang tidak bisa diukur, bahkan seseorang akan terkejut-kejut tanpa terasa sudah mengabdikan lama dan kepangkatan tidak naik-naik. Tidak ada seseorang dosen dengan tiba-tiba memperoleh jabatan lektor, lektor kepala maupun profesor tanpa berkarya. Jabatan lektor, lektor kepala maupun profesor diperoleh melalui karya pendidikan pengajaran, penelitian, pengabdian dan penunjang. Proses untuk memperoleh jabatan tertinggi sebagai profesor memerlukan kerja keras, kerja cerdas dengan waktu yang panjang, karya yang banyak dan berkualitas. Untuk menjadi seorang profesor, seorang dosen harus memiliki sertifikat akademik Doktor (lulus S3), memiliki publikasi karya ilmiah sesuai dengan pedoman kenaikan pangkat dosen dari

Ristekdikti, melewati jenjang karir mulai Asisten Ahli, Lektor, dan Lektor Kepala, memiliki golongan ruang IVd atau IVe.

Pencapaian jabatan tertinggi tersebut perlu proses yang panjang, memerlukan rencana yang strategis dan baik, memiliki jam terbang yang tinggi, memiliki pengalaman yang luas, melakukan publikasi ilmiah di jurnal nasional ber ISSN dan terakreditasi di tingkat nasional, dan menulis publikasi di jurnal internasional bereputasi. Ini semua adalah tagihan yang harus dipenuhi, oleh karena itu diperlukan strategi tertentu untuk mencapai jabatan tertinggi. Semua kegiatan harus dipilih yang strategis, yang memiliki dampak berkelanjutan. Sebuah rencana yang baik tidak cukup ditulis dalam sebuah buku, rencana yang baik adalah rencana disusun berdasarkan kondisi yang dimiliki dan dapat dilaksanakan 100%. Rencana yang baik merupakan rencana yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan yang berujung pada sebuah tujuan tertinggi. Karir seorang dosen yang mengajar di perguruan tinggi, tujuan utama yang paling tinggi adalah jabatan profesor, bukan jabatan struktural menjadi koorprodi, dekan atau rektor. Jabatan tertinggi merupakan jabatan yang sudah disusun, direncanakan oleh pemerintah/negara melalui Ristekdikti untuk dapat dicapai oleh semua dosen. Siapapun dosen akan memperoleh jabatan tersebut apabila memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan.

Semua pekerjaan harus kita rencanakan secara baik, kita pilih yang strategis, yang memiliki dampak berkelanjutan, dan kita laksanakan sepenuh hati. Tidak bisa lagi kegiatan kita bersifat responsif sesaat. Rancangan yang baik tersebut akan memunculkan efisiensi, sehingga sebuah aktifitas bukan hanya untuk satu tujuan, tetapi dapat dimanfaatkan untuk tujuan yang lebih besar. Sebagai contoh, seorang dosen melakukan bimbingan skripsi, menggunakan model research group untuk mahasiswa bimbingan. Setiap kelompok minimal terdiri 3 mahasiswa. Penelitian dilakukan dengan variabel terikat yang

beda, dan ada variabel bebas yang sama. Pola ini mengharuskan mahasiswa membentuk group dalam melakukan penelitian secara berkelompok. Tiga mahasiswa melakukan penelitian di SSB Arema, dengan penulis pertama memilih variabel terikat Passing, penulis kedua dribbling, dan penulis ketiga shooting, dengan variabel bebas yang sesuai. Passing dengan variabel bebas; kekuatan otot tungkai, daya ledak, kelentukan misalnya. Dribbling dengan variabel bebas; kelincahan, koordinasi, dan kekuatan otot tungkai. Shooting dengan variabel bebas, kekuatan otot tungkai, kecepatan reaksi, dan daya ledak. Keunggulan research group diantaranya adalah; (a) penelitian dilakukan dengan populasi, sample atau subjek penelitian yang sama, (b) penelitian dilakukan secara bersama-sama, (c) variabel bebas yang sama cukup diambil satu kali pengambilan data dengan 2 kali ulangan dan dapat dimanfaatkan oleh 3 peneliti, (d) apabila diantara peneliti ada yang yang kurang, maka informasi dapat diperoleh melalui peneliti lain, dan (e) data tiga peneliti dapat digabung menjadi satu dan dianalisis secara menyeluruh untuk kepentingan publikasi dengan melibatkan dosen dan mahasiswa, misalnya dengan judul; faktor-faktor penunjang keterampilan bermain sepakbola SSB Arema. Data tersebut dapat dipublikasikan oleh dosen pembimbing, dengan anggota peneliti, dengan syarat proporsi yang paling banyak mengerjakan artikel tersebut adalah pembimbing.

Berbagai paparan di atas terkait dengan publikasi masih merupakan harapan yang saat ini sedang perlu diperjuangkan di dunia keolahragaan nasional. Secara kuantitas, tahun 2020 sudah ada 44 publikasi jurnal keolahragaan, namun secara kualitas baru ada 2 jurnal yang terakreditasi. Dilihat dari jumlah program studi keolahragaan, terdapat lebih dari 150 prodi, dengan jumlah dosen lebih dari 2500 orang, dengan jumlah profesor 57 orang. Inilah tantangan masa depan keolahragaan nasional.

C. Perubahan Merupakan Esensi Hidup Manusia

Model belajar masyarakat saat ini berubah, yang biasanya konvensional menjadi berbasis teknologi informasi (TI), yang biasanya tidak memanfaatkan webside, URL dan sejenisnya, kini mulai bergerak. Para siswa mulai memanfaatkan Watsapp, facebook, instgram, telegram, dan media sosial lainnya. Para dosen mulai memanfaatkan online learning dari rumah. Para dosen dipaksa belajar menggunakan media online untuk memanfaatkan pembelajaran dari rumah. Dosen yang sebelumnya tidak pernah menggunakan pembelajaran online, kini harus belajar dan menguasai online learning dengan: google classroom, edmodo, sipejar, dan sejenisnya untuk mendukung pembelajaran online dari rumah. Pembelajaran sinkronise atau pembelajaran tatap muka langsung dalam bentuk video conference (vicon) banyak dimanfaatkan dalam pembelajaran di perguruan tinggi. Penggunaan zoom.meet, google.meet. atau media lain untuk mendukung vicon laris manis digunakan para dosen dan mahasiswa. Bahkan model pembelajaran online yang paling sederhana juga masih terjadi, misalnya pemberian tugas melalui short message service (SMS) dan penggunaan Watsapp (WA) yang dilakukan melalui media sosial banyak dimanfaatkan.

Persoalan utama dengan WFH diantaranya adalah: (1) quota internet menjadi persoalan tersendiri bagi siswa dan mahasiswa, karena harus nambah biaya paketan internet untuk belajas dari rumah, (2) signal akses internet, untuk para siswa dan mahasiswa yang lokasi rumahnya jauh dari jaringan internet, (3) siswa dan mahasiswa menjadi lebih sibuk, karena semua guru dan dosen semua memberikan pekerjaan, bahkan termasuk orang tua siswa. Anak-anak yang kesulitan mengerjakan tugas sekolah, tentu tempat bertanyanya pada orang tua. Orang tua bertambah pekerjaannya, beberapa orang tua merasakan ternyata ngurus anak sekolah butuh waktu khusus. Kondisi

tersebut salah satu yang memunculkan doa orang tua, semoga pandemi Covid-19 segera selesai dan anak-anak segera bisa sekolah kembali dengan normal.

Tetapi itulah hidup, seberat apapun masalah yang dihadapi, dimanapun kita berada, maka kita harus tetap menjalani kehidupan, dan berusaha beradaptasi dengan situasi lingkungan. Seseorang yang sudah berusia 50 tahun, maka dalam hidupnya sudah menjalani usia; 25, 30, 40, 49 tahun. Usia tidak bisa mundur, masa lalu tidak bisa diulang dan diperbaiki. Hidup harus tetap dijalani. Perubahan adalah sunatullah, tidak perlu disalahkan, dan tidak perlu disesali, yang harus dilakukan adalah mengevaluasi kesalahan masa lalu jangan terulang di masa depan. Perubahan adalah hal yang biasa, seperti perjalanan hidup seseorang, mulai masa kecil, anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Perjalanan hidup seseorang merupakan sebuah perubahan yang harus dijalani, hadapilah semua perubahan kehidupan sebagai sesuatu yang biasa dan wajar.

Saudara yang sedang membaca tulisan ini selalu menginginkan perubahan; perubahan menjadi lebih baik, perubahan menjadi lebih sejahtera, perubahan menjadi lebih mapan kehidupannya, perubahan lebih dikenal oleh masyarakat dalam skala luas, perubahan lebih bermanfaat bagi stakeholder, bahkan perubahan-perubahan lain yang sifatnya positif.

Covid-19 memberikan pengalaman kepada kita untuk menerima perubahan dan beradaptasi dengan perubahan. WFH memberikan kesempatan kepada kita untuk belajar lebih banyak, membaca lebih banyak, dan belajar teknologi informasi lebih banyak untuk menjelajahi dunia untuk tetap berkarya. Budaya belajar dan bekerja harus berupah selaran dengan WFH. Nikmatilah perubahan yang ada dilingkungan kita dengan mengambil dan memaknai sisi positif dari situasi dan kondisi yang sedang kita hadapi, dan kerjakan yang bisa kita lakukan,

sehingga tidak dikenal *wasting time* atau buang-buang waktu yang kurang bermanfaat.

WFH memberikan kesempatan kepada para akademisi untuk membaca lebih banyak, belajar lebih banyak, belajar teknologi informasi lebih intensif, dan kegiatan lain yang terkait dengan literasi keolahragaan. Akademisi yang selama ini tidak kenal dengan *google scholar*, *sinta*, *sciencedirect.com* atau alamat URL lain yang terkait dengan budaya publikasi, saat inilah waktunya yang tepat untuk belajar dan mendalami. Bisa jadi selama ini URL di atas tidak pernah dikunjungi, karena tidak memiliki waktu yang cukup untuk mensitasi, saat inilah kesempatan berselancar menjelajah dunia maya untuk mengumpulkan referensi sebanyak mungkin sebagai bahan menulis dan publikasi. “Perubahan merupakan sesuatu yang harus kita jalani” bukan kita hindari, apalagi kita sesali. Kalau mau tetap *exist* dan *survival* di era 2020 maka beradaptasilah dengan teknologi untuk bisa beradaptasi dengan situasi saat ini. Kompromilah dengan perubahan, karena perubahanlah esensi hidup kita.

D. Berkarya Tidak Kenal Waktu Dan Wilayah

Salah satu identitas yang dapat digunakan sebagai indikator keberhasilan seorang akademisi adalah karya publikasi. Saat ini dunia sangat terbuka, Kualitas dan kuantitas karya seorang akademisi dapat dilacak kapanpun dan dimanapun secara online, baik melalui *google scholar*, *Sinta*, *scopus*, atau pengindeks lainnya. Dengan *google scholar* misalnya, seseorang dapat dilihat karyanya, berapa buku yang telah diterbitkan, dan berapa artikel yang telah dipublikasikan, termasuk berapa sitasi yang telah diperoleh. Kemudahan akses internet saat ini memberikan peluang bagi guru dan dosen untuk melakukan publikasi, dan melacak hasil publikasi. Masalah utama publikasi seorang akademisi adalah terletak pada berapa produktivitas masing-

masing individu, apakah publikasi artikel hasil penelitian maupun publikasi karya lainnya. Publikasi memiliki peranan penting dalam kehidupan seseorang akademisi.

Bagi seorang akademisi berkarya tidak kenal waktu, berkarya dapat dilakukan kapan saja, dan dari mana saja. Untuk memperoleh hasil yang baik, maka sebuah harus direncanakan secara baik. Pekerjaan seseorang akan optimal apabila semua kegiatan direncanakan secara baik. Sebagai contoh ketika seorang dosen mengajar mata kuliah tertentu, maka diperlukan persiapan pembelajaran secara baik, materi perkuliahan dikumpulkan secara baik dan disusun menjadi sebuah buku ajar.

Model pemberian tugas matakuliah mahasiswa, dimanfaatkan untuk memberikan pengalaman mahasiswa sambung dengan stakeholder di sekolah misalnya. Pemberian tugas lapangan dilakukan untuk membangun jejaring baru dan memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa untuk kenal dengan sekolah sasaran, sehingga suatu saat para mahasiswa dapat memanfaatkan kesempatan jejaring tersebut dalam melakukan penelitian misalnya. Mahasiswa diberi tugas matakuliah untuk melakukan observasi, wawancara dan mengambil data lapangan. Salah satu keuntungannya mahasiswa mengenal guru dan siswa di sekolah, pengelolaan pembelajaran di sekolah, mahasiswa memiliki pengalaman mengambil data di lapangan. Data yang diperoleh dari lapangan tersebut dianalisis dan disusun menjadi sebuah artikel hasil kolaborasi antara dosen, guru dan mahasiswa. Berkarya dapat dilakukan kapan saja tanpa kenal waktu dan dari mana saja tanpa kenal wilayah, sehingga berkarya dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Saat pandemi Covid-19 kita dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk berkarya dari rumah (WFH), menulis artikel review atau literatur review dari rumah, memanfaatkan data sekunder yang diperoleh berdasarkan hasil membaca artikel jurnal penelitian yang sudah dipublikasikan. Artikel

review disusun bukan didasarkan pada penelitian langsung, melainkan disusun dari teksbook dan artikel hasil penelitian. Prosedur melakukan artikel review dapat dilakukan dengan: (1) Menentukan Topik, (2) Menentukan sumber rujukan, (3) Mereview artikel, (4) Menulis hasil review, dan (5) melakukan Publikasi.

Menentukan Topik. Pilih topik yang menurut anda menarik untuk dikaji. (1) Lakukan identifikasi ruang lingkup topik yang akan anda review. (2) Topik yang baik adalah topik yang sehari-hari anda kerjakan dan yang paling anda sukai. (3) Topik yang sudah banyak diteliti orang lain. (4) Topik yang anda baca dan orang lain tertarik.

Menentukan sumber rujukan. Mengidentifikasi sumber-sumber referensi yang relevan dengan memilih artikel yang sesuai yang bersumber dari: artikel jurnal ilmiah, buku, thesis/disertasi, dan konferensi ilmiah. Gunakan sumber rujukan online yang relevan, kredibel dan uptodate.

Mereview artikel. Menganalisis artikel-artikel yang relevan dengan topik dan melakukan pharaphrase kalimat sesuai versi penulis, dan bukan copy and paste dari artikel yang dibaca. Memahami isi dan membahasakan sesuai dengan bahasa penulis. Untuk memperoleh informasi isi artikel secara utuh dan cepat, anda dapat membaca abstrak, hasil dan pembahasan. Secara etik seorang penulis artikel tidak diperkenankan mengutip atau mensitasi teori yang ada dalam sebuah artikel. Yang diizinkan adalah mengutip atau sitasi hasil penelitiannya.

Menulis hasil review. Menyusun hasil review menjadi sebuah artikel, dengan cara menjelaskan atau meringkas setiap artikel yang dibaca. Tentukan 2-3 konsep penting temuan yang dibahas. Tunjukkan bagaimana konsep dalam literatur tersebut terkait dengan hasil penelitian; dan tetapkan bagaimana literatur terhubung.

Lakukan Publikasi. Mempublikasikan artikel pada sebuah jurnal. Naskah artikel dikirim ke jurnal yang memiliki ruang lingkup sesuai dengan artikel yang ditulis. Hindari mengirim artikel yang ruang lingkungannya tidak sesuai dengan artikel yang anda tulis.

Sistematika artikel review (*review articles*) atau literatur artikel, sama dengan sistematika hasil penelitian (*research articles*), biasa menggunakan IMRAD (introduction, methode, result, and discussion), conclusion and references.

Penggunaan model artikel review (*review articles*) ini sangat tepat digunakan saat ini, saat penelitian lapangan tidak bisa dilakukan karena *physical distancing*. Model ini merupakan salah satu alternatif berkarya tanpa batas waktu dan wilayah, pekerjaan dapat dilakukan dari rumah, isi karya memenuhi standar, dan mahasiswa dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.

BELAJAR, PUASA DAN BUGAR DI TENGAH CORONA

Dr. Taufik Yudi Mulyanto, M.Pd.¹

**Fakultas Ilmu Pendidikan – Universitas Muhammadiyah
Jakarta**

“Di bulan Ramadhan ini, ummat muslim wajib dan patut meraih tiga issue penting, yaitu menjalankan ibadah puasa dan ibadah lainnya di bulan Ramadhan, terhindar dari pandemik Corona dan senantiasa dalam kondisi fit (bugar) dalam kurun waktu tiga puluh hari.”

Penyebaran pandemik Corona bak gelombang tsunami yang menerjang semua wilayah dunia. Datang secara cepat dalam volume yang besar dan menerjang semua lini kehidupan dan nyaris tidak terprediksi. Corona Virus Disease 19 (Covid 19) yang pada awalnya dikenal dengan Novel Corona Virus (nCov), mulai merebak di Wuhan, ibukota provinsi Hubei pada bulan Desember tahun 2019. Dalam kurun waktu lima bulan (kurang dari satu semester) telah merambah keseluruh belahan dunia.

¹ Saat ini, Taufik Yudi Mulyanto merupakan Dosen Universitas Muhammadiyah Jakarta, di Fakultas Ilmu Pendidikan, program studi Pendidikan Olahraga sejak Juli 2018. Penulis menyelesaikan studi S1 pada FPOK IKIP Jakarta, jurusan Pendidikan Keperawatan tahun 1985. Gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Program Pascasarjana IKIP Jakarta, program studi Pendidikan Olahraga (1995), dan gelar Doktor Ilmu Pendidikan diraih di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2001. Pengalaman kedinasan diawali tahun 1987 menjadi dosen di FPOK IKIP Jakarta (FIK UNJ pada saat ini), Tahun 1998 -2005 menjadi Dekan (dua periode), kemudian pada tahun 2005 -2008 dipercaya sebagai Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, berlanjut menjadi Kepala Dinas Pendidikan pada tahun 2009 – 2014.

Pada pekan pertama April 2020, *Center for Systems Science and Engineering* (CSSE) Universitas Johns Hopkins, Amerika Serikat, mencatat hanya 18 negara yang belum melaporkan warganya terjangkiti kasus terinfeksi Covid 19. Itupun negara-negara kecil seperti Komoro, Kiribati, Nauru, Kepulauan Marshall, Samoa dan lainnya. Negara Korea Utara termasuk salah satu dari 18 negara tersebut. Dengan demikian, berdasarkan data negara yang menjadi anggota PBB sebanyak 193 negara, maka Covid 19 telah merambah 175 negara, atau 91%. Namun pada pekan keempat bulan April 2020, nyaris tidak ada negara yang tidak terdampak virus yang mematikan ini. Total sudah 210 negara terjangkiti. Catatan ini telah melebihi jumlah negara peserta pada event akbar Olympiade 2016 Rio de Janeiro, yang diikuti oleh 205 negara.

Diyakini, penularan dan penyebaran Covid 19 terjadi dari manusia ke manusia melalui sentuhan fisik langsung dan interaksi maupun komunikasi yang dilakukan secara berdekatan, dan juga oleh *droplet* yang terjadi pada saat seseorang yang terpapar terbatuk atau bersin. Keadaan seseorang yang terpapar seringkali tidak menampakkan tanda-tanda yang dapat dideteksi, nyaris tidak ada perbedaan dengan orang yang sehat. Orang Tanpa Gejala (OTG) ini berpotensi besar sebagai pembawa (*carrier*) bagi lingkungan dan tempat yang dikunjunginya. Kondisi ini yang menyebabkan penyebaran Covid 19 seolah tak terkendali, merambah semua lini, terlebih pada lokasi berkumpulnya banyak orang, seperti halnya pada dunia pendidikan dan event olahraga. Kegiatan belajar mengajar yang didominasi dengan tatap muka di kelas dan peserta didik/mahasiswa datang ke sekolah maupun kampus, terhenti secara total dan digantikan dengan kegiatan belajar di rumah secara total. Padahal, pada masa sebelumnya, boleh dikatakan, tidak ada sekolah yang pernah melakukan simulasi dengan pola pembelajaran total di rumah. Kalaupun ada, hanya sebatas

pekerjaan rumah maupun tugas-tugas yang bersifat segmental. Lebih dari itu, Ujian Nasional yang pada tahun sebelumnya menjadi program sakral, pada tahun pandemik Corona secara mendadak tidak dapat dilaksanakan. Di Provinsi DKI Jakarta, sebagai episentrum merebaknya Covid 19, kepastian “dirumahnya” kegiatan pendidikan hanya satu pekan menjelang pelaksanaan Ujian Nasional. Praktis, Ujian Nasional total tidak terlaksana, baik untuk tingkat satuan pendidikan menengah (SMA, SMK, MA, dan SMP, MTs) maupun pendidikan dasar (SD, MI), termasuk ujian penyeteraan untuk Paket A, B dan C.

Efek Covid 19 terhadap dunia olahraga termasuk terbilang cukup hebat dampaknya, mengingat olahraga selalu beriringan dengan berkerumunnya banyak orang dalam menyaksikan berlaganya para pelaku olahraga di berbagai tingkatan, baik tingkat internasional, regional, nasional maupun tingkat local di kota, kecamatan dan juga di desa. Semua kejuaraan olahraga berskala besar, tidak dapat mencari celah untuk luput dari pembatalan atau penundaan, baik *single event*, pada cabang olahraga sepakbola, bulutangkis, tennis, atletik, balap mobil formula dan balap motor, maupun *multi event* paling akbar yaitu Olympic Games tahun 2020 ini yang sedianya dilaksanakan di Tokyo, Jepang. Demikian pula dengan event empat tahunan di negara kita, yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON) XX yang direncanakan berlangsung di bumi Papua, provinsi paling timur.

Tidak terelakkan, efek merebaknya Covid 19 juga merambah pada aktivitas religius, baik sholat lima waktu yang dianjurkan untuk berjamaah di surau dan masjid bagi kaum muslimin, maupun hajat Jum'at yang wajib dilakukan di masjid, termasuk juga ibadah yang dilakukan pada bulan Ramadhan yang menjadi dambaan ummat muslim se dunia. Bulan Puasa yang identik yang ramainya situasi di masjid, surau dan langgar

menjadi meredup dengan upaya pencegahan penyebaran yang meminimalisir bahkan meniadakan berkumpulnya orang banyak. Ibadah puasa di bulan Ramadhan kali ini terasa memiliki kekhususan tersendiri, karena bersamaan dengan pandemik yang melanda bumi Indonesia, bahkan menjadi persoalan dunia, mengingat seluruh negara di dunia ini menghadapi sepak terjang virus Corona yang bisa mengakibatkan kematian. Namun demikian, ditengah keprihatinan itu, kaum muslimin dan muslimat tetap saja penuh harap dan penuh semangat menyongsong datangnya bulan suci ini. Semangat ummat muslim tidak lepas dari banyaknya manfaat yang dirasakan dan diterima selama melakukan puasa tiga puluh hari serta dilandasi dengan penuh kesadaran untuk menjalankan perintah langsung dari ALLAH SWT. Kali ini, keistimewaan bulan suci Ramadhan bertemu dengan pandemik, yang konon merupakan peristiwa seratus tahunan yang melanda bumi ini.

Kulminasi efek pandemik Corona dalam lingkup ibadah ditandai dengan tidak diselenggarakannya rangkaian ibadah umroh di Masjidil Haram maupun Masjid Nabawi. Bahkan kebijakan otoritas Pemerintah Saudi Arabia meningkat dengan tidak diselenggarakannya ibadah haji pada tahun ini. Di tanah air, penerapan *social distancing* atau pun *physical distancing*, yang diikuti dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar, berdampak pula pada ritual kehidupan religi umat muslim. Ditandai dengan Fatwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) serta juga dari surat edaran serta himbauan dari pimpinan dua organisasi Islam besar di Indonesia, yaitu Muhammadiyah dan Nahdlatul Ulama, pembatasan kegiatan ibadah di masjid. Dalam merebaknya wabah serta upaya pencegahan penyebaran wabah Corona, sholat lima waktu secara berjamaah di masjid, yang tadinya menjadi dambaan para mukmin, dialihkan menjadi sholat di rumah. Bahkan sholat Jumat yang menjadi kewajiban untuk diselenggarakan secara berjamaah di masjid, memasuki

bulan kedua ini, sholat Jumat dihimbau untuk dilakukan di rumah sebagai seperti sholat Dzuhur pada hari-hari lainnya.

Upaya memutus mata rantai penyebaran Pandemi Corona, mengharuskan ruang gerak kegiatan manusia menjadi dibatasi. Kontak langsung secara berdekatan ditengarai penyebab utama berpindahnya virus. Keunikan virus ini, sejauh ini menjangkiti orang dengan berpindah dari orang ke orang (human to human) secara langsung maupun melalui berbagai media yang akrab digunakan sehari-hari, bahkan pegangan tangga di gedung bertingkat, gagang pintu maupun tombol lift menjadi media untuk virus corona “ber-migrasi”. Kondisi demikian mengharuskan interaksi orang dengan orang secara fisik menjadi sangat dibatasi. Perjumpaan antara dua sahabat akrab yang ditandai dengan pelukan dan rangkulan maupun *cipika-cipiki*, saat ini menjadi kegiatan yang dihindari, bahkan “diharamkan”, termasuk sekedar berjabat tangan yang menandai saling respek, tidak lagi dilakukan.

Sebelas Sistem Dalam Tubuh Manusia

Tubuh manusia memiliki keistimewaan. Organ tubuh manusia akan berkembang dan meningkat kemampuannya bila difungsikan secara rutin. Dalam tubuh manusia terdapat sebelas (11) sistem organ, mulai dari sistem syaraf, sistem rangka (tulang dan jaringan), sistem otot, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem pencernaan, sistem endokrin (hormone), sistem reproduksi, sistem ekskresi (pembuangan), sistem integument (kulit, rambut, kuku) dan sistem kekebalan tubuh. Tampilan kerja sebelas sistem organ tubuh mirip dengan tuntutan kerjasama sebelas pemain dalam sebuah tim sepakbola, yaitu harus ada *teamwork* (kerja sama) secara sinergi diantara para pemain agar dapat mengalirkan dan mengoper bola dari kaki satu pemain ke kaki pemain lainnya sehingga dapat menghasilkan gol dan memenangkan pertandingan pada saat

berlaga di lapangan hijau. Sebelas sistem organ dalam tubuh manusia pun harus bisa terpadu sebagai sub-sistem pada sistem tubuh manusia. Keterpaduan setiap sub-sistem dengan sub sistem lainnya pada tubuh seseorang akan tampak pada tampilan orang tersebut, mulai dari yang sederhana seperti mencerna, bernafas, berbicara dan berjalan. Namun pada suatu waktu, sistem organ pada tubuh manusia dituntut berfungsi secara optimal, artinya tidak hanya sekedar berjalan biasa saja, tetapi harus mampu naik ke lantai tertentu dengan menggunakan tangga ketika lift atau eskalator macet, juga dapat berjalan dengan cepat dari ruang kerja ke ruang lain ketika harus mengejar waktu untuk rapat, atau bahkan bisa berlari ketika memburu waktu agar tidak tertinggal bis atau kereta.

Organ tubuh akan meningkat kemampuannya apabila difungsikan sesuai dengan kapasitas dan stimulus yang tepat. Tubuh yang bugar (fit) berada satu tingkat diatas tubuh yang sehat. Derajat kebugaran seseorang dapat dilihat dari kapasitasnya saat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu, pada saat melakukan aktivitas yang menyebabkan kelelahan, tubuh yang bugar dapat kembali pulih (recovery) dalam waktu yang relatif singkat. Indikator kebugaran yang paling sederhana adalah dengan melihat kapasitas dan kerja sistem peredaran darah, terutama pada saat tubuh melakukan kegiatan keseharian maupun saat melakukan gerakan yang “di-manipulasi” atau dirancang agar otot jantung bekerja lebih aktif dibanding dengan gerakan rutin. Dengan demikian, sistem peredaran darah yang melibatkan fungsi jantung dan pembuluh darah memegang peranan utama dalam mendistribusikan oksigen (yang diikat oleh haemoglobin) ke seluruh otot dan organ tubuh lainnya, yang membutuhkan oksigen pada saat bekerja dan beraktivitas.

Rentang waktu puasa di negara kita yang berada di garis khatulistiwa berkisar antara tiga belas sampai dengan

empatbelas jam. Beruntunglah kita, kisaran waktu puasa dengan tidak makan dan tidak minum tidak seperti beberapa negara lain, seperti Pakistan (sekitar 15 jam), Washington (sekitar 16 jam), Eslandia (sekitar 19 jam) atau di Rusia (sekitar 21 jam). Dalam rentang waktu tersebut, tidak ada asupan makanan dan minuman, tubuh hanya memetabolisma asupan yang dikonsumsi saat sahur pada dini hari. Dalam keadaan ini, pilihan jenis dan jumlah makanan serta minuman menjadi penting, terlebih lagi pada masa pekan pertama puasa sebagai masa penyesuaian tubuh. Selama 30 hari, sebagian besar umat muslim (kecuali yang diperkenankan dengan berbagai pertimbangan dan keadaan) hanya boleh mengkonsumsi makanan dan minuman pada malam hari, sementara pada siang hari sama sekali tidak diperkenankan sama sekali. Ditambah lagi, pada masa pandemik ini, dengan diberlakukannya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di beberapa provinsi dan kota/kabupaten, umat muslim sangat dianjurkan untuk berada di lingkungan rumah masing-masing. Keadaan ini menuntut adanya kecermatan dalam mensikapi keadaan yang khas ini. Ibadah puasa Ramadhan sudah setiap tahun dilakukan, bahkan sebagian menambahkan dengan puasa sunnah Senin Kamis atau juga puasa Nabi Daud. Namun baru kali ini, umat muslim merasakan puasa Ramadhan dengan sebagian besar waktu yang berada di dalam pagar rumah, ditambah dengan hoimbauan untuk sholat wajib dan sholat tarawih di rumah masing-masing.

Tubuh Yang Bugar

Kehidupan manusia di era milenial mendapat berbagai kemudahan dan dilakukan secara praktis, menghemat waktu dan tenaga. Tuntutan aktivitas fisik serasa menjadi semakin berkurang dengan semakin berkembangnya berbagai temuan berbasis teknologi informasi, terlebih lagi dengan layanan dalam jaringan (on-line) yang merambah dunia transportasi, ekonomi

dan perbankan, baik dalam skala besar maupun dalam skala kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, penemuan dalam bidang aplikasi begitu gencarnya, sehingga dengan gawai di genggaman tangan, semua urusan bisa diselesaikan. Bahkan lebih dari itu, seseorang bisa tidak peduli dengan sekeliling karena asyik “bercengkrama” dengan orang lain, yang justru tidak berada di sekelilingnya.

Namun demikian, seiring dengan instink sebagai makhluk hidup, gerak merupakan tuntutan tubuh manusia sekaligus keniscayaan untuk bisa melakukan aktivitas sekaligus sebagai upaya survive. Berkembangnya organ tubuh manusia terjadi karena difungsikan secara berulang kali yang kemudian bertumbuh secara fisiologis, yang pada gilirannya bisa memenuhi kebutuhan yang diperlukan. Dalam era milenial, sekalipun pergerakan orang menjadi berkurang dengan keterjangkauan melalui media soaial, tetap saja kita membutuhkan kapasitas tertentu untuk dapat melakukan dan menjalankan peran pergerakan manusia dari satu tempat ke tempat lain. Paling tidak, dalam menjalankan peran, kaum milenial tetap membutuhkan kebugaran tubuh, tidak hanya sekedar sehat saja. Kebugaran tubuh diartikan kemampuan melaksanakan aktivitas sehari hari, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, disertai waktu pemulihan yang relatif singkat, dan masih memiliki semangat dan kemampuan untuk menikmati waktu luang dan mampu melakukan kegiatan lain yang mendadak dan tidak terduga. Semakin sigap seseorang, dapat diartikan tubuhnya memiliki kebugaran. Semakin singkat pemulihan tubuh setelah melakukan kerja yang melelahkan, berarti orang tersebut memiliki kebugaran yang baik.

Indikator utama kebugaran tubuh seseorang dapat dilihat dari detak jantung dalam kurun waktu satu menit. Jantung berdetak atau berdenyut dengan tugas utama, menyalurkan (mensuplai) darah yang berisi haemoglobin yang mengikat

oksigen untuk menjadi bahan bakar terciptanya energy pada organ tubuh yang bekerja, utama otot-otot yang menjadi sub sistem dari sistem skeletal. Dalam hitungan satu menit, detak jantung saat seseorang sedang istirahat berkisar antara 60 sampai 90 kali permenit. Bagi para atlet dan juga orang sehat, semakin rendah detak jantung dalam keadaan istirahat, menandakan kebugaran tubuhnya semakin baik. Sebagai gambaran, detak jantung saat istirahat Miguel Indurain, atlet balap sepeda Spanyol dan juara Tour de France lima kali, pada saat *top performance* nya tercatat 28 kali permenit. Ini menandakan, jantung Indurain lebih besar dibanding orang bahkan atlet pada umumnya karena lebih banyak “menyemburkan” darah saat systole (detak sjantung saat menguncup). Untuk itulah, upaya peningkatan kebugaran tubuh identik dengan membiasakan sistem peredaran darah beserta sistem pernafasan bekerja dalam tingkatan yang lebih dari kebiasaan sehari-hari, atau dengan kata lain latihan.

Selain memompa darah ke seluruh organ tubuh yang membutuhkan oksigen dan nutrisi, aliran darah kembali ke jantung mengangkut zat-zat sisa hasil pembakaran untuk di metabolisme ulang. Dalam satu hari, volume darah yang melalui jantung diperkirakan lebih dari 14.000 liter, oleh karenanya, dibutuhkan jantung yang berfungsi secara optimal dengan didukung jaringan otot yang kuat dan berfungsi baik dalam memompa ke organ lain serta sirkulasi kembali ke jantung. Agar otot jantung menguat, diperlukan frekuensi detak yang meningkat secara bertahap dengan menggerakkan otot besar tubuh secara ritmis. Kerja otot besar tubuh, seperti jogging, sepeda, turun-naik tangga dan senam aerobic, sangat efektif untuk meningkatkan frekuensi detak jantung.

Sekalipun frekuensi detak jantung menjadi target untuk ditingkatkan, namun perlu ada pembatasan dan toleransi. Detak jantung maksimal yang diperkenankan disesuaikan dengan usia,

tepatnya 220 dikurangi umur. Dengan demikian, detak jantung maksimal seorang yang berusia 40 tahun adalah sebanyak 180 kali per menit. Walaupun demikian, untukantisipasi terhadap keselamatan dan keamanan, denyut nadi maksimal sejumlah itu harus dihindari saat melakukan aktivitas. Saat melakukan aktivitas untuk melatih frekuensi detak jantung secara efektif, seseorang cukup sampai pada toleransi 60 – 80% dari detak jantung maksimal. Dengan demikian, latihan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, detak jantung seorang berusia 40 tahun cukup berada pada toleransi 108 sampai 144 kali per menit. Itupun dengan tetap memeriksakan diri terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas olahraga di bulan puasa ini.

Selain bermanfaat untuk meningkatkan fungsi sistem peredaran darah dan pernafasan, secara langsung aktivitas tubuh yang melibatkan bagian tubuh yg besar, seperti kaki, tangan dan perut, juga berguna untuk meningkatkan sistem sistem otot dan sistem rangka (tulang dan jaringan). Berat badan diri sendiri dapat dirancang menjadi beban yang efektif. Beberapa gerakan sederhana dengan memanfaatkan tubuh sendiri dan berguna utk peningkatan kebugaran, antara lain duduk dibangku dilanjutkan dengan berdiri tegap disertai kedua tangan menyilang di bahu, dilakukan sebanyak 5 kali berdiri duduk selama 3 set dengan selang istirahat 1 sampai 2 menit. Banyak ragam bentuk latihan yang dapat dilakukan dengan memanfaatkan tubuh sendiri, antara lain sit up, leg up, crunch, push up, lunge dan plank.

Covid 19 Merubah Pola Hidup

Sekalipun puncak merebaknya terjadi pada akhir bulan Desember 2019 di Wuhan, melalui penularan dari orang ke orang, virus ini menyebar dengan pesat ke berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia dengan kasus terjangkiti pertama pada bulan Maret 2020. Dalam kurun waktu sekitar dua bulan,

sudah menjadi *trending topic* media di Indonesia, dengan berbagai sudut berita; baik tentang virus corona itu sendiri, penyebarannya, reaksi masyarakat sampai pada polemic yang muncul di kalangan petinggi pemerintah pusat, pemerintah provinsi, sampai pemerintah kota/kabupaten dan tingkat kecamatan dan kelurahan. Saat ini, dapat dikatakan merupakan saat kritis yang menentukan apakah akan terjadi penyebaran lebih luas tanpa kendali atau penyebaran yang bisa dipantau dan prospek untuk ditanggulangi secara bertahap.

Kendati demikian, sebagian masyarakat masih ada yang belum menyadari sepenuhnya akan hebatnya sepak terjang Covid 19 ini, hal ini ditandai masih banyaknya masyarakat yang berlalu lalang, bahkan tanpa menggunakan masker. Kebijakan pemerintah yang merubah pola belajar di sekolah menjadi belajar di rumah (*study from home*), pola bekerja di kantor berganti dengan bekerja dari rumah (*work from home*), jaga jarak sosial (*social distancing*), jaga jarak sat interaksi fisik (*physical distancing*) berdiam diri di rumah (*stay at home*), masih banyak yang disalah artikan menjadi liburan dan waktu luang yang dimanfaatkan justru untuk berkumpul dan dan rekreasi. Belakangan ini, kebijakan PSBB semakin banyak diterapkan oleh pemerintah daerah, ruang gerak orang semakin dibatasi , semakin banyak orang memahami makna langkah pemerintah, sekalipun pada beberapa segmen masyarakat kalangan pekerja lepas, masih harus dicarikan alternatif solusi. Dalam beberapa hari kedepan, baik saat Ramadhan maupun sesudahnya, akan semakin tegas penerapan berbagai kebijakan dan upaya pencegahan pandemic Corona. Tantangan terdekat yang sulit untuk dicegah adalah animo masyarakat kota yang ingin kembali ke kampung halaman, disebabkan semakin berkurangnya lapangan pekerjaan di kota dan sejalan dengan tradisi mudik saat lebaran.

Suka atau tidak suka, setiap individu dan keluarga inti menjadi aktor utama yang sangat diandalkan untuk penanggulangan Covid 19. Kebijakan pemerintah dan kajian serta analisa para ahli hanya akan efektif apabila masyarakat sebagai garis terdepan (front liner) bersikap dan bertindak disiplin melaksanakan langkah-langkah mendasar. Tanpa kesadaran diri, mustahil penanggulangan pandemik mendatangkan hasil yang diharapkan. Seyogyanya, semua lapisan masyarakat juga memahami tindakan tegas aparat pemerintah melakukan tindakan tegas dan mengambil langkah represif terhadap pelanggaran.

Dengan tetap mengedepankan unsur religius yang paling utama, namun dalam tataran terapan, di bulan Ramadhan ini, ummat muslim wajib dan patut meraih tiga (3) issue penting, yaitu menjalankan ibadah puasa dan ibadah lainnya di bulan Ramadhan, terhindar dari pandemik Corona dan senantiasa dalam kondisi fit (bugar) dalam kurun waktu tiga puluh hari. Puasa di bulan suci penuh rahmah dan pahala pada sepuluh hari pertama menjadi dambaan yang sangat dinanti, terlebih dengan terkabulnya doa saat Ramadhan berlalu pada tahun lalu, tiada harapan besar seorang muslim kecuali berdoa kepada ALLAH SWT untuk dipertemukan kembali dengan Ramadhan tahun berikutnya. Disisi lain, keinginan hakiki manusia untuk mempertahankan diri dari keadaan, perkembangan dan perubahan lingkungan akibat merebaknya Corona menjadi pemicu setiap orang untuk melakukan tindakan yang dirasakan memberikan manfaat bagi dirinya. Keterbatasan ruang gerak, termasuk melakukan aktivitas olahraga di ruang public, menjadi kendala besar untuk membangun kebugaran dan imunitas tubuh.

Namun demikian, manusia memiliki keunikan dibanding makhluk hidup lainnya. Pada situasi tertentu, manusia memiliki daya adaptasi dan kemampuan yang istimewa, termasuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi ditengah

pelaksanaan ibadah puasa. Mohammad Farah, atlet Inggris, mampu menunjukkan keistimewaan jati diri manusia melebihi perkiraan banyak orang. Ia meraih medali emas pada perlombaan lari 10.000 meter apada event terakbar didunia, yaitu Olympiade ke 30 pada tahun 2012 di London. Tidak hanya itu, Mo Farah juga meraih medali emas pada nomor lari 5000 meter pada evebt yang sama. Hebatnya, ia meraih itu pada saat melaksanakan ibadah puasa Ramadhan. “Selama Ramadhan, saya tetap berpuasa, meski hal itu bukan sesuatu yang mudah bagi olahragawan. Itu cukup menyulitkan saat saya harus berlatih keras” ujar Farah. “Tapi saya tetap melakukannya. Hal itu berfungsi sebagai kontrol diri”.

Pada saat babak semifinal Liga Champion leg 2, ada tiga pemain muslim dari kesebelasan Ajax Amsterdam, Nousseir Mazraoui, Hakim Ziyech dan Zakaria Labyad tetap melaksanakan ibadah puasa, kendati sedang menghadapi pertandingan penting. Mazraoui menyatakan “Saya sudah terbiasa melakukan itu.....Tentu ada perbedaan opini soal ini, tapi ini adalah pilihan saya. Saya merasa sangat energik selama Ramadhan”. Padahal saat itu, rentang waktu puasa di Eropa berkisar hampir 18 jam. Kedua kisah diatas bisa dijadikan acuan, bahwa dengan pengelolaan diri yang baik, dikotomi antara puasa dan olahraga yang menuntut daya tahan, dapat menjawab pilihan melaksanakan “dua kewajiban dalam waktu yang bersamaan” .

Aktivitas fisik saat Ramadhan dalam masa Corona memiliki manfaat rangkap, yaitu memelihara kebugaran selama tigapuluh hari puasa, sekaligus mempertahankan kebugaran dan membangun imunitas tubuh agar mudah terserang Covid 19 . Saat melakukan aktivitas fisik di bulan puasa, setiap orang patut mencermati beberapa hal berikut :

1. Intensitas Latihan, yaitu besaran latihan dengan ukuran kualitas suatu rangsang yang diberikan selama

latihan/aktivitas berlangsung. Dalam upaya meraih kebugaran tubuh, indikator Denyut/Detak Jantung Per Menit menjadi parameter yang cocok. saat yang tepat untuk menghitung denyut/detak jantung istirahat pada saat pagi hari, sesaat setelah bangun tidur. Semakin rendah denyut jantung istirahat, pertanda semakin bugar. Denyut jantung normal saat istirahat antara 70 sampai dengan 90. Sementara pada saat aktivitas fisik, denyut jantung maksimal adalah 220 - umur, dan untuk latihan meningkatkan kebugaran, cukup dengan melakukan kegiatan yang membuat jantung berdetak 60 - 80% dari denyut maksimal. Dengan demikian, cukup pada tingkatan rendah sampai dengan sedang

2. Volume Latihan, yaitu Ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang, yang ditentukan melalui jumlah bobot beban tiap butir (item) latihan, jumlah repetisi per sesi, jumlah set/sesi, jumlah pembebanan per sesi maupun jumlah seri/sirkuit per sesi
3. Repetisi, yaitu jumlah pengulangan yang dilakukan untuk tiap butir latihan. untuk menguatkan kelompok otot perut, melakukan sit up sebanyak 75 kali, dibagi menjadi 3 set, dengan setiap set terdiri dari 25 kali pengulangan
4. Recovery, yaitu masa pemulihan tenaga antara satu elemen latihan, ke elemen latihan berikutnya.
5. Interval Latihan, yaitu perbandingan antara waktu unjuk kerja dengan waktu istirahat antar seri, dengan tujuan untuk melatih penggunaan tenaga dalam kurun tertentu kemudian diikuti istirahat sebagai masa jeda antar pengulangan latihan. Penerapan praktis, melakukan latihan sit up sebanyak 3 set @ 25 kali. Setelah melakukan sit up 25 kali pada set pertama, kemudian diikuti dengan jeda istirahat sebelum melakukan sit up pada set kedua.

6. Set, yaitu hitungan/bagian pada serangkaian unjuk kerja yang dilakukan dalam jumlah ulangan tertentu untuk satu jenis item latihan.
7. Seri/Sirkuit, yaitu sejumlah latihan yang berbeda-beda item dan harus dilakukan serta diselesaikan dalam satu rangkaian.
8. Durasi, yaitu ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). Contoh: Dalam satu sesi/unit latihan perlu waktu selama 2 jam, maka durasi latihan adalah selama 2 jam. Dengan demikian durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup.
9. Densitas, adalah ukuran yang menunjukkan padatnya upaya stimulasi, ditandai dengan rentang waktu antara recovery dan interval, semakin pendek waktu recovery dan interval yang diberikan selama dalam latihan, maka densitas latihan semakin tinggi.
10. Frekuensi, yaitu jumlah latihan dalam periode tertentu. Untuk peningkatan kebugaran saat pandemik corona, diperlukan frekuensi latihan 3 sampai 5 kali per pekan, dengan catatan keragaman latihan menjadi pertimbangan utama.
11. Irama Latihan, yaitu aspek latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo, atau berat ringannya suatu latihan pada satu waktu pertemuan. Irama latihan terbagi dalam tiga level : lambat, sedang dan cepat
12. Sesi atau Unit, yaitu materi/isi program latihan pada satu kali pertemuan latihan.

Yang tidak kalah penting dari kesemua itu, adalah motivasi internal yang terus dikembangkan oleh setiap individu untuk senantiasa membangun karakter kuat dan berkepribadian positif

, serta pada gilirannya memiliki jati diri yang baik. Salah satu upaya penting dalam upaya memiliki jati diri yang prima, adalah melakukan pembiasaan terhadap pemikiran-pemikiran dan ungkapan yang positif terhadap diri sendiri dan lingkungan pada setiap hari, bahkan pada setiap kesempatan yang ada. Ungkapan positif yang diucapkan setiap hari, dapat membangun kepribadian positif dan akumulasinya akan melahirkan jati diri yang prima. Hal ini sejalan dengan teori Bargh Hallway yang diungkapkan oleh Profesor John Bargh tentang efek kekuatan kata-kata yang diucapkan terhadap tubuh sendiri. Kata-kata positif dan menyenangkan berpengaruh signifikan terhadap kepribadian yang positif, begitu pula sebaliknya. Oleh karenanya, sering-seringlah “berbicara positif dengan diri sendiri” dan melakukan hal yang baik, termasuk melakukan aktivitas fisik yang teratur, dengan seizin ALLAH SWT, kita akan menjadi pribadi yang baik dan bugar.

MENDIDIK ANAK DENGAN HSBO DI PANDEMIC COVID 19

Dr. Idris Moh Latar, S.Pd., M.Pd¹
Universitas Pattimura – Ambon, Maluku

“Mendidik anak dengan hidup sehat dan bersih adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam menghadapi Pandemic Covid 19. Hidup sehat, bersih dan olahraga (HSBO) dapat meningkatkan imun tubuh anak sehingga tubuh dapat menolak covid 19.”

A. Latar Belakang

Kenapa hidup sehat bersih dan berolahraga penting di pandemic covid 19 ini. Karena dengan hidup bersih sehat dan olahraga dapat meningkatkan imun tubuh anak, orang tua, dan anggota keluarga lainnya. Merebaknya Covid 19 belakangan ini semakin menjadi-jadi. Keberadaan virus ini sangat meresahkan masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Walaupun banyak pendapat yang mengatakan bahwa covid 19 lebih berkembang pada usia dewasa, manula dan orang-orang yang mempunyai riwayat penyakit lainnya tentu di anak-anak pun kita juga perlu waspada. Pada masa pembatasan sosial berskala besar atau PSBB ini ada banyak waktu bagi anak-anak dan orang

¹ Dr. Idris Moh Latar, S.Pd., M.Pd lahir di Banda Ely, 19 Mei 1974 Maluku. Menempuh pendidikan di SDN 2 Banda Ely pada tahun 1989, SLTP Negeri 2 Tual pada tahun 1995, S1 Olahraga di FKIP Uhalu 2001, S2 Manajemen Olahraga UNJ 2009, dan S3 Doktor Pendidikan Olahraga di UNJ 2017. Mengabdikan sebagai Dosen ASN di FKIP, Program Studi Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi UNPATTI dari tahun 2003- sampai sekarang.

tua untuk bersama. Melakukan karantina diri selama pandemi corona, terlebih dalam waktu yang lama pasti menimbulkan kebosanan, tak terkecuali pada anak-anak. Bila orang dewasa gampang mencari hal-hal yang bisa menghilangkan kebosanan, anak-anak tidak demikian. Tidak ada salahnya jika orang tua terlibat mendidik anak dengan HSBO. Kenapa mendidik dengan HSBO ini penting karena ini merupakan salah satu cara untuk memutuskan mata rantai Covid 19 yang nantinya berdampak terhadap peningkatan imun tubuh anak sehingga anak-anak tidak cepat tertular virus tersebut.

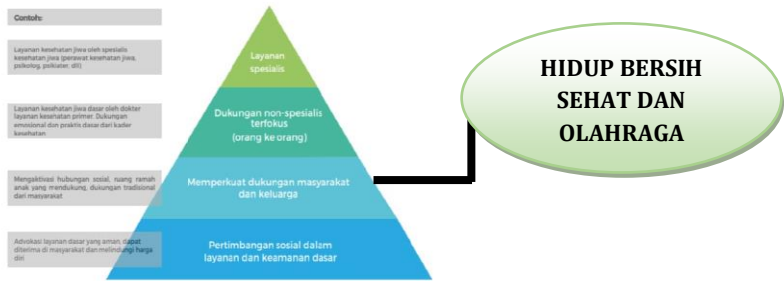
Ki-Hajar Dewantara (1961) telah menyatakan bahwa pendidikan di dalam keluarga adalah pendidikan terbaik. Pendidikan di dalam lingkungan keluarga adalah pendidikan pertama yang dilalui anak sebelum masuk kelingkungan masyarakat. Pendidikan dalam keluarga adalah ujung tombak bagi kemajuan dan keselamatan bangsa di masa depan. Oleh karena itu orangtua hendaknya dapat berperan secara aktif dalam mendidik anak untuk meretas permasalahan yang dihadapi didunia dan di Indonesia khususnya.

B. Pembahasan

1. Landasan Dasar Mendidik Anak Hidup Sehat Bersih dan Olahraga

Mendidik anak hidup sehat bersih dan olahraga ini didasari dari pendapat ahli, Uniceff, IASC, dan Permenkes RI. Goldenberg (2000) seorang ahli terapi keluarga, menekankan bahwa keluarga yang berfungsi dengan baik mendorong individu yang ada di dalam keluarga untuk meraih potensi dirinya. Dengan demikian dilingkungan keluarga anak dapat belajar untuk membentuk pembiasaan-pembiasaan yang positif terutama untuk dirinya sendiri dan masyarakat lainnya. Sehubungan dengan ini *inter Agency Standing Committee* (IASC,

2020) menjelaskan bahwa dukungan keluarga dan masyarakat sangat diperlukan dalam masa pandemic covid 19.



Gambar 1. IASC, 2020
(Inter Agency Standing Committee)

Untuk dapat menjalankan ini orang tua harus mampu mencari kegiatan-kegiatan yang berbeda setiap harinya untuk menghindari kebosanan dan stres pada anak-anak sebagaimana yang disarankan oleh Unicef (Wiji, 2020) tentang kiat-kiat pengasuhan anak di tengah wabah virus corona (COVID-19) di antaranya: Menghabiskan waktu secara intens dengan masing-masing anak; Tetap berusaha melakukan hal-hal yang positif; Membuat jadwal perencanaan kegiatan sesuai keinginan anak; Menghindari perilaku kurang baik; Tetap tenang dan mampu mengelola stres; Mendiskusikan dan memberi pemahaman kepada anak mengenai COVID-19.

Dalam komisi mendidik anak dengan HSBO merupakan salah satu tindak lanjut bagi anak. HSBO ini merupakan singkatan dari hidup sehat, bersih dan melakukan aktifitas olahraga. Masing-masing akan di jelaskan sebagai berikut :

1. Hidup Sehat

Hidup sehat identik dengan jauh dari sakit, sehat makanan, dan sehat lingkungan. Notoatmodjo (2005) menjelaskan kesehatan adalah suatu respons terhadap

stimulus atau objek yang berkaitan dengan dengan sakit dan penyakit, system pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan . Menurut World Health Organization sehat adalah “*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity*”. ini dapat dimaknai bahwa sehat terdiri dari tiga komponen yaitu; Sehat jasmani atau fisik yang sempurna, sehat mental, dan sehat sosial. Sehat jasmani berkaitan dengan sosok tubuh seperti; kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera makan baik, tidur nyenyak, gesit dan seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal. Sehat mental dan sehat jasmani identik dengan *Men Sana In Corpore Sano* artinya jiwa yang sehat terdapat di dalam tubuh yang sehat”. Spritual berkaitan dengan kegiatan ibadah seperti siraman rohani dengan ceramah, mendengar alunan lagu dan musik religi untuk membentuk keseimbangan jiwa yang dinamis dan tidak monoton. Beberapa indikator yang dapat dirumuskan berkaitan dengan mendidik anak untuk hidup sehat dilingkungannya sebagai berikut:

Tabel.1. Konten Materi Hidup Sehat

No	Dimensi	Indikator	Sub Indikator
1	Pentingnya Sarana Kesehatan	Menjaga kebersihan : 1 Kebersihan lingkungan 2 Kebersihan kamar mandi	1 Membersihkan kamar mandi 2 kali seminggu 2 Membersihkan halaman rumah, selokan 3 Mandi dengan menggunakan air bersih 4 Membuang sampah makanan, jajan, dll di tempatnya 5 Mencuci tangan dengan bersih, dll

2	Aktiftas Di Sekitar Rumah	<ol style="list-style-type: none"> 1 Menggunakan alat pelindung 2 Tidak merokok/ada kebijakan dilarang merokok 3 Tidak makan atau jajan sembarangan 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Menggunakan Masker 2 Memakai pakaian yang bersih 3 Menggunakan helm saat bersepeda 4 Tidak merokok dan bahaya merokok 5 Manfaat berjemur di pagi hari 6 Memberikan pencahayaan untuk masuk di kamar. dll 8 Jajan tidak boleh sembarangan 9 Terbebas dari bahan berbahaya 10 Segera ke dr kalau sakit atau klinik
3	Tempat Umum	<ol style="list-style-type: none"> 1 Kebersihan jamban 2 Kebersihan lingkungan 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Menggunakan toilet umum dengan benar, seperti menyiram setelah digunakan 2 Menjaga kebersihan air 3 Membuang sampah di tempat yg telah disediakan 4 Gotong royong bersama-sama warga masyarakat sekitar lingkungan 5 Mematuhi peraturan di masyarakat, dll

Sumber : Di kombain dari Depkes dan penulis

2. Bersih

Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. (kemenkes) : (1) Cuci tangan dengan sabun dan air bersih, (2) Menggunakan air bersih, (3) Menggunakan

jamban sehat, (4) Memberantas jentik nyamuk, (5) Konsumsi buah dan sayur, (6) Melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan (7) Tidak merokok di dalam rumah. Tambahan berikutnya yang dapat ditanamkan oleh orang tua untuk hidup sehat adalah ; membiasakan anak untuk membersihkan tempat tidur, mandi dua kali sehari, mencuci tangan dengan air bersih sebelum makan, membersihkan halaman atau perkarangan, memakan makanan yang sehat, tidak jajan sembarangan dll.

3. Olahraga

Olahraga sangat penting pada saat pandemic covid 19 ini. Olahraga dapat meningkatkan imun tubuh anak. Maxim (1993) menyatakan bahwa aktifitas fisik anak akan meningkatkan pula rasa keingintahuan anak anak dan membuat anak-anak membperhatikan benda-benda, menangkapnya, mencobanya, melemparkannya, atau menjatuhkannya, mengambil, mengocok-ngocok, dan meletakkan kembali benda pada tempatnya. Beberapa aktifitas fisik atau olahraga yang dapat dilakukan anak adalah sebagai berikut: (a) Berlari-lari atau berjalan disekitar rumah, (b) melempar bola, memantul-mantulkan bola ke lantai, (c) bersepeda di halaman rumah atau sekitar pemukiman, (d) Melompat-lompat, melompat juga dapat dilakukan dengan menggunakan tali, sll, (e) Senam atau menari, (f) Berkebun

Aktifitas-aktifitas olahraga kecil tersebut dapat dirancang dan dilaksanakan oleh anak dan orang tua. Orang tua bisa meracik aktivitas tak ubahnya permainan yang menyenangkan agar anak-anak terus bergerak. Hal penting yang perlu di perhatikan adalah jarak. Ketika anak melakukan aktifitas olahraga jarak atau posisi berdiri harus diperhatikan dengan baik. Karena dalam melakukan

kegiatan ini social distance learning tetap harus di jaga agar anak-anak, orang tua dapat terhindar dari covid 19.

4. Perencanaan dan Kegiatan yang HSBO

Berikut ini adalah salah satu kegiatan yang dapat di ikuti oleh orang tua, anak dan anggota keluarga lainnya. Kegiatan ini bertema: Covid Sahabatku. Sahabat identik dengan saling menjaga, tidak menyakiti, merusak atau mencelakai. Dengan melakukan aktifitas ini Covid tidak menyerang masuk atau menyerang ke tubuh orang lain:

Tabel 2. Contoh Perencanaan HSBO bersama anggota keluarga
Judul : Covid Sahabatku

No	Kegiatan Permainan dan Keterangan	Waktu
1	<p>Hidup Sehat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bangun tidur mandi, mengosok gigi, - Membersihkan dan menyikat kamar mandi - Menggunakan pakaian yang bersih dan menggunakan masker saat aktifitas di luar rumah - Berwudhu, sholat berjamaah dengan tetap menjaga jarak - Doa bersama - Minum susu, makan buah atau roti 	05.00- 06.00
2	<p>Menjaga Kebersihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Masing-masing anak membersihkan kamarnya sendiri, membersihkan tempat tidur, menyapu lantai - Membuka jendela kamar, menyibak kain jendela agar cahaya masuk - Menyusun buku2 pelajaran semalam - Meletakkan pakaian kotor di mesin cuci - Mengumpulkan sampah dan membuang sampah pada tempatnya 	06.00- 08.00

No	Kegiatan Permainan dan Keterangan	Waktu
3	<p>Kegiatan Olahraga : Menggunakan halaman rumah dan media sederhana</p> <p>Permainan Tupai melawan Ular</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anak di bagi dalam dua kelompok A dan B. • Anak akan diminta untuk berbaris dalam bentuk saf dan saling berpegangan pinggul kepada temannya. • Anak yang berada di barisan paling depan adalah kepala ular yang melindungi ekor ular (Anak yang berada barisan paling belakang agar nanti tidak dapat dijangkau oleh tupai. • Masing – masing kelompok nantinya harus menjadi tupai dengan cara tupai yang berada di grup A harus menangkap ular yang di grub B , demikian sebaliknya tu[ai yang berada di grup B harus menangkap ular yang berada di grup A. • Peserta yang akan menjadi se ekor tupai nantinya akan menjangkau ekor ular sebanyak mungkin di dapat . Kepala ular harus menjag ekor ular yang ada di belakang. • Bagi anak yang kalah akan dikenakan hukuman squat jump 5 kali. <p>Catt : permainan lainnya bias dikembangkan sesuai kebutuhan</p>	09.00-10.00

C. Kesimpulan

Mendidik anak dengan hidup sehat dan bersih adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam menghadapi Pandemic Covid 19. Hidup bersih sehat dan aktivitas olahraga dapat meningkatkan imun tubuh anak sehingga tubuh dapat menolak covid 19. Di samping imun tubuh yang baik dengan kegiatan olahraga atau bergerak akan membuat tulang dan otot anak berkembang dengan baik.

Daftar Pustaka

- Chandra, Budiman. 2006. Ilmu Kedokteran Pencegahan Komunitas. Jakarta: EGC.
- Cornelia Agata Wiji Setianingrum. 2020. artikel "Buku Cerita untuk Bantu Anak Hadapi Pandemi Corona COVID-19", <https://tirto.id/eNcp>. Di unduh April 2020.
- Dewantara, Ki Hajar. 1961. Azas-Azas dan Dasar-Dasar Taman Siswa. Tjetakan. Kedua. Jogjakarta: Majelis Luhur Taman Siswa
- Goldenberg, I. dan Goldenberg, H. 2000. Family Therapy: An Overview, New York: Allyn and Bacon.
<http://www.pengertianahli.com/2013/10/pengertian-sehat-menurut-ahli-who.html>.
- <http://uin-alauddin.ac.id/artikel-79-konsep-sehat-dan-sakit.html>.
- Maxim, George. W. 1993. The Very Young Guiding Children from Infancy The Early Years. New York Macmillan Publishing Co.
- Notoatmodjo, S .2005. Promosi Kesehatan teori dan aplikasinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wanda Azhar. Penjelasan Pola Hidup bersih dan Sehat. <https://rsu.tangerangselatankota.go.id>.

CORONA, MENGAPA TAKUT!

Dr. Adi Sucipto, M.Kes¹
IKIP Budi Utomo Malang

“Pandemi Corona Virus Diseases-19 (Covid-19) yang tidak kasad mata bagaikan hantu disiang bolong. Ia telah menyebar dan menginfeksi masyarakat hampir di seluruh dunia. Virus berbentuk mahkota yang begitu indah lengkap dengan pancaran emasnya, namun dibalik keindahan itu sangat mematikan.”

Mengapa Harus Takut

Di Indonesia ketika artikel ini ditulis tanggal 20 April 2020 korbannya positif terinfeksi telah mencapai 6.760, Sembuh 747, meninggal 590 jiwa. Wabah virus ini membuat sebagian orang menjadi takut, cemas, khawatir, dan stress. Lalu mengapa harus takut. Takut jangan-jangan virus ini menyerang. Sebenarnya ketakutan tidak perlu terjadi bila seseorang mengetahui karakteristik virus tersebut. Covid-19 masih satu keluarga dengan virus MERS-CoV dan SARS-CoV. Covid-19 jika menginfeksi manusia menimbulkan gejala awal, demam, batuk, sesak napas dan kesulitan bernapas, bisa menyerang siapa saja.

¹ Dr. Adi Sucipto, M.Kes. merupakan dosen program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana IKIP Budi Utomo Malang. Lahir di Banyuwangi, sebuah Kabupaten yang terletak di ujung timur Pulau Jawa. Sekarang tinggal di Kota Malang. Sarjana Kepelatihan Olahraga diperoleh dari IKIP Negeri Surabaya Tahun 1990, kemudian memperoleh gelar Magister Ilmu Kesehatan Olahraga (M.Kes) dari Universitas Airlangga Tahun 1996. Gelar Doktor Ilmu Keolahragaan (sport science) diperoleh dari Universitas Negeri Surabaya Tahun 2016.

Tetapi virus ini hanya bisa mengalahkan orang yang sedang kondisi tubuhnya turun atau sedang dapat serangan penyakit lain. Sehingga tubuh mudah dikalahkan. Tubuh sudah lemah karena perang melawan penyakit yang sudah ada. Belum sempat menyerang balik sudah dapat gempuran penyakit baru covid-19.

Mengubah perilaku, jalan utama menghindari Covid-19. Senang atau tidak harus ber perilaku hidup sehat selalu menggunakan masker jika keluar rumah, mencuci tangan berkali-kali sehari, mengonsumsi vitamin dan berolahraga teratur. Prinsipnya yang harus dipegang “saya jaga tubuh agar tidak menularkan virus kepada kamu dan jaga tubuhmu tidak menularkan virus ke saya”. Pola hidup baru harus diterapkan, dan meninggalkan pola hidup lama.

Perilaku Covid-19

Dilansir dari WHO bahwa beberapa gejala awal orang yang terinfeksi virus corona COVID-19, yaitu demam, kelelahan, dan batuk kering. Orang yang kelihatannya sehat belum tentu tidak membawa virus, bahkan lebih berpotensi menularkan secara diam-diam yang disebut silent transmission. Ini yang harus diwaspadai, seseorang yang tertular covid-19 tanpa gejala tetapi menyebarkan virus ke semua orang di sekelilingnya. Orang sudah menularkan virus ini sebelum dia sendiri bergejala. Masa jeda antara masuknya virus (terinfeksi) sampai awal munculnya gejala (periode inkubasi) 2-14 hari. Bagi orang yang terinfeksi Covid, periode inkubasi ini sebagai pedoman untuk isolasi seseorang ODP (orang dalam pemantauan). ODP dapat diketahui dari hasil pengukuran suhu tubuh melalui termometer infra red atau yang lain. Seperti apa ODP ini. Kementerian kesehatan RI membuat kriteria orang yang memiliki gejala panas badan atau gangguan saluran pernapasan ringan, dan pernah mengunjungi atau tinggal di daerah pusat penularan virus. Selain itu, bisa juga

orang sehat yang pernah kontak erat dengan kasus terkonfirmasi Covid-19.

Berolahraga Menangkal Covid-19

Tidak dapat disangkal lagi bahwa olahraga berdampak baik terhadap sistem imun. Seperti hasil penelitian Nieman & Wentz (2019) bahwa olahraga dapat meningkatkan produksi dan kinerja dari sistem imun. Antibodi ibarat sebuah prajurit di medan perang. Semakin banyak prajuritnya semakin tinggi kemungkinan menangnya. Jaman modern yang manang yang menggunakan kecanggihan teknologi. Ada beberapa sistem imun dalam tubuh, misalnya antibodi (*imunoglobulin A*), sitokin (*IL-6*), dan sel darah putih (*sel B*, *sel T*, *sel NK*). Semuanya itu bertugas menjaga tubuh dari serangan berbagai macam penyakit yang masuk ke tubuh.

Imunitas tubuh dapat dipengaruhi kondisi eksternal seperti usia, nutrisi, vitamin, mineral, hormon, emosi dan aktivitas olahraga. Sejalan bertambahnya usia orang dewasa antibodi semakin kuat, kemudian melemah dan rentan dikala manula 60 tahun ke atas. Penggunaan *imunostimulan* dapat direkomendasikan bagi mereka yang rentang terdampak Covid-19. Imunitas tubuh bisa dijaga dan diperbaiki dengan pola hidup sehat, makan bernutrisi dan olahraga. Jika antibodi dalam tubuh dalam kondisi baik, logikanya virus tidak bisa masuk dalam tubuh. Kondisi ini disebut tubuh mempunyai imunitas. Kala ada covid atau tidak, anak usia 5-17 tahun membutuhkan aktivitas fisik.

Sesuai anjuran WHO, anak dan remaja yang berusia 5 sampai 17 tahun membutuhkan aktivitas fisik sebagai berikut: (1) Setidaknya 60 menit dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari, (2) Lebih 60 menit memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan, (3) Melatih penguatan tulang dan otot setidaknya 3 kali dalam seminggu. Jika anak-anak tinggal di

rumah kemudian tidak melakukan aktifitas fisik, itu berarti menurunkan antibodi. Melakukan olahraga dengan intensitas sedang sangat menguntungkan. Intensitas tinggi menimbulkan imunitas rendah, dan kerentanan terhadap masuknya covid-19 ke dalam tubuh.

Dampak Bidang Pendidikan

Pandemi Covid-19 memaksa guru merevolusi kegiatan pendidikan dan pengajarannya. Sebagian guru, Covid-19 mempercepat berkembang era revolusi 4.0. Hitung-hitung ini sebagai literasi teknologi 4.0. Bagaimana tidak, guru semula gagap teknologi dipaksa untuk menjalankan pembelajaran online. Dipaksa belajar berbagai aplikasi pengajaran online, misal; *Google Classroom, Edmodo, Moodle, Schoology, Zoom meeting* dan lain-lain. Begitu juga handponnya siswa harus android. Dituntut selalu on untuk mengikuti kuliah online. Semua siswa harus bisa mengoperasikan aplikasi belajar online. Agar dapat mengikuti belajar yang sesuai dengan aplikasi yang telah disepakati.

Begitu pengumuman pemerintah semua pembelajaran dan perkuliahan dilakukan online. Rencana saya berubah semua. Saya sendiri, juga kepontal-pontal untuk menyiapkan pembelajaran online. Diawali dengan menggunakan aplikasi Edmodo. Dua hari sebelum jadwal kuliah sudah saya siapkan. Agak ribet diawal. Membuat akun, membagikan kode akun ke mahasiswa. Minggu ke dua beralih ke platform Zoom meeting. Platform ini juga lebih ribet diawal, membuat akun, menyiapkan materi, dan menyeting orasi terkait materi yang akan diajarkan. Aplikasi ini memang asik. Dosen dan mahasiswa bisa bertatap langsung, berdiskusi layaknya kuliah offline di kelas.

Banyak kendala yang terjadi. Jaringan wifi lambat, keluhan mahasiswa kehabisan paket data sampai mahasiswa di pedesaan tidak ada jaringan internet. Ada lagi mahasiswa pergi ke kota

cari warung kopi yang ada wifinya, ini melanggar *social distancing*. Agar dapat mengikuti kuliah online. Sistem kuliah ini menghabiskan banyak biaya bagi mahasiswa. Kalau tujuan agar dosen dan mahasiswa tidak keluar rumah, harus tersedia wifi dengan *bandwidth* yang cukup. Ini menjadi pertimbangan Rektor untuk menyediakan wifi bagi semua mahasiswa yang indeks, agar semua mahasiswa dapat mengikuti kuliah online.

Mengajar Olahraga Online

Bagaimana guru olahraga mengajarkan olahraga dengan cara online di masa covid-19? Guru olahraga harus punya inovasi, mengapresiasi murid tetap melakukan olahraga dan berkoordinasi dengan orang tua murid. Orang tua memfasilitasi dan mendorong anaknya mengikuti instruksi guru olahraga. Guru olahraga dapat juga mengirim video-video praktek olahraga ke siswa yang bisa ditirukan gerakannya di rumah. Jika guru olahraga tidak sempat membuat video pembelajaran olahraga sendiri, dapat mengambil video-video di youtube. Misalnya judul *video; 9 Min Exercise For Kids-Home Workout; Kids Daily Exercise-Day 1; 10 Fun Daily Exercise For Kids To Do At Home, Kids Daily Exercise-Day 1*; Masih banyak lagi video pengajaran olahraga yang lain. Guru PJOK tinggal membuat petunjuk pelaksanaan praktek olahraga sesuai dengan video yang ada. Atau guru dan murid melakukan video conference berolahraga bersama. Video-video kesegaran jasmani masih relevan digunakan. Pemanfaatan teknologi virtual reality (VR), salah satu solusi yang bisa digunakan untuk menjalankan pengajaran olahraga daring.

Seperti yang dilakukan oleh para guru olahraga Sekolah Internasional Sinarmas World Academy (SWA) mengangkat topik "Healthy at Home", dimana murid diajarkan gerakan olahraga yang dapat dilakukan di rumah. Murid akan

melakukan gerakan lalu direkamnya dengan video, dan guru mengoreksi postur dan gerakan melalui chat di video tersebut.

Olahraga di Rumah

Program aktifitas fisik di rumah harus tetap dilakukan. Ada beberapa cara melakukan olahraga dikala *sosial distancing*, misalnya JomRun meluncurkan lomba lari secara virtual berjudul COVID-19 Battle Virtual Half Marathon. Rumahku surgaku, kata-kata mutiara ini benar adanya. Rumah ini menjadi surga atau sebaliknya tergantung dari penghuninya. Masa wabah Covid ini, bisa dijadikan pelajaran. Olahraga tidak perlu keluar rumah. Rumah bisa dijadikan tempat yang nikmat melakukan Olahraga. Didepan Televisi, anak-anak bisa lakukan senam, meliukkan badan ke kiri-ke kanan, membungkukkan badan, joging, jalan di tempat, naik-turun tangga, skipping, angkat barbel dan lain-lain. Bagi orang awam kecukupan olahraga bisa dilihat dari seberapa banyak mengeluarkan keringat. Menandakan banyaknya energi yang dikeluarkan. Masa pandemi covid ini sebagai momentum kebijakan menggalakkan literasi fisik.

Bukan hanya buta baca, tulis, hitung (*calitung*), dan gagap teknologi yang harus diberantas, tetapi juga buta fisik yang disebut dengan literasi fisik (*physical literacy*). Seberapa sering anak-anak melakukan aktivitas fisik di rumah dipengaruhi oleh seberapa tinggi pengetahuan terhadap literasi fisik (*physical literacy*). Guru olahraga bukan hanya mengajar jasmani tetapi juga mengajarkan literasi fisik. Bagaimana anak-anak memahami penting aktivitas fisik (*physical activity*). Selain itu orang tua juga mempunyai pengaruh besar terhadap tumbuhnya literasi fisik anak-anak. Orang tua yang tidak aktif secara fisik berpotensi menurunkan anak-anak yang tidak aktif pula. Anak yang literasi fisiknya rendah, tidak menguntungkan dalam kelompok bermain dengan teman-temannya sebaya.

Tidak dimasukkan dalam tim bermain. Ia harus duduk di pinggir lapangan sementara teman yang lain bermain dengan penuh ceria. Orang tua harus mendorong anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik di rumah, di luar rumah. Ikutkan anak-anak dalam kelompok-kelompok bermain olahraga disekitar rumah. Dalam jangka panjang dorongan ini akan menguntungkan bagi anak. Setidaknya ada 5 manfaat melakukan aktifitas fisik dan olahraga; Untuk pertumbuhan dan maintance tulang, kelenturan dan menguatkan sendi, memperbesar dan menguatkan otot, memperlancar konektor saraf, memperbaiki dan menormalkan fungsi hormonal.

Akhirnya, kita semua bisa mengambil hikmah dan pelajaran dari pandemi covid-19, menjadikan manusia lebih pandai beradaptasi dengan kondisi baru.

BERKAH CORONA

Didik Muryati¹
SMA Negeri 4 Madiun

“Hadirnya corona jangan diresahkan, tetapi ambil hikmahnya, Tuhan telah mengatur segalanya dengan hadirnya Corona ini bisa dilakukan di rumah di samping orang-orang yang kita cintai.”

Problem global yang mendunia tentang Covid 19 adalah mengajarkan kita untuk hidup lebih sederhana dan hidup yang bisa kita nikmati bersama keluarga besar kita. Belajar di rumah, bekerja dari rumah dan dirumah apa saja bisa kita lakukan. Lebih dari satu bulan model pendidikan dirubah dengan tanpa tatap muka, tetapi dengan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran dilaksanakan dari rumah, belajar dirumah mengandalkan tehnologi dan komunikasi yang wajib digunakan bapak ibu guru untuk pengganti tatap muka, mau tidak mau harus belajar menggunakan android dan aplikasi-aplikasi yang lain dengan laptop untuk pelaksanaan pembelajaran jarak jauh maupun forum pertemuan-pertemuan untuk mendapatkan informasi dari atasa. Banyak yang mengeluh membengkak masalah kuota, lemod, tidak bisa nyambung dan lain sebagainya,

¹ Didik Muryati, M.Pd, lahir di Madiun 29 Juni 1965. Penulis menyelesaikan Pendidikan S2 Prodi Pendidikan Olahraga dari IKIP Budi Utomo Malang. Saat ini menjalani Profesi sebagai Guru di SMA Negeri 4 Madiun mulai tahun 1989, 31 tahun pengalaman mengajar mata pelajaran PJOK.

menjadi tidak efektif pembelajaran menggunakan handphone ini, karena kurang tepat pemilihan aplikasi yang tepat. Yang kuwalahan bukan gurunya saja, muridnya semakin lebih kuwalahan dengan banyaknya tugas-tugas yang diberikan masing-masing guru.

Murid SD yang orang tuanya karyawan kebanyakan bapak atau ibunya pasti rela bolos tidak masuk kerja atau telad masuk kerja, mungkin malah siang hari baru berangkat kerja, karena tugas yang dikirim guru ada yang harus diunduh di link dan tugas yang sudah di kerjakan dikirim di link tertentu pula. Bisa kita bayangkan satu hari 5-7 mata pelajaran. Belum lagi orang tua ribet membantu mengerjakan tugas anaknya yang sulit jawabannya, orang tua bisa jadi guru agama, guru bahasa, guru apa saja. Keluhan orang tua dikantor minta ampun, katanya, “pusing 7 keliling, ampun dah...!”. Corona memang luar biasa, merubah seluruh sendi-sendi kehidupan pemerintahan bahkan kebijakan negara, pengambilan kebijakan yang harus cepat, tepat, mufakat dan tetep bermanfaat. Keluhan ibu yang lain tentang anaknya yang juga berbeda lagi, “pengeluaran membengkak”, harus beli paketan untuk anaknya mengerjakan tugas katanya. Biasanya si kecil bisa main game, nonton film kalau ibunya sudah ada dirumah saja. Karena harus mengerjakan tugas, browsing maka solusinya ya beli paketan untuk bisa minta tolong mbah google mendapatkan jawaban tugas-tugas yang diberikan guru.

Ibu yang lain sebentar-sebentar telpon anaknya yang dirumah dengan pengasuhnya untuk memantau dalam mengerjakan tugas anaknya. Sambil mengarahkan cara membuka link, mengunduh soal tugasnya. Telpon bordering lagi, anaknya bertanya ini itu karena soalnya tidak bisa menjawab, “cari di google”, suara ibu sambil menutupi mulutnya dengan sedikit menunduk menjawab pertanyaan anaknya. Saya berfikir, la terus yang orang tuanya kerja di pasar dagang kelontong, atau

asongan yang keliling bagaimana cara membimbing anaknya? Bisa menangislah anak yang tidak bersama orang tuanya, pesan dari sekolah yang disampaikan oleh bapak ibu guru wali kelas,” anak-anak tidak boleh bermain keluar rumah, tidak boleh kerja kelompok” karena belajar dari rumah atau belajar dirumah ini betul-betul hal yang baru dalam dunia pendidikan. Dua minggu berjalan pembelajaran dilakukan jarak jauh tetapi gurunya tetap masuk, apa maksudnya? Minggu berikutnya semua kantor, dinas ditekankan semua pekerjaan dikerjakan dari rumah.

Kebijakan ini dilakukan untuk memutus mata rantai penularan Corona yang semakin banyak memakan korban, karena ketidak tauannya maupun karena nakal tidak mendengarkan dan tidak metaati himbauan maupun perintah pempinan daerah untuk tetap dirumah. Kalaupun keluar rumah ada keperluan jaga diri menggunakan masker dan cepat pulang kembali ke rumah lagi. Ketika para pegawai dirumahkan ibu-ibu semakin pusing dan bisa bekerja 24 jam non stop. Seperti saya sendiri dengan waktu 24 jam sehari seakan tidak cukup, kalau boleh di program satu hari ada 30 jam untuk bisa menuntaskan semua pekerjaan akan saya pilih yang lebih panjang. Merebaknya wabah Virus Corona yang melumpuhkan seluruh sendi-sendi kehidupan secara total hampir diseluruh dunia ini ada hikmah dan membawa berkah untuk masing-masing dari berbagai sudut kehidupan. Dibalik itu semua wabah Corona membawa berkah dan hikmah utatanya bagi bumi kita tercinta ini, dimana kita pijak dan kita hidup didalamnya. Walupunsangat berbaya dan membaw bencana diseluruh manusia di dunia ini, tetap ada hikmah yang sangat baik dan luar biasa orang jarang mengetahuinya. Apa hikmah itu/ Ikuti dan baca terus tulisan ini.

Berkah Corona

Tuhan tahu kalau umatnya bahwa dalam kehidupan sehari-hari telah jauh dari sisiNya, sudah kelewat batas pelanggaran-

pelanggaran yang dilakukan umat manusia ini. Manusia banyak berulah yang banyak merugikan orang lain maupun bumi ini secara global. Dalam kehidupan keluarga masing-masing walaupun satu rumah untuk bersama-sama sangat sulit, membutuhkan waktu yang ekstra bisa berkumpul dengan satu keluarga, karena saking sibuknya dan padatnya kegiatan masing-masing. Dalam satu keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, 3 orang anak di rumah itu memiliki 4 kamar yang masing-masing kamar lengkap fasilitas yang dibutuhkan, masing-masing kamar ada AC, masing-masing punya hp, masing-masing punya kendaraan bermotor, belum kalau laki-laki merokoknya dan banyak pelanggaran-pelanggaran yang masing-masing lakukan. Dengan kesibukan dan hrukpikuk hidup ini sehingga dalam keluarga tersebut jarang sekali bahkan tidak pernah berkumpul di ruang keluarga secara bersama-sama. Fungsi dari ruang keluarga yang bisa menyatukan rasa, menyatukan hati dan saling bercerita, berkeluh kesah maupun mendiskusikan masalah-masalah untuk menghindari kesalah pahaman sudah tidak ada lagi. Demikian juga dengan keberadaan dan fungsi meja makan, sudah tidak mendapatkan fungsi sebagai arena bertemunya keluarga, duduk bersama menikmati makanan untuk bersama dalam satu keluarga satu meja makan. Fungsi-fungsi dari ruang keluarga maupun ruang makan berubah menjadi misteri ruang kosong yang gelap dan sepi tak terjamah oleh anggota keluarga.

Di era globalisasi ini hampir seluruh aktifitas tergantikan dengan munculnya tehnologi dan komunikasi yang efektif, mudah murah dan efisien rata-rata semua orang bisa membeli dan memilikinya. Tidak berfungsinya ruang keluarga karena masing-masing anggota keluarga sudah memiliki handphone bahkan lebih dari satu, yang memiliki aplikasi komplit, di kamar ada TV lengkap wifi apalagi yang dicari. Ayah ibu yang satu kamar dan satu tempat tidur saja kesempatan berkomunikasi berkurang, waktu bersamanya digunakan untuk membuka WA,

Instagram, status, dan aplikasi-aplikasi lain. Tak jauh beda dengan anak-anaknya, pulang kerja bergegas masuk kamar, sudah tidak keluar-keluar lagi. Makan bersama hampir tidak pernah, ibu tidak sempat masak karena capek dan waktu tidak memungkinkan, serba go goan, go food, go send, gojek dan go go yang lain yang lebih efektif. Anaknya belajar ditemani mbah google, asisten rumah tangga dan mungkin di tempat les, perhatian orang tua menipis, cari uang, uang dan uang. Belum tahu pentingnya kasih sayang dan besarnya perhatian untuk keluarga, kurangnya teladan orang tua, bimbingan dan pujian hilang tidak ada lagi, yang ada hanya kemarahan dan saling tuduh, saling menyalahkan.

Dengan datangnya Corona mampu mengembalikan fungsi-fungsi ruangan yang lama hilang, yaitu ruang keluarga dan ruang makan. Sekolah diliburkan dengan belajar dirumah, kantor tutup dirumahkan dan semua harus di rumah saja. Ayah di rumah, ibu di rumah, anak-anak dirumah, apa yang terjadi? Ibu rajin memasak karena warung dan rumah makan banyak yang tutup, meja makan berfungsi lagi dengan semestinya, kehangatan rumah tangga bangkit dan terbentuk lagi, “terimakasih Yaa Allah”. Ruang keluarga pulih kembali berfungsi lagi untuk duduk bersama, bercanda ria dan bergurau dengan ayah, ibu, adik dan kakak. Ibu bisa sepenuhnya melayani keluarga dengan banyak waktu, dirumahnya para pegawai maka banyak waktu bertemu dan bersama-sama dengan keluarga. Beribadah sholat 5 waktu bisa bersama, mengaji bersama dan dampak Corona ini membawa berkah dalam kehidupan manusia, waktu yang kita manfaatkan sangat banyak dan super longgar. Memang sebagian orang yang berpenghasilan pas-pasan dengan dirumahkan dan di rumah saja mengalami kesulitan ekonomi, tetapi hikmah dan barokahnya bisa bersama-sama keluarga, waktu istirahat cukup, rumah tanga sakinah mawadah warohmah tercipta kembali.

Hikmah dan berkah bagi sebagian orang dengan memanfaatkan situasi untuk berjualan dengan aplikasi, memproduksi bahan-bahan dan alat kebutuhan untuk mendapatkan tambahan penghasilan karena krisis ekonomi dampak covid 19. Hadirnya corona jangan diresahkan, tetapi ambil hikmahnya, Tuhan telah mengatur segalanya dengan hadirnya Corona ini bisa dilakukan dirumah disamping orang-orang yang kita cintai. Memang Corona membawa dampak negative dan tentunya membawa dampak positif pula.

Corona sebagai makhluk utusan untuk datang di dunia ini mengingatkan manusia kembali ke trah, tugas dan kewajiban masing-masing sesuai takaran dan ukuran yang semestinya. Yang menjadi korban mati karena virus Corona memang sudah waktu, saatnya mati dan sudah ditakdirkan mati dengan terjangkit virus Corona. Bukan semata-mata Corona bisa mematikan, tapi matinya seseorang pasti ada sakit bawaanya yang dideritanya, sudah ada penyakit penyertanya. Dengan merebaknya virus Corona kita diwajibkan jaga jarak, sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan, tidak kemana-mana, selalu memakai masker, tidak melakukan aktifitas bergerombol dengan orang banya yang berdekatan.

Kita semua harus yakin dan waspada, preventive, dengan cara Ceria dapat meningkatkan imun kita, jangan cemas dan bingung, karena berita-berita yang hoaxes. Tetapi berfikirlah positif dengan meningkatnya endorphin dan menurunkan adrenalin daya tahan kita lebih bagus. Tetap rutin berolahraga ringan yang bisa dilakukan dirumah dalam sehari selama 30 menit saja untuk menjaga daya tahan tetap fit, jaga kebersihan dengan sering mencuci tangan, menjaga jarak, menggunakan masker dan perlindungan diri penangkal virus. Jangan konsumsi makanan junkfood, hindari makanan berlemak, minyak, minuman manis maupun olahan menimbulkan inflamasi gampang sakit virus gampang mampir. Atur waktu untuk bisa

beristirahat, tidur 7-8 jam dalam sehari, manfaatkan dirumah saja bersama keluarga dan beribadah mendekatkan diri pada Tuhan dan berdoa. Konsumsi makanan, sayur, buah dan makanan berserat, vitamin, mineral 3x sehari dengan anti oksidan, imunitas kita bisa lebih kuat. Kita tingkatkan perilaku hidup sehat untuk menangkal virus Corona, kita dilewatkan dari musibah dan diberikan keshehatan panjang umur, berkah barokah yang terbaik di dunia maupun di akherat. Aamiin Ya Robal Alamin.

Mendidik anak dengan baik

Orangtua maupun anak biasakan menyusun agenda dengan penggunaan gadget dengan bijak, terpantau, ada bimbingan tidak asal diam dirumah. Memang dengan merebaknya wabah coronadunia pendidikan melakukan perubahan pola pembelajaran, yaitu belajar dirumah dan mengajar dari rumah emnggunakan media elektronik tehnologi yang ada. Dengan mulai beradaptasi dengan tehnologi menjadi kunci kelancaran kegiatan belajar dirumah semakin cakap. Dengan penguasaan tehnologi siswa akan semakin leluasa dan tanggap dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh dan semakin beradaptasidengan tehnologi. Tentunya penggunaan tehnologi pada anak-anak membutuhkan pendampingan, pengawasan dan edukasi yang tepat serta benar untuk menghindari kesalahan dalam pemanfaatannya. Tanpa pendampingan dan pembelajaran tehnologi yang baik akan mengakibatkan dampak negative dalam perilaku siswa tersebut. Konsep pembelajaran jarak jauh atau online akan jauh berbeda dengan pembelajaran dengan menggunakan tatap muka. Model daring dengan pembelajaran online siswa harus bekerja keras dalam memahami materi yang disampaikan guru lewat aplikasi. Pemahaman guru yang kurang tepat dengan memberikan tugas terlalu banyak menyebabkan waktu bermain anak banyak tersita, sehingga semakin timbul

kejenuhan dan semakin terpenjarakan dan anak semakin tersiksa.

Pengawasan dan pendampingan anak dalam penggunaan gadget sangatlah penting, supaya tidak terjadi timbulnya kecanduan bermain gadget. Pemahaman yang salah jika anak selalu diam dengan gadget dihadapan dalam genggamannya, inilah gejala terjadinya kecanduan gadget pada anak. Pengalihan perhatian anak untuk bisa meninggalkan gadget dari genggamannya ialah dengan mengajak beraktifitas bermain, berolahraga, memasak, berkebun dan mengerjakan pekerjaan rumah dengan bersama-sama. Disinilah pentingan pendampingan dan pembelajaran anak dalam menyusun agenda untuk tidak terlalu asyik bermain dengan gadgetnya. Kegiatan yang dirancang sedemikian rupa akan menjauhkan anak dari kejenuhan dan stres serta kecanduan bermain gadget. Tehnologi menjadi penting ketika dapat memanfaatkan dengan baik dan bijak.

Pembelajaran online akan lebih efektif dengan adanya pendampingan orangtua dirumah dalam mengerjakan tugas secara online tersebut, sehingga yang namanya barang ajaib handphone tidak menjadi salah fungsi. Karena dengan Handphone apa saja bisa dilakukan, bukan hal yang aneh lagi ayah, ibu dan anak tak pernah saling bicara karena masing-masing asyik bermain dengan handphone dalam genggamannya. Komunikasi lewat pesan Hp, WA, Voice note dan lain sebagainya, membuat pengguna handphone ini semakin malas dan masa bodoh tidak peduli dengan orang lain. Tidak ada lagi seorang anak menunggu kedatangan ayah atau ibunya pulang untuk menepis rasa rindunya, karena terlanjur asyik bermain dengan handphonnya membuat lupa segalanya. Handphone bisa membuat seseorang matanya buta tidak bisa melihat apapun disekelilingnya, telinganya menjadi bisa menjadi tuli, muludnya terkunci tidak lagi bisa digunakan bertegur sapa dengan orang

disekelilingnya atau sebaliknya. Bahkan ayah dan ibu tidak nampak dihadapannya, pikirannya terjerat dalam focus tulisan maupun gambar yang ada di handphone.

Perhatian orangtua menurun, hal ini terjadi karena masing-masing sudah sibuk dan capek dengan pekerjaan duniawi dan handphonenya masing-masing. Bahkan yang lebih aneh orang tua tidak tahu anak-anaknya kemana, dengan siapa dan dimana, sudah pulang apa belum, orang tua melalaikan tanggung jawabnya dalam pengawasan pada anaknya. Orangtua merasa dengan uang semua bisa terselesaikan, tercukupi dan teratasi, “tidak, tidak dan sekali lagi tidak” dengan uang tidak cukup dan orang tua menyelesaikan tanggung jawabnya. Orang tua melupakan kasih sayang, kehangatan yang dinantikan oleh sang anak. Memberikan fasilitas yang salah dan mengundang maut terjadinya kecelakaan usia anak sekolah, karena ke sekolah belum waktunya diperbolehkan naik sepeda motor, eee... dilepasnya si anak naik sepeda motor, bahkan ke sekolah tanpa SIM, tanpa hlem standart maupun helm tidak di klik memakainya. Tanpa rasa was was orang tua mengizinkan dan membiarkan bahkan orang tua dengan bangga melepas anaknya bersepeda motor belum pada waktunya dan tidak menggunakan kelengkapan yang semestinya.

Kasih sayang orang tua

Orang tua bahkan banyak yang lupa dengan yang namanya kasih saying, kehangatan antara anak dengan orangtua dan orang tua dengan anak, dengan membiarkan anak-anaknya asyik bermain hp tanpa control, bermotor kebut-kebutan, seharusnya orang tua tahu dengan membiarkan anaknya mengemudi motor itu sama saja membiarkan anaknya menjemput maut dihadapannya. Demikian juga orang tua membelikan Hp anaknya yang semula bisa digunakan untuk mempermudah komunikasi, tetapi justru kelewatan dan salah penggunaan. Karena

penggunaan yang tidak diawasi menjadi pintu menuju kemaksiatan, main game berlebihan, kecanduan game online, membuka video-video porno dan banyak penggunaan Hp yang melebihi apa yang tidak, hilang kepercayaan orang tua pada anak tersebut, muncul pelanggaran-pelanggaran yang tidak kita inginkan. Orang tua lepas control, karena terlalu sibuk dengan pekerjaan masing-masing, anak menjadi suka berbohong, banyak alasan berkedok belajar kelompok. Semua masalah dirasa bisa terselesaikan dengan membelikan motor dan handphone pada anaknya yang belum cukup umur tersebut. Sering keluar rumah bermain dengan alasan belajar kelompok, mengerjakan tugas cetak tugas dan lain sebagainya. Pada hal semua itu banyak yang tidak benar, belajar kelompok juga bermain, mengerjakan tugas menjadi bermain, cetak tugas juga akhirnya bermain dan banyak kebohongan lain yang dibuatnya, ini peringatan bagi para orang tua.

Sepda motor tidak mengatasi masalah malah menimbulkan banyak masalah, dan menimbulkan permasalahan baru yang mestinya tidak akan timbul apabila anak didampingi atau diantar ke sekolah, belajar kelompok, mengerjakan tugas dan kemana saja anak pergi bisa terkontrol. Stay at home banyak dilanggar tidak dihiraukan, berkeliaran dengan motornya itu. Corona memang tidak perlu dirisaukan, tetapi membutuhkan tindakan untuk memutus mata rantai penularan virus covid tersebut. Corona makhluk titipan Tuhan untuk mengembalikan sebuah keluarga kembali pada fungsinya. Selalu bersama-sama, bisa mengawasi aktifitas anak-anaknya, memasak masakan kesukaan anak, suami dan bahkan bisa mengembalikan fungsi meja makan sebagai tempat makan dan tempat diskusi keluarga yang mampu membangkitkan kehangatan keluarga. Demikian juga ruang keluarga menjadi ramai dan penuh canda ria maupun senda gurau seluruh anggota keluarga. Yang muslim bisa sholat berjama'ah, mendengarkan taujiah, mengaji dan berdoa

bersama. Ada yang menjadi budaya sebuah keluarga, apabila membicarakan sesuatu dan rapat kecil berkumpul di kamar ayah dan ibu duduk diatas tempat tidur dengan kehangatan keluarga merencanakan sesuatu untuk kegiatan esok hari.

Betul betul corona ini sebuah penyakit kiriman Tuhan yang mengembalikan fungsi-fungsi yang dalam keangkara murkaan manusia lupa tugas dan kewajiban dalam segala bidang masing-masing. Dengan corona menemukan keluarganya kembali, dengan corona beban keluarga semakin ringan, dengan corona yang pekerja keras bisa beristirahat, dengan corona yang dalam hukuman bisa pulang karena dapat mendapat keringanan, karena corona yang kaya raya ingat berbagi dengan kaum duafa, dan karena corona saya memiliki sebuah keluarga yang sempurna. Tidak biasanya ke pasar belanja diantar karena corona suami dirumah belanja diantar dan banyak hal yang semula hilang dalam keluarga saya sekarang kembali karena kehendak Tuhan. Bisa mengontrol anak-anak dalam hal ibadah, berolahraga dan kegiatan rutin lain yang dulu pernah ada dalam kebiasaan keluarga saya.

TRANSFORMASI BUDAYA SEHAT DI TENGAH PANDEMI CORONA

Siti Rodi'ah, S.Pd.I.¹
Mahasiswa Pascasarjana IAIN Tulungagung

“Kebiasaan-kebiasaan hidup sehat di tengah pandemi corona diawali dengan rasa penolakan, tetapi lambat laun dapat diterima yaitu seiring dengan pembiasaan yang dilakukan sehari-hari, akibatnya budaya hidup sehat dapat melekat pada diri individu dan kelompok.”

Dunia dihebohkan dengan berita tentang adanya kasus terkonfirmasi virus corona di China, tepatnya di kota Wuhan. Dimana pada akhirnya kota tersebut menjadi pusat penyebaran virus corona di China. Virus corona merupakan virus jenis baru yang sedang berkembang yaitu melalui proses mutasi. Virus itu serupa dengan corona yang menjadi penyebab SARS dan MERS yang sempat melanda pada beberapa tahun yang lalu. Sejak kasus pertama virus SARS CoV-2 (Covid-19) di Wuhan, China yaitu pada bulan Desember 2019, Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO secara resmi mengklasifikasikan penyebaran virus sebagai pandemi pertama sejak kasus wabah H1N1 pada tahun

¹ Penulis merupakan tutor di Bimbel Primagama dalam bidang matematika. Penulis sedang menyelesaikan studi Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah IAIN Tulungagung. Gelar Sarjana Pendidikan Matematika diselesaikan di IAIN Tulungagung (2014).

2009/2010 (Bauerle,2020:1). Kemunculan virus ini terasa meresahkan oleh mayoritas penduduk di dunia ini. Karena virus corona (Covid-19) sangat menular dan menyebabkan kematian, terutama golongan dewasa yang menua atau lansia yang rentan terinfeksi oleh Covid-19 (Koff, 2020;1).

Virus corona menyebar dengan sangat cepat dan mudah. Yaitu melalui kontak antar manusia dengan perantara batuk, bersin maupun berbicara. Dimana partikel-partikel yang dihembuskan selama berbicara dapat tertahan di udara, sebelum pada akhirnya mengendap karena pengaruh gravitasi, sehingga dapat menimbulkan infeksi terhadap orang lain yang menghirup partikel-partikel tersebut (Meselson,2020;1). Selain itu, media penyebaran virus corona dapat berupa benda-benda yang telah terkontaminasi dengan virus itu. Dimana benda-benda tersebut sangat erat dengan aktivitas manusia. Tak heran jika kasus corona di China hingga memakan ribuan orang meninggal dunia dan puluhan ribu orang terkonfirmasi corona. Ditinjau dari banyaknya korban yang ditimbulkannya, virus corona dinilai sangat berbahaya. Gangguan pada saluran pernapasan adalah komplikasi utama akibat virus corona. Selain itu virus corona juga menimbulkan komplikasi dan masalah pada organ lain, seperti kerusakan hati,kerusakan jantung, gagal ginjal dan lainnya. Tentunya berbagai tindakan preventif dilakukan oleh pemerintahan China. Yaitu dalam rangka memutus mata rantai virus corona, dengan tujuan virus tersebut tidak menyebar terlalu luas. Namun, kenyataannya tidak hanya China yang mengalami pandemi corona, melainkan hampir seluruh negara di dunia telah mengalaminya. Termasuk negara Indonesia yang lokasinya tidak terlalu dekat dengan negara China dibandingkan dengan negara tetangga lainnya.

Sekitar akhir bulan Febuari tahun 2020, Indonesia dihebohkan dengan adanya kasus *Suspect Corona* di Jakarta. Dalam benak saya dan mayoritas orang, kasus ini akan segera

mereda. Karena masih berupa gejala walaupun diduga kuat telah terinfeksi corona. Ditinjau dari banyaknya kasus *suspect* yang masih terbilang sedikit, maka tidaklah mungkin kasus corona meluas ke berbagai wilayah Indonesia. Tetapi hipotesis awal ini telah diruntuhkan dengan kasus “pandemi corona” yang melanda Indonesia di akhir bulan Maret. Seakan ini adalah mimpi buruk yang tidak terduga sebelumnya. Keresahan mulai timbul di dalam pikiran seseorang. Ditambah lagi dengan berita yang diliput oleh media di stasiun televisi, dimana setiap hari memberikan informasi terkait perkembangan penyebaran virus corona di Indonesia. Angka yang ditunjukkan tidaklah sedikit, hingga saat ini kasus corona mencapai 3000 lebih, sedangkan jumlah pasien yang dinyatakan sembuh sekitar 9% dari jumlah yang terinfeksi corona. Angka tersebut masih belum bersahabat dengan harapan kita agar negeri ini segera terbebas dari pandemi virus corona.

Sebelum virus corona melanda Negeri ini, aktivitas ekonomi dan sosial berjalan secara lancar. Banyak harapan yang ingin dicapai untuk kesuksesan hidup yaitu berupa kelancaran dalam berkarir. Dengan melakukan berbagai strategi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Orientasi kesuksesan hidup tergoolong bersifat material, yang berarti semakin banyak materi yang diperoleh maka hidupnya semakin sukses. Itulah anggapan dari mayoritas orang tentang kesuksesan hidup. Bahkan tak heran jika banyak orang yang terlena dalam menggapai suatu impian atau harapan. Banyak waktu yang digunakan dalam melakukan aktivitas berupa strategi untuk mencapai harapan. Sehingga tak heran jika waktu untuk istirahat atau olahraga mulai berkurang seiring dengan seberapa banyak aktivitas yang hendak dikerjakan. Tentunya orientasi ini menimbulkan berkurangnya perhatian terhadap hak-hak tubuh kita. Dimana tubuh ini memerlukan *suplay* makan yang bergizi, asupan oksigen, istirahat yang cukup, dan lain sebagainya. Dampak akan

pemenuhan hak-hak ini adalah sistem imunitas menjadi kuat. Sehingga tubuh ini tidak mudah sakit karena dapat menangkal bakteri atau virus yang telah masuk.

Pandemi corona lambat laun membawa perubahan terhadap mayoritas masyarakat Indonesia. Saat ini orientasi mereka tertuju pada tindakan *protective* dalam menjaga imunitas tubuh. Pola hidup ini mulai mengarah pada tindakan hidup sehat. Tentunya langkah ini dapat menangkal virus yang masuk ke dalam tubuh, salah satunya adalah virus corona. Mulai dari anjuran yang dipublikasikan melalui media televisi sampai himbauan dari perangkat desa setempat terkait transformasi diri menuju pola hidup sehat. Anjuran pola hidup sehat merupakan langkah praktis dari pemangku kebijakan. Agar virus corona dapat ditangkal dan pandemi ini bisa segera berakhir.

Saat ini masyarakat mulai menunjukkan perubahan dalam membiasakan diri untuk berperilaku hidup sehat. Ada banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat dalam menangkal virus corona. Salah satunya adalah berjemur di pagi hari, yaitu sekitar jam 10. Setiap hari saya menjumpai orang berjemur di depan rumah atau lari-lari kecil di sekeliling rumah dengan harapan mendapatkan manfaat sinar UV di pagi hari. Memang awalnya sulit untuk dilakukan, tetapi lambat laun menjadi kebiasaan. Aktivitas berjemur dapat dilakukan oleh semua kalangan. Baik dari kalangan menengah ke atas maupun menengah ke bawah. Tidak heran jika ada siaran di stasiun televisi bahwa salah satu kantor pemerintahan menerapkan adanya aktivitas berjemur kepada seluruh pegawai sebelum melakukan aktivitas bekerja. Bahkan akhir-akhir ini ada beberap artis memposting aktivitas berjemur secara mandiri maupun dengan keluarga tercintanya. Seakan berjemur telah membudaya di tengah-tengah pandemi corona ini. Ditinjau dari kebermanfaatannya, berjemur dapat menjaga imunitas tubuh. Disisi lain, masyarakat percaya bahwa

dengan berjemur dapat membunuh virus yang masuk di dalam tubuh.

Ketika saya pergi ke kios buah, banyak orang yang berburu buah lokal. Terutama yang kaya kandungan vitamin C, seperti jambu merah dan lemon. Kedua buah itu sangatlah laris di pasaran. Tak heran jika harganya semakin naik, seiring dengan pandemi corona yang semakin meluas. Saya sendiri merupakan bagian dari golongan penikmat kedua buah tersebut. Tidak hanya kedua buah itu, saya perhatikan buah-buah lokal mulai digemari oleh masyarakat. Mereka mulai timbul kesadaran akan pentingnya mengkonsumsi buah-buahan, terutama buah lokal. Yaitu untuk diambil manfaatnya dalam memenuhi kebutuhan vitamin dalam tubuh. Sehingga sistem imunitas tubuh tetap terjaga dengan baik. Tetapi tidak semua orang dapat menikmati buah sebagai pemenuhan vitamin tubuh. Hanya mereka yang memiliki penghasilan berlebih yang dapat mengkonsumsi buah-buahan. Salah satu permasalahan yang ditimbulkan dalam pandemi corona ini adalah pengurangan sumber penghasilan dari beberapa masyarakat. Bahkan tak sedikit masyarakat di sekitar rumah saya maupun di beberapa tempat yang di rumahkan. Artinya mereka diistirahatkan di rumah untuk tidak bekerja akibat pandemi corona. Padahal mereka harus mengeluarkan uang untuk keperluan sehari-hari. Tentunya mereka akan mengelola keuangan secara bijak.

Akhir-akhir ini harga rempah-rempah menunjukkan peningkatan. Hal ini selalu dikaitkan dengan tingkat daya beli orang terhadap rempah-rempah. Tradisi minum jamu ini mulai digemari oleh sejumlah orang, bahkan anak-anak juga diperkenalkan jamu oleh orang tuanya. Jamu dijadikan alternatif untuk mengurangi konsumsi obat kimia berupa suplemen atau vitamin. Tak sedikit orang mencari cara yang alami daripada secara kimia. Bahkan di apotek menyediakan jamu yang terbuat dari rempah-rempah yaitu dalam bentuk serbuk maupun masih

berwujud rempah-rempah. Sehingga untuk menikmati seteguk jamu, kita tidak direpotkan lagi untuk meracik atau mencari bahan-bahan sendiri. Ini adalah salah satu alternatif bagi beberapa orang yang terhimpit dengan aktivitas yang padat. Atau mereka dapat membuat irisan jahe dan kunyit yang direbus dengan air untuk dijadikan jamu. Jamu diyakini dapat menjaga imunitas agar tetap sehat. Sehingga tubuh kita tetap sehat dan dapat menangkal virus corona. Ada banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat dalam meningkatkan sistem imun melalui konsumsi jamu tradisional.

Setiap saya melewati toko, warung, apotek, bahkan beberapa rumah, tentunya selalu menjumpai fasilitas untuk mencuci tangan yang diletakkan di depan rumah. Sebelumnya saya belum pernah menjumpai pemandangan yang seperti ini. Bahkan dari masyarakat yang tinggal di perkotaan hingga pedesaan, mereka menerapkan kebiasaan mencuci tangan setelah beraktivitas atau sebelum makan. Hal dapat diidentifikasi melalui penyediaan fasilitas mencuci tangan di tengah-tengah kehidupan mereka. Mungkin pada awalnya terasa canggung untuk diterapkan. Karena ini merupakan aktivitas diluar kebiasaan sehari-hari. Sebelum pandemi corona muncul, aktivitas mencuci tangan merupakan sesuatu yang disepelekan oleh mayoritas masyarakat. Hanya berpedoman pada keyakinan, mereka tidak canggung untuk makan sesuatu tanpa diawali mencuci tangan terlebih dahulu. Namun sekarang pedoman itu tidaklah berlaku lagi. Masyarakat lebih bertindak kewaspadaan dalam bertindak, khususnya terkait dengan apa yang masuk ke dalam tubuh. Karena di tengah pandemi corona yang selalu menunjukkan perkembangan begitu pesat ini, menuntut mereka untuk bertindak protectif.

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat dalam mencegah virus corona masuk ke dalam tubuh. Asalkan mengarah pada pola hidup sehat, yaitu terkait apa yang dimakan,

aktivitas yang dilakukan, serta lingkungan yang bersih dan sehat. Masing-masing menggunakan strategi yang berbeda-beda, yaitu disesuaikan dengan tingkat kesanggupan untuk melakukannya. Saat ini *mindset* yang berkembang pada mayoritas masyarakat adalah imunitas yang baik adalah penangkal virus corona. Sehingga pola perilakunya mengarah pada sikap hidup sehat. Ketakutan dan kegelisahan akan bahaya virus corona menjadikan mereka mengharuskan untuk bertransformasi dari kebiasaan lama. Mungkin dulu tidak menyukai olahraga, atau tidak terbiasa mencuci tangan sebelum makan, tetapi sekarang mereka dituntut oleh keadaan untuk harus melakukannya.

Kebiasaan-kebiasaan hidup sehat ini, akhirnya menjadi budaya oleh mayoritas masyarakat yaitu seiring dengan proses perubahan sosial kemasyarakatan (Yunus,2013;65). Walaupun diawali dengan rasa penolakan, tetapi lambat laun dapat diterima yaitu seiring dengan pembiasaan yang dilakukan sehari-hari. Budaya hidup sehat ini juga dipengaruhi oleh orang lain melalui media sosial, anjuran secara langsung, serta berupa bantuan yang nyata. Akibatnya budaya hidup sehat dapat melekat pada diri individu dan kelompok. Selain itu, masyarakat menunjukkan keterbukaan dalam menerima budaya sehat. Disamping itu adanya keselarasan dengan kebiasaan yang melekat dalam masyarakat. Misalnya bagi masyarakat yang memiliki kebiasaan melakukan aktivitas olah raga setiap seminggu sekali, tentu tidak terasa canggung jika mereka harus membiasakannya setiap hari, bahkan aktivitas berjemur terasa ringan diterapkan. Saya yakin melalui media hidup sehat dapat menangkal virus yang masuk di dalam tubuh kita. Dan menjadikan kita tetap sehat. Ini adalah bagian dari ikhtiar yang dapat dilakukan oleh manusia disamping berdoa kepada Allah. Semoga melalui transformasi ini menjadikan pandemi corona di Negeri ini segera berkahir. Amiin....

Daftar Pustaka

- Bauerle,Alexander.,Maria Skoda, Eva., Dorrie, Nora., Bottcher, Juliane., Teufel, Martin. 2020. *Correspondence Psychological Support in Time of COVID-19: the Essen Community-Based CoPE Concept*. Journal Of Public Health. <https://academic.oup.com/jpubhealth/article-abstract/doi/10.1093/pubmed/fdaa053>.
- Koff, C. Wayne., Williams, A. Michelle. 2020. *Covid-19 and Immunity in Aging Populations A New Research Agenda*. New England Journal of Medicine. DOI:10.1056/NEJMp2006761.
- Maselson, Matthew.2020. *Droplets and Aerosols in the Transmission of SARS-Cov-2*. New England Journal of Medicine. DOI:10.1056/NEJMp2009324.
- Yunus,Rasid. 2013. *Transformasi Nilai-Nilai Budaya Lokal Sebagai Upaya Pembangunan Karakter Bangsa (Penelitian Studi Kasus Budaya Huyula di Kota Gorontalo)*. Jurnal Penelitian Pendidikan. Vol.14. No.1.ISSN:1412-565X

COVID-19: BERKAH ATAU BENCANA?

M. Fadli Dongoran, S.Pd., M.Pd¹

Universitas Musamus – Merauke, Papua

“Satu fenomena yang jarang terjadi, dan saat ini kemunculannya begitu mewabah, webinar, kuliah online, atau apapun istilahnya dengan berbagai tema di berbagai platform media social, apalagi kondisi saya yang berada di ujung timur negeri, fenomena ini sangat berarti dan memberikan ilmu yang begitu banyak.”

Covid-19, makhluk halus, mungil, lembut nan mematikan. Begitulah para ahli kesehatan dan tokoh dunia menyebutnya. Bagaimana tidak? Makhluk halus nan lembut itu mampu memporak-porandakan dunia. Tak peduli Negara kaya atau miskin; Amerika, Italia, Spanyol, Inggris dibuat tak berdaya. Lihatlah Negara kaya dengan julukan *super power* itu, Per 21 April 2020; 787.901 kasus terinfeksi dengan angka kematian di atas 42,364 jiwa. Mencatatkan kematian lebih dari 2.000 jiwa dalam sehari (USA Today). Dalam sejarah Negara tersebut total

¹ Lahir di Kisaran, 6 Februari 1992. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Negeri Medan (2014), melanjutkan studi di kota Yogyakarta dan memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta (2017). Penulis merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Musamus. Pada tahun 2018-2019 sempat mengajar di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Rokania.

korban jiwa itu lebih banyak dari 6 gabungan perang dunia AS. Kalau tidak percaya silahkan baca di USA Today. Lantas, mana yang lebih menakutkan; *perang dengan makhluk kecil atau perang dengan rudal?*

Melihat angka-angka diatas, begitu menakutkan dan mengerikan yang sedang terjadi saat ini. Tapi marilah kita sejenak merenung dan melihat sisi yang berbeda. Lihatlah bagaimana alam merespon. Sungguh menakjubkan. Membirunya langit di Jakarta menjadi fenomena langka warga Ibu kota. Fenomena lain terjadi di Italia. Perairan sebuah kanal di Vanesia yang terkenal itu menjadi jernih yang sebelumnya begitu keruh. Kemunculan angsa, ikan-ikan kecil, bahkan lumba-lumba yang biasa kita temukan di acara sirkus atau di tengah laut biru, kini dengan asik berenang menikmati air yang bersih dan tenang di kanal tersebut. Ada satu lagi yang lebih menakjubkan. Pegunungan Himalaya di Nepal. Ya, pegunungan dengan puncak tertinggi dunia yang sangat terkenal dengan berbagai *film* sampai membuat kita terhanyut. Himalaya untuk pertama kalinya terlihat dari distrik Jalandhar di Punjab India sejak 30 tahun dari jarak 201 Kilometer. Bisa dibayangkan betapa jauhnya jarak itu (Silahkan akses detik.com untuk detail fenomena-fenomena di atas). Sama seperti Jakarta, Vanesia, dan Punjab. Fenomena itu merupakan respon alam atas kebijakan yang sama yaitu pembatasan aktivitas manusia, orang-orang menyebutnya dengan *physical distancing* atau yang lebih ketat lagi dikenal dengan istilah *lockdown*. Kebijakan untuk pencegahan penyebaran ‘makhluk kecil’ itu menyebabkan rendahnya aktivitas manusia yang merupakan penyumbang polusi terbesar udara di dunia. Agaknya kita harus merefleksikan sebuah komentar *netizen* dalam sebuah media sosial yang berkata “Covid-19 adalah vaksin dan kita (manusia) adalah virus untuk alam ini.”

Kemunculan makhluk kecil, halus, nan lembut itu membuat seluruh kehidupan berubah; Sosial, Ekonomi, bahkan menyentuh ruang-ruang Agama. Berubah bak seperti *roller coaster*, bukan hanya berputar 180° tetapi berputar berkali-kali lipat tanpa arah yang simultan. Bersalaman misalnya. Salaman adalah ritual yang sering kita lakukan sebagai keakraban dalam pertemanan, kesopanan dalam bertutur dengan orang yang lebih tua. Jangan lagi lakukan itu sekarang. Atau Anda akan mengalami penolakan. Kalau tidak percaya cobalah lakukan saja.

Ruang-ruang dalam Agama pun berubah. Siapa yang menyangka bisa sampai begini? Menyentuh *area* spritualitas kita. Dalam Islam misalnya. Sebelum sholat selalu kita diingatkan oleh Imam Masjid “luruskan dan rapatkan shaf, karena meluruskan dan merapatkan shaf merupakan bagian dari kesempurnaan sholat.” Menutup celah bagi setan untuk mengganggu kekhusyukan kita. Coba lihat pelaksanaan sholat Jumat dengan SOP yang super ketat di Mesjid Agung Surabaya. Jemaah di atur sedemikian rupa dengan jarak 120 cm dari jemaah lainnya. Celah yang cukup lebar bukan bagi setan untuk mengganggu. Semua itu untuk menghindari si makhluk kecil; Covid-19. Lantas mana yang lebih mengganggu, setan atau Covid 19? Begitu pun terjadi di Agama Kristen. Sebuah Gereja di Tomohon, Sulawesi Utara misalnya. Kebaktian tak lagi dilakukan di Gereja. Tapi dirumah masing-masing, menggunakan toa yang terpasang di menara Gereja. Ibadah pun tak meski memakai jas, dasi, dan sepatu terbaik seperti kebaktian biasanya. Karena dilaksanakan dirumah pakaian bisa menyesuaikan. Begitulah penuturan Nixen, wartawan sekaligus jemaah Gereja yang melaksanakan kebaktian melalui toa. Silahkan akses DI’S (www.disway.id) untuk membaca secara lengkap peristiwa diatas dengan judul “Mesjid jarang dan menara Gereja.”

Sebuah anekdot lain terjadi dimasyarakat kita. Dulu kita masih ingat, betapa sulitnya guru-guru dan orang tua kita untuk

membiasakan mencuci tangan. Jangankan mencuci tangan dan kaki belum tidur, mencuci tangan sebelum makan saja kita masih sering lupa. Kini, hal itu mungkin jarang terjadi, bahkan sulit ditemukan. Bagaimana tidak? Untuk masuk dan keluar toko, atm, atau rumah makan misalnya, kita wajib mencuci tangan *plus* dengan sabun yang mengandung *moisturizer*. Tak peduli seberapa banyak belanjaan yang kita beli, tak peduli berapa banyak uang yang kita tarik di atm, dan tak peduli berapa bungkus makanan yang kita beli, semua harus bercuci tangan. Jika tidak pemilik toko, rumah makan atau *security* atm akan siap menegur Anda. Bukan bercuci tangan biasa, harus dibasuh sedemikianrupa menggunakan sabun *antibacterial* keseluruhan telapak tangan menuju sela-sela jari sampai ke punggung tangan sebersih-bersihnya. Semua itu tanpa paksaan, bukan seperti dulu saat guru-guru dan orang-orang tua kita ajarkan. Ini semua adalah kesadaran penuh masyarakat kita. Agar makhluk halus, mungil, nan lembut itu tidak masuk menginfeksi diri kita. Lantas, *ini berkah atau bencana?*

Covid-19; makhluk halus itu, memaksa kita untuk bekerja dirumah. Orang-orang menyebutnya *Work Form Home*. Pekerjaan saya sebagai pengajar yang biasanya bertatap muka langsung dengan para mahasiswa, kini harus bertatap layar. Ada begitu banyak kesulitan menyesuaikan diri dengan pekerjaan yang dipindahkan ke rumah ini atau dengan nama populer "*WFH*." Bukan sekedar terbatas pada komunikasi, media, materi, atau letak geografis, misalnya seperti di tanah Papua. Tapi, masalah itu begitu kompleks. Pernah sekali saya mengobrol via *whatsapp* dengan teman satu profesi yang berdomisili di Bandung. Kota besar yang dikenal dengan peradaban intelektual yang tinggi itu. *Problem*-nya? Sama saja, tidak ada beda. Mungkin tingkatnya saja yang berbeda. Ada yang berat, sedang, dan rendah dalam melaksanakannya. Silahkan dipilih anda masuk kategori mana.

Kita tidak boleh terlalu lama terjebak dengan kesulitan ini. Segeralah *move on*. Mulailah menyesuaikan diri dengan situasi saat ini dengan menemukan formula yang tepat tanpa mengorbankan siapapun. *WFH* bisa menjadi bencana, bisa juga menjadi berkah. Tergantung diri kita sendiri. Ya, hidup ini memang tergantung diri kita sendiri. Mau jadi baik atau buruk, mau jadi orang yang sukses atau orang yang gagal? Semua kunci ada pada diri Anda sendiri. Kali ini saya memilih *WFH* sebagai berkah. Pekerjaan yang biasanya saya habiskan dari pukul 07.00-17.00 WIT di sebuah meja kerja, kini berbalik menjadi 24 jam *stay at home*. Waktu luang begitu banyak, tinggal kita yang memilih pekerjaan apa yang mau kita kerjakan. Namun, itu semua bisa jadi bencana, jikalau kita tidak tahu dengan apa kita menghabiskan waktu. Pun jika kebahagiaan tidak bisa kita rasakan berada dirumah. Bisa-bisa cemas, *stress*, yang berujung depresi yang akan terjadi. Kalau sudah begitu tentu sang Covid-19 lah yang menjadi pemenangnya. Makhluk halus nan lembut itu akan bersorak gembira menyambut tubuh kita untuk dihuni. Ya, lemahnya imunitas yang disebabkan oleh gangguan psikologis itulah yang membuka pintu masuk Covid-19. Maka kita harus mempersiapkan *WFH* dengan positif.

Satu fenomena yang jarang terjadi, dan saat ini kemunculannya begitu mewabah; *webinar*, kuliah online, atau apapun istilahnya dengan berbagai tema di berbagai *platform* media sosial. Begitu mudah ditemukan. Tinggal klik daftar, semua diperoleh secara Gratiss. Pemateri juga bukan sembarangan. Semua ahli dibidangnya. Guru Besar dari berbagai Perguruan Tinggi ternama. Saya selalu mencari, memilih, dan mengikuti dari tiga bidang ilmu; Psikologi, *Sports*, Bolabasket. Hal yang sangat langka terjadi sebelum Covid-19 itu datang di bumi kita. Apalagi kondisi saya yang berada di ujung timur Negeri. Fenomena ini sangat berarti dan memberikan ilmu yang begitu banyak. Lantas, *ini berkah atau bencana?*

Tema yang terakhir yang saya sebut itu, saya harus akui Covid-19 lah telah membawa keberkahan bagi saya. Saya seperti terlahir kembali dengan olahraga bolabasket. Anda pun pasti pernah merasakan begitu. Waktu luang di sore hari saya isi dengan olahraga bolabasket. Olahraga ini memang tidak sepopuler sepakbola. Tapi, semua orang pasti pernah bermain bolabasket. Waktu sekolah dulu hampir disemua tingkat kita mempelajari bolabasket. Apalagi untuk mahasiswa olahraga. Itu adalah matakuliah wajib yang harus ditempuh selama dua semester. Terkadang, jika tidak mengesankan dan terlalu sulit dipelajari maka kita akan meninggalkan olahraga itu. Persis yang kita alami waktu masih anak-anak dulu. Begitupun olahraga bolabasket, begitu sulit mempelajari teknik-teknik dasarnya. Belum lagi peraturannya yang sangat banyak itu. Maka, banyak orang yang tidak terkesan dan memilih olahraga lain pokoknya bukan bolabasket. Ya, saya memang mengampu mata kuliah bolabasket semester ini. Tapi, yang saya tidak tahu jauh lebih banyak dari yang saya ketahui.

Sore hari di lapangan bolabasket saya mencoba menghabiskan waktu. Bukan mahasiswa yang saya temui, tetapi anak-anak SMA yang sedang bermain. Saya pun ikut bermain dengan mereka. Mereka yang belum saya kenal, bahkan sekedar namanyapun tidak tahu. Semua begitu cair mengalir, bermain bersama, bergembira bersama, belajar bersama dengan sebuah kegelisahan yang sama yaitu mengatasi kebosanan. Apakah melanggar *physical distancing*? Mungkin saja iya. Tetapi tidak sampai menciptakan kerumunan yang besar, tidak lebih dari lima orang. Satu hal yang pasti, kita tetap menaati aturan *stay at home* hanya saja mengisi sore hari bersama olahraga bolabasket. Begitu seterusnya, tanpa seharipun terlewatkan. Tanpa ada paksaan, tanpa ada ajakan, bertukar kontak saja tidak sempat. Mengalir begitu saja, tanpa ada embel-embel apapun. Tentunya tanpa ada imbalan, apalagi imbalan nilai bagus seperti yang

sering diharapkan para mahasiswa. Kita melakukannya dengan tulus. Sesuatu yang dikerjakan dengan tulus maka akan memperoleh juga hasil yang maksimal.

Rencana olahraga yang berawal dari memutus sebuah kebosanan tanpa disadari membuat sebuah perubahan besar. Kemampuan fisik meningkat, otot-otot terasa semakin mengencang. Saya begitu puas dengan perubahan penampilan fisik yang terjadi. Kemampuan teknik jauh lebih meningkat. Tampaknya teori motivasi Susan Harter, 1987 sangat valid. Menghubungkan kepuasan fisik, harga diri, kegembiraan, dukungan sosial yang bermuara pada motivasi dalam berolahraga. Komponen-komponen itu saling melengkapi dalam satu hubungan multidireksional. Ketika motivasi itu sudah menjadi kebulatan, maka akan sulit menemukan penghalangnya. Kita masih ingat dulu waktu masih bocah kecil. Bermain sepakbola merupakan agenda wajib ketika pulang dari sekolah. Begitu bangganya kita ketika berhasil melewati lawan. Begitu bahagianya kita ketika berhasil membobol gawang lawan. Tak peduli hujan datang, permainan semakin seru. Baju kotor sekalipun tidak perlu dicemaskan, walau sampai rumah mendapati wajah orang tua yang sudah ketat. Besok tetap saja diulang lagi. Begitulah kalau sudah termotivasi dibalut dengan rasa bahagia. Susah untuk dihentikan. Saya berhutang banyak pada anak-anak SMA itu. Rasanya dua semester saat menempuh mata kuliah bolabasket S-1 dulu masih saja kurang. Dengan kebugaran tubuh yang terjaga dengan baik, maka imunitas kita juga akan meningkat. Pintu masuk Covid-19 akan tertutup rapat.

Rupanya tulisan saya ini hanya mengupas dari satu sisi, hingga berat sebelah ke sisi lainnya. Tapi agaknya takperlu panjang untuk mengupas sisi lainnya. Terlalu mudah, karena banyak peristiwa yang mau saya ingat. Kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, kesulitan untuk makan, sampai

kesulitan mencari pertolongan bahkan ke saudara sendiri. Bagaimana tidak? Kini, setiap keluarga sibuk mempertahankan dapurnya masing-masing. Saya tidak ingin menggambarkan penderitaan orang lain dalam balutan keindahan.

Bencana ini begitu besar bagi dunia, apalagi buat Negara kita. Hingga kita sendiri terkadang mengerdilkan sebuah keberkahan. Hanya Allah yang mampu menolong kita dari bencana ini, begitulah kutipan Gubernur Bank Indonesia menggambarkan ekonomi kita saat saat rapat *virtual* dengan legislatif. Tak lupa kita harus merefleksi sebuah ungkapan, akan selalu ada keberkahan dalam suatu bencana.

Daftar Pustaka

Ali Mansur (2020). *Pegunungan Himalaya Kembali Terlihat Setelah 30 Tahun*. (<https://republika.co.id/berita/q8ixea328/pegunungan-himalaya-kembali-terlihat-setelah-30-tahun>).

Fitraya Ramadhanny (2020). *Kuasa Tuhan, Lumba-lumba Muncul di Kanal Venesia Usai Lockdown*. (<https://inet.detik.com/science/d-4946076/kuasa-tuhan-lumba-lumba-muncul-di-kanal-venesia-usai-lockdown>).

Harter, S., Whitesell, N., & Kowalski, P. (1987). *The effects of educational transitions on children's perceptions of competence and motivational orientation*. University of Denver.

Rakhmad Hidayatulloh Permana (2020). *Langit Biru Jakarta, Dampak Lengangnya Aktivitas Akibat Corona*. (<https://news.detik.com/berita/d-4968394/langit-biru-jakarta-dampak-lengangnya-aktivitas-akibat-corona/1>).

www.usatoday.com

www.disway.id

SINERGITAS MEMBANGUN GERAKAN OLAHRAGA DI TENGAH COVID19

**Khairul Amar, M.Or., AIFO¹
STKIP Taman Siswa Bima – NTB**

“Pemerintah dan masyarakat sebagai tombak dalam mengembalikan kondisi Indonesia saat Covid 19. Berbagai bentuk kekuatan yang dikerahkan oleh pemerintah dalam penanganan covid19 secara sinergis akan mampu merumuskan dan melaksanakan strategi yang dapat menekan mewabahnya virus “

Apapun bentuk argumentasi yang coba dibangun oleh manusia hari ini, tidak bisa membantah bahwa tuhan punya rencana lain untuk menguji umatnya. Virus Corona Disease (COVID) – 19 seolah-olah menjadi candu yang dapat merubah peradaban dan ini merupakan eksistensi saintis yang menunjukkan kegerilyaan menjadi sebuah produk intelektual manusia saat ini. Ada beberapa bentuk argumentasi yang coba digagas oleh para tokoh hari ini. Bahkan Menganggap virus ini

¹ Penulis merupakan Dosen STKIP Taman Siswa Bima dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, kesehatan dan rekreasi di IKIP Mataram dan sekarang menggati status menjadi UNDIKMA (2013), Menyelesaikan Studi Magister di Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta (2016), dan sekarang dalam proses mengeyelesai Studi Doktorat di Univesitas Negeri Semarang (UNNES) 2017-Sekarang. Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

merupakan senjata biologis sebagai Instrument perang dunia ke-3 dan berbagai macam analisis yang coba dibangun oleh kita bersama.

Penulis pada dasarnya tidak ingin membahas lebih mendalam virus ini. Namun dari sisi yang lain akan coba penulis ulas dengan pendekatan Saintis Keolahragaan. Katakanlah, Albert Einstein dengan gagasan yang simpel menawarkan rumus atom yang dapat merubah arah peradaban dunia kala itu. Albert Einstein adalah saintis dunia yang sampai saat ini merasa bersalah karena gagasannya di salah gunakan oleh Negara dalam meruntuhkan Jepang kala itu. Penulis tidak bermaksud menyamakan strategi perang dunia ke-2 dengan kondisi saat ini. Namun sebagai manusia awam merasa terganggu dengan serangan yang sengaja diluncurkan oleh salah satu Negara dalam meruntuhkan populasi penduduk dunia saat ini.

Serangan COVID-19 sebagai dampak rendahnya kualitas manusia merancang konsep keilmuan yang lainnya. Dampak virus tersebut membuat manusia saat ini kehilangan arah dan masyarakat juga maraca acuh tak acuh terhadap potensi sumber daya yang lainnya, salah satunya adalah upaya membangun argumentasi keolahragaan. Membangun olahraga sama halnya membangun peradaban dunia baru dalam menyongsong perkembangan dunia saat ini. Pada ruang olahraga terdapat gerbong dalam membangun diplomasi dalam meningkatkan neraca Negara. Mao Zedong pasca memproklamasikan berdirinya RRC, mengatakan “bangsa kita tak akan lagi menjadi objek pemerasan, penghinaan, dan pembudakan dari bangsa lain.

Rencana pembangunan olahraga saat ini lumpuh total, kehilangan identitas dan produk-produk lokal kehilangan arah. Dampak kerugian manusia terhadap serangan Covid19 tidak dapat terbendung lagi. Tulisan ini, memang sengaja digagas dengan berbagai pendekatan metodis. Erving Goffman (1959). Interaksionisme simbolik memfokuskan diri pada hakekat

interaksi, pada pola-pola dinamis dari tindakan social dan hubungan sosial. Interaksi individu dalam masyarakat antara lain termanifestasi dalam hubungan institusi-institusi sosial, yang muncul dalam proses pengalaman dan aktivitas *social*.

Covid19 sebagai suplemen

Sengaja atau tidak disengaja kehadiran covid19 sebagai arah baru dalam menyongsong perubahan itu sendiri. Menurut (Bahrum, 2013) Nilai kegunaan ilmu tergantung dari manusia yang memanfaatkannya. Pada dasarnya setiap orang, sesuai dengan sifat manusia yang mempunyai kemampuan untuk berpikir, masing-masing mempunyai filsafatnya sendiri tentang membangun olahraga. Artinya, kehadiran covid19 tidak serta merta dijadikan sebuah hambatan melainkan konsepnya covid19 dijadikan suplemen dalam merubah cara berfikir, paradigm dan konsep kita dalam membangun olahraga.

Olahraga apapun bentuknya memiliki nilai tersendiri pada kehidupan setiap manusia, manusia yang selalu merespon surplus peradaban dalam membangun keolahragaan. Maka lewat membangun keolahragaan kita menganggap bahwa covid19 sebagai suplemen dalam memacu adrenalin manusia dalam berolahraga. (Anggriawan, 2015) Denyut nadi yang tinggi, sering merasa pusing, gangguan pada pencernaan dan metabolisme, merupakan dampak yang timbul akibat kelelahan dan *overtraining*, sehingga mempengaruhi kinerja manusia dalam menjaga kebugaran jasmaninya.

Membangun kegiatan olahraga secara massal ditengah wabah covid19 secara rasional tidak mungkin dilakukan, namun kesadaran kita dalam merespon dinamika seperti ini dapat memacu adrenalin dalam menyongsong peradaban baru dari olahraga itu sendiri. Katakanlah, Budaya yunani kuno juga sepenuhnya bersifat *Egon* (Persaingan) begitupun dengan puisi-puisi Homer dan Hesiod yang selalu menampilkan diri sebagai

konflik diantara daya-daya persaingan seperti, Atletik, keindahan fisik, kerajinan tangan, seni-seni virtual, nyanyian, tarian, drama dan retorika (Croswell, 1998:7).

Olahraga dalam pandangannya Richard Scaht (1998:124), Seperti halnya Sex, terlalu penting untuk dikacaukan dengan tema lain. (Pramono, 2003) Olahraga adalah aktivitas yang memiliki akar eksistensi ontologis sangat alami, yang dapat diamati sejak bayi dalam kandungan sampai dengan bentuk-bentuk gerakan terlatih.

Gebrakan dalam membangun imunitas pada masa *Social Distancing*

Olahraga memiliki peran yang semakin penting dan strategis dalam kehidupan manusia saat ini. Lebih-lebih pada era global yang penuh perubahan, persaingan dan kompleksitas. Hal ini dapat membentuk watak dan kepribadian bangsa serta upaya pengembangan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia yang berkesinambungan. (Lilya Santika Dewi & Sutrisna, 2014) Pembangunan manusia merupakan salah satu indikator terciptanya pembangunan yang mampu mendorong pertumbuhan ekonomi. Olahraga juga merupakan sarana yang paling efektif dan efisien untuk meningkatkan disiplin dan tanggung jawab, kreatifitas dan daya inovasi, serta mengembangkan kecerdasan manusia.

Membangun gebrakan dalam berolahraga sejatinya dapat meningkatkan imunitas diri dan daya tahan dalam melawan serangan covid19. Seruan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan hal paling penting sebagai instrument memassal olahraga secara luas. Pada hakikatnya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat mengandung makna menjadikan olahraga dikenal oleh masyarakat melalui berbagai upaya yang dilakukan oleh civitas akademika dan lembaga-lembaga keolahragaan, mulai

dari pelosok tanah air sampai ketinggian pusat melalui berbagai program pemasyarakatan dan pemasalan olahraga.

Berolahraga pada saat *Social distancing* dapat menciptakan masyarakat yang bugar secara jasmani, rohani dan terlatih mentalitas sebagai individu yang hebat. (Fukuyama, 2000:327) hubungan moral kepercayaan, yaitu sekelompok agen individual yang berbagi norma-norma atau nilai-nilai informal melampaui nilai-nilai atau norma-norma yang penting dalam kehidupan bermasyarakat. (Yunita,2012) Pembangunan manusia merupakan perwujudan tujuan jangka panjang dari suatu masyarakat dan meletakkan pembangunan di sekeliling manusia, bukan manusia di sekeliling pembangunan.

Sinergitas *Stakeholder* dan *Civil Society* ditengah covid19

Upaya sinergitas yang dilakukan oleh pemerintah dan masyarakat ditengah mewabahnya covid19 sangat diperlukan. Nilai-nilai edukasi sebagai daya strategis yang mentinya diterapkan, bukan intimidasi, konsolidasi dan menekan gerakan masyarakat dengan gaya tekanan psikologis. (Prayitno, 2014) Setiap interaksi antarindividu dalam hubungan sosial, akan memperlihatkan jatidiri yang muncul karena adanya atribut-atribut yang digunakan dalam mengekspresikan jatidiri.

Pemerintah dan masyarakat sebagai tombak dalam mengembalikan kondisi Indonesia saat ini. Sebuah bangsa memang akan selalu mengalami tahapan dalam sejarah kebangsaannya. Braudel (1969), menyatakan bahwa rentang panjang sejarah tertentu berperan dalam membentuk karakter manusia dan secara mendasar akan memperlihatkan sifat-sifat dasar dan kecenderungan ideologis dan politis dalam merespon kondisi alam dan sosial budaya sekelilingnya. Maka berbagai bentuk kekuatan yang dikerahkan oleh pemerintah dalam

penanganan covid19 tersebut secara sinergis akan mampu merumuskan dan melaksanakan strategis yang dapat menekan mewabahnya virus tersebut. (Ritzer dan Goodman, 2004:505) Peningkatan perhatian atas pengintegrasian mikro-makro, ternyata sejajar dengan peningkatan perhatian di kalangan teoritis Eropa atas masalah hubungan antara agen dan struktur.

Peran masyarakat tetap menjaga diri dengan *social distancing* dan *physical distancing* sebagai upaya strategis dalam menekan serangan virus ini. Sebagaimana diketahui bahwa konflik memang sangat diperlukan untuk menumbuhkan kompetisi antarkontestan dan sekaligus menarik motivasi masing-masing untuk melakukan koreksi, berbenah diri, dan mengejar ketinggalan dalam rangka memenangkan persaingan dalam merebut hati rakyat. Tetapi, kondisi saat ini sangat berbeda. Kepentingan politik, diplomatik dan mobilisasi disingkirkan dulu, sebab masalah yang paling penting pada kondisi saat ini adalah bagaimana kita keluar dari kemelut serangan virus tersebut. (Prayitno, 2014:21) Perubahan sosial terjadi di dalam atau mencakup sistem sosial yang memperlihatkan perbedaan antara keadaan sistem tertentu dalam jangka waktu yang berbeda.

Pada prinsipnya, kita semua harus kekeh pada persoalan ini, membangun gerakan olahraga sebagai solusi alternative atau layak kemudian dikatakan sebagai vaksin yang dapat meningkatkan imunitas dan daya tahan tubuh kita. Gerakan olahraga yang sistematis, terstruktur dan berkesinambungan sangat disarankan sebagai upaya memberikan kebugaran jasmani pada diri kita masing-masing.

Selamat berolahraga karena berolahraga dapat membentuk karakter, moral dan menumbuhkan jiwa patriotisme kita.

Daftar Pustaka

- Anggriawan, N. 2015. *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. Jurnal Olahraga Prestasi, 11(2), 114694.
- Bahrum. 2013. *Ontologi, Epistemologi, Aksiologi*. Sulesana, 8, 36.
- Braudel, F. 1969. *The Mediterranean and the Mediterranean World in the Age of Philip II*, Vol. I, New York, Harper & Row Publisher.
- Croswell, S.G. 1998. *Sport as Spectacle and as Play: ietzcheian Reflektions, dalam Intenational Studies in Philosophy*.
- Fukuyama, F. 2000. *Trust: The Social Values and the Creation of Prosperity*. New York: Free Press.
- Goffman, Erving. 1959. *The Presentation of Seelf in Everyday Life*. Jakarta: Erlangga
- Lilya Santika Dewi, N., & Sutrisna, I. (2014). *Pengaruh Komponen Indeks Pembangunan Manusia Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Provinsi Bali*. E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana, 3(3), 106–114.
- Pramono, M. (2003). *Dasar-dasar Filosofis Ilmu Olahraga*. Jurnal Filsafat, 2, 138–146.
- Prayitno, U. S. (2014). *Pancasila dan Perubahan Sosial: Perspektif Individu dan Struktur dalam Dinamika Interaksi Sosial*. Jurnal DPR RI, 107–118.
- Prayitno, Ujianto Singgih. 2014. *Perubahan Sosial Dinamika Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dalam Kehidupan Masyarakat*. Jakarta: P3DI Setjen DPR RI dan Publica Press.
- Ritzer and Goodman. 2004. *Teori Sosiologi Modern*, a.b. Alimandan. Jakarta: Prenada Media.
- Schacht, Rischard. 1998. *Nietzsche and Sport, dalam International Studis and Philosophy*
- Yunita Mahrany. 2012. *Pengaruh Indikator Komposit Indeks Pembangunan Manusia terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Sulawesi Selatan*. Skripsi : Sarjana Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Hassanudin, Makassar

HIKMAH DIBALIK PANDEMIC COVID-19

Didi Yudha Pranata, M.Pd.¹

STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

“Pandemic Covid-19 sangat memberi dampak besar pada aspek kesehatan, sosial bahkan ekonomi, serta membuat kita lebih dekat dengan keluarga.”

Tidak bisa dipungkiri, bahwa manusia adalah makhluk yang lemah, tidak ada yang lebih kuat dan berkuasa selain Allah SWT, Sang pemilik langit dan bumi beserta seisinya. Dalam kurun waktu kurang lebih 5 bulan, hampir seluruh Negara di dunia dihebohkan dengan munculnya suatu wabah penyakit yang menyerang bagian pernapasan manusia yang dikenal dengan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19). Negara tirai bambu (China) adalah Negara pertama kali yang melaporkan seorang warganya yang terjangkit virus covid-19 ini, tepatnya di Kota Wuhan.

Akibat penyebaran virus covid-19 ini, banyak Negara tidak berdaya menghadapinya, berbagai upaya telah dilakukan oleh setiap kepala Negara untuk mencegah penyebaran virus covid-19. Karena virus covid-19 ini tidak hanya membuat permasalahan besar di sektor kesehatan, melainkan muncul permasalahan-permasalahan baru karena beberapa kebijakan

¹ Penulis merupakan Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh dalam bidang ilmu pendidikan jasmani, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Universitas Negeri Medan (2013), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang (2015).

yang di ambil oleh setiap kepala Negara untuk menghentikan penyebaran virus covid-19 di negaranya masing-masing. Salah satu permasalahan yang sangat penting adalah permasalahan dibidang ekonomi, dikawatirkan akan terjadi krisis secara global akibat virus covid-19 yang tidak kunjung selesai.

Baru-baru ini, tepatnya tanggal 14/04/2020, CNN Indonesia memberitakan ditemukan 89 kasus baru corona di Negara China, yang mana dikawatirkan akan terjadi corona gelombang dua.hal ini membuat banyak Negara semakin waspada dalam menyikapi virus covid-19 ini (CNNIndonesia.com). Di Indonesia update kasus covid-19 tanggal 28/04/2020 yaitu 9.551 kasus positif, 1.254 dinyatakan sembuh dan 773 dinyatakan meninggal dunia (New.detik.com).

Namun, seperti kata bijak yang sering kita dengar yaitu "Setiap Masalah, Pasti Ada Hikmahnya". Nah ! hal itu juga berlaku pada masa pandemic covid-19 sekarang ini, walaupun banyak dampak negative yang di dapat selama pandemic ini,namun penulis menilai bahwa kejadian atau peristiwa yang mengguncang dunia ini memiliki hikmah dibalik semuanya. Berikut ini hikmah dibalik pandemic covid-19 versi penulis:

1. Lebih Khusuk Ibadah

Aktivitas masyarakat sebelum pandemic-19 sangatlah aktif mengejar dunia. Pergi kerja pukul 07:00 WIB bahkan ada yang berangkat pukul 04:00 WIB dini hari, dimana jalan raya masih lengang dan pulang kerja sampai pukul 17:00 WIB , bahkan ada yang sampai pukul 19:00 WIB. Dan sampai rumah terkadang ada yang langsung tidur karena kelelahan bekerja seharian, sehingga apabila kita cermati sedikit sekali waktu masyarakat untuk beribadah kepada Allah SWT yang Maha Pencipta. Padahal Allah SWT menciptakan manusia untuk menyembah-Nya, seperti yang tertuang di dalam Al-quran surah Adz Dzariyat:56 yang artinya " Dan tidkalah Aku menciptakan jin dan manusia, melankan supaya mereka

menyembah-KU". Nah, mungki kejadian ini merupakan teguran bagi kita yang diberikan oleh yang Maha Pencipta, Allah SWT.

Dan saat ini, walupun adanya larang pemerintaH untuk melakukan kegiatan keagama ditempat umum, seperti tidak mengadakan sholat berjamaah di masjid-masjid, namun masyarakat sekarang sudah mulai meningkatkan ibadah mereka dirumah mereka masing-masing bersama keluarga. Hal ini penulis bisa sampaikan berdasarkan hasil wawancara penulis kepada teman-teman berbagai daerah, yang mana mereka semua menyatakan bahwa ini merupakan teguran dari yang Maha Pencipta, dan sudah sepatutnya kita kembali pada yang seharusnya sesuai dengan tujuan kita di ciptakan yaitu tingkatan ibadah kepada Allah SWT, seperti sholat fardhu tepat waktu, sholat-sholat sunah di perbanyak, zikir dan istigfar, serta membaca al-quran, bahkan ada yang menyarankan untuk tingkatan sedekah.

2. Lebih Memahami Peran Seorang Istri

Penulis menilai bahwa pandemic covid-19 ini membuat kita lebih dekat dengan keluarga, mengapa demikian? Hal ini berawal dari kebijakan pemerintah yang menganjurkan masyarakatnya untuk *stay at home* atau dengan kata lain semua masyarakat untuk tetap dirumah saja, belajar dari rumah bahkan bekerja dari rumah. Hal ini mengakibatkan sekolah-sekolah diliburkan dan proses pembelajaran dilakukan dari rumah, baik guru maupun siswanya. Hal ini berlaku mulai tingkat PAUD sampai Perguruan Tinggi. Dengan kondisi seperti ini, membuat semua anggota keluarga berada dirumah. Seperti yang penulis alami, penulis merupakan seorang pengajar di salah satu perguruan tinggi swasta di Provinsi Aceh, tepatnya di Kota Banda Aceh. Sejak dikeluarkannya surat keputusan Gubernur Aceh mulai tanggal 20 maret sampai 29 Mei 2020 tentang status tanggap

darurat skala provinsi untuk penanganan covid-19. Maka penulis bekerja dari rumah, sejak itulah penulis memiliki waktu full 24 jam bersama keluarga, yang mulanya hanya berjumpa 15 jam saja perhari, dan itupun 9 jam waktu tidur malam, sehingga bisa dibilang hanya 6 jam saja waktu efektif saya dengan keluarga.

Banyak pelajaran yang penulis dapatkan selama covid-19 ini. Salah satu pelajaran yang paling berharga ialah melihat peran seorang istri sekaligus seorang ibu, selain harus mengurus rumah, seperti memasak, mencuci, bersih-bersih rumah, ia juga harus menjalani kewajibannya menjadi seorang ibu yaitu mengasuh dan mendidik seorang anak. Sedikit informasi, Alhamdulillah penulis saat ini sudah menikah dan memiliki satu orang anak laki-laki berusia 17 bulan. Anak usia 17 bulan sepengetahuan penulis, masih tergolong dalam anak usia dini. Seperti buku yang pernah penulis baca yang didalamnya tertulis bahwa anak usia dini merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang sangat menentukan bagi anak di masa depannya yang sering juga disebut masa keemasan atau juga *the golden age* (Suyadi& Maulidya, 20015:2). Membaca dan merenungkan serta menghayati kalimat tersebut, penulis semakin salut dengan peran seorang istri yang tidak bekerja dan sering disebut ibu rumah tangga atau IRT. Bagi penulis, IRT tidak bisa dipandang sebelah mata, yang selama ini mungkin dianggap sebagian orang IRT tidak sehebat seorang istri yang bekerja disuatu instansi atau lembaga pemerintahan maupun swasta.

Penulis selama pandemic covid-19 ini, melihat secara langsung bukan hanya satu hari atau dua hari saja, namun lebih dari satu bulan penulis melihat aktivitas seorang IRT yakni istri penulis sendiri. Sepiawaiannya ia membagi waktu, kapan ia harus mengerjakan pekerjaan rumah dan kapan ia

harus mendidik anak. Sesuai perkembangannya anak usia 17 bulan sudah bisa jalan dan sangat aktif serta memiliki tingkat keingin tahuan yang tinggi. Nah pada masa pandemic covid-19 inilah penulis, mengambil alih untuk mengurus dan mendidik anak dan sekali-kali penulis juga membantu untuk membersihkan rumah. Dalam hal mengurus dan mendidik anak, penulis terkadang merasa kewalahan karena keaktifan sang anak yang terus bergerak dan hanya ingin bermain tidak mau diam.

Berdasarkan pengalaman ini, penulis sudah mulai memahami betapa super dupernya menjadi seorang istri, yang awalnya penulis selama merasa yang paling letih karena seharian bekerja di luar rumah, dan ternyata semua itu salah. Istri dirumahlah yang paling letih dibandingkan penulis. Sehingga sejak kejadian ini semua, penulis lebih saling memahami satu sama lain.

3. Meningkatnya Kepedulian Masyarakat Akan Pola Hidup Sehat

Sejak covid-19 masuk ke Indonesia pemerintah melalui menteri kesehatannya menghimbau masyarakat untuk selalu mencuci tangan dengan sabun, menjaga pola makan, tidur bahkan olahraga. Dan semua lapisan masyarakat Indonesia secara perlahan-lahan mulai menerapkan pola hidup sehat tersebut. Seperti mencuci tangan dengan sabun. Sekarang ini, hampir di setiap pelayanan public ada alat atau tempat pembersih tangan, baik itu tempat pencucian tangan beserta sabunya ataupun hand sanitizer. Berdasarkan informasi yang diberikan oleh WHO, bahwa virus covid-19 bisa tertular melalui kontak fisik, salah satu yang paling berpotensi ialah melalui tangan. Mengapa demikian? Ya!! Karena tangan merupakan anggota tubuh yang sering menyentuh benda lain, seperti uang, gagang pintu, bahkan pada saat batuk

ataupun bersin, tangan berperan aktif untuk menutup mulut ataupun hidung. Nah dari kegiatan-kegiatan inilah, virus mudah tersebar. Karena kita tidak tahu, apakah benda ataupun tangan orang lain itu ada atau tidaknya virus covid-19. Karena pada dasarnya, virus hanya menyerang bagian pernapasan saja, yaitu mulut dan hidung. Nah tangan yang terinfeksi virus kemudian memegang hidung atau anggota wajah itulah salah satu penyebab penyebaran virus covid-19.

Makan makanan yang bergizi juga di serukan oleh pemerintah. Karena dengan memakan makanan yang bergizi membuat imun tubuh kita akan baik, karena virus akan lebih aktif ada orang yang memiliki imun rendah. Nah saat ini masyarakat sudah mulai sadar dengan hal tersebut, sehingga saat ini masyarakat sudah mulai mempertimbangkan menu-menu makanan sesuai dengan anjuran menteri kesehatan selaku perwakilan pemerintah.

Selain mencuci tangan dan makan-makanan yang bergizi, olahraga dan istirahat yang cukup juga menjadi tren di masa pandemic covid-19 ini. Sudah banyak masyarakat memahami betapa pentingnya olahraga dan istirahat yang cukup sebagai penjaga stamina tubuh sehingga imun dalam tubuh juga terjaga. Salah satu bukti nyata masyarakat sudah sadar olahraga, di media sosial sudah banyak masyarakat membuat video-video olahraga dengan #dirumahaja. Masyarakat membuat video olahraga tersebut sambil mengajak masyarakat yang lain untuk melakukan hal yang sama.

4. Kepedulian Masyarakat Membantu Sesama

Pandemic Covid-19 sangat memberi dampak besar pada aspek kesehatan, sosial bahkan ekonomi. Banyak masyarakat yang merasakan dampak pandemic covid-19 ini, sehingga mereka kehilangan penghasilan dan mengakibatkan mereka tidak mampu menafkahi dirinya serta keluarganya. Melihat

kondisi ini, mulai bermunculan simpati atau kepedulian dari berbagai instansi, lembaga swasta bahkan sampai dengan lapisan masyarakat bawah. Seperti pembagian sembako (minyak goreng, beras, mie instan, gula dan sebagainya), walaupun hal ini belum dirasa cukup, namun setidaknya mampu mengurangi kesulitan mereka. Tidak hanya kepada masyarakat terdampak saja, bantuan juga diberikan kepada para medis yaitu berupa Alat Pelindung Diri (APD) serta alat kesehatan yang terkait. Dalam pembuatan APD yang didonasikan untuk para medis juga melibatkan masyarakat lapisan bawah yang tidak bisa membantu dari segi materi, namun mereka memberikan tenaga dan waktunya untuk membuat APD. Seperti APD yang diproduksi oleh RSUD Moewardi Solo, pihak RSUD melibatkan masyarakat solo yang memiliki kemampuan atau keterampilan menjahit dalam pembuatan APD yang hasilnya sesuai dengan standar pabrikan. Dan masyarakat tersebut tidak menerima gaji sama sekali, mereka sukarela bergabung dalam tim pembuatan APD tersebut. (Kompas.TV)

Daftar Pustaka

Suyadi & Maulidya Ulfah. (2015). *Konsep Dasar PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

CNNIndonesia.com

New.detik.com

Kompas.TV

BAB III
NILAI SPIRITUAL DALAM
MENINGKATKAN IMAN DI SAAT
COVID-19 MEWABAH

TANGKAL COVID 19 DENGAN GERAKAN SHOLAT DAN POLA HIDUP BERSIH ALA ROSULULAH SAW

Topo Yono, M.Pd.¹

Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember

“Sholat adalah penangkal dari covid 19, tidak perlu panik dan bingung menghadapinya, cukup dengan gerakan sholat badan kita akan sehat dan imunitas akan meningkat, sholat membuat kita disiplin berolahraga, tanpa disadari sholat adalah cara jitu untuk menangkal wabah ini”

Virus corona merupakan suatu virus yang menular dengan cepat terutama pada kerumunan masa atau tempat berkumpul orang, virus ini bisa menularkan kepada siapa di dunia ini tidak memandang pangkat dan jabatan kaya dan miskin ini adalah bentuk keadilan Tuhan kepada manusia, tidak pilih Negara maju, berkembang maupun Negara miskin, virus ini juga mempunyai kelemahan terhadap kebersihan dan panas matahari, maka perlu dicarikan solusi untuk menghindari pademik covid 19 dan anjuran pemerintah untuk diam dirumah selama 14 hari. Pemerintah mengambil keputusan yang sulit dengan adanya PSBB mak sendi perkonomian akan mengalami

¹ Penulis Merupakan Dosen dan Kaprodi Pendidikan Olahraga di Universitas Muhammadiyah Jember, Menyelesaikan Sarjana SI, di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekrasi IKIP PGRI Banyuwangi (2007), sedangkan Gelar Magister Pendidikan di Universitas Negeri Surabaya (2012).

kesulitan dan berdampak pada perusahaan perusahaan, UMKM yang akan lesu perdagangan akan menurun, ekspor dan impor akan menurun, akan banyak PHK dan penganguran dan subsidi akan diberikan oleh pemerintah, seperti subsidi listrik alat transportasi dan sebagainya, larangan yang dilakukan pemerintah sholat dirumah, belajar dirumah, kerja dirumah maka perlu solusi untuk mempercepat mengatasi pandemik covid 19.

Sholat merupakan kewajiban yang harus dikerjakan sebagai seorang muslim, namun tak jarang kita lalai untuk mengerjakan, hal ini terjadi karena beranggapan sholat tidak penting, sholat tidak mendatangkan kaya dan tidak membuat kenyang, ini adalah orang yang imannya lemah atau ilmu agamnya dangkal. semua ini adalah dinamika yang ada di Indonesia, anggapan sholat tidak membuat orang sehat tapi menyiksa dalam sehari semalam kita mengerjakan 5 kali sholat, shubuh, dhuzur, ashar, magrib dan isya, waktu dan gerakan sholat ditentukan. Pademik covid 19 ini merupakan suatu ujian yang diberikan oleh Allah SWT, sampai mana manusia untuk menyadari kesalahannya serta mengakuinya, tapi meskipun ada ujian manusia tidak pernah sadar karena tidak pernah ada introspeksi diri ini adalah ciri pada manusia, mereka akan sadar ketika ditimpa musibah dan masalah besar, tak jarang kita hanya melakukan kewajiban sholat ketika dalam keadaan susah ini semua dilakukan secara khusuk dan tumakninah, apabila ini semua dicapai akan lupa pada kenikmatan yang diberikan oleh Allah ini adalah penyakit hati yang perlu kita hilangkan.

Penyakit hati yang ada dalam diri kita sebaiknya cepat sirna, sebagai muslim yang sejati saling mengingatkan supaya terhindar menjauh dari tubuh, ibarat tubuh supaya akan terkait apabila ada salah satu tubuh sakit semua akan merasa sakit betapa sempurnya agama kita, namun kita mulai terpengaruh dengan yang namanya individualistik mementingkan diri sendiri dan kelompoknya ini yang menjamur di perkotaan kepada

tetangga sebelah rumah tidak kenal acuh terasingkan memikirkan pekerjaan dan jabatan masing masing. Perasaan sesama muslim hilang kita berkaitan dengan ekonomi perut adalah menjadi tujuan utama lupa segala uang adalah segalanya tidak peduli tetangga teman saudara,yang penting gue makan bersama keluarga eluh gak ada urusan ini bahasa bahasa yang muncul di ibukota dan parah lagi merambah daerah daerah perkotaan yang ada di republik Indonesia, tolong menolong hilang gotong royong sirna,betapa buruknya ada istilah hidup butuh uang matipun butuh uang maka dari itu uang adalah segala gala galanya.

Covid 19 adalah memperburuk suasana bagaimana dalam kehidupan ibukota sebelum ada pademik kita menjauh tidak peduli dengan tetangga pekerjaan adalah utama,dengan covid ini semakin menjauh lagi takut tertular atau diri kita menularkan kepada orang lain, ini bentuk peringatan yang diberikan tuhan kepada manusia. Tolong menolong, saling menyapa dan mengenal satu sama lain ini adalah warisan nenek moyang kita dalam agama kita juga seperti itu, tapi terpengaruh oleh bangsa lain yang menomersatukan uang bahkan menuhankan uang yang terjadi dalam masyarkat kita, budaya ini muncul dari peradaban negara lain. Bhineka tunggal ika berbeda beda tapi satu jua, seharusnya ini menjadi pijakan dari berbagai pengaruh luar terhadap bangsa indonesia,bukan malah kita ikut ikutan mereka, disatukan bahasa indonesia sebagai pemersatu di masa pademik ini mari kita bersatu menghadapi supaya cepat menghilang dari bumi kita tercinta.

Sholat adalah penangkal dari covid 19 tidak perlu panik dan bingung menghadapinya, cukup dengan gerakan sholat badan kita akan sehat dan imunitas akan meningkat, sholat membuat kita disiplin berolahraga tanpa disadari sholat adalah cara jitu untuk menangkal wabah ini yakin dan percaya ini adalah cara yang tepat untuk melawan covid jangan meniru niru cara yang

lain, dari segi waktu disiplin adalah kunci sukses dari semua permasalahan. Waktu adalah ditentukan oleh agama islam untuk melakukan ibadah sholat dan dibatasi waktunya, apabila mendengar kumaandang sholat segera bergegas mengambil wudhu dan melakukan sholat di awal waktu tidak menunda nunda karena pahalanya sangat besar ini dicontohkan nabi, covid akan pergi gerakan gerakan yang sesuai dan ini rutin dilakukan, kalau dalam kaca mata olahraga pemanasan, inti dan pendinginan, sebelum olahraga kita disaran supaya melakukan pemanasan supaya tidak cidera, baru kita melakukan gerakan inti dan ditutup dengan pendinginan.

Masa masa pademik ini adalah yang tepat kita lakukan secara otomatis kalau melakukan sholat di awal waktu, gerakan yang runtun dan sempurna dan dilakukan secara kontinue setiap hari makan masalah pademik sudah tidak perlu kita pikirkan lagi, pasti sehat dan tubuh kebal terhadap virus tidak perlu diragukan lagi sholat merupakan cara melindungi diri kita dari wabah pademik apa lagi yang diragukan agama kita adalah rahmatan lil alamin memberikan maanfaat kepada semua orang, covid akan pergi dari bumi indonesia dengan bahu membahu bergotong royong memotong perkembangan virus apabila ini dilakukan secara bersama sama umat muslim di Indonesia dalam hitungan hari covid dan menjauh dan takut dengan umat muslim.

Solusi menghadapi pademik sudah kita temukan tergantung kita maukah kita melakukan ini semua lebih cepat lebih baik sebelum korban banyak berjatuhan mulai dari kita dan keluarga, Inonesia umumnya, pademik covid 19 adalah penyakit recehan tidak perlu takut, lebih takutlah pada tuhanmu, dengan takut pada tuhan melaksanakan perintahnya menjauhi larangan maka dibulan suci Romadlon ini kita lakukan dengan sholat dan banyak berdoa pasti dijabah oleh Allah SWT.

Allah mengatakan, sholat adalah obat hati serta pelipur lara untuk manusia, sholat dapat mendatangkan kebahagiaan,

kesenangan dan kesempurnaan dunia dan akhirat, dirikanlah sholat dari sesudah matahari tergelincir dan sampai gelap malam dan dirikanlah sholat shubuh seungguhnya sholat shubuh disaksikan oleh malaikat (QS Al Isra 78).

Kebersihan adalah sebagian dari iman, covid 19 sangat takut kebersihan tubuh kita, dengan sehari kita berwudhu 5 kali maka wabah virus tidak mewabah pada diri kita, mulai membasuh tangan berkumur, membersihkan wajah tangan, hidung telinga sampai dengan kaki kita otomatis badan kita menjadi bersih, karenan bada kita dibersihkan 5 kali dalam sehari ditambah mandi 2 kali sehari serta menggosok gigi tidak ada alasan sebagai muslim untuk takut pada yang namanya covid 19. Jaga jarak yang diajarkan agama kita perempuan dan laki laki dilarang berkumpul kalau bukan muhrimnya ini sudah diajarkan dia agama kita maka ini adalah ajaran yang sempurna yang tidak ada di agama lain ini sudah diperingatkan dalam hadist dan sunnah rosul,dalam sholat berjamaah maka perempuan harus dibelakang laki laki dan tidak boleh seorang perempuan menjadi imam untuk makmum laki laki apabila dilanggar maka sholatnya tidak sah, akan mendatangkan mudarot bagi makmunya.

Aurat perempuan tidak boleh ditunjukkan kepada siapa pun kecuali kepada suaminya sahnya, wanita diciptakan Tuhan dengan kesempurnaan dan kecantikan dan lemah lembut maka ini menjadikan wanita dilarang menjadi makmum untuk laki laki yang akan mengundang syahwat dan memancing orang lain untuk berbuat maksiat. Sunnah rosul kita terapkan dalam kehidupan sehari hari, dalam melaksanakan sholat dalam sholatnya selalu diawali dengan sholat sunnah baru melakukan sholat wajib dan di akhiri dengan sunnah lagi setelah melakukan sholat wajib, ini dalam dikaitkan denga olahraga sholat sunnah dilakukan sebelum sholat wajib adalah pemanasan,sholat wajib

adalah gerakan inti pada olahraga yang kita lakukan dan shalat sunnah setelah melakukan shalat wajib adalah pendinginan.

Pakaian kalau dikaitkan dengan olahraga pakai harus bersih dan lebih baik lagi kalau rapi karena akan menambah kepercayaan diri yang kuat dalam melakukan aktifitas olahraga, rosul pakaian selalu bersih dan rapi serta wangi, teladan teladan yang diberikan nabi ini, jurus tangkal covid 19 dengan bersih virus tidak akan mendekat malah menjauh dari kehidupan kita, ikuti sunnah rosul dalam menghadapi pandemik ini akan membuat kita selamat dari wabah.

Daftar Pustaka

- Al- Aqathani,& Said, B.A 2008. Dalam Abdullah Hidir (ed). Kajian Lengkap tentang shalat.saudi arabian. Al- Maktab At-Ta'awunni Lidda'wah WallresyadBis-Sulay.
<https://republika.co.id/berita/q7hqrm385/teladan-nabi-muhammad-mencegah-wabah>
<https://www.google.com/search?q=BUKU+SHOLAT&safe=strict&tbm>
- Ibrahim. R.C.,Hedison P.,& Herlina W. 2015. Pengaruh Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. Jurnal E-Biomedik (EBM), Vol 3.1, Jnuari April 2015:328-333
- Ihsan, F.2013. Tata Cara Shalat Rosullah.Diakses:24-04-2020:00
- Kurniawan, A.2011. Tuntunan Sholat. Banten. Majelis Ubudiyah Ponpes La Tansa

PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA: ANTARA MENJAUHKAN DAN MENDEKATKAN DALAM PENGAMALAN KEAGAMAAN?

Dr. Muhamad Ali Mustofa Kamal, AH, S.Th.I, M.S.I¹
*Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ) Jawa Tengah di
Wonosobo*

*“Banyak berdzikir dan bershawatpun bisa dilakukan
selama social distancing, berzikir bisa membuat hati
tenang sekaligus sebagai sarana mendekatkan diri
kepada Allah SWT”*

Pandemi Covid-19 yang menjadi masalah global banyak menimbulkan keresahan dan kontroversi di masyarakat. Di Indonesia, setelah lebih dari sebulan lamanya di berlakukan *social distancing & physical distancing* banyak permasalahan dan kontroversi yang timbul selain dari permasalahan covid-19 itu sendiri yang sering disebut dengan istilah virus corona. Pada perkembangannya menjadi semakin ruwet dengan adanya permasalahan sosial, ekonomi, agama, kesehatan, politik, pendidikan yang kompleks. Para pegawai yang harus *work from home* (WFH) sementara banyak usaha kecil menengah yang gulung tikar terengah-engah mencoba bertahan hidup di tengah wabah. Sektor pendidikan pun tak luput dari permasalahan

¹ Dr. Muhamad Ali Mustofa Kamal, AH, S.Th.I, M.S.I lahir di Jepara, 20 Juni 1982. Beliau merupakan Dosen Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir/ Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ) Jawa Tengah di Wonosobo.

dimana sekolah-sekolah ditutup dan dialihkan menjadi *school from home* (SFH) dimana orang tua harus berjuang diantara memberi pendidikan yang sesuai serta bertahan hidup.

Semua sektor mengalami goncangan. Tak mudah memang. Namun jika ditelusuri lebih jauh, sejak adanya wabah corona semua lapisan masyarakat menjadi lebih serius dalam menjaga kesehatan dan kebersihan. Saat ini berbagai tempat termasuk rumah-rumah warga menyediakan sabun beserta galon atau tempat air sebagai sarana cuci tangan. Konsumsi produk luar negeri menurun, dan banyak gerakan membeli produk dalam negeri. Masyarakat menjadi bersatu dan saling menguatkan. Meski masing-masing ada sebagian masyarakat yang memiliki ketakutan berlebihan sehingga melakukan tindakan-tindakan yang justru merugikan, seperti menolak pemakaman jenazah penderita corona, mengucilkan tenaga medis yang sedang berjuang, ataupun belum bisa menuruti anjuran pemerintah.

Lockdown disebut merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi wabah corona. Negara China, Inggris, Italia, Spanyol, Prancis, Irlandia, El Salvador, Belgia, Polandia, Argentina, Yordania, Belanda, Denmark, Malaysia, Filipina, dan Lebanon merupakan deretan negara-negara yang mengeluarkan kebijakan ini demi menekan penyebaran virus corona baru (Covid-19) ini. *Lockdown* yang diplesetkan oleh orang awam "laukdaun" adalah mengunci akses keluar masuk suatu wilayah. Di Arab Saudi, sejak tanggal 13 Maret 2020 pemerintah Arab Saudi memutuskan untuk menanggihkan shalat jamaah – termasuk Shalat Jumat- di seluruh masjid di wilayah Kerajaan, kecuali di Masjidil Haram Makkah dan di Masjid Nabawi Madinah dan pada 20 Maret 2020 Arab Saudi membatalkan shalat di halaman Masjidil Haram Makkah dan Masjid Nabawi Madinah, sebagai upaya untuk mencegah penyebaran virus corona (Covid-19). Indonesia secara tidak langsung memberlakukan *lockdown* karena banyak pertimbangan, terutama dampaknya ke

masyarakat menengah ke bawah. Sementara itu menurut WHO, *lockdown* saja tidak cukup mencegah datangnya virus corona. Selain *social distancing* dan *physical distancing* perlu adanya edukasi pada masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kebersihan, menemukan pasien positif corona dan mengisolasi mereka, lalu menemukan orang yang telah kontak dengan mereka (pasien Covid-19) dan mengisolasinya. Penanganan yang menyeluruh, diharapkan bisa memutus rantai penularan corona sehingga saat *lockdown* atau *social distancing* dihentikan, bahaya penyakit tidak muncul kembali karena kesadaran masyarakat akan kesehatan telah kuat.

Kontroversi wabah corona yang berkembang di masyarakat muslim Indonesia adalah diberlakukannya *lockdown* masjid. Dimana masjid-masjid ditutup, shalat jumat diganti shalat dhuhur, serta shalat rawatib di rumah masing-masing. Ini menjadi bola es yang menggelinding ke berbagai penjuru. Menjadi polemik di berbagai daerah. Muncul teori konspiratif seakan-akan menjauhkan umat dari masjid. Adapula yang sulit 'bercerai' dari masjid yang menjadi bagian dari hidupnya.

Dalam Islam, *lockdown* maupun *social distancing* bukan merupakan istilah baru bahkan pernah tercatat dalam sejarah. Al-Imām Al-Hāfizh Ibnu Hajar Al-'Asqalānī rahimahullāh dalam kitabnya, *Badzlul Ma'un fi Fadhlith Tha'un* (450 hlm., ditahqiq oleh Ahmad 'Ishām 'Abd al-Qādir al-Kātib, penerbit Dār al-'Āshimah Riyadh, Arab Saudi). Bab V buku itu bertajuk "Hal-hal yang disyariatkan pengamalannya setelah mewabahnya Tha'un". Di sana, beliau mengkritisi ritual doa bersama yang dilakukan oleh warga Damaskus ketika dilanda wabah Tha'un pada tahun 749 H, dan menyatakannya sebagai perbuatan bid'ah.

Menukil dari Al-Manbaji (w. 785), Ibnu Hajar mengisahkan peristiwa masa itu. Di mana, masyarakat awam bersama para pembesar negeri keluar menuju tanah lapang untuk bermunajat dan istighatsah bersama, seperti halnya mereka menunaikan

shalat Istisqa'. Al-Manbaji mengingkari perkumpulan massa ini. Dilaporkan, jumlah penderita Tha'un pun meningkat tajam setelah acara tersebut (hlm. 328-329). Ibnu Hajar rahimahullāh melanjutkan, ketika penyakit Tha'un mulai mewabah di Mesir pada 27 Rabi'ul Akhir 833 H, jumlah penderita yang wafat tidak sampai 40 orang. Sebulan kemudian, pada tanggal 4 Jumadal Ula, setelah adanya seruan berpuasa tiga hari, masyarakat berbondong menuju tanah lapang untuk berkumpul dan berdo'a bersama. Jumlah angka kematian menjadi melonjak luar biasa. Bahkan, dilaporkan lebih dari seribu orang yang wafat setiap harinya, dan terus bertambah. Terjadi pula polemik di antara para ulama dalam menyikapi peristiwa ini. Ibnu Hajar rahimahullah memilih untuk berdiam diri di rumahnya, dan tidak mengikuti perkumpulan massa tersebut (hlm. 329-330).

Menurut kitab Inba' al-Ghumar bi Abna' al-'Umr, Ibnu Hajar al-'Asqalani mencatat peristiwa wabah penyakit yang melanda Makkah pada tahun 827 H. Wabah itu menelan korban meninggal dunia sebanyak 40 orang setiap harinya. Jumlah korban pun mencapai sebanyak 1.700 jiwa. Pada masa itu, masjid-masjid di Makkah al-Mukarramah, termasuk Masjid al-Haram ditutup. Di antara sebab mengapa kaum Muslimin tidak mendatangi masjid ialah, karena kekhawatiran terjadinya penularan penyakit. Jauh sebelumnya, Ibnu 'Idzārī al-Marakisyī (w. 695), dalam kitabnya al-Bayān al-Mughrib fī Akhbār mulūk al-Andalus wa-l-Maghrib menulis, pada tahun 395 H telah terjadi wabah penyakit yang sangat dahsyat di negeri Tunis. Harga-harga melompat tinggi, krisis bahan makanan pokok, masyarakat sibuk dengan urusan penyakit dan kematian. Bahkan, masjid-masjid di kota al-Qayrawan kosong, tak didatangi umat.

Sementara di Andalusia, sebagaimana dicatat oleh Imam Al-Dzahabi dalam kitabnya Tārikh al-Islām; pada tahun 448 H telah terjadi kekeringan yang sangat dahsyat dan wabah penyakit

sehingga banyak orang meninggal dunia, khususnya di kota Sevilla. Masjid-masjid di sana pun ditutup. Disebutnya pula dalam kitab *Siar A'lām al-Nubalā'*, pada tahun yang sama peristiwa semacam itu terjadi pula di Kordoba. Masjid-masjid ditutup. Tahun tersebut dikenal dengan "*Ām al-Jū' al-Kabīr*" (Tahun Kelaparan yang Besar).

Penutupan masjid justru merupakan sarana kemaslahatan umat sesuai dengan arahan para ulama dan anjuran pemerintah. Hal ini dilakukan untuk menjaga kesucian masjid agar tidak menjadi wasilah penularan virus corona yang tak kasat mata ini. Meski sempat mendapat penolakan masyarakat seiring berjalannya waktu, penderita corona mulai bertambah hingga masyarakat mulai menerima dan memaklumi penutupan masjid bahkan melakukan *lockdown* wilayah masing-masing.

Adanya *lockdown* maupun *social distancing* membuat gerak masyarakat menjadi sangat terbatas. Keluar rumah diperkenankan sebatas memenuhi kebutuhan primer seperti sandang, pangan, papan. Selain itu tetap berdiam di rumah. Kaitannya dalam masalah ibadah tentu menimbulkan masalah tersendiri. Penerapan *social distancing* membuat tidak adanya majelis taklim, pengajian, kajian-kajian ilmu. Sistem pembelajaran terhenti sementara karena tidak adanya guru (meski sebagian bisa digantikan secara online). Sementara itu tidak semua masyarakat bisa shalat berjamaah. Ada yang seorang diri di rumah. Ada yang masih membutuhkan bimbingan dalam beribadah. Meskipun Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi pengguna internet terbesar di dunia, belum seluruhnya masyarakat Indonesia 'melek' internet. Dan hal-hal kaitannya masalah ibadah tidak bisa hanya dipelajari melalui internet namun harus melalui guru secara langsung (*talaqqi*).

Berdiam di rumah selama wabah juga bisa menjauhkan diri dari agama jika pribadi yang bersangkutan tidak memiliki

kesadaran mendekati diri kepada Allah SWT karena mungkin mengalami kejenuhan, kecemasan, disfungsi sosial, tekanan ekonomi, dan kurangnya empati dan simpati dari orang-orang disekitarnya. Sehingga meski *social distancing* masyarakat perlu saling menguatkan baik saat berpapasan maupun melalui media sosial karena sebagai makhluk sosial, akan merasa nyaman bila tidak sendiri.

Tidak bisa dipungkiri pandemi corona yang mewabah dunia saat ini menimbulkan stress dan kecemasan berlebihan. Menteri Keuangan Jerman untuk negara bagian Hesse, Thomas Schaefer, bunuh diri diduga karena putus asa menanggung dampak ekonomi corona. Seorang pengungsi Suriah, Bassam Al Hallak membakar dirinya sendiri di Taalbaya, Lebanon karena kemiskinan menahun dan tudingan sebagai pembawa virus corona. Tentu semua orang memiliki kekhawatiran terhadap wabah ini sehingga sudut pandang dalam melihat persoalan dapat menjadi sumber kekuatan sekaligus sumber yang melemahkan diri. Menerima kondisi ini dengan berfikir positif, menggunakan energi yang ada untuk membantu sesama atau melakukan sesuatu yang positif seperti melakukan hobi yang menyenangkan di rumah, bercengkerama bersama keluarga, beribadah bersama dapat mengurangi stress yang berujung putus asa. Dalam hal ini para ulama dan pemerintah memiliki peran penting untuk tetap mendampingi melalui memberikan edukasi secara menyeluruh. Baik berupa fisik, moral, maupun spiritual. Edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan selama wabah juga dibarengi dengan pendekatan pemerintah dari komunitas warga terkecil yaitu RT dan RW yang memantau warganya. Mendata warga yang terdampak ekonomi lalu memberikan solusi yang bisa dilakukan, misalnya gerakan membeli barang-barang kebutuhan dari tetangga, menyantuni fakir miskin dan anak yatim setempat, serta tetap menjaga

komunikasi, saling menguatkan dan saling memotivasi meski jaga jarak atau melalui smartphone.

Secara spiritual, para ulama melalui berbagai media juga perlu memberikan bimbingan ibadah selama wabah. Meyakinkan masyarakat bahwa setiap orang wajib melakukan ikhtiar menjaga kesehatan karena merupakan pokok dari tujuan beragama. Mengganti shalat jumat menjadi shalat dzuhur di rumah masing-masing, dan meski tidak bisa ke masjid atau menghadiri pengajian, umat Islam harus terus mendekatkan diri kepada Allah dengan memperbanyak ibadah, taubat, istighfar, berzikir, memperbanyak shalawat, memperbanyak sedekah, memperbanyak membaca Al-Qur'an serta senantiasa berdoa memohon perlindungan kepada Allah SWT. Dalam hal ini MUI telah mengeluarkan fatwa mengenai ibadah selama wabah termasuk tata cara ibadah selama bulan ramadhan.

Alih-alih khawatir melihat banyaknya penderita corona ataupun berita di berbagai media yang dipenuhi dengan kabar terbaru perkembangan wabah ini di berbagai tempat dan di berbagai sektor, alangkah lebih baik mengalihkan fokus pikiran kita pada sisi positif adanya corona. Dari sisi kesehatan, kesadaran masyarakat meningkat tajam. Lebih memperhatikan kebersihan diri, tempat dan makanan. Dari sisi ekonomi, naluri berbelanja pun bergeser. Jika saat kondisi normal leluasa berbelanja dimana saja, dan bisa membeli barang yang diinginkan, kini fokus berbelanja pada barang yang dibutuhkan. Selain itu setiap masyarakat dituntut untuk pintar mengelola keuangan agar bisa bertahan di kondisi ini.

Dari sisi pendidikan, setiap orang tua perlu belajar untuk mengajar. Tidak ada sekolah formal untuk menjadi orang tua yang baik dan mendapat keluarga yang bahagia. Kehidupanlah sekolah yang sebenarnya. Bagaimana sebuah keluarga bisa bertahan dan berpegangan tangan bersama di tengah badai. Corona mengingatkan kita akan sebuah harta yang paling

berharga, sebuah mutiara yang tak ternilai bernama keluarga. Dalam Islam, keluarga merupakan wadah peradaban. Sebuah keluarga yang sakinah mawaddah wa rahmah akan menghasilkan anak-anak yang berakhlakul karimah. Keluarga yang bahagia membuat hati merasa tenang. Ibadah di masjid bisa dilakukan di rumah seperti shalat berjamaah, membaca al-Quran dan belajar ilmu agama. Proses belajar di sekolah bisa dilanjutkan di rumah (*homeshcooling*) dan Mengenai hal ini ada seorang penyair ternama Hafiz Ibrahim mengungkapkan sebagai berikut: “Al-Ummu madrasatul ula, iza a’dadtaha a’dadta sya’ban thayyibal a’raq” (Ibu adalah madrasah (Sekolah) pertama bagi anaknya. Jika engkau mempersiapkan ia dengan baik, maka sama halnya engkau mempersiapkan bangsa yang baik pokok pangkalnya). Jika ibu menjadi guru bagi anak-anaknya maka ayah adalah kepala sekolah yang mengarahkan bagaimana proses belajar mengajar dilakukan.

Pengamalan ibadah yang bisa dilakukan saat wabah dari sisi sosial adalah mengeluarkan zakat dan sedekah, dimana saat ini banyak masyarakat yang terdampak secara ekonomi hingga bahkan makanpun sulit. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. al Baqarah ayat 261:

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ
مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ {261}

Artinya: *Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha mengetahui. (QS. Al-Baqarah[2]: 261).*

Selain itu banyak berdzikir dan bersholawatpun bisa dilakukan selama social distancing. Berzikir bisa membuat hati

tenang sekaligus sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam Q.S Al A'raaf ayat 205 Allah SWT berfirman,

وَأَذْكُر رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ
مِنَ الْغَافِلِينَ {205}

dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai.

Salah satu amalan ibadah yang bisa dilakukan selama *stay at home* dan memiliki banyak keutamaan adalah membaca shalawat. Secara bahasa *as-shalawât* (الصلوات) merupakan bentuk jamak dari kata *as-shalât* (الصلاة) yang berarti berdoa. Karenanya maka bershalawat kepada Rasulullah berarti mendoakan kebaikan bagi beliau.

Allah SWT di dalam Surat Al-Ahzab ayat 56 berfirman:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا
{56}

Artinya: Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya. (QS. Al-Ahzab[34]: 56).

Ayat ini memiliki maksud bershalawat yang artinya: kalau dari Allah berarti memberi rahmat: dari Malaikat berarti memintakan ampunan dan kalau dari orang-orang mukmin berarti berdoa supaya diberi rahmat seperti dengan perkataan:Allahuma shalli ala Muhammad. Dengan mengucapkan Perkataan seperti:Assalamu'alaika ayyuhan Nabi artinya: semoga keselamatan tercurah kepadamu Hai Nabi.


Berbeda-bedanya makna shalawat yang dilakukan oleh Allah dan para malaikat serta orang-orang mukmin semuanya sejatinya dimaksudkan untuk satu hal, yakni memperlihatkan pengagungan kepada beliau dan menghormati kedudukan beliau yang luhur sebagaimana mestinya. Hal ini sama dengan ketika Allah memerintahkan kita untuk selalu mengingat-Nya, bukan berarti Allah butuh diingat oleh hamba-Nya namun karena untuk menunjukkan kebesaran dan kedudukan-Nya.

Dalam hal ini Imam Fakhrudin Ar-Razi di dalam kitab tafsir *Mafâtiḥul Ghaib* menjelaskan:

الصَّلَاةُ عَلَيْهِ لَيْسَ لِحَاجَتِهِ إِلَيْهَا وَإِلَّا فَلَا حَاجَةَ إِلَى صَلَاةِ الْمَلَائِكَةِ مَعَ صَلَاةِ اللَّهِ عَلَيْهِ، وَإِنَّمَا هُوَ لِإِظْهَارِ تَعْظِيمِهِ، كَمَا أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى أَوْجَبَ عَلَيْنَا ذِكْرَ نَفْسِهِ وَلَا حَاجَةَ لَهُ إِلَيْهِ، وَإِنَّمَا هُوَ لِإِظْهَارِ تَعْظِيمِهِ مِنَّا شَفَقَةً عَلَيْنَا لِيُنَبِّئَنَا عَلَيْهِ

Artinya: “*Bershalawat kepada Nabi bukanlah karena kebutuhan beliau kepadanya. Bila Nabi membutuhkan shalawat maka tak ada kebutuhan terhadap shalawatnya malaikat yang bersamaan dengan shalawatnya Allah kepada beliau. Shalawat itu hanya untuk menampakkan pengagungan terhadap beliau, sebagaimana Allah memerintahkan kita untuk mengingat Dzāt-Nya sementara Allah tak memiliki kebutuhan untuk diingat. Hal itu semata-mata karena untuk menampakkan sikap pengagungan terhadap beliau dari kita dan untuk Allah memberikan ganjaran bagi kita atas pengagungan tersebut.*” (Fakhrudin Ar-Razi, *Mafâtiḥul Ghaib*, 2000 [Beirut: Darul Fikr, 1981], Jilid. XXV, hal. 229).

Hingga saat ini corona belum ditemukan obatnya. Tidak panik, terus berikhtiar menjaga kebersihan dan kesehatan serta terus bertawakal kepada Allah SWT adalah hal yang bisa kita lakukan saat ini. Sehingga wabah corona ini bisa menjadi wasilah

Dr. Muhamad Ali Mustafa Kamal, AH., S.Th.I.,M.S.I. | 

untuk semakin dekat kepada Allah SWT serta semakin memperbanyak amalan agama.

BUMI HARI INI, MANUSIA DAN CORONA DALAM PERSPEKTIF QS. AN NAJM AYAT 39 DAN QS. AT TAKATSUR AYAT 8

**Febrian Dwi Kartika Sari, S.Pd¹
Mahasiswi S2 PGMI IAIN Tulungagung**

“Al-Qur’an merupakan sebuah petunjuk yang akan membawa umat manusia pada kesehatan spiritual, psikologis, dan fisik.”

Corona atau Covid-19, merupakan wabah primadona paling hits yang mendunia di tahun 2020. Sampai kini para ilmuwan belum menemukan obatnya sehingga penyakit ini menjadi sebuah pandemi dan mengakibatkan perubahan besar di semua sektor kehidupan dunia. Tak luput dalam dunia pendidikan sekalipun. Adanya *lock down* di berbagai daerah terkait upaya pencegahan penyebaran virus dengan cara menerapkan *social distancing* menjadikan sekolah mengalihkan sistem pembelajaran secara daring atau *online*.

Corona adalah makhluk superkecil yang seakan-akan diciptakan Allah untuk menunjukkan kepada manusia bahwa kita adalah ciptaan yang lemah, maka tak perlu sombong dan

¹ Febrian Dwi Kartika Sari, Mahasiswa kelahiran Blitar, 11 Februari 1996. Penulis merupakan Pelatih Kesenian Islam dalam bidang Seni Baca Al Quran, dan seni musik Islami, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah di Insitut Agama Islam Negeri Tulungagung (2018). Saat ini sedang merampungkan studi Magisternya di IAIN Tulungagung, dengan jurusan Ilmu Pendidikan Dasar Islam. Prinsipnya adalah, menjadi lebih baik tanpa merasa diri lebih baik. Teruslah berjuang untuk lebih baik. Sebelum Allah memberhentikannya.

congkak layaknya Abrahah. Cukup burung kecil yang bernama Ababil dan kerikil sanggup menghancurkan kesombongan Abrahah dan pasukan Gajahnya. Peristiwa ini begitu nyata. Dan Allah selalu ada. Meskipun dapat dikatakan sebagai bencana, namun peristiwa ini akan membuat kita menjadi *ziyadatal khoir*. Allah akan melihat ikhtiar kita bukan keegoisan karena merasa baik-baik saja. Corona adalah wasilah untuk kita semakin berbenah. Mari lawan corona dengan ikhtiar kompak bersama. Empati setinggi-tingginya untuk garda terdepan para pejuang kesehatan. Mari kita saling mendoa.

Setiap kehidupan kita adalah tentang bagaimana cara menyikapinya dengan baik, maka niatkan setiap amalan kita adalah sarana untuk belajar. Belajar untuk peduli dan mengasihi sesama, belajar untuk senantiasa berproses menjadi seorang manusia yang baik untuk meraih segala Ridha-Nya, serta tidak mendikte Tuhan dengan menukar setiap amalan dengan kehendak-Nya. Seperti hadirnya virus Corona ini, membawa hikmah dari setiap segi kehidupan. Apapun itu, kembali lagi bagaimana kita cari cara terbaik untuk menghadapinya. Bukan takut namun tetap waspada dengan berbagai upaya. Seperti perintah Allah dalam kalam-Nya untuk senantiasa berikhtiar dalam QS. An Najm: 39-42.

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ () وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ () ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ ()
 () وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ ()

Terjemah dari QS. An Najm ayat 39-42 “Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya (39). Dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya) (40). Kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna (41). Dan sesungguhnya kepada Tuhanmulah kesudahannya (segala sesuatu) (42). (QS. An Najm: 39-42)

Kandungan QS. An Najm ayat 39-42 adalah Allah SWT. berjanji akan memberi balasan sempurna kepada orang yang mau berusaha keras. Setiap usaha atau ikhtiar untuk memenuhi kebutuhan hidup hendaknya diawali dengan niat karena Allah SWT semata. Allah SWT akan mengaruniakan pahala berlipat ganda kepada mereka yang mau berikhtiar sesuai keahliannya, dan tidak berpangku tangan, dan pahala tersebut akan menjadi bekal meraih kebahagiaan di akhirat. (Shihab,2012) Dan amal saleh yang telah mereka lakukan akan dibalas dengan surga. Surga merupakan balasan sempurna dari Allah Swt. bagi hamba-hamba-Nya yang saleh. Usaha, kerja keras atau ikhtiar dilakukan untuk memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat, kebahagiaan dunia harus disertai dengan ikhtiar kerja keras, begitu juga kebahagiaan akhirat juga disertai dengan ikhtiar kerja keras (ibadah) dengan menjalankan perintah dan meninggalkan larangan Allah.

Sebagai manusia yang diciptakan Allah dengan sebaik-baiknya tentunya memilih cara yang paling terbaik. Yakni dengan berkolaborasi bersama bagaimana memutus rantai penyebaran Virus Corona yang semakin merajalela. Tak perlu keluar, tetap dirumah saja dengan berdaya untuk sesama. Berbagai sektor didunia melakukan berbagai upaya dengan cara bagaimana agar tetap berjalan seperti biasanya dengan dirumah saja. Bukan takut, tetapi tetap berhati hati dan berwaspada.

Bagaimana caranya? Sempurnakan ikhtiar, kita bisa saja melakukan sesuatu dengan biasa biasa saja, dengan sesuka hati, dengan sekedarnya saja, tetapi hasilnya akan jauh lebih berbeda kalau kita melakukannya dengan sepenuh hati saat bekerja maka hasilnya pun setengah-setengah saja. seperti halnya pandemic Covid-19 ini. Demi kebaikan bersama dan tujuan bersama. Segala hal, baik itu pekerjaan ataupun aktivitas yang lainnya dipantau dan dikerjakan dengan dirumah aja. Kalaupun keluar, berupaya untuk *safety*. Menggunakan masker, membawa *hand sanitizer*

atau tisu basah, sampai dirumah bukan langsung masuk kedalam rumah. Namun cuci tangan pakai sabun atau membersihkan diri dengan mandi lalu ganti pakaian. Ini merupakan bentuk dari ikhtiar. Yang awalnya hanya makan nasi, buah dan sayur. Efek pandemi ini, kita mulai bergelut dengan segala hal yang bisa meningkatkan imunitas tubuh kita. Mulai dari, membuat ramuan tradisional, mengkonsumsi suplemen peningkat imunitas tubuh. Dari segi kebugaran, berolahraga dan melakukan aktivitas berjemur. Itu semua merupakan proses penyempurnaan ikhtiar. Dengan berkolaborasi bersama dengan keluarga saling mengingatkan tentang upaya upaya melawan virus corona dengan berbagai cara dari segi apapun.

Selain kita berikhtiar dan mencharge kebutuhan fisik, jangan lupa untuk *charge* keimanan jiwa. Kalau saja pengetahuan perlu *dicharge* dengan membaca, keimanan juga harus *dicharge* juga dengan aktivitas ruhani atau jiwa. Kehidupan itu harus seimbang. Baik dunia maupun akhirat. Walaupun sekarang masih didunia dan melakukan perkara-perkara dunia niatkan semua karena Allah. Maka perkara duniapun akan menjadi ladang diakhirat kelak. Dan sebaliknya jika amal akhiratpun dilakukan dan diniatkan untuk dunia, walaupun labelnya akhirat namun tak sampai pada akhirat kelak. Islam itu agama yang memudahkan dan menetralkan.

Namun, nyatanya sangat miris sekali ketika saya terpaksa keluar rumah pergi kepasar tradisonal. Banyak orang yang masih acuh dengan Covid-19 ini. Entah mereka tidak tahu apa yang dihimbaukan atau memang acuh. Aktivitas dipasar berjalan seperti biasanya. Ada yang menggunakan masker, itupun sebagian kecil. Sebagian banyaknya tidak menggunakan apa-apa. Sebagai generasi muda, ini adalah tugas kita untuk saling berkolaborasi bersama untuk memutus mata rantai Covid-19 dengan mengingatkan dan berdikari untuk sesama disekitar. Jangan remehkan tentang ini. Berupaya untuk hal kecil

merupakan bentuk ikhtiar, bermula dari hal kecil akan berdampak pada yang besar.

Selain menggunakan *safety*, tak lupa menjaga imunitas tubuh kita dengan berbagai upaya. Berolahraga, menkomsumsi makanan minuman yang baik dan bergizi, misalnya. Jaga kesehatan dengan versi terbaik diri masing-masing adalah bentuk ikhtiar untuk mencapai tujuan bersama. Kesehatan jasmani dan ruhani itu indikator utama keberhasilan dalam melakukan segala aktivitas dengan totalitas. Islam memandang bahwa kesehatan merupakan salah satu nikmat yang wajib disyukuri oleh semua umat manusia. Agama Islam sangat mengutamakan kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan ditematkannya nikmat sehat di tempat kedua setelah nikmat iman. Karena untuk mengerjakan semua ibadah yang diajarkan oleh agama islam seperti shalat, puasa, naik haji, dan lain-lain diperlukan badan yang sehat. Maka dari itulah kesehatan dianggap penting di dalam ajaran agama Islam. Namun meskipun islam sudah mengajarkan bahwa kesehatan merupakan hal yang penting, masih banyak umat manusia yang mengabaikan nikmat sehat yang sudah diberikan oleh Allah SWT.

Hal tersebut dikuatkan dengan firman Allah SWT dalam surat At-takatsur ayat 8 yang berbunyi:

ثُمَّ لَنْسَ ۖ لَنْ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

“Kemudian kamu benar-benar akan ditanya pada hari itu tentang kenikmatan (yang megah di dunia itu)”

Sebagian besar tafsir ulama mengartikan kenikmatan pada ayat diatas yaitu nikmat sehat. Maka dari itu ayat ini merupakan sebuah ayat yang memperkuat pernyataan bahwa nikmat sehat yang telah kita peroleh nantinya akan di pertanggung jawabkan di akhirat. Sebagai umat islam tentunya kita menjadikan Al-Qur’an sebagai pedoman hidup dalam menjalani kehidupan di

dunia. Namun pada kenyataannya tidak jarang Al-Qur'an juga sering disebut sebagai "Penyembuh Penyakit". Al-Qur'an merupakan sebuah petunjuk yang akan membawa umat manusia pada kesehatan spiritual, psikologis, dan fisik. Karena di dalam Al-Qur'an disebutkan berbagai macam penyakit hati yang dapat menimpa manusia. Selain itu, Al-Qur'an juga mengajarkan manusia agar tetap melestarikan lingkungan dan menjaga kebersihan agar tidak terkena penyakit. Dan Al-Qur'an juga memberitahu bagaimana cara untuk mengobati sebuah penyakit. Di dalam Al-Qur'an banyak sekali kalimat yang berkaitan dengan kesehatan.

Sebagian besar tafsir ulama menganggap kesehatan yang disebutkan tersebut bukan hanya kesehatan ruhani, tetapi kesehatan jasmani juga. Kesehatan jasmani manusia sangatlah penting selama mereka masih hidup di dunia. Karena kesehatan jasmani itulah yang menjadi modal dari Allah SWT untuk menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Di dalam Al-Qur'an sendiri terdapat beberapa cara yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan kita. Salah satunya adalah anjuran untuk selalu menjaga kebersihan dan berwudhu. Manfaat dari menjaga kebersihan menurut Al-Qur'an adalah dapat menghilangkan kuman atau bakteri yang dapat membuat tubuh kita terkena penyakit. Sedangkan berwudhu memiliki banyak manfaat baik itu bagi jasmani maupun rohani. Manfaat berwudhu bagi rohani yaitu ketika seseorang berwudhu maka berguguran dosa-dosanya melalui bagian tubuh yang dibasuhnya. Tidak hanya itu, berwudhu juga merupakan suatu kegiatan yang baik untuk kesehatan.

Di dalam Jurnal *Prayers, A Sport for The Body and Soul*, Asfar Salem menjelaskan kalau berwudhu yang baik dan benar dapat mencegah timbulnya berbagai macam penyakit (Salem, 2005). Alasannya, orang yang berwudhu secara otomatis pasti juga membersihkan anggota tubuh dan kulitnya. Ia selalu

menjaga kebersihan hidungnya (dengan istinsyaq), tangannya, wajahnya, hingga kedua kakinya. Lebih dari itu, Salem menyebutkan kalau berwudhu yang baik dan benar juga bisa mencegah kanker kulit. Setiap hari orang pasti bersentuhan dengan banyak elemen, termasuk bahan-bahan kimia. Dengan berwudhu, maka bahan kimia yang menempel dikulit tersebut akan larut dan hilang. Sarjana-sarjana luar negeri juga banyak yang meneliti tentang manfaat wudhu. Salah satunya adalah psikiater dan neurolog berkebangsaan Austria, Leopold Werner von Ehrenfels. Berdasarkan hasil penelitiannya, Von Ehrenfels mengatakan bahwa berwudhu menjadikan tubuh selalu sehat. Air wudhu merangsang saraf-saraf tubuh manusia. Hasilnya, tubuh orang yang sering berwudhu selalu sehat.

Berwudhu sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW dan menghayati setiap basuhan dan gerakan gerakan wudhu serta adanya motivasi dari dalam diri untuk tetap mempertahankan dawamul wudhu sehingga membuat semua subjek mampu mengatasi hambatan dan tantangan. Selain itu melalui proses pembiasaan selama lebih dari dua tahun menjalani dawamul wudhu, subjek dapat merasakan manfaat wudhu bagi fisik, psikis dan menyentuh sisi ruhiyahnya serta pengalaman yang tidak jauh berbeda antara satu sama lain yang membuat mereka dapat menemukan makna dawamul wudhu yang dijalannya dengan satu makna yang sama yaitu “ketenangan”, yang dimaknai subjek sebagai adanya perasaan nyaman, damai, tenteram, bahagia karena dapat terjaga dan terhindar dari hal-hal yang negatif, terhindar dari amarah yang berlebihan, perasaan gundah dan sikap tergesa-gesa serta adanya perasaan tenang karena mendapat kemudahan untuk beribadah setiap saat. Ketenangan itu berupa ketenangan pada aspek kognitif, afektif dan spiritual subjek. (Akrom, 2010)

Dari penjelasan kandungan dan penjabaran tentang pentingnya kesehatan dalam Islam dan cara menjaganya, bisa

dilakukan dengan sering berwudhu atau bisa menjaga wudhunya dalam waktu yang lama. Menjaga kesucian diri. Islam sangat menggalakkan ibadah wudhu', bahkan ia sampai ke tahap wajib jika ia dilaksanakan untuk tujuan mendirikan solat. Tidak ada solat yang boleh dilakukan tanpa berwudhu' terlebih dahulu. Ini sesuai dengan pensyariatan wudhu' yang berlaku serentak dengan turunnya perintah solat ke atas seluruh umat Islam. (Qurrotul Aien Bt Fatah Yasin, 2012)

Adanya pandemi Corona ini, banyak hal baru yang jarang dilakukan menjadi rajin. Banyak hal kebaikan dan hikmah yang secara sadar dilakukan dari berbagai aspek. Terutama kesehatan. Dari kandungan QS. An Najm: 39-42 yang membahas tentang perintah berikhtiar dan balasannya lalu kandungan QS. At Takatsur ayat 8 yang membahas tentang pertanggungjawaban nikmat yang dianugerahkan. Itu semua berkaitan. Sebenarnya kalau manusia hidup sesuai dengan berpedoman pada Al Quran. Semua akan baik-baik saja dalam kehidupan. Dengan adanya wabah Covid-19, banyak hikmah dan kebaikan yang didapatkan, yakni makna kesadaran, kolaborasi, kekuatan, pengharapan, dan segala hal kehidupan yang secara nyata pesan pesan Al Quran tersampaikan kepada hati manusia.

Seperti Bulan Ramadhan kali ini, sangat ramai diperbincangkan orang-orang. Tentang Ramadhan yang tak lagi sama kehadirannya tentang hingar yang ditelan ambang-ambang dan kerumun indah yang dilebur oleh simpang siur ketidakpastian kapan pandemi ini usai. Harapan akan keindahan yang biasa terjadi seakan telah dikebumikan. Tak seindah biasanya katanya. Mengingat kedatangannya selalu mengait banyak hati. Namun, lagi-lagi ini soal bagaimana kita bertindak bijak akan perihal yang sedang terjadi. Kondisi ini tidak akan membawa kita pada baris pertanggungjawaban, namun tanggapan kita lah yang akan dipertanggungjawabkan. QS. An Najm ayat 39 dan At Takatsur ayat 8 mari kita implementasikan.

Jika Allah beri kesempatan untuk berbuat baik, maka lakukanlah dengan segala kemampuan diri dengan totalitas. Manusia didunia ini tidak akan lepas dari kata salah, dia adalah pembelajar tanpa batas. Kehidupan itu komitmen dan prinsip diri sesuai dengan kapasitas diri untuk berdikari. Setiap hal yang terjadi dalam kehidupan adalah pembelajaran. Menyusuri alam sekitar sama dengan mengkaji setiap apa yang didepan mata. Entah istimewa atau biasa. Mengkaji hidup akan menjadikan hidup lebih bermakna. Hidup akan lebih terarah. Jadilah manusia yang suka mengkaji, bukan menilai. Akan tetapi berkaca, lalu mengambil hikmah dan berbenah.

Daftar Pustaka

- Asfar, Salam N. 2005. *Islamic Prayers: A Sport For Body As Well As Soul*. Basrah Journal Original article of Surgery Bas J Surg.
- Akrom, M. 2010. *Terapi Wudhu, Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. Yogyakarta:Mutiar Media.
- Hasanuddin, Oan. 2007. *Mukjizat Berwudhu*. Jakarta: Qultum Media.
- Shihab, M. Quraish. 2012. *Tafsir Al-Mishbah Jilid 3*, Jakarta, Penerbit Lentera Hati, Cet ke-V.
- Yasin, Qurrotul Aien Bt Fatah.2012. *Mukjizat Wuduk ke Atas Rohani dan Jasmani Manusia*. International Journal on Quranic Research.

BAB IV

**DIA PEMBELAJARAN DI SAAT
PANDEMI COVID-19**

MEDIA APLIKASI ONLINE UNTUK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SITUASI WABAH VIRUS CORONA (COVID 19)

**Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd.¹
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang**

“Tidak ada pikiran bahwa pembelajaran pendidikan jasmani tidak bisa dilakukan dengan keadaan yang terjadi saat Covid-19, pendidik harus optimis, kreatif, dan mau belajar untuk dapat menggunakan kecanggihan teknologi media pembelajaran.”

Tahun 2020 merupakan tahun yang menjadi ujian bagi negara-negara di dunia, karena hampir seluruh negara terdampak musibah penyakit, yaitu virus corona (covid 19). Sudah jutaan orang terdampak kesehatannya karena virus ini, dan sudah puluhan ribu yang mengalami kematian. Di negara kita Indonesia juga banyak warga yang tertular virus Corona, setiap hari semakin bertambah rata-rata 200-300 orang. Ini menjadi ujian juga bagi pemerintah yang harus sigap dan bijak dalam menentukan keputusan-keputusan dalam penanggulangan agar virus ini tidak semakin meluas, sampai diketemukannya vaksin atau obat yang dapat menyembuhkan

¹ Ari Wibowo Kurniawan dilahirkan di Malang, pada tanggal 3 Juli 1983. Tahun 2002 diterima sebagai mahasiswa S1 di Universitas Negeri Malang lulus pada tahun 2006. Kemudian pada tahun 2008 berkesempatan melanjutkan studi S2 Magister Pendidikan Olahraga (POR) di UNJ, dan lulus pada tahun 2010. Pada tahun 2013 berkesempatan kembali melanjutkan studi Program Doktor (S3) Pendidikan Olahraga di UNJ, dengan mendapat beasiswa dari Dikti (BPPDN). Selain itu pada tahun ini juga, diangkat menjadi PNS dosen di PJK-FIK Universitas Negeri Malang.

orang yang terkena virus corona. Beberapa keputusan yang harus dipatuhi oleh warga antara lain *social distancing*, *physical distancing*, *stay at home*, dilarang mudik ke daerah bagi warga yang berada di Kota, menghentikan transportasi umum, para karyawan perkantoran bekerja dari rumah dan sekolah juga dihentikan agar para peserta didik dapat belajar dari rumah dengan panduan guru melalui media pembelajaran berbasis aplikasi.

Selain kesehatan wabah ini juga berdampak sangat luas diberbagai bidang, yaitu perekonomian, pendidikan, pariwisata, dan masih banyak bidang lainnya. Perekonomian menjadi yang terdampak paling besar, karena banyak warga yang tidak bisa memperoleh pemasukan. Kemudian pendidikan baik kampus maupun sekolah juga ditutup, namun bukan berarti tidak belajar. Dosen/guru harus kreatif dalam memberikan materi belajar, agar peserta didik dapat belajar di rumah selama masa *stay at home*, sehingga mereka juga tidak merasa bosan karena tidak ada aktifitas dirumah. Untuk itu perlunya penggunaan media pembelajaran yang efektif dan efisien dalam penggunaan pembelajaran, utamanya materi pendidikan jasmani.

Dalam pendidikan jasmani materi yang diajarkan dominan gerak sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran harus dapat tercapai. Seorang pendidik dapat menggunakan berbagai media aplikasi yang sudah berkembang sesuai dengan kemajuan teknologi saat ini. Sehingga tidak ada pikiran bahwa pembelajaran pendidikan jasmani tidak bisa dilakukan dengan keadaan yang terjadi ini. Pendidik harus optimis, kreatif, dan mau belajar untuk dapat menggunakan kecanggihan teknologi media pembelajaran. Untuk itu dalam tulisan ini akan dijabarkan tentang apa itu virus corona (COVID 19), pendidikan jasmani, media pembelajaran, dan media aplikasi untuk pembelajaran pendidikan jasmani yang bisa digunakan dalam situasi wabah corona ini.

A. Virus Corona (COVID 19)

Penyakit coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yang baru ditemukan. Namun sebelumnya virus ini pernah teridentifikasi pertama kali pada 1930-an ketika infeksi saluran pernapasan akut pada peliharaan ayam yang disebabkan oleh *Infectious Bronchitis Virus* (IBV). Pada 1940-an, coronavirus 2 berasal dari hewan tikus, *Mouse Hepatitis Virus* (MHV) dan *Transmissible Gastroenteritis Virus* (TGEV). Virus korona pada manusia ditemukan pada 1960-an. Yang paling awal dipelajari adalah dari pasien manusia dengan flu biasa, yang kemudian dinamai *Human Coronavirus 229E* dan *Human Coronavirus OC43*. Virus korona manusia lainnya telah diidentifikasi, termasuk SARS-CoV pada 2003, HCoV NL63 pada 2004, HKU1 pada 2005, MERS-CoV pada 2012, dan SARS-CoV-2 pada 2019.

Wabah virus corona (COVID-19) berasal dari pasar hewan di Wuhan, Cina, pada bulan Desember. Sejak itu menyebar secara global ke negara lain, termasuk Indonesia. Hal ini membuat negara kita menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *Social Distancing* dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Virus corona ini awalnya ditularkan dari hewan ke manusia, kemudian penularannya menjadi dari manusia ke manusia. Gejala COVID-19 dapat mengalami gejala ringan hingga berat. Dibutuhkan 2-14 hari setelah terpapar gejala untuk lebih berkembang. Gejala umum yang terlihat adalah demam (38 derajat celsius), batuk, dan sesak napas. Mereka yang memiliki sistem kekebalan yang lemah dapat mengalami gejala yang lebih serius, seperti pneumonia atau bronkitis. Seseorang dapat tertular COVID-19 melalui berbagai cara, yaitu: (1) Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita COVID-19 batuk atau bersin. (2) Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita COVID-19. (3) Kontak

jarak dekat dengan penderita COVID-19, misalnya bersentuhan atau berjabat tangan

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, yaitu proses pendidikan yang dilakukan melalui kegiatan fisik bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral dan penalaran. Keterampilan motorik dan aktivitas fisik menjadi perhatian dalam pendidikan jasmani sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sebagai kontrol dalam mencapai tujuan, dalam pembelajaran pengambilan keputusan dan sebagainya memungkinkan untuk dapat dimodifikasi. Fungsi dari pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Aspek Kognitif: mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika serta penggunaan strategis dan teknik. Mengembangkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh, menghargai kinerja tubuh, pemahaman untuk memecahkan problem-problem perkembangan melalui aktivitas gerak.
2. Aspek Sosial: menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan, mengembangkan kemampuan membuat keputusan dalam situasi kelompok, belajar berkomunikasi dan tukar pikiran dengan orang lain, mengembangkan

- kepribadian, sikap, dan nilai-nilai yang positif dalam masyarakat.
3. Aspek Organik: menjadikan fungsi system tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas.
 4. Aspek Emosional: mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani dan rekreasi yang positif sebagai penonton, memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas, menghargai pengalaman estetika dan berbagai aktivitas yang relevan.
 5. Aspek Perseptual: mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, kemampuan ruang, koordinasi, gerak visual, keseimbangan tubuh, dominasi, lateralitas, image tubuh.
 6. Aspek Neuromuskuler: meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, mengembangkan keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, ketepatan, irama, power, kecepatan reaksi, kelincahan, berbagai keterampilan olahraga dan keterampilan rekreasi.

B. Media Pembelajaran

Sebelum memaknai media pembelajaran sebaiknya kita pahami dulu tentang konsep pembelajaran. Pembelajaran dapat dimaknai dengan bertambahnya wawasan sebagai modal untuk pembelajaran ke jenjang selanjutnya, dalam proses pembelajaran di era milenial ini guru bukan satu-satunya sebagai acuan pembelajaran melainkan peserta didik juga dituntut ikut serta berperan aktif dalam proses pembelajaran. Pembelajaran secara harfiah berarti proses belajar yang dimaknai sebagai proses penambahan pengetahuan dan wawasan melalui rangkaian aktivitas yang dilakukan secara sadar dan direncanakan oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan dalam dirinya, sehingga terjadi perubahan yang sifatnya positif

dan pada tahap akhir akan dapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru.

Guru bukan satu-satunya sumber belajar, sebab menjadi seorang guru harus memiliki strategi pembelajaran yang akan membantu peserta didik untuk memahami kegiatan pendidikan salah satunya mengembangkan media pembelajaran berupa multimedia interaktif. Pembelajaran yang kreatif salah satunya dengan memanfaatkan konten media yang melibatkan peserta didik, tanpa disadari akan meningkatkan motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran yang tentunya akan berpengaruh pada hasil belajar peserta didik.

Media pembelajaran sangat penting dalam proses pembelajaran, apalagi dalam proses pembelajaran era milenial mayoritas lembaga pendidikan menggunakan alat bantu sebagai penyampaian materi pembelajaran agar dapat diterima langsung dan dimengerti oleh peserta didik. Media pembelajaran adalah segala bentuk alat komunikasi yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi dari sumber ke peserta didik. Tujuannya adalah untuk merangsang peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran media. Selain digunakan untuk mengantarkan pembelajaran secara utuh, dapat juga di manfaatkan untuk menyampaikan bagian tertentu dari kegiatan pembelajaran, memberikan penguatan maupun motivasi kepada peserta didik. Oleh karena itu dengan adanya media pembelajaran dalam lembaga pendidikan tentunya sangat membantu seorang guru dalam menyampaikan materi sehingga peserta didik lebih mudah mengerti dan memahami informasi yang diberikan oleh guru kepada peserta didik serta akan tercipta pembelajaran yang efektif dan efisien.

Media memiliki beberapa fungsi, diantaranya :

1. Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh para peserta didik. Pengalaman tiap peserta didik berbeda-beda, tergantung

dari faktor-faktor yang menentukan kekayaan pengalaman anak, seperti ketersediaan buku, kesempatan melancong, dan sebagainya. Media pembelajaran dapat mengatasi perbedaan tersebut. Jika peserta didik tidak mungkin dibawa ke obyek langsung yang dipelajari, maka obyeknyalah yang dibawa ke peserta didik. Obyek dimaksud bisa dalam bentuk nyata, miniatur, model, maupun bentuk gambar – gambar yang dapat disajikan secara audio visual dan audial.

2. Media pembelajaran dapat mengakses batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh para peserta didik tentang suatu obyek, yang disebabkan, karena : (a) obyek terlalu besar; (b) obyek terlalu kecil; (c) obyek yang bergerak terlalu lambat; (d) obyek yang bergerak terlalu cepat; (e) obyek yang terlalu kompleks; (f) obyek yang bunyinya terlalu halus; (f) obyek yang berbahaya dan beresiko tinggi. Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua obyek itu dapat disajikan kepada peserta didik.
3. Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya.
4. Media menghasilkan keseragaman pengamatan.
5. Media dapat menanamkan konsep dasar yang benar, konkrit, dan realistis.
6. Media membangkitkan keinginan dan minat baru.
7. Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar.
8. Media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari yang konkrit sampai dengan abstrak

C. Media Aplikasi Online dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani secara dominan materinya bersifat psikomotorik maka perlu penggunaan media aplikasi IT yang tepat. Ada beberapa macam media pembelajaran online yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran disituasi wabah corona ini, agar pembelajaran dapat tersampaikan dan peserta didik dapat menerima materi dengan baik.

1. Aplikasi Youtube.

Guru pendidikan jasmani dapat menggunakan aplikasi youtube dengan cara membuat video terlebih dahulu, kemudian diunggah dalam aplikasi tersebut. YouTube merupakan situs video yang menyediakan berbagai informasi berupa 'gambar bergerak' dan bisa diandalkan. Situs ini memang disediakan bagi mereka yang ingin melakukan pencarian informasi video dan menontonnya langsung. Kita juga bisa berpartisipasi mengunggah video ke server YouTube dan membaginya ke seluruh dunia. Fitur-fitur yang tersedia di Youtube juga sangat menarik. Ada fitur yang tidak dimiliki TV yaitu interaktif. Penonton bisa memberikan komentar pada tayangan dan yang mengupload bisa membalasnya. Kita juga bisa melihat tayangan diyoutube kapan saja dan dimana saja asalkan ada komputer, smarthphone, tablet dan jaringan internet. Baru-baru ini youtube menyediakan fitur baru yakni live streaming. Kita bisa siaran langsung hanya dengan menggunakan smarthphone saja. Sehingga peserta didik dapat menerima materi pendidikan jasmani dari unggahan guru, dan peserta didik dapat mempraktekkan di rumah masing-masing.

2. Aplikasi Instagram.

Instagram merupakan salah satu bentuk hasil dari kemajuan internet dan tergolong salah satu media sosial yang cukup banyak penggunaannya. Berbeda dengan media sosial lainnya, instagram menitik beratkan kepada postingan

foto dan video dari para penggunanya. Kegunaan utama dari Instagram adalah sebagai tempat untuk mengunggah dan berbagi foto atau video kepada pengguna lainnya. Sebelum mengunggah foto atau video, para pengguna juga dapat memasukkan judul atau keterangan mengenai foto tersebut sesuai dengan apa yang ada di pikiran para pengguna. Para pengguna juga dapat memberikan label pada judul foto tersebut, sebagai tanda untuk mengelompokkan foto tersebut di dalam sebuah kategori. Di Instagram juga bisa mengaktifkan fitur live streaming, sehingga guru dapat menyampaikan pembelajaran pendidikan jasmani secara langsung dan peserta didik dapat memberikan umpan balik secara langsung maupun lewat komentar dibawahnya.

3. Aplikasi Zoom.

Zoom adalah sebuah layanan konferensi video berbasis cloud computing. Aplikasi ini mengizinkan kamu untuk bertemu dengan orang lain secara virtual, entah itu dengan panggilan video, suara, atau keduanya. Menariknya, semua percakapan via Zoom bisa direkam untuk dilihat lagi nantinya. Aplikasi Zoom merupakan aplikasi yang paling banyak digunakan saat ini. Baik Work From Home maupun e-learning untuk sekolah atau kampus. Aplikasi ini membuat kita dapat berinteraksi tanpa harus bertemu satu sama lain. Selain video conference, aplikasi ini memuat didalamnya berupa fitur presentasi maupun chat. Anda juga dapat melakukan panggilan video conference dengan jaringan yang jernih dan lancar serta background yang dapat di ganti – ganti. Zoom memberikan kontrol penuh bagi para penggunanya dengan memberikan mereka akses menelpon berbagi kontrol mengadakan pembelajaran dengan peserta didik dan juga melakukan rekaman dalam format video. Anda tetap bertemu tatap muka meski secara online, berbagi informasi dan tetap terhubung satu sama lain

walau dilakukan dari kediaman masing- masing. Aplikasi ini memiliki beberpa fitur selain video conferense, meeting dan presentasi, ada juga fitur Zoom Room. Aplikasi ini sangat cocok bagi para guru untuk mengajar pendidikan jasmani.

4. Aplikasi Google meet.

Google Meet dapat digunakan untuk layanan pembelajaran secara online yang bisa diakses dengan gratis. Sehingga para peserta didik masih tetap produktif meskipun berada di rumah. Google Meet adalah sebuah fitur premium dari software video conferencing Google. Layanan antarmuka yang disediakan Google Meet sangat ringan dan cepat. Untuk pengelolaannya tidak sulit dan bisa diikuti banyak peserta. Untuk dapat mengakses aplikasi Google Meet tersebut, anda bisa membukanya melalui laman <https://meet.google.com>. Aplikasi ini bisa digunakan dengan desktop atau aplikasi Google Hangouts di iOS maupun Android. Bila menggunakan smartphone, pertama yang harus anda lakukan adalah buka aplikasi Google Hangouts Meet di Android atau iOS. Lalu Sign Up memakai email Gmail. Bila sudah Sign Up, anda bisa langsung memulai percakapan dengan sebuah kelompok. Baik itu secara chat maupun video conference.

5. Edmodo

Edmodo aplikasi kelas virtual yang menghubungkan antara guru dengan murid. Guru bisa memberikan tugas tertulis kepada murid melalui aplikasi yang terhubung seperti Microsoft OneNote dan Microsoft Office. Keunggulan aplikasi ini ialah, orang tua bisa menerima raport dalam bentuk digital yang akan dikirimkan oleh guru. Jadi, Anda tidak perlu khawatir dengan progress perkembangan anak Anda saat belajar secara virtual di rumah. Ada rapor yang bisa diberikan dan pastinya komponen penilaiannya tidak jauh berbeda dengan rapor yang diterima pada umumnya.

Dengan Edmodo, bisa membuat grup kelas secara online, memberikan pekerjaan rumah, serta mengumumkan jadwal kuis. Edmodo pun menyediakan berbagai konten pendidikan terbaik yang bisa Anda gunakan sebagai bahan ajar. Inilah alasan mengapa Edmodo menjadi salah satu aplikasi pembelajaran di kelas yang dapat diandalkan.

6. Whatsapp

Secara sederhana pengertian WhatsApp adalah aplikasi pengiriman pesan dan lain-lain untuk smartphone. Dan lain-lain disini maksudnya bahwa aplikasi WhatsApp ini bisa untuk mengirim gambar, suara dan bahkan video. Fungsi dasar WhatsApp hampir sama dengan Short Message Service (SMS) yang mulai jarang dipakai. Namun WhatsApp tidak menggunakan pulsa, melainkan data internet. Jadi WhatsApp relatif lebih hemat. Hingga saat ini, aplikasi WhatsApp masih menjadi media sosial dan sarana berkomunikasi yang paling populer di kalangan pengguna. Bahkan pengguna bisa menelepon via suara dan video dengan aplikasi ini.

Berikut ini keunggulan dari Whats App: 1) Fitur Mengirim pesan teks. 2) Bisa mengirim foto dari galeri ataupun dari kamera. 3) Bisa mengirim video. 4) Mampu mengirimkan berkas-berkas kantor atau yang lainnya. 5) Bisa menelpon melalui suara, termasuk mengirim pesan suara Anda yang dapat didengarkan oleh penerima setiap saat. 6) Berbagai lokasi dengan memanfaatkan GPS. 7) Mengirimkan kartu kontak telepon. 8) Didukung beberapa emoji. 9) Mudah disetting.

Dari beberapa aplikasi tersebut Guru pendidikan jasmani dapat menggunakan sebagai media pembelajaran agar dapat memudahkan penyampaian materi kepada peserta didik secara efektif dan efisien. Guru dapat menampilkan pembelajaran gerak dengan membuat video terlebih dahulu maupun langsung secara

live dan peserta didik dapat mengikutinya walaupun dari rumah. Namun dalam menggunakan aplikasi ini harus didukung oleh beberapa hal, antara lain: 1) ketersediaan akses internet dan paketan data yang cukup maksimal, ini menjadi kendala karena wilayah Indonesia yang sangat luas dan belum meratanya akses internet di daerah-daerah dan aplikasi ini juga membutuhkan paketan data yang cukup tinggi. 2) ketersediaan alat pendukung seperti Handphone android dan komputer. Ini juga menjadi kendala karena beberapa peserta didik belum memiliki kemampuan untuk membelinya serta harganya yang cukup mahal. 3) kemampuan dalam mengoperasikan aplikasi yang digunakan.

E-LEARNING SOLUSI PEMBELAJARAN OLAHRAGA DI TENGAH URGENSI COVID-19

Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or., AIFO.¹
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
STKIP Modern Ngawi

“Aplikasi e-learning cukup membantu pelaksanaan pembelajaran daring selama panemi Covid-19, pilih aplikasi yang mudah digunakan dan sesuai dengan kebutuhan.”

Pandemi Corona Virus Diseases-19 (covid-19) yang tidak kasat mata bagaikan hantu disiang bolong. Kasus covid-19 yang terjadi di Indonesia ketika artikel ini ditulis tanggal 26 April 2020 korbannya positif terinfeksi telah mencapai 8.882, Sembuh 1.107, Meninggal 743 jiwa.

Sifat Covid-19

Corona adalah kuman yang 'mencoba' menggali ke dalam sel tubuh dan mengubahnya menjadi pabrik replikasi virus. Jika aksinya berhasil, dapat menghasilkan infeksi, penyakit

¹ Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M. Or.AIFO, merupakan Dosen Program Studi Penjaskesrek (Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi) STKIP Modern Ngawi. Penulis lahir di Pacitan, 29 Juli 1989. Jenjang akademik penulis, pertama dimulai dengan menempuh Program S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNS (2008-2013). Setelah lulus, penulis melanjutkan studinya S2 Ilmu Keolahragaan UNS (2013-2015). Mulai tahun 2018 menempuh Program Doktor S3 di UNS. Selain itu juga mempunyai sertifikat kompetensi Ahli Ilmu Faal Olahraga (AIFO) yang berkompeten di bidang Fisiologi Olahraga.

pernapasan. Jenis sel yang dituju oleh virus dan cara memasukinya, tergantung pada bagaimana virus itu dibangun.

1. Virus Corona sensitif dengan cuaca panas

Penelitian dari Universitas Sun Yat-sen di Guangzhou, China menyimpulkan Corona menyukai suhu tertentu. Hal itu karena Corona bisa menyebar lebih cepat. Para peneliti menemukan kajian untuk menentukan bagaimana penyebaran virus Corona bisa terpengaruh oleh pergantian musim dan temperatur.

2. Penyebaran corona tidak mengenal suhu

Sayangnya penelitian sebelumnya sempat disangkal oleh Marc Lipsitch, dari sekolah Kesehatan Umum T.H Chan Harvard. Dia menemukan penularan Corona akan tetap terjadi dan bisa terus menyebar di berbagai kondisi suhu. Baik di wilayah dingin, kering, hingga tropis.

3. Butuh inang

Corona membutuhkan inang atau benda hidup, seperti manusia untuk bisa bertahan hidup lebih lama. Menurut Prof. dr. Amin Soebandrio, seorang pakar virus Lembaga Eijkman, virus ini tidak bisa hidup sendiri sehingga untuk bereplikasi dia membutuhkan sel hidup. Berbeda dengan bakteri, jika kita cemplungkan dalam sirup dia bisa tumbuh.

4. Dapat hidup di benda mati

Corona dapat hidup selama beberapa waktu di benda mati. Dilansir dari NPR, sebuah studi menemukan bahwa virus corona dapat bertahan hidup di permukaan keras seperti plastik dan stainless steel hingga 72 jam dan di atas kardus hingga 24 jam.

Berolahraga di Tengah Pandemi Covid-19

Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi virus corona (Covid-19). Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Pakar Kedokteran Olahraga UGM, Dr.dr. H. Zaenal Muttaqin Sofro., AIFM., mengatakan ada banyak olahraga yang dapat dilakukan di rumah di tengah pandemi Covid-19. "Pada prinsipnya ada dua jenis olahraga yakni neural exercise/olahraga persarafan untuk menjaga kesehatan dan physical exercise/olahraga fisik untuk menjaga kebugaran. Olahraga tersebut bisa dilakukan di rumah," terangnya saat dihubungi Kamis (2/4). Dia menjelaskan olahraga persarafan diwujudkan dengan tiga cara, yakni pernafasan, vokalisasi dan postur. Olahraga pernafasan bisa dilakukan dengan senam pernafasan seperti senam tera dan yoga. Lalu, vokalisasi antara lain dengan bersenandung, membaca Al Qur'an dan lainnya. Sedangkan postur dapat ditempuh dengan cara seperti melakukan senam taichi maupun gerakan salat. Menurutnya, olahraga pernafasan ini dapat dilaksanakan setiap saat, kapan saja, dan dimana saja. Dengan melakukan olahraga pernafasan secara rutin dapat menjadikan tubuh sehat dan meminimalkan stres. "Saat ini kita kan dianjurkan menjalani physical distancing, berdiam diri dirumah. Karenanya, sangat tepat melakukan olahraga persarafan yang bisa dilakukan kapanpun," terang dosen Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKKMK) ini.

Sementara untuk olahraga fisik disebutkan pria yang mendalami kajian faal manusia ini bisa dilakukan untuk membuat badan tetap bugar saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Olahraga fisik ini melibatkan otot besar, bersifat ritmis, serta berkelanjutan. Saat melakukan olahraga fisik dianjurkan untuk tidak dilakukan secara berlebihan dengan intensitas tinggi. Sebab, hal tersebut bisa mengganggu kesehatan. "Banyak physical exercise yang justru mengganggu kesehatan karena

over training maka harus benar benar mengacu FITT principle yakni frequency, intensity, time, and type, "paparnya. Frekuensi olahraga fisik dapat dilakukan 3-5 kali per minggu, intensitas sedang, dan durasi selama 30-45 menit. Sedangkan jenis olahraga yang bisa dipilih seperti jalan cepat, jogging, bersepeda statis, senam, dan berenang. Sebelum memulainya didahului dengan pemanasan dan diakhiri pendinginan. Tidak kalah penting menjaga hidrasi agar selalu tercukupi. Minum 30 menit sebelum berolahraga dan setelahnya guna mengganti jumlah cairan yang keluar lewat keringat.

Dampak Bidang Pendidikan

Selain itu kurang efektifnya belajar dirumah karena Banyak para mahasiswa yang penyalah gunakan belajar dirumah untuk bermain game online, berbelanja, dan bermain ketempat-tempat keramaian. Virus Corona juga berdampak terhadap pelaksanaan UN 2020. pemerintah mengumumkan Ujian Nasional (UN) di tahun ini resmi ditiadakan. Mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) hingga setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Langkah tersebut diambil oleh pemerintah sebagai bagian dari sistem respons pandemi COVID-19, dalam rangka memprioritaskan keselamatan dan kesehatan rakyat. Opsi untuk mengganti UN ada dua, melakukan Ujian Sekolah Berstandar Nasional (USBN) secara online atau menerapkan metode kelulusan dengan menimbang nilai kumulatif mahasiswa selama belajar di sekolah. Dan saat inipun perpanjangan libur untuk mahasiswa dan mahamahasiswaupun terlaksana dan berlaku untuk semua sekolah dan universitas.

Sedangkan jika kita lihat dari sisi postifnya, virus ini membawa dampak yang sederhana tetapi sangat penting yaitu

semakin eratnya hubungan antar keluarga dan lebih mendekatkan diri kepada sang kholiq. Dikarenakan masyarakat terpaksa harus berada didalam rumah untuk mengurangi penyebaran virus ini. bahkan di berbagai media muncul slogan #dirumahaja.

Dari semua dampak- dampak yang dipaparkan demi kemakmuran dan kembalinya Indonesia yang sehat, peran masyarakat sangatlah penting untuk memutus rantai penyebaran virus corona ini dengan mematuhi himbauan pemerintah, jaga kebersihan , menjauhi kerumunan banyak orang dengan tujuan agar dunia pendidikan di Indonesia kembali berjalan dengan semestinya dan tidak ada lagi keluhan dan kekhawatiran dari peserta didik dan masyarakat.

Solusi Pembelajaran

Usaha pemerintah untuk mendukung pembelajaran daring salah satunya dengan bekerja sama dengan provider penyedia internet. Beberapa provider internet memberikan akses internet gratis namun dengan kendala sinyal di berbagai daerah tidak sama maka tidak mengcover semuanya. Dalam hal ini masyarakat (dosen dan mahasiswa) harus memilih media daring yang mudah dan cocokkan dengan kondisi mahasiswa. Ingat mahasiswa kita bukan orang berpenghasilan yang dengan mudah mengeluarkan uang untuk membeli paket internet, jadi pilih media yang murah meriah dan tidak menghabiskan banyak kuota saat mengaksesnya. Pilih media daring yang sederhana dan disesuaikan dengan pemahaman akses mahasiswa. Jangan pilih media yang rumit karena dilihat dari karakter mahasiswa yang beragam, tidak semua mahasiswa berkesempatan mampu dan mau mempelajarinya. Beberapa media daring yang dianggap efektif dan banyak digunakan di masyarakat diantaranya jejaring social, video conference, dan aplikasi E learning.

Aplikasi e-learning cukup membantu pelaksanaan pembelajaran daring. Pilih aplikasi yang mudah digunakan dan sesuai dengan kebutuhan. Banyak pilihan aplikasi e learning, namun akhir-akhir ini aplikasi yang banyak digunakan diantaranya google classroom dan edmodo. Dua aplikasi ini banyak dipilih oleh masyarakat karena menawarkan fitur yang tidak rumit dan tidak memerlukan instalasi khusus. Masyarakat hanya dengan download dan mendaftar akun maka aplikasi virtual class ini dengan mudah dapat dimanfaatkan.

Materi dapat dikirimkan melalui aplikasi tersebut, mahasiswa dapat mengunduhnya dan mempelajarinya secara mandiri. Apabila dalam materi ada yang kurang dipahami, mahasiswa dapat melakukan tanya jawab melalui aplikasi yang telah disepakati sebagai media pembelajaran. Dosen juga dapat memberikan penjelasan melalui video conference, contoh-contoh praktik materi tertentu dalam bentuk video atau teks yang sebelumnya telah disiapkan dapat diunggah dan ditampilkan pada media tersebut. Tidak hanya itu hasil kerja mahasiswa juga dapat diunggah sehingga memudahkan dosen memberikan penilaian, tugas unjuk kerja dapat disajikan dalam bentuk video sehingga praktik yang dilakukan mahasiswa langsung disaksikan. Materi yang diunggah dosen dalam aplikasi tidak akan hilang, sewaktu-waktu mahasiswa dapat melakukan pencarian, sehingga menambah pencapaian kompetensi mahasiswa. Sebagai pengajar di zaman modern kita harus cerdas memanfaatkan teknologi sehingga pembelajaran menarik dan menyenangkan. Apalagi dengan kemajuan teknologi informasi, berbagai pengetahuan yang diperlukan dapat dicari. Covid-19 jangan dijadikan alasan sebuah pembelajaran yang efektif tidak dapat terlaksana. Justru sekarang saatnya kita mulai mengawali dan membiasakan memanfaatkan teknologi untuk pembelajaran, mengingat karakter mahasiswa zaman milenial yang sudah melek teknologi.

Mangajar Olahraga Online

Bagaimana agar dosen olahraga mengajarkan olahraga dengan cara online di masa covid-19? Dosen olahraga harus memiliki inovasi, mengapresiasi mahasiswa tetap melakukan olahraga dan berkoordinasi dengan orang tua mahasiswa. Orang tua memberi fasilitas dan memberi dorongan kepada anaknya mengikuti instruksi dosen olahraga. Dosen olahraga dapat juga mengirim video-video praktek olahraga ke mahasiswa yang dapat ditirukan gerakannya di rumah. Jika dosen olahraga tidak sempat membuat video pembelajaran olahraga sendiri, dapat mengambil video-video di youtube. Dosen PJOK tinggal membuat petunjuk pelaksanaan praktek olahraga sesuai dengan video yang ada. Atau dosen dan mahasiswa melakukan video conference berolahraga bersama. Video-video kesegaran jasmani masih relevan digunakan. Pemanfaatan teknologi virtual reality (VR), salah satu solusi yang bisa digunakan untuk menjalankan pengajaran olahraga daring.

Seperti yang dilakukan oleh dosen olahraga STKIP Modern Ngawi mengangkat topik “Study Sport at Home”, dimana mahasiswa diajarkan gerakan olahraga yang dapat dilakukan di rumah. Mahasiswa akan melakukan gerakan lalu direkamnya dengan video, dan dosen mengoreksi gerakan melalui chat di video tersebut.

BAB V

**AKTIFITAS SELAMA DALAM
GEMPURAN COVID-19**

SEHAT DENGAN 30 MENIT

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.¹
Universitas Sriwijaya – Palembang

“Untuk memperoleh manfaat kesehatan, seseorang hanya perlu waktu berolahraga 30 menit setiap hari, sebaiknya jangan tidur siang lebih dari 30 menit, kebutuhan air putih (cairan) per hari yang harus kita konsumsi yaitu dengan membagi 30 dari berat badan”

Kesadaran masyarakat untuk berolahraga sangat rendah. Saat ini masyarakat akan memulai berolahraga apabila sudah ada vonis dari dokter apabila kita mengidap suatu penyakit tertentu, dimana penyakit tersebut bukan karena virus atau bakteri, tetapi karena pola hidup yang kurang sehat dan pola hidup tidak aktif bergerak (*sedentary lifestyle*). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kurang aktivitas fisik termasuk dalam atribut penyebab kematian nomor empat tertinggi setelah tekanan darah tinggi, merokok, dan kadar gula darah tinggi. Padahal aktivitas fisik berperan penting dalam kesehatan tubuh, termasuk mencegah penyakit yang bisa berakibat fatal seperti stroke atau serangan jantung. Studi epidemiologis telah menemukan bahwa waktu yang dihabiskan dalam perilaku menetap, tingkat aktivitas fisik, dan kebugaran kardiorespirasi semuanya terkait dengan tingkat kematian. Mereka juga terkait dengan risiko obesitas, diabetes mellitus tipe

¹ Penulis merupakan Dosen di Program Studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan S2 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Sriwijaya. Lahir dan besar di Kabupaten Jombang Jawa Timur, tepatnya di Kec. Sumobito. Menempuh pendidikan tinggi S1 sampai dengan S3 di Universitas Negeri Surabaya dari tahun 2005-2015.

2, hipertensi, penyakit kardiovaskular, kelemahan terkait penuaan, dan kanker.

Menerapkan Pola Hidup Sehat

Dengan situasi dan kondisi saat ini, dimana pandemi *Covid-19* (*SARS-CoV-2*) sedang melanda dunia dan belum ada obat untuk mengatasi virus dengan nama latin *corona* yang artinya mahkota, yang mengacu pada tampilan partikel virus (*virion*): mereka memiliki pinggiran yang mengingatkan pada mahkota atau korona matahari. Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (*SARS-CoV-2*) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut *COVID-19*. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui.

Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona atau COVID-19. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan terinfeksi virus ini. Banyak cara yang dapat diterapkan untuk mencegah penularan virus ini, yaitu: (1) terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak, sekarang dikenal dengan istilah *social distancing*; (2) gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan; (3) rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum (maksimal menggunakan *hand sanitizer* adalah lima kali dalam satu hari, cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir lebih baik); (4) jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum

mencuci tangan; (5) tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat; (6) hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek; (7) tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah; dan (8) jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

Dalam kesempatan kali ini kita akan membahas tentang cara meningkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat. Diantara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah melakukan aktifitas fisik setiap hari. Hal ini diperlukan untuk menjaga tubuh dalam keadaan prima dan seluruh anggota tubuh berfungsi dengan baik. Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh adalah berolahraga secara teratur. Olahraga rutin dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan cara merangsang kinerja sel darah putih (*leukosit*). Tidak hanya untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, olahraga juga baik untuk mengurangi stres, menurunkan berat badan, memperkuat otot dan tulang, serta membuat tidur lebih nyenyak.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Definisi latihan fisik (*exercise*) adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur dan terus menerus sehingga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Aktifitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Tidak perlu melakukan aktivitas fisik yang berat, cukup melakukan hal-hal sederhana di rumah dan lingkungan sekitar; misalnya:

bermain bola, bersepeda, naik turun tangga, jalan santai, dan kegiatan lainnya.

Setiap peningkatan aktivitas fisik akan sangat bermanfaat untuk kesehatan. Dibandingkan duduk diam di sofa dan menonton televisi, lakukan aktivitas fisik di rumah seperti mengepel, mencuci piring, mencuci mobil, dan lain-lain. Memiliki tubuh yang sehat dan bugar, bahkan terhindar dari berbagai penyakit berat, menjadi keinginan banyak orang. Untuk memilikinya ternyata tak sulit. Tetapi sebagian besar orang masih beranggapan bahwa untuk memperoleh kesehatan tersebut harus berolahraga berjam-jam supaya dapat membakar banyak kalori, sehingga tubuh menjadi lebih sehat dan bisa 'mendapatkan bonus' tubuh langsing. Padahal, untuk memperoleh manfaat tersebut, seseorang hanya perlu waktu berolahraga 30 menit setiap hari. Mulailah dengan meluangkan waktu 30 menit untuk bergerak aktif. Aktivitas seperti berjalan cepat, *jogging*, bersepeda, atau berenang, bisa kita lakukan setiap hari. Mulailah dari olahraga yang ringan lalu lama-lama ditingkatkan. Kita juga bisa membagi 30 menit itu dengan berlatih 10 menit di pagi hari, 10 menit siang, lalu sore 10 menit lagi.

Ayo Bergerak

Sebagai langkah awal, berjalan kaki bisa menjadi pilihan karena mudah, murah, dan bisa dilakukan di mana saja. Usahakan untuk mencapai target minimal 10.000 langkah setiap hari. Bagi yang sudah sering melangkah, jangan puas, tambahkan 30 menit latihan intensitas sedang dapat memberi manfaat tambahan. Melakukan aktivitas ringan seperti berjalan selama 30 menit dapat menurunkan risiko kematian dini sebesar 17 persen. Gerakan dengan intensitas lebih tinggi tentu memiliki efek yang lebih besar, yakni mampu menurunkan risiko kematian dini sampai 35 persen. Aktifitas fisik selama 30 menit memberikan banyak manfaat terhadap kesehatan. Diantaranya

membuat tubuh bugar, mengurangi resiko penyakit kardiovaskular, hingga kesehatan pencernaan. Terdapat bukti ilmiah yang sangat kuat bahwa melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang minimal 30 menit setiap hari atau 150 menit per minggu secara teratur dapat menurunkan risiko berbagai macam penyakit tidak menular dan risiko kematian dini akibat penyakit kronis.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga memainkan peranan penting dalam kesehatan kardiovaskular. Penelitian memperkirakan bahwa setiap penambahan 2 jam duduk dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit kardiovaskular sebanyak 5%. Tapi di sisi lain, setidaknya berolahraga selama 1 jam dapat mengembalikan kebugaran tubuh yang hilang akibat 6 - 7 jam duduk. Setiap peningkatan aktivitas akan sangat bermanfaat untuk kesehatan. Dibandingkan duduk diam di sofa, melangkah lebih sering lebih baik. Berjalan cepat atau berolahraga dengan intensitas sedang sebanyak 30 menit, 5 kali seminggu, dapat menurunkan risiko Penyakit Jantung Koroner (PJK) sebanyak 19% atau hampir 1/5 kali lebih rendah. Sebagai langkah awal, berjalan kaki merupakan aktivitas fisik yang mudah, murah, dan dapat dilakukan semua orang. Bila kebugaran cukup baik, setidaknya bisa melakukan jalan cepat (kurang lebih 100 langkah per menit) selama 30 menit, yang dapat memberi tambahan 3.000 - 4.000 langkah. Usahakan untuk mencapai target minimal 10.000 langkah per hari. Bagi yang sudah sering melangkah, jangan cepat puas, karena menambah olahraga 30 menit intensitas sedang masih memberikan manfaat tambahan.

Harapannya seluruh anggota keluarga dapat melakukan aktifitas fisik minimal selama 30 menit setiap harinya. Tidak perlu olahraga yang berat dan sulit, yang penting adalah untuk selalu ingat untuk bergerak. dalam kehidupan sehari-hari dirumah, aktifitas fisik bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu :

berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan, dan lain-lain. Bisa juga berupa olahraga, yaitu : push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bersepeda, bermain tenis, yoga, fitnes, angkat beban/ berat. Prinsipnya adalah dengan aktifitas fisik minimal 30 menit setiap hari maka akan memberi manfaat yang begitu banyak bagi kesehatan tubuh. Jika lebih banyak waktu yang digunakan untuk beraktifitas fisik maka manfaat yang diperoleh juga lebih banyak. Jika kegiatan ini dilakukan setiap hari secara teratur maka dalam waktu 3 bulan ke depan akan terasa hasilnya. Anda pastinya akan lebih sehat dan bugar tentunya. Nantinya, bentuk aktifitas fisik yang dilakukan bisa ditingkatkan. Pada akhir pekan misalnya, juga bisa dilakukan aktifitas fisik dengan bersepeda bersama keluarga atau dengan teman-teman sekantor atau dengan bergabung dengan komunitas-komunitas sepeda yang ada, sehingga aktifitas fisik bisa tetap rutin dilakukan dan sekaligus juga menyenangkan.

Selanjutnya yang harus kita pahami adalah bagaimana cara melakukan aktifitas yang benar itu. Ada beberapa hal hal yang harus kita perhatikan, diantaranya adalah lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit. Jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap. Kemudian juga yang harus kita perhatikan adalah sebaiknya lakukan aktifitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan. hal penting lainnya adalah jangan lupakan pemanasan dan peregangan. Awali aktifitas fisik dengan pemanasan dan peregangan. Lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang. Jika sudah terbiasa dengan aktifitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari.

Tidur Yang Menyehatkan

Penjelasan diatas adalah tentang pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik, yaitu berolahraga minal 30 menit per hari. Lalu ada aktivitas lain yang kita lakukan selama 30 menit sehingga dapat membuat kita sehat dan bugar, yaitu tidur. Tidur? Bagaimana bisa? Tidur sebenarnya bisa memberi banyak sekali manfaat, diantaranya: (1) Meningkatkan Gairah Kerja. Tidur siang selama 30 menit atau kurang akan membuat Anda merasa lebih senang, dibanding tidur siang lebih dari 30 menit atau tidak tidur siang sama sekali. (2) Meningkatkan Daya Ingat. Penelitian menunjukkan, tidur siang setelah mempelajari sesuatu dapat membuat Anda 5 kali lebih baik dalam mengingat hal yang dipelajari, daripada jika tetap terjaga setelah mempelajarinya. (3) Mempererat Hubungan dengan Orang Lain. Tidur siang akan meningkatkan hubungan baik dengan teman, keluarga, dan rekan kerja. Mengapa? Sebab, tidur yang cukup akan membuat kita merasa lebih nyaman, sehingga kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain akan menjadi lebih baik. (4) Meningkatkan Kewaspadaan dan Mengurangi Kesalahan. Bila merasa berat membuka kelopak mata, kita tidak akan melakukan pekerjaan dengan baik. Luangkan sedikit waktu untuk tidur, lalu kembali kerjakan pekerjaan kita. Penelitian yang dilakukan oleh NASA terhadap pilot militer dan astronot yang mengantuk menunjukkan, tidur siang selama 40 menit dapat meningkatkan kinerja sebesar 34% dan kewaspadaan akan meningkat 100%. (5) Membuat Tubuh Menjadi Lebih Sehat. Kita merasa lelah? Hal ini normal. Namun, apa yang kita lakukan ketika sedang merasa lelah di siang hari? Minum kopi, minum minuman berenergi, atau makan coklat? Sebenarnya jika kita melakukan hal tersebut, hanya akan menambah asupan gula dan lama kelamaan berat badan kita akan meningkat. Dengan tidur siang, kita akan mengurangi risiko terkena penyakit akibat gula karena mengurangi asupan gula.

Hindari Tidur Siang Terlalu Lama

Sebaiknya jangan tidur siang lebih dari 30 menit. Kenapa? Karena tidur lebih dari 30 menit akan membuat kita pening dan linglung setelah bangun dari tidur. Meskipun hal ini hanya berlangsung beberapa menit sampai setengah jam, namun bagi kita yang harus segera menyelesaikan pekerjaan, hal ini tentunya merugikan. Selain itu, tidur siang terlalu lama atau tidur terlampau siang dapat memengaruhi lama dan kualitas tidur kita di malam hari. Bila siang hari kita merasa mengantuk, segeralah luangkan waktu 10-30 menit untuk tidur siang. Ingat ya, jangan sampai tidur siang membuat pekerjaan kita berantakan. Tidur siang yang baik akan memperbaiki kesehatan bagi kita yang melakukannya, kita akan terhindar dari penyakit jantung. Dalam penelitian, tidur 30 menit selama 3 kali dalam seminggu memiliki peluang sekitar 34% terhindar dari kematian yang di sebabkan penyakit jantung. Sedangkan bagi mereka yang tidak tidur siang peluangnya akan meningkat 64%.

Rasa kantuk disebabkan oleh kadar melatonin yang meningkat. Melatonin kemudian menyampaikan pesan ke tubuh untuk segera tidur. Oleh sebab itulah kita merasa mengantuk. Selain itu, melatonin juga berperan untuk berbagai bagian tubuh dan membantu kita untuk rileks. Melatonin, molekul anti-inflamasi, dan anti-oksidatif yang terkenal melindungi terhadap ALI / ARDS yang disebabkan oleh virus dan patogen lainnya. Dalam artikel terbaru disebutkan bahwa melatonin efektif pada pasien perawatan kritis dengan mengurangi permeabilitas pembuluh darah, kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur, yang mungkin juga bermanfaat untuk hasil klinis yang lebih baik untuk pasien COVID-19. Khususnya, melatonin memiliki profil keamanan yang tinggi. Ada data signifikan yang menunjukkan bahwa melatonin membatasi penyakit terkait virus dan juga mungkin bermanfaat pada pasien COVID-19. Meskipun harus ada

tambahan penelitian untuk membuktikan ini. Tetapi pada intinya adalah, istirahat yang cukup dengan tidur yang berkualitas dapat membuat kita tetap bugar dan sehat.

Apa Yang Harus Dilakukan

Dalam situasi saat ini, dimana wabah *covid-19* sedang melanda dunia (pandemi) semua Negara sedang bahu membahu untuk memutus mata rantai penyebaran virus tersebut (*Corona Virus Diseases-19*). Merujuk pada WHO bahwa beberapa gejala awal orang yang terinfeksi virus corona COVID-19, yaitu demam, kelelahan, dan batuk kering. Pengelompokan masyarakat yang terindikasi terpapar virus ini tidak lagi hanya Orang Dalam Pantauan (ODP) dan Pasien Dalam Pengawasan (PDP), tetapi ada juga yang disebut Orang Tanpa Gejala (OTG). Orang tanpa gejala ini yang harus diwaspadai, karena belum tentu tidak membawa virus, bahkan lebih berpotensi menularkan secara diam-diam yang disebut silent transmission.

Obat untuk virus ini belum teruji secara klinis, maka melakukan pencegahan adalah hal yang sangat memungkinkan. Dari paparan diatas selain local transmission, daya tahan tubuh (imunitas) kita sangatlah penting. Imunitas yang baik dapat diperoleh dengan menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), salah satunya adalah dengan berolahraga dan tidur yang berkualitas. Dan cukup minum air putih. Kebutuhan air putih setiap orang berbeda, untuk mempermudah berapa kebutuhan air putih (cairan) per hari yang harus kita konsumsi yaitu dengan membagi 30 berat badan kita (misal BB 60 Kg, maka kebutuhan air putihnya dalah 2 liter). dan yang paling penting adalah, tetap berdo'a kepada Tuhan Yang Maha Esa. Semoga wabah ini segera berlalu. Dan kita dapat beraktivitas seperti biasa dengan lebih memperhatikan PHBS. Dan nantinya kita akan menjadi mahusia yang lebih adaptif terhadap situasi dan kondisi yang ada.

Daftar Pustaka

- Cheah, Y.K., Azahadi, M., Phang, S.N., Hazilah, N., & Manaf, A. (2019). Vigorous and moderate physical activity among overweight and obese adults in Malaysia: Sociodemographic correlates. *Obesity Medicine*. 15: 100114. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2019.100114>
- Chooi, Y.C., Ding, C., & Magkos, F. (2018). The epidemiology of obesity. *Metabolism Clinical and Experimental*. 92: 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.09.005>
- Felzer-Kim, I.T. & Haucka, J.L. (2020). Sleep duration associates with moderate-to-vigorous intensity physical activity and body fat in 1- to 3-year-old children. *Infant Behavior and Development*. 58: 101392. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2019.101392>
- Myers, J., McAuley, P., Lavie. C.J., Despres, J., Arena, R., & Kokkinos, P. (2015). Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness as Major Markers of Cardiovascular Risk: Their Independent and Interwoven Importance to Health Status. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 57(4): 306-314. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.011>
- Warburton, D.E.R., & Bredin, S.S.D (2016). Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Canadian Journal of Cardiology*. 32(4): 495-504. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024>
- Zhanga, R., Wanga, X., Nia, L., Dia, X., Maa, B., Niua, S., Liua, C., & Reiter, R.J. (2020). COVID-19: Melatonin as a potential adjuvant treatment. *Life Sciences*. 250: 117583. <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2020.117583>

TETAP MELAKUKAN AKTIVITAS JASMANI DI TENGAH PANDEMI

**Desy Tya Maya Ningrum M.Pd¹
Mahasiswa Program Doktor Universitas Negeri Jakarta**

“Dengan kesehatan jasmani yang terjaga secara otomatis imunitas tubuh akan meningkat sehingga tidak mudah terserang penyakit.”

Wabah apakah covid-19 ini? sehingga membuat dunia resah, ekonomi melemah, transportasi hanya sebagian yang beroperasi, pariwisata lumpuh, kekhawatiran dimana-mana. Sejak 13 Maret 2020 saat Presiden mengumumkan bahwa di Indonesia terdapat 2 pasien yang terkonfirmasi positif covid 19 di provinsi DKI saat itulah keadaan perlahan-lahan menjadi memburuk bahkan bisa dikatakan berbalik 360 derajat. Untuk saat ini saja DKI Jakarta merupakan provinsi paling banyak yang terjangkit wabah ini dibandingkan dengan provinsi lainnya.

Covid-19 atau yang terkenal dengan virus corona merupakan virus yang dapat menyerang/mengganggu sistem pernapasan manusia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-Cov-2) (corona.jakarta.go.id). Gejala yang timbul akibat virus ini mulai dari flu biasa seperti batuk, pilek, nyeri tenggorokan, demam

¹ Penulis merupakan mahasiswi Program Doktor Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta yang saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir Disertasi. Gelar sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi diselesaikan di Universitas Negeri Malang pada tahun 2013. Gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2015.

tinggi, nyeri otot, sesak napas, komplikasi berat (pneumonia atau sepsis).

Dari berbagai informasi yang diperoleh penyebaran utama penyakit ini diduga melalui droplet saluran pernapasan dan kontak langsung dengan penderita. Droplet dapat dihasilkan pada saat pasien batuk, bersin atau pada saat berbicara. Droplet juga dapat menempel pada pakaian atau benda di sekitar penderita. Akan tetapi droplet tidak akan bisa bertahan di udara dalam waktu yang lama. Jika ada seseorang yang mengalami gejala flu biasa sampai kondisi berat serta memiliki riwayat bersentuhan dengan pasien positif corona ataupun yang memiliki riwayat perjalanan ke wilayah terjangkit maka dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan ke rumah sakit atau melakukan isolasi mandiri.

Dengan penyebaran virus corona yang semakin hari semakin bertambah banyak maka ada beberapa hal yang perlu dilakukan untuk mencegah atau menghentikan penyebaran virus. Adapaun hal-hal yang harus dilakukan adalah 1) tetap tinggal di rumah, 2) sering mencuci tangan menggunakan sabun selama 20 detik atau menggunakan *hand sanitizer*, 3) sering membersihkan benda-benda yang sering dipegang seperti *handphone*, gagang pintu, remot tv dan lain-lain, 4) memakai masker jika harus beraktivitas di luar rumah, 5) menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga dan makan makanan dengan gizi seimbang.

Sosial Distancing dan Work From Home (WFH)

Satu bulan lebih pemerintah provinsi DKI Jakarta menganjurkan masyarakatnya untuk melakukan kegiatan di rumah saja (belajar dari rumah, bekerja dari rumah, beribadah dari rumah) intinya semua kegiatan yang biasa dilakukan diluar rumah dengan melakukan aktivitas sosial bermasyarakat saat ini hanya boleh dilakukan dari rumah. Bahkan untuk sekedar keluar

rumah dengan berjalan kaki dianjurkan untuk memakai masker demi mencegah penularan virus ini. Mungkin beberapa masyarakat sudah mulai merasa jenuh, stress, resah, dan bingung, bahkan tidak peduli lagi dengan keadaan seperti ini. Hampir semua kegiatan normal manusia dibatasi (*social distancing*) karena adanya virus covid-19 yang semakin meluas. Itulah salah satu kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah untuk memutus rantai penyebaran virus.

Hingga tanggal 20 April 2020 kasus positif covid-19 di Indonesia mencapai 6.760 yang tersebar di 34 provinsi dengan rincian 747 orang pasien dinyatakan sembuh dan 590 orang meninggal (CnnIndonesia, 2020). Data tersebut juga tidak menutup kemungkinan akan terus bertambah jika pemerintah tidak mengambil langkah tegas namun tidak merugikan masyarakat luas dengan kebijakan yang akan dibuat. Salah satu kebijakan pemerintah yang telah dibuat adalah menerapkan kebijakan baru berupa pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan larangan mudik lebaran bagi seluruh warga Negara Indonesia.

Saat ini memang teknologi memiliki peranan yang sangat penting untuk menunjang mobilitas penduduk khususnya di provinsi DKI Jakarta. Peran teknologi sebagai upaya untuk tetap menjalankan aktivitas dari rumah. Akibat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang sudah diterapkan, teknologi berubah menjadi mobilitas utama selama kebijakan ini berlangsung. Banyak juga orang berlomba untuk membuat konten yang bermanfaat sebagai salah satu sumber informasi dan upaya untuk menghilangkan kejenuhan serta sebagai referensi aktivitas yang dapat dilakukan dari rumah. Seperti konten aktivitas belajar, memasak, beribadah, seminar, serta aktivitas olahraga.

Tetap Bugar dengan Berolahraga

Di tengah pandemi yang sedang berlangsung, menjaga kesehatan dan kebugaran adalah salah satu upaya untuk mencegah tertularnya virus covid-19. Dengan kesehatan jasmani yang terjaga secara otomatis imunitas tubuh akan meningkat sehingga tidak mudah terserang penyakit. Olahraga merupakan salah satu wadah bagi manusia untuk mengeksplorasi pengalaman gerakannya dan akan menjadikan tubuh bugar serta meningkatnya kualitas hidup menjadi lebih baik (Rubiyatno, 2014). Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik perlu memahami pola hidup sehat, yaitu: (1) Makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, (2) Istirahat, supaya tubuh memiliki waktu untuk *recovery* (pemulihan), sehingga dapat melakukan aktivitas dengan nyaman, dan (3) Berolahraga, yaitu salah satu alternatif yang paling efektif untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga bermanfaat untuk fisik, psikis, maupun sosial (Suryanto, 2012).

Sudah banyak diketahui bahwa aktivitas olahraga selayaknya untuk dilakukan diluar rumah (memerlukan ruangan yang luas), dan akan kurang mendukung/kurang maksimal jika dilakukan di dalam rumah ataupun ruangan. Barangkali pemikiran itu yang akan membuat sebagian orang untuk berfikir dan menemukan solusi tentang olahraga yang cocok untuk dilakukan di dalam rumah tanpa mengeluarkan biaya tambahan. Aktivitas olahraga yang cocok dan sesuai dengan kondisi yang ada akan membuat tubuh menjadi bugar dan sehat jika dilakukan dengan baik dan benar.

Akibat penerapan PSBB ruang lingkup gerak seseorang akan dibatasi secara menyeluruh. Akibatnya banyak orang yang wilayahnya masuk zona merah tidak bisa melakukan olahraga secara maksimal. Keterbatasan seharusnya tidak menjadi alasan untuk tidak menjaga kebugaran jasmani selama pandemi. Justru dengan keterbatasan itulah kita dituntut untuk memiliki kreatifitas yang tinggi dan menemukan formula yang sesuai

untuk sebuah tujuan yang baik. Pada akhirnya keterbatasan itu akan berubah menjadi solusi yang bermanfaat dalam melakukan aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dari rumah.

Bahwasannya olahraga selalu memberikan dampak yang positif bagi kesehatan dan kebugaran fisik seseorang. Dengan selalu menjaga kebugaran fisik gairah untuk melakukan aktivitas yang lainnya menjadi ikut bersemangat. Akan tetapi permasalahan yang muncul ketika aktivitas di luar rumah sedang dibatasi memilih olahraga yang tepat akan menjadikan orang malas untuk berolahraga dan lebih memilih untuk bersantai saja. Untuk itu perlu adanya pemilihan aktivitas fisik yang tidak memerlukan ruang yang luas tetapi dapat dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja serta dapat memberikan dampak yang positif. Pemilihan aktivitas fisik yang baik harus berdasarkan frekuensi, intensitas dan waktu pada setiap kegiatan yang dilakukan.

Salah satu upaya untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan latihan senam aerobik, namun harus memenuhi beberapa ketentuan-ketentuan yang harus dipenuhi yaitu, 1) berdasarkan intensitas latihan, sebaiknya berlatih sampai denyut nadi latihan atau berlatih mencapai target *training zone*. 2) takaran lama latihan, apabila latihan sampai mencapai target *training zone* maka latihan senam aerobik paling sedikit 30 sampai 45 menit. 3) frekuensi latihan, minimal 3 kali seminggu dan maksimal 8 kali seminggu. 4) lama program latihan, bagi peserta senam aerobik yang sangat kurang kebugarannya harus mengikuti program latihan selama 13 minggu, sedangkan bagi mereka yang termasuk sedang harus mengikuti program latihan selama 8 minggu (Listyarini Erlina, 2012). Senam kebugaran jasmani yang dilakukan 3 kali seminggu dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Arifin, 2018). Senam aerobik dapat dilakukan di dalam rumah dan dengan keluarga. Selain itu, senam aerobic yang disediakan di youtube

menyajikan berbagai macam lagu dan panduan video sesuai dengan yang kita inginkan. Banyak sekali akun youtube yang sudah membuat gerakan aerobic secara mudah dengan pemilihan musik yang moderen.

Selain melakukan senam aerobik (senam kebugaran jasmani) dapat juga melakukan latihan *circuit training* dengan intensitas latihan yang tepat. Dikarenakan peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui latihan sirkuit (Fikri, 2017). Latihan sirkuit (*circuit training*) adalah bentuk pengkondisian menggabungkan pelatihan ketahanan dan intensitas tinggi aerobic (Robiansyah & Amiq, 2018). Contoh rangkaian gerakan circuit training diantaranya : 1) *bicycle crunches* yaitu gerakan kaki seperti mengayuh pedal sepeda dengan posisi tidur sebanyak 20 kali, 2) *plank knee to elbow* yaitu menarik lutut kanan dan kiri secara bergantian sampai mendekati siku dengan posisi tengkurap (seperti posisi awal *push-up*) sebanyak 20 kali. 3) *sit-up* sebanyak 20 kali, 4) *in out* yaitu menggerakkan kedua kaki secara bersama-sama sampai mendekati siku dengan posisi tengkurap (seperti posisi awal *push-up*) sebanyak 20 kali, 5) *squats* yaitu gerakan seperti seseorang yang akan duduk dengan kaki lurus ke depan dan dibuka selebar bahu, lakukan sebanyak 20 kali, 6) *lunges* yaitu melangkahkan kaki ke depan secara bergantian dengan lutut sedikit ditekuk, lakukan sebanyak 20 kali, 7) *flutter kick* yaitu kaki menendang ke depan secara bergantian, lakukan sebanyak 20 kali, 8) *twist twist* melompat sambil memutar pinggang ke kiri dan kanan secara bergantian sebanyak 20 kali, 9) *high knee* yaitu mengangkat lutut sampai 90 derajat sebanyak 20 kali, 10) *jumping jack* yaitu gerakan melompat ditempat dengan membuka dan menutup kaki serta tangan menepuk ke atas sebanyak 20 kali.

Manfaat Menjaga Kebugaran Jasmani

Untuk meningkatkan imunitas tubuh dan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berolahraga. Pemilihan latihan yang cocok untuk melakukan aktivitas jasmani seperti latihan *circuit* dan senam kebugaran jasmani merupakan aktivitas yang dapat dilakukan dari rumah dengan bantuan teknologi sebagai panduan atau pedoman. Banyak sekali tutorial senam kebugaran jasmani dan latihan *circuit training* yang dapat diakses melalui teknologi canggih *smart phone*. Olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh seseorang selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan produktivitas kerja (Kushartanti, 2013). Pemilihan olahraga yang tepat bagi seseorang harus memperhatikan frekuensi dan intensitas latihan sehingga latihan yang dilakukan benar-benar akan meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan yang dilakukan secara teratur 3 sampai 4 kali dalam seminggu dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Selain dapat menjaga kebugaran jasmani dengan berolahraga tidak lupa untuk tetap menjaga pola makan, pola tidur, menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta mempertahankan kebugaran jasmani selama pembatasan social berlangsung di tengah pandemi. Jadi jangan ada alasan untuk tidak melakukan olahraga meskipun hanya satu kali dalam seminggu. Tetap sehat, tetap berolahraga dan tetap di rumah saja.

Daftar Pustaka

- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>.
- Fikri, A. 2017. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*.
- Kushartanti, W. 2013. Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922013000400001>.
- Listyarini Erlina. 2012. Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*.
- Robiansyah, M. F., & Amiq, F. 2018. Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga 2018*.
- Rubiyatno, R. 2014. Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Suryanto, E. 2012. Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani. *FIK UNY*.

DON'T PANIC, AKTIVITAS FISIK YANG AMAN SAAT MUSIM VIRUS COVID-19

**Dr. Arief Darmawan, M.Pd¹
Universitas Islam “45” Bekasi**

“Panik bisa menurunkan imunitas tubuh, orang yang mengalami kepanikan bisa menyebabkan perubahan-perubahan fisiologis yang dapat melemahkan sistem imunitas tubuh seseorang”

Menurut WHO penyakit coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus yang baru ditemukan. Sebagian besar orang yang terinfeksi virus COVID-19 akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Orang yang lebih tua, dan mereka yang memiliki masalah medis mendasar seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan kanker lebih mungkin mengembangkan penyakit serius. Cara terbaik untuk mencegah dan memperlambat penularan diberitahukan dengan baik tentang virus COVID-19, penyakit yang disebabkan dan bagaimana penyebarannya. Lindungi diri Anda dan orang lain dari infeksi dengan mencuci tangan atau sering menggunakan alkohol berbasis gosok dan tidak menyentuh wajah Anda.

¹ Penulis merupakan Dosen di program studi Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (Universitas Islam “45” Bekasi), penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan jasmani di Universitas Negeri Malang (2010), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2012), dan Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2018).

Virus COVID-19 menyebar terutama melalui tetesan air liur atau keluar dari hidung ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin, jadi penting bagi Anda untuk juga berlatih etiket pernapasan (misalnya, dengan batuk pada siku yang tertekuk). Saat ini, tidak ada vaksin atau perawatan khusus untuk COVID-19. Namun, ada banyak uji klinis yang sedang berlangsung mengevaluasi perawatan potensial. WHO akan terus memberikan informasi terbaru segera setelah temuan klinis tersedia.

Gejala

Anda tentu jelas masih ingat pemain sepakbola yang sangat terkenal dari klub Juventus Paulo Dybala terpapar Virus COVID-19. Kenapa bisa? Padahal dia sangat rajin sekali berolahraga? Virus COVID-19 bisa menyerang siapa saja, baik itu olahragawan ataupun orang yang tidak pernah berolahraga. Namun orang yang berolahraga dengan kondisi badan yang sehat dapat mempercepat kesembuhan orang tersebut. Virus COVID-19 mempengaruhi orang yang berbeda dengan cara yang berbeda. COVID-19 adalah penyakit pernapasan dan sebagian besar orang yang terinfeksi akan mengalami gejala ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Orang yang memiliki kondisi medis yang mendasarinya dan mereka yang berusia di atas 60 tahun memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit parah dan kematian. Gejala umum meliputi: Demam, kelelahan, batuk kering, sesak napas, sakit dan nyeri, sakit tenggorokan, diare, mual atau pilek.

Orang dengan gejala ringan yang dinyatakan sehat harus mengisolasi diri dan menghubungi penyedia medis mereka atau saluran informasi COVID-19 untuk nasihat tentang pengujian dan rujukan. Orang dengan demam, batuk atau kesulitan bernapas harus menghubungi dokter mereka dan mencari perhatian medis. Menurut dewan pakar Ikatan Dokter Indonesia

(IDI) Abidinsyah Siregar, virus corona dapat mati sendiri. Virus corona yang berada di tubuh seseorang dapat mati dengan sendirinya setelah 14 hari masa inkubasi. Ia menjelaskan, setelah virus tertular ke dalam tubuh, ia akan langsung menyasar paru-paru manusia. Hal itulah yang kemudian membuat individu gagal napas. Baca juga: Virus Corona Berpotensi Mati dengan Sendirinya, Ini Penjelasan Pakar IDI Namun, sebelum hal itu terjadi, terdapat pertarungan antara antigen virus dengan antibodi seseorang di dalam tubuh. "Pertarungan itu akan terjadi seperti lomba sprint. Virus akan bertahan selama 14 hari. Kalau lewat, virus sudah kehabisan kemampuan bertahan, lalu mati sendiri," ucap Abidinsyah. Setelah itu, dia menyebutkan bahwa tubuh individu akan memunculkan kemampuan antibodi. "Akan tetapi perlu diingat bahwa selama 14 hari inkubasi tadi sistem imun tubuh dipertaruhkan.

Don't Panic

Di dalam tulisan ini kenapa saya mengambil judul *Don't Panic*? panik bisa menurunkan imunitas tubuh. Ada tujuh hal atau kebiasaan yang bisa menurunkan imunitas tubuh antara lain:

1. Mengalami stres. Kesibukan sehari-hari tanpa disadari bisa membuat seseorang terjatuh dalam stres berkepanjangan. Daftar pekerjaan yang harus segera diselesaikan, belum lagi masalah rumah tangga atau keluarga, dan banyak hal lain bisa membuat siapa saja menderita sakit kepala. Stres ini bisa menyebabkan perubahan-perubahan fisiologis yang dapat melemahkan sistem imunitas tubuh seseorang. Orang yang mengalami stres sebenarnya sudah mulai memasuki "jenjang sakit".
2. Mengonsumsi makanan dengan kadar gula yang tinggi. Seringnya mengasup makanan yang mengandung zat gula tinggi dapat menekan sistem imunitas. Selain itu, kadar gula

yang tinggi juga terbukti dapat mengurangi kemampuan sel darah putih dalam menghancurkan bibit penyakit.

3. Konsumsi lemak berlebihan. Sama halnya dengan gula, konsumsi lemak berlebih juga terbukti dapat menekan sistem daya tahan tubuh dan mengurangi kemampuan sel darah putih dalam menghancurkan bibit penyakit. Lemak yang berlebihan bahkan bisa menimbulkan risiko berbagai penyakit berbahaya, seperti: Diabetes Kanker Gangguan jantung Sel lemak yang berlebihan tersebut memicu pelepasan zat kimia yang berakibat pada peradangan kronis dan akhirnya merusak jaringan-jaringan sehat.
4. Kurang konsumsi vitamin dan mineral. Konsumsi buah dan sayur sebaiknya diperbanyak, paling tidak 5 kali dalam seminggu. Hal itu penting karena buah dan sayur mengandung banyak sekali vitamin dan mineral yang berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
5. Kurang tidur. Sejumlah studi menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan penurunan aktivitas sel imun tubuh. Seperti diketahui, saat tidur malam, tubuh akan mengeluarkan hormon melatonin yang berfungsi untuk, antara lain: Meningkatkan daya tahan tubuh Mengatur irama harian Menyusun kembali memori.
6. Kurang olahraga. Menjadi lemas dan tidak aktif terbukti dapat melemahkan sistem daya tahan tubuh. Bahkan bukan hanya itu. Kebiasaan kurang olahraga juga dapat menurunkan respons antibodi serta T-Cell atau sel T yang berfungsi untuk: Menyaring darah Mencari sel asing atau musuh Melawan infeksi.
7. Merokok dan minum alkohol. Merokok dan minum minuman beralkohol sebaiknya dihindari karena akan mengurangi dan menurunkan imunitas tubuh. Dalam rokok, diketahui ada

zat-zat kimia berbahaya yang bisa menyebabkan kanker, juga akan masuk ke dalam aliran darah untuk mencapai organ-organ yang ada di tubuh, dan merusak respons imun yang ada.

Aktivitas Fisik Yang Aman Saat Musim Virus Covid-19

Mensana in corpore sano, dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Tidak ada sangkalan dalam kalimat tersebut, tubuh yang sehat memang memberikan efek yang positif bagi jiwa. Diam di rumah bukan menjadi alasan untuk tidak berolahraga. Selain memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh, olahraga mampu mengusir kebosanan selama berada di rumah. Aktivitas fisik yang aman adalah olahraga yang bisa dilakukan di dalam rumah dan olahraga yang hanya bisa dilakukan di luar namun secara individu. Antara lain:

1. Jalan cepat. Jalan cepat dianjurkan dalam untuk membuat bugar, acapkali orang meremehkan jalan cepat padahal jalan cepat sangat mudah dilakukan untuk efektivitas olahraga di lingkungan rumah. Agar maksimal lakukanlah jalan cepat selama 5 menit
2. *Jumping Jack*. *Jumping jack* dilakukan dengan cara kaki rapat dan tangan memegang paha luar, kemudian melompat dengan posisi akhir kaki kangkang dan tangan saling menepuk keatas. Lakukan *Jumping Jack* sedikitnya 5 set, dengan satu setnya adalah 12 kali.
3. Latihan baris. Pada saat sekolah tentunya anda masih ingat dengan gerakan baris berbaris di tempat. Anda bisa mempraktekkan ini dalam situasi terjadi pandemi corona. Agar maksimal lakukanlah kegiatan baris seperti hadap kanan 15 kali, hadap kiri 15 kali, hadap depan 15 kali, hadap belakang 15 kali.



4. Joging. Siapa bilang joging hanya bisa dilakukan di luar ruangan dengan kelengkapan jogging track? Olahraga joging bisa Anda lakukan dalam ruangan atau di rumah dengan menggunakan treadmill. Agar lebih bersemangat dan menyenangkan, ajak anggota keluarga lainnya untuk joging bersama. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu dan pendinginan setelahnya agar tidak mengalami cedera otot.
5. Naik turun tangga. Bagi yang memiliki rumah 2 lantai, tidak ada salahnya Anda melakukan olahraga sederhana seperti ini. Caranya sangat mudah, Anda hanya perlu untuk naik dan turun tangga selama beberapa kali. Lakukan olahraga ini selama 10–15 menit setiap harinya. Melakukan olahraga sederhana ini secara rutin, dipercaya bisa membakar kalori dengan sangat efektif. Bonusnya, setelah masa tinggal di rumah berakhir, tubuh menjadi langsing.
6. Melakukan teknik pernapasan. Anda bisa melakukan teknik pernapasan yang sederhana. Akan lebih asyik jika dalam melakukan olahraga ini ditemani pasangan atau buah hati. Caranya adalah, silahkan menghirup udara dalam-dalam, kemudian hembuskan (lakukan sebanyak 10 kali)
7. “*Skipping*”. *Skipping* juga menjadi salah satu olahraga sederhana yang dapat Anda lakukan di rumah. Alat yang diperlukan pun juga sangat sederhana, hanya seuntai *skipping* atau seutas tali untuk membantu Anda melompat. Lakukan olahraga ini setelah melakukan pemanasan dan peregangan. Durasi yang disarankan adalah sekitar 15 sampai 20 menit per hari.
8. Hulahop. Bagi Anda yang mengalami masa kecil dengan bermain hulahop, pastilah sangat menyenangkan. Jika masih menyimpannya di rumah, tidak ada salahnya Anda menggunakan kembali hulahop tersebut untuk berolahraga. Walaupun terlihat sederhana, bermain hulahop ternyata

memiliki efek yang luar biasa. Gerakan pinggul yang dilakukan pada permainan hulahop memiliki manfaat untuk membentuk pinggul yang indah. Sementara bagi pria, bermain hulahop dapat melatih stamina bagian bawah tubuh.

9. *“Push up”* dan *“sit up”*. Push up dan sit up bisa jadi merupakan olahraga ringan yang paling favorit dan banyak dilakukan di rumah. Maklum saja, push up dapat memperkuat otot lengan, sedangkan sit up baik untuk melatih dan membentuk perut. Ajaklah anggota keluarga lainnya untuk melakukan olahraga push up dan sit up ini selama berada di rumah. Selamat berolahraga.
10. *Back up*. *Back up* adalah suatu latihan yang bertujuan untuk melatih otot pinggang. Hal ini sangat berguna karena dapat dilakukan di dalam rumah. Agar maksimal lakukan back up sebanyak 3 set. 1 set dilakukan 12 kali.

VIRUS CORONA DAN DAMPAKNYA BAGI SEPAKBOLA

Fahrial Amiq, S.Or, M.Pd¹
Universita Negeri Malang

“Tidak hanya pemain bola saja yang dirugikan, tetapi orang-orang yang terlibat dalam kegiatan sepakbola juga merasakan dampaknya, seperti pedagang kaki lima (PKL), tukang parkir stadion, penjual tiket, wartawan yang meliput semua pertandingan dan bahkan orang-orang yang terlibat dalam manajemen atau administrasi sebuah tim.”

Pada masa sekarang ini olahraga telah menjadi salah satu kebutuhan hidup manusia. Olahraga yang mulanya sebuah permainan yang dimainkan oleh satu orang berubah menjadi sebuah permainan yang dimainkan untuk ditonton orang lain. Hampir di semua cabang olahraga yang dipertandingkan, selalu menjadi daya tarik yang besar bagi orang untuk melihatnya terutama pada cabang olahraga sepakbola. Indikasinya adalah setiap akhir pekan biasanya menjadi hiburan bagi para pencinta sepakbola, para penggemar bola dimanjakan oleh tayangan

¹ Penulis merupakan Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang pada tahun 2006, sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga konsentrasi Manajemen Olahraga pada tahun 2008. Penulis tergabung dalam Asosiasi Pelatih Sepakbola Seluruh Indonesia (APSSI) dengan memiliki lisensi kepelatihan B AFC (Asian Football Confederation) pada tahun 2019.

pertandingan mulai dari Liga Premier Inggris, Serie A Italia, La Liga Spanyol, Ligue 1 Prancis, atau Bundesliga Jerman. Namun sejak pertengahan bulan Maret 2020, kebahagiaan itu hilang. Sesuatu yang tidak kasat mata telah merenggut kegembiraan para penikmat sepakbola, sebagai sarana penghilang penat setelah 5 hari bekerja, hilang dari layar kaca (atau layar laptop, layar tablet, maupun layar smartphone). Sesuatu yang tidak kasat mata itu bernama virus corona (COVID-19). Serangan virus yang bermula dari Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Republik Rakyat China ini menyebar dengan sangat cepat. Per bulan Maret 2020, virus corona sudah tersebar lebih dari 170 negara.

Serangan virus yang lebih dikenal dengan Covid-19 ini tidak hanya menyerang negara-negara berkembang saja, negara-negara maju pun juga telah terkena imbasnya. Italia kini merawat 47.021 pasien corona, dimana 4.032 orang diantaranya tutup usia. Korban jiwa akibat virus corona di Italia kini lebih banyak dari China (3.259 orang). Kemudian di Spanyol, terdapat 25.374 kasus corona dan 1.375 korban jiwa. Lalu di Jerman ada 21.642 kasus dengan korban meninggal 73 orang. Sedangkan di Inggris, jumlah kasus corona adalah 4.014 orang dan 177 meninggal dunia. Di Prancis, jumlah pasien corona adalah 12.483 sementara korban jiwa 450 orang. Berita yang terbaru, virus ini juga menyerang negara adidaya Amerika Serikat, bahkan jumlah korban jiwa yang disebabkan oleh serangan virus ini melebihi korban jiwa yang ada di Italia maupun China. Banyaknya korban akibat virus corona membuat petinggi-petinggi di setiap negara melakukan koordinasi dalam mengatasi serangan virus ini. Kebijakan terkoordinasi itu sudah ditunjukkan Uni Eropa. Pekan ini, 26 negara anggota uni Eropa sepakat untuk menutup perbatasan. Tidak ada pendatang dari luar negeri yang diperkenankan masuk, dan warga negara domestik tidak bisa bepergian ke luar negeri. Penutupan perbatasan dan karantina wilayah (lockdown) di sejumlah negara Eropa membuat

pergerakan masyarakat menjadi terbatas. semua orang dianjurkan tinggal di rumah untuk membatasi ruang gerak penyebaran virus corona. Pemerintah juga melarang aktivitas yang melibatkan kerumunan atau banyak orang.

Salah satu korban dari kebijakan ini adalah sepakbola. Pertandingan di stadion membuat ribuan orang berkumpul dalam satu tempat, yang membuat kontak fisik menjadi mustahil dihindari. Ini membuat risiko penyebaran virus menjadi sangat tinggi. Meski kemudian sebagian pertandingan sempat digelar tertutup di stadion tanpa penonton, risiko penyebaran tidak menurun. Kontak fisik antar pemain, meludah di lapangan, sampai bertukar botol minum menjadi medium penyebaran virus. Oleh karena itu, berbagai liga sepakbola Eropa berhenti. Liga Premier Inggris, Serie A, La Liga, Bundesliga, sampai Ligue 1 menunda kelanjutan kompetisi musim 2019/2020. Bahkan perhelatan Piala Eropa 2020 dan Copa America 2020 yang sedianya berlangsung pada pertengahan tahun ini diundur tahun depan.

Sebegitu dahsyatkah virus ini sehingga bisa melumpuhkan roda kompetisi di seluruh dunia? Beberapa petinggi, pelatih, dan pemain klub pun disebut telah terinfeksi virus yang pertama kali ditemukan di Wuhan, China tersebut. Pelatih Arsenal, Mikel Arteta menjadi insan sepakbola yang pertama kali terindikasi positif terjangkit virus corona. Di Inggris ada sekitar lima ribu yang terindikasi positif terjangkit virus corona. Pemerintah Inggris pun telah mengeluarkan himbauan agar warganya tidak sering keluar rumah atau pergi ke tempat keramaian. Arteta bukan satu-satunya insan sepakbola yang terjangkit virus corona, juara bertahan Liga Italia Juventus menyebut penyerang andalannya Paulo Dybala tidak menunjukkan gejala terinfeksi meski kini berstatus positif virus corona usai menjalani tes medis. Meski demikian, Juventus menilai Dybala tidak menunjukkan gejala-gejala seperti kebanyakan kasus lain yang

memperlihatkannya sebagai penderita virus corona. Selanjutnya Dybala akan melanjutkan masa isolasi diri yang sudah dilakukannya hampir dua pekan setelah bek Daniele Rugani dinyatakan positif virus corona. Legenda AC Milan, Paolo Maldini yang kini menjabat sebagai direktur teknik klub dan anaknya Daniel Maldini juga dinyatakan positif virus corona. Pernyataan itu disampaikan langsung I Rossoneri lewat situs resmi. Menurut Milan, Paolo Maldini resmi positif usai melakukan kontak dengan seseorang yang lebih dahulu positif corona dan menunjukkan gejala-gejala virus tersebut. Di Negara Spanyol, Mantan Presiden Real Madrid Lorenzo Sanz meninggal di usia 76 tahun akibat komplikasi penyakit yang diderita setelah terinfeksi virus corona.

Selama bulan Maret 2020, pandemi virus corona COVID-19 belum usai, bahkan cenderung memburuk. Sepakbola, khususnya Eropa sangat terpukul, terutama dari segi ekonomi. Otoritas sepakbola tertinggi dunia, FIFA dan juga UEFA sebagai induk sepakbola Eropa terus berupaya menemukan formula terbaik mengatasi situasi ini. Beberapa kompetisi di Eropa sudah menentukan kebijakannya dalam menghadapi dahsyatnya serangan virus corona. Liga Premier mengumumkan bahwa kompetisi musim 2019/2020 dihentikan sampai 30 April dan bisa diperpanjang. Namun para pemangku kepentingan sepakbola di Inggris sudah sepakat musim 2019/2020 akan tetap dilanjutkan tanpa batasan waktu tertentu. Liga Serie A dihentikan sementara setidaknya sampai 3 April. Namun tidak seperti Liga Primer, kelanjutan kompetisi sepakbola Serie A ini belum menentukan nasib kelanjutan musim 2019/2020. Sementara La Liga awalnya masih mau melanjutkan musim 2019/2020 secara tertutup *tanpa* penonton. Namun pada 13 Maret, akhirnya otoritas kompetisi menunda pertandingan meski tidak disebutkan sampai kapan.

Akibat penundaan kompetisi sampai dengan batas waktu yang tidak ditentukan ini, bukan cuma fans atau penonton yang dirugikan karena tidak memiliki hiburan pada akhir pekan. Sebenarnya pengelola klub lebih dirugikan lagi karena tidak ada pemasukan dari penjualan tiket pertandingan. Beberapa klub Eropa bahkan sudah melakukan efisiensi. Salah satu contohnya adalah FC Sion, klub papan atas di Swiss, memutus kontrak sembilan pemainnya karena menolak pemotongan gaji. Klub terpaksa memangkas gaji para pemain, pengeluaran terus berjalan sementara pendapatan berkurang. Juventus juga resmi memotong gaji para pemain dan jajaran pelatih sebesar 30% akibat merebaknya Virus Corona. Langkah ini menekan pengeluaran mereka hingga 90 juta euro (Rp. 1,6 triliun). Dengan pemotongan sebesar 30 persen, Cristiano Ronaldo bakal kehilangan tidak kurang 8,4 juta poundsterling atau sekitar Rp 157 miliar untuk gaji satu tahun. Kapten tim nasional Portugal ini menerima gaji 30 juta poundsterling atau Rp 563 miliar setiap tahun. Dengan demikian, gaji yang diterimanya setiap pekan tidak kurang 510 ribu poundsterling atau Rp 9,5 miliar.

Secara umum, kerugian klub akibat penundaan kompetisi tidak main-main. Menurut perhitungan KPMG, firma keuangan ternama dunia, kerugian yang diderita klub-klub di Liga Primer, La Liga, Serie A, Bundesliga, dan Ligue 1 bernilai total EUR 3,45-4 miliar (Rp. 58,56-67,89 triliun). Kerugian ini tidak hanya dari tiket pertandingan, tetapi juga hak siar dan komersial. Bagi para penggemar sepakbola, virus corona hanya merenggut kesenangan dari menonton sepakbola. Namun buat pemilik klub, virus ini membuat mereka pusing tujuh keliling karena pemasukan turun sementara biaya tidak mengikuti. Kalau situasinya tidak berubah, mungkin saja ada klub yang tidak mampu bertahan dan terpaksa harus gulung tikar.

Bagaimana dengan kompetisi sepakbola di Indonesia? PSSI secara resmi menghentikan sementara kompetisi Shopee Liga 1

dan Liga 2 2020 sampai waktu yang tidak ditentukan. Keputusan ini diambil sesuai dengan arahan pemerintah terkait penyebaran virus Corona atau Covid-19. Ketua Umum PSSI, Mochamad Iriawan memberikan instruksi lewat surat kepada PT LIB selaku operator kompetisi yang juga ditembuskan kepada Menpora, Ketua Umum KONI, dan seluruh klub peserta Liga 1 dan Liga 2. Seperti diketahui sebelumnya, Liga 1 musim 2020 telah berjalan tiga pekan dimulai pada 29 Februari 2020 lalu. Sedangkan Liga 2 musim 2020 resmi bergulir pada tanggal 14 Maret yang dibuka dengan laga Persiba vs Kalteng Putra di Stadion Batakan, Balikpapan.

Sebelumnya, PSSI dan PT LIB hanya menunda kompetisi selama dua pekan sebagai tindak lanjut dari pandemi Corona. Akan tetapi, melihat situasi yang belum kondusif, badan sepakbola tertinggi di Indonesia itu pun mengambil keputusan tegas. Tak hanya itu, Iriawan pun memerintahkan PT LIB untuk menyusun langkah-langkah terkait teknis serta administratif. Sementara beberapa klub Liga 1 seperti PSS Sleman, Persija Jakarta dan Madura United baru saja mengumumkan skuadnya libur dari aktivitas latihan hingga akhir Maret 2020. Selain menunda kompetisi Liga 1 dan Liga 2 2020, PSSI juga menghentikan agenda Timnas Indonesia U16 dan U19, kompetisi futsal, dan sepakbola putri. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir dampak penyebaran virus pandemi Corona atau COVID-19.

Apa dampak yang terjadi akibat ditundanya kompetisi Liga 1 dan Liga 2 2020, kompetisi futsal, dan sepakbola putri? Virus corona berpotensi memberikan dampak yang begitu panjang bagi kelangsungan klub-klub Liga 1 2020. Seluruh elemen kehidupan pasti terganggu dengan pandemi virus corona. Tidak hanya pemain bola saja yang dirugikan, tetapi orang-orang yang terlibat dalam kegiatan sepakbola juga merasakan dampaknya, seperti pedagang kaki lima (PKL), tukang parkir stadion, penjual

tiket, wartawan yang meliput semua pertandingan dan bahkan orang-orang yang terlibat dalam manajemen atau administrasi sebuah tim. Hampir semua orang harus bekerja dari rumah, melakukan isolasi, menjaga diri menghindari kerumunan, dan segala aktivitas tak bisa berlangsung normal seperti biasanya.

PSSI dan PT LIB telah membuat kebijakan yang ditujukan kepada semua pemilik tim liga 1 maupun liga 2 agar membayar maksimal 25 persen dari nilai kontrak kepada pemain dan ofisial. Adanya keputusan tersebut, membuat banyak pemain yang merasa dirugikan. Bahkan ada beberapa pemain yang mencoba berbagai macam cara untuk tetap menghidupi keluarganya selama kompetisi masih belum jelas kapan akan dilaksanakan kembali, seperti membuka usaha keripik tempe, menjadi kuli bangunan, membantu orangtuanya berjualan di pasar, menjual barang-barang online, hingga menjual atau melelang kostum dan sepatu yang pernah dipakainya.

Mantan striker Persija, Bambang Pamungkas ikut serta dalam lelang bertajuk Satu Hati Lawan Corona. Pria yang kini menjabat sebagai manajer Persija itu melelang sepatu yang dikenakannya dalam final Liga Indonesia 2001. Lelang sepatu dimulai dari harga 2 juta dengan kelipatan 100 ribu. Kapten Persija Ismed Sofyan juga terlibat dalam program Satu Hati Lawan Corona dengan melelang jersey bersejarah yang digunakan pada musim 2007. Para pemain Persija lainnya yang ikut melelang benda bersejarah miliknya diantaranya Riko Simanjuntak, Marko Simic, Marc Klok, hingga penjaga gawang utama Andritany Ardhiyasa. Sementara itu PSS Sleman mengumpulkan dana sebesar Rp88.450.000 hasil dari lelang 38 jersey para pemain dalam kampanye lawan pandemi virus Corona COVID-19 di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Program bertajuk Lelang untuk Amal ini telah dimulai dari 7 April hingga 20 April 2020. Tak hanya PSS Sleman, beberapa klub Liga 1 juga turut melakukan penggalangan dana untuk

terdampak Corona di wilayah masing-masing, diantaranya PSIS Semarang, Persela Lamongan, Persija Jakarta, Persib Bandung, Arema FC, Bali United, Borneo FC, dan lain-lain.

Banyak diantara pemain-pemain profesional berharap agar pandemi corona ini segera berakhir dan Liga Indonesia kembali bergulir, karena hal itu merupakan pemasukan yang berharga bagi kelangsungan hidupnya dan keluarganya. Gelandang Bhayangkara FC, Adam Alis mengaku keadaan ini juga sangat berdampak pada kehidupannya. Kini selain mengisi waktu untuk tetap jaga kondisi, eks pemain Arema FC itu juga kembali fokus menjaga kedai kopinya yang bernama AA Coffee. Kiper klub Liga 1 Persipura Jayapura, Gerri Mandagi juga berharap pandemi virus Corona (COVID-19) segera berlalu dan kompetisi sepakbola Indonesia bisa kembali bergulir. Penulis yang kebetulan merupakan pelatih fisik tim Liga 3 Indonesia juga merasakan dampak dari dihentikannya semua kompetisi di Indonesia. Tahun 2020 ini, penulis mendapatkan tawaran untuk menjadi pelatih fisik tim Arema Putri yang bertanding di Liga 1 Putri, selain itu penulis juga mendapatkan tawaran untuk melatih tim POPDA Kota Malang. Hanya saja, tawaran itu berlalu begitu saja belum ada kejelasan yang diakibatkan karena berhentinya semua kompetisi di Indonesia.

Tidak hanya bagi olahragawan saja, tetapi seluruh kalangan juga ikut terkena dampaknya dengan diberlakukan pembatasan sosial akibat pandemi virus Corona. Kita semua berharap dan berdoa semoga pandemi virus corona ini cepat berakhir, semua bisa kembali beraktivitas seperti semula, dan kompetisi Liga Indonesia dapat digulirkan kembali.

LAWAN COVID-19; SEHAT DI RUMAH DENGAN LATIHAN PERNAPASAN

**Cahniyo Wijaya Kuswanto M.Pd.¹
UIN Raden Intan Lampung**

“Dengan beberapa pilihan latihan pernapasan yang dilakukan di rumah, diharapkan dapat membantu kita selalu sehat dalam melawan covid 19.”

Wabah Covid 19 saat ini menjadikan seluruh manusia berkurang dengan aktivitas biasanya. Aktivitas yang dilakukan hanya bisa di lakukan di dalam rumah atau disekitar halaman rumah. Banyak dari akademisi melakukan kegiatan setiap waktu di depan laptop/ komputer guna melayani para siswa maupun mahasiswa. Kegiatan seperti ini akan membuat tubuh merasa berbeda, otot-otot mulai kaku atau sebagian persendian mulai linu karena kurangnya gerak yang pada awalnya melakukan aktivitas dengan berjalan pindah dari satu tempat ke tempat yang lain, saat ini harus duduk manis de depan laptop dengan suguhan minuman dan makanan. Makanan dan minuman yang kita konsumsi akan tertimbun dalam tubuh menjadi lemak yang berlebih jika tidak ada kegiatan atau pembuangan kalori yang

¹ Cahniyo Wijaya Kuswanto, M.Pd. Lahir di Pasuruan - Lampung, 12 Maret 1990. Pendidikan S1 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta, Sedangkan S2 Pendidikan Olahraga Juga Diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Saat Ini Beliau Menjadi Tenaga Pendidik di UIN Raden Intan Lampung.

digunakan di setiap harinya. Ruang kegiatan yang terbatas juga tidak bisa kita manfaatkan dengan maksimal untuk pembuangan lemak dan tidak menjadikan diri kita sehat serta bugar seperti biasanya. Maka, tulisan ini mengajak para pembaca agar tetap bisa sehat dan bugar di dalam rumah dengan latihan pernapasan. *Yuk kita mulai!!!*

1. Pengertian Sehat

Pengertian sehat menurut WHO adalah “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity” artinya Kesehatan adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Ada juga yang berpendapat sehat itu meliputi kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual.

- a. Sehat fisik merupakan kesehatan yang berhubungan dengan kondisi tubuh secara kasat mata atau dapat dideteksi dengan menggunakan peralatan medis. Pendapat lain mengungkapkan kesehatan yang ditandai dengan kondisi tubuh bugar dan berfungsi secara normal sehingga mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan sehat secara fisik, kita bisa tetap beraktivitas dalam pekerjaan, melakukan hobi, berwisata, berolahraga, menghasilkan karya dan menyelesaikan tanggungjawab. Keadaan fisik yang lemah akan berpengaruh terhadap produktivitas sehari-hari. Menjaga kesehatan fisik bisa dilakukan dengan cara berolahraga, makan makanan sehat dan bernutrisi, cukup tidur dan istirahat, menghindari minum minuman beralkohol dan merokok.
- b. Sehat mental merupakan merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara

produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

- c. Sehat sosial merupakan kemampuan seseorang untuk berhubungan dengan orang lain atau kelompok lain secara baik, tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik, dan sebagainya, serta saling toleran dan menghargai.
- d. Sehat spiritual merupakan ketenangan hati, pikiran atau perasaan dari rasa cemas, was-was dan ketakutan yang berlebihan dan sehat karena mengikuti norma agama yang berlaku.

2. Latihan Pernapasan

Paru-paru yang sehat membuat tubuh memiliki kapasitas penyimpanan jumlah udara yang besar. Dengan kapasitas penyimpanan udara yang besar, tubuh jadi tidak mudah lelah atau ngos-ngosan. Sayangnya, seiring berjalannya usia, kapasitas paru-paru akan menurun. Maka itu, tubuh perlu melakukan latihan pernapasan untuk mempertahankan dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Dengan latihan pernapasan paru-paru bisa menyimpan oksigen yang dibutuhkan lebih banyak di dalam tubuh. Manfaat lain ketika latihan pernapasan adalah mengontrol stres. Kondisi mental yang selalu tertekan akan menimbulkan respons ‘melawan atau lari’ dari tubuh sebagai reaksi atas stres atau keadaan berbahaya. Respons tubuh tersebut akan memicu pelepasan hormon adrenalin yang berdampak meningkatnya tekanan darah dan detak jantung.

Reaksi atas stres dan pengeluaran hormon adrenalin memang penting saat Anda berada dalam situasi berbahaya. Masalahnya, jika Anda mengalami

stres berkepanjangan, tubuh akan terus-menerus mengeluarkan hormon adrenalin bahkan saat Anda tidak sedang berada dalam situasi bahaya. Kondisi ini bisa menimbulkan gangguan seperti hipertensi dan masalah jantung. ada juga yang berpendapat terkait latihan pernapasan: (1) Latihan pernapasan akan membantu Anda dalam mengendalikan tingkat stress. Bernapas dalam dengan otot diafragma dapat menghentikan reaksi tubuh terhadap kondisi bahaya dengan cara: Menstabilkan detak jantung; (2) Menurunkan tekanan darah; (3) Menenangkan pikiran. Selain mengurangi stres, latihan pernapasan juga bisa meningkatkan stabilitas otot-otot batang tubuh yang digunakan bernapas. Dengan ini, tubuh menjadi lebih kuat saat melakukan aktivitas fisik yang lebih berat.

Ada banyak sekali teknik latihan pernapasan yang bisa di coba. Sebaiknya memulai dari teknik pernapasan yang paling mudah atau yang paling Anda nikmati. Berikut sederet teknik pernapasan yang bisa di pilih dan lakukan latihan ini setidaknya 5 menit dalam sehari, setelah terbiasa bisa menambah menit yang disarankan.

a. Latihan pernapasan diafragma

Pernapasan diafragma adalah pernapasan yang dilakukan dengan memaksimalkan fungsi paru sampai ke paru bagian bawah sehingga dapat meningkatkan kapasitas paru dalam bernapas atau dengan cara membesarkan perut kedepan dan dilakukan secara perlahan ketika menghembuskannya. Latihan ini bertujuan untuk mengajarkan pernapasan perut, mengatur pernapasan jika sesak nafas, untuk mengatasi masalah penurunan volume paru pada arus puncak ekspirasi. Latihan pernapasan kali ini melibatkan diafragma dan bagian perut. Pada pernapasan ini saat

udara masuk bagian perut akan terisi penuh sehingga mengembang, sedangkan dada tidak bergerak banyak.

Cara melakukannya:

- 1) Duduk santai sambil bersandar atau Berbaring telentang dengan kedua lutut ditekuk dan kepala disangga bantal
- 2) Letakkan satu tangan di perut Anda dan satu lagi di dada Anda untuk merasakan gerakan diaframa
- 3) Tarik napas melalui hidung selama dua detik, rasakan udara bergerak mengisi perut. Rasakan perut Anda semakin penuh bergerak membesar. Perut harus bergerak lebih banyak dibandingkan dada Anda.
- 4) Rasakan pergerakan diaframa dan usahakan bagian dada atas tetap diam
- 5) Embuskan napas selama dua detik melalui bibir yang terbuka kecil sambil merasakan perut mengempis.
- 6) Ulangi 10 kali. Tetap lemaskan bahu Anda sepanjang pengulangan, dan jaga punggung tetap tegak selama berlatih pernapasan diafragma ini.

b. Latihan pursed-lips breathing

Pursed lip breathing exercise adalah suatu metode latihan pernapasan dengan cara memperpanjang fase ekspirasi. Hal ini bertujuan untuk memberikan waktu pada bronkus untuk melebar sehingga dapat mengurasi sesak. Anda dilatih untuk mengurangi jumlah napas yang Anda ambil dan membuat saluran udara Anda terbuka lebih lama. Untuk melatihnya, cukup bernapas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut selama mungkin dengan bibir mengerucut.

Cara melakukannya:

- 1) Leher dan bahu dalam keadaan rileks.
- 2) Tarik napas perlahan melalui hidung selama dua hitungan, pastikan bibir Anda tertutup .
- 3) Embuskan napas sepelan mungkin melalui bibir yang mengerucut atau terbuka sangat kecil seakan hendak bersiul.
- 4) Keluarkan selambat mungkin selama empat hitungan, lebih lama dari saat Anda menarik napas.
- 5) Ulangi kembali. Anda bisa melakukannya sambil berdiri ataupun duduk.

c. Latihan rib stretch

Latihan ini cukup mudah dilakukan. Kunci dari latihan pernapasan ini adalah menahan sebanyak mungkin udara di paru-paru dan dengan waktu yang lebih lama 10-25 detik. Teknik ini dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru Anda ketika dilatih setidaknya sekali sehari. Lakukan latihan pernapasan ini sehari 3 kali untuk meningkatkan kapasitas paru-paru lebih efektif. Sekali latihan lakukan selama 2-5 menit.

Cara melatihnya:

- 1) Berdiri tegak dan badan lurus.
- 2) Embuskan semua oksigen dari paru-paru Anda.
- 3) Kemudian ambil napas perlahan, isi paru-paru dengan udara sebanyak mungkin. Ketika sudah maksimal terhirup, jangan langsung buang napas. Tahan napas Anda selama 10-15 detik.
- 4) Jangan khawatir kalau Anda belum sanggup langsung menahan napas selama itu. Coba dulu tahan selama 6 atau 7 detik dan terus tambah waktunya secara bertahap sampai Anda terbiasa menahan napas selama 10-15 detik.

5) Sesudah melalui 10-15 detik, embuskan nafas kembali hingga semua oksigen dari paru-paru keluar.

d. Latihan numbered breathing

Latihan pernapasan ini bisa bermanfaat untuk siapa saja yang ingin meningkatkan kapasitas paru-paru. Dengan teknik latihan pernapasan ini Anda harus melakukan perhitungan hingga 8 kali tanpa berhenti.

Cara melakukannya:

- 1) Berdiri tegak dengan mata tertutup, lalu tarik napas dalam-dalam.
- 2) Saat menarik napas, bayangkan angka 1.
- 3) Tahan napas selama beberapa detik, lalu embuskan napas.
- 4) Tarik napas lagi sambil membayangkan angka 2.
- 5) Tahan napas kembali selama beberapa 3 detik, lalu embuskan napas.
- 6) Tarik napas lagi sambil membayangkan angka 3.
- 7) Lakukan seterusnya hingga Anda membayangkan angka 8.

e. Latihan kekuatan paru pranayama

Latihan ini dilakukan sambil duduk dengan bergantian menggunakan lubang hidung kanan dan kiri. Caranya cukup mudah:

- 1) Duduk bersila dengan posisi punggung tegak.
- 2) Tutup lubang hidung bagian kiri dengan jari tangan Anda.
- 3) Ambil napas dalam-dalam dan perlahan dengan lubang hidung bagian kanan yang terbuka.


- 4) Saat sudah maksimal mengambil napas, sekarang tutup lubang hidung bagian kanan dan buka lubang hidung kiri secara bersamaan untuk buang napas perlahan-lahan. Keluarkan napas dari lubang hidung kiri dengan maksimal.
 - 5) Ambil napas kembali melalui lubang hidung bagian kiri.
 - 6) Kemudian, tutup kembali lubang hidung bagian kiri, dan buang napas melalui lubang hidung bagian kanan. Keluarkan perlahan-lahan.
 - 7) Lakukan terus menerus secara bergantian hingga 10 kali.
- f. Pernapasan singa (simhasana)
- 1) Duduklah dengan posisi paling nyaman, boleh bersimpuh atau bersila.
 - 2) Tekan telapak tangan ke lutut dengan posisi jari-jari tangan terbuka di atas lutut.
 - 3) Tarik napas dalam sambil membuka mata lebar-lebar.
 - 4) Pada saat bersamaan, buka mulut dan julurkan lidah ke bawah seakan ingin menjilat dagu.
 - 5) Keluarkan napas lewat mulut sambil mengeluarkan suara 'haa' yang panjang.
- g. Sitali breath

Latihan pernapasan ini bisa membantu Anda untuk menurunkan suhu tubuh dan membuat pikiran rileks. Karena teknik pernapasan ini dipraktikkan dengan menarik napas lewat mulut, pastikan ruangan Anda bebas dari debu dan polusi udara lainnya.

Cara melakukannya:

- 1) Pilih posisi duduk yang nyaman.

- 2) Julurkan lidah.
 - 3) Lipat lidah supaya kedua sisi luar lidah bertemu di tengah. Anda bisa mengerucutkan bibir supaya lidah dalam posisi tergulung.
 - 4) Tarik napas melalui mulut dan hembuskan napas melalui hidung.
- h. Pernapasan dalam/ Resonant breathing
- 1) Dalam posisi berdiri atau duduk, tarik kedua siku sedikit ke belakang supaya dada lebih mengembang.
 - 2) Tarik napas dalam melalui hidung.
 - 3) Tahan napas selama lima hitungan.
 - 4) Hembuskan napas perlahan-lahan melalui hidung.
 - 5) Lakukan selama 5 menit.
- i. Humming bee breath (bhramari)
- 1) Duduklah dalam posisi paling nyaman.
 - 2) Tutup kedua mata Anda dan usahakan otot-otot wajah Anda tetap rileks.
 - 3) Letakkan telunjuk di tragus cartilage alias tulang rawan kecil di depan lubang telinga.
 - 4) Tarik napas.
 - 5) Saat menghembuskan napas lewat hidung, tekan tragus cartilage dengan jari telunjuk.
 - 6) Dengan bibir terkatup, buatlah suara menggemam selama mungkin saat mengeluarkan napas.

 | Lawan Covid-19; Sehat di Rumah dengan Latihan Pernafasan

Dengan beberapa pilihan latihan pernapasan ini, diharapkan dapat membantu kita selalu sehat dalam melawan covid 19.

SEHAT LAHIR BATIN: KUNCI MENGHADAPI UJIAN AKHIR DOKTORAL DI TENGAH PANDEMIK COVID-19

Mutrofin, M. Fil.I¹
IAIN Tulungagung

“Inilah momentum yang paling tepat untuk introspeksi diri, berbenah diri, sadar diri akan kekuasaan Tuhan, pandemi Covid-19 harus dijadikan pelajaran berharga bagi siapapun bahwa kuasa manusia sungguh amat kecil.”

Menjelang akhir tahun 2019, dunia dihebohkan dengan wabah yang terjadi di Kota Wuhan, China. Virus Corona atau Covid-19 mendadak menggemparkan dunia. Makhluksuk tak berwujud itu sepertinya juga telah menyebar ke seluruh belahan dunia termasuk di Indonesia. Kepanikan, kecemasan, dan bahkan ketakutan dialami oleh seluruh manusia, meskipun terdapat segelintir orang yang menganggap bahwa virus ini tidaklah terlalu mematikan. Namun, apa yang terjadi? Saya yakin Anda mengikuti perkembangan berita virus ini.

Covid-19 setidaknya memberikan pelajaran berharga bagi kita. Negara terkuat, negara terhebat, dan sejenisnya nyatanya tidak berdaya dengan serangan ‘makhluksuk halus’ ini.

¹ Mutrofin, M. Fil.I. Lahir di Sidoarjo, 20 Juli 1985. S1 IAIN Sunan Ampel Surabaya (2008). S2 IAIN Sunan Ampel Surabaya (2012). Kandidat Doktor UINSA Surabaya. Dosen IAIN Tulungagung (2015-sekarang). Aktif dalam Ormas Muslimat NU Trenggalek sebagai Ketua Yayasan Pendidikan Muslimat NU Trenggalek.

Kesombongan, keangkuhan manusia tergerus oleh wabah ini. Sungguh semua ini di luar dugaan. Sungguh Tuhan sebaik-baiknya Pembuat Skenario. Rencana manusia yang sudah dirancang sedemikian rupa, jauh-jauh hari, atau bahkan sudah di *planning* tahun lalu, kini hanya bisa dilihat di daftar agenda dengan jadwal yang rapi. Semua agenda nyaris harus *di-reschedule*, dijadwal ulang, ditata ulang.

Kondisi seperti ini tidak tahu kapan akan berakhir. Anak-anak sekolah harus belajar dari rumah, istilah kerennya *learn from home*. Saat ini mungkin mereka telah jenuh karena hampir 2 bulan harus belajar di rumah. Akses untuk keluar rumah juga harus dibatasi guna mencegah penyebaran virus ini. Mau tidak mau, suka tidak suka mereka harus menjalankan kebiasaan 'baru' ini.

Selain belajar dari rumah, para pekerja, pegawai, karyawan juga bekerja dari rumah atau biasa disebut WFH (*Work from Home*). Tentu dengan aturan ini tidak semua elemen masyarakat menerima dengan lapang dada. Saya tidak bisa membayangkan bagaimana nasib mereka yang hidupnya tergantung dari hasil bekerja di luar rumah. Prihatin dan sedih pasti. Tapi yakinlah bahwa Tuhan tidak akan membiarkan hamba-Nya dalam kesulitan yang berlarut-larut, kecuali memberikan hadiah kemudahan bagi mereka yang bersabar dan bersyukur. Tuhan itu Maha Baik.

Tugas kita adalah menghambat penyebaran ini dengan mematuhi semua protokol yang dianjurkan oleh pemerintah. Saatnya yang kaya bersyukur dengan cara berbagi, dan saatnya yang kurang mampu bersabar atas semua ini. Bersabar dan bertawakkal adalah jalan terbaik. Adakah yang mengira dan menyangka bahwa negara di dunia termasuk Indonesia akan menghadapi wabah ini? Adakah negara atau orang yang masing menyombongkan diri atas kejadian virus ini? Adakah diantara kita yang masih bangga dengan semua fasilitas yang kita miliki?

Siapa yang bisa menyangka pandemik ini bakal ada dan terjadi? Renungkanlah!.

Menjaga Kesehatan Lahir Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh

Kesehatan mahal harganya, bahkan lebih mahal dari properti termahal sekalipun. Menjaga kesehatan juga sangat penting. Orang yang sehat dapat menghasilkan karya dengan maksimal. Orang yang sehat pula dapat mencapai sesuatu apa yang diinginkan. Kuncinya adalah sehat. Sehat lahir, sehat jasmani, sehat badan, dan sehat batin. Orang yang sehat berarti orang yang selalu menjaga perilaku hidup bersih dan sehat. Coba cek iklan yang lalu lalang di layar TV Anda. Tidak sedikit yang mempromosikan produk kesehatan. Sehat adalah aset. Sehat adalah investasi. Menjaga badan agar tetap sehat juga memerlukan asupan makanan yang bergizi, vitamin, suplemen untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, dalam menjaga daya tahan tubuh inilah diperlukan ikhtiar lahir. Seperti menjaga pola makan, selalu rutin olah raga, istirahat cukup, dan lainnya.

Corona menuntut kita untuk lebih menerapkan hidup bersih dan sehat. Apalagi situasi hari ini yang agak mencekam. Masyarakat juga harus meningkatkan kewaspadaan dengan orang-orang sekitar, lingkungan sekitar. Satu hal yang penting saat ini adalah menjaga dan meningkatkan sistem imunitas tubuh kita. Imun tubuh bisa tidak stabil akibat sedikit mengalami gangguan kesehatan fisik. Orang yang sehat secara fisik berarti orang tersebut memiliki kondisi tubuh yang bugar dan berfungsi secara normal sehingga mampu melakukan aktifitas keseharian. Saya tidak akan menjelaskan tips-tips agar tetap fit dan bugar di masa pandemik covid-19 ini. Informasi tersebut banyak Anda dapatkan di internet dan sosial media lainnya. Tetap semangat, tetap sehat agar kita selamat dari kepungan wabah ini.

Spiritualitas Menjadi *Immune Booster* Paling Ampuh

Setelah menjaga kesehatan secara lahir, maka menjaga kesehatan batin juga tidak kalah pentingnya. Sebagaimana tanaman, jika hanya ditanam lalu dibiarkan tanpa dirawat dan diberi pupuk, maka hasilnya tidak akan indah, akan mati. Tanaman tersebut akan layu karena kurang perhatian dari si tuan. Tanaman itu dapat diibaratkan seperti manusia. Manusia yang hanya mengandalkan kesehatan jasmani, kesehatan lahiriah, maka akan seperti perumpamaan tersebut.

Spiritualitas adalah 'pupuk' bagi manusia. Manusia butuh spiritualitas untuk menjaga imunitas batin agar tetap subur. Sikap tenang, selalu berdoa, dan pasrah merupakan bagian dari spiritualitas manusia. Sebab spiritualitas merupakan sesuatu yang bersifat transenden, ilahiyah. Sebagai wujud penghambaan manusia kepada Sang Pencipta, maka ikhtiar batin harus terus dilakukan. Tidak ada yang lebih Maha Agung daripadanya. Tuhan adalah sebaik-baik Pemberi Pertolongan.

Status manusia menjadi hamba Tuhan di bumi menuntut manusia untuk patuh dan taat atas segala yang diperintahkan dan senantiasa menjahui apa yang menjadi larangan. Sikap pasrah yang dibarengi dengan ikhtiar dan do'a adalah *immune booster* paling besar. Merawat hati agar senantiasa ingat akan kekuasaan-Nya. Menambah kualitas iman seseorang menjadi manusia yang lebih mapan secara spiritualitas. Inilah kunci paling paripurna sebagai status hamba. Inilah esensi hidup yang sebenarnya, dimana manusia memiliki perasaan keterikatan dengan dirinya sendiri dan dengan Tuhan yang Maha Bijaksana.

Inilah momentum yang paling tepat untuk introspeksi diri, berbenah diri, sadar diri akan kekuasaan Tuhan. Pandemi Covid-19 harus dijadikan pelajaran berharga bagi siapapun bahwa kuasa manusia sungguh amat kecil. Tidak memiliki daya upaya. Tidak mampu menundukkan takdir Tuhan yang telah terjadi.

Tidak bisa berkuasa atas dirinya sendiri. Spiritualitas adalah obat mujarab di tengah-tengah pandemik ini. Bersabar dan senantiasa berikhtiar tanpa henti harus dilakukan seluruh manusia tanpa terkecuali. Berdoa selalu menjadi hal yang terpenting dalam kehidupan manusia. Mendekatkan diri pada Tuhan merupakan bagian terpenting dari aspek spiritualitas untuk menjaga imunitas batin manusia. Do'a, ikhtiar, tawakkal adalah bagian utama *immune booster* batin.

Ujian Akhir Doktoral di Tengah Pandemi Covid-19

Pandemik ini berdampak kepada siapapun, Dari kaum alit sampai kaum elite. Dari kaum abangan sampai kaum priyayi. Dari kaum proletar sampai kaum pemilik modal. Dari rakyat sampai pejabat. Semuanya terkena dampak virus ini. Dari siswa sampai ke mahasiswa. Semua sistem yang biasanya dilakukan secara offline, kini beralih sistem online. Setidaknya inilah yang saya alami. Saya ingin berbagi pengalaman bagaimana beratnya menyelesaikan tugas akhir Doktoral ini dengan segala keterbatasan, sebab penelitian saya merupakan penelitian lapangan yang mengharuskan untuk terjun ke lokasi penelitian. Namun, saya bersyukur karena tugas lapangan sudah tuntas saya selesaikan.

Saya menyimak berita dari berbagai media sosial bahwa Covid-19 sudah 'mendarat' di Indonesia sejak awal tahun 2020. Perasaan takut, khawatir, resah menyelimuti hati saya. Tidak ada sesuatu yang terpintas di benak saya kecuali nasib ujian Disertasi yang harus diujikan tahun 2020, semester genap ini. Saya hampir putus asa untuk bisa lulus tepat waktu, 3 tahun. Sebab kuliah Doktoral saya ditanggung penuh oleh Kementerian Agama RI melalui program Beasiswa Mora Scholarship tahun 2017. Artinya, ketika kuliah saya tidak bisa selesai di tahun 2020, maka konsekwensi ditanggung penumpang. Ngeri juga kalau ingat biaya SPP tiap semesternya. Belum lagi harus menanggung

biaya ujian akhir, yaitu ujian tertutup dan terbuka. Itulah sebabnya saya harus 'lari' untuk tetap bisa mengikuti ujian (apapun caranya).

Awal Maret 2020 merupakan bulan mengkhawatirkan karena adanya serangan 'makhluk halus' ini. Ada informasi bahwa virus ini sudah masuk di wilayah Jawa Timur, khususnya di Surabaya. Akhirnya tanggal 8 Maret 2020 saya melakukan konsultasi hasil revisi ujian verifikasi dan sekaligus meminta tanda tangan Promotor untuk siap diujikan pada ujian tertutup. Alhamdulillah, perjalanan jauh dari Trenggalek menuju Surabaya menuai hasil. Segera saya ikuti prosedur akademik dengan memenuhi segera persyaratan untuk bisa daftar ujian tertutup.

Lega rasanya sudah daftar ujian tertutup. Beberapa Minggu setelah itu, Maret 2020 Minggu ketiga ada kabar bahwa seluruh aktivitas akademik di UINSA Sunan Ampel Surabaya memberlakukan sistem WFH, *Work From Home*. Panik lagi. Bagaimana nasib jadwal ujian tertutup saya? Rasanya *kudu* nangis, bingung dan sekaligus panik kalau sampai akhirnya harus membayar SPP di semester berikutnya.

Akhirnya saya putuskan untuk menghubungi akademik melalui Wakil Direktur Pascasarjana. Alhamdulillah respon cepat dari Pak Wadir membuat hati lega dan senang. Namun sedikit resah karena skema jadwal dan teknis untuk ujian masih digodog oleh Pimpinan. Tak pernah terbayang bagaimana teknis ujian akan dilaksanakan. Harap-harap cemas masih menyelimuti batin saya. Tetapi, saya ingat petuah Promotor saya, bahwa dalam kondisi pandemik ini yang paling penting adalah tenang, bahagia. Sudah saya coba, tetapi sering gagal.

Komunikasi terus saya lakukan dengan Pak Wadir hingga awal April baru menemui titik terang, bahwa ujian akan dilakukan secara *online* (daring). Lega rasanya. Plong rasanya. Tenang rasanya. Bahagia rasanya. Tidak lama kemudian saya menerima informasi jadwal ujian tertutup melalui pihak

akademik Pascasarjana UINSA Surabaya. Hari Kamis tanggal 16 April 2020 menjadi saksi atas ujian tertutup melalui ujian online. Alhamdulillah semuanya berjalan dengan lancar. Ujian lancar. Kuota internet aman. Sinyal penuh dan penuh revisi. Tentu revisi adalah sebuah keniscayaan.

Setelah berkuat dengan banyaknya revisi dari para penguji ujian tertutup, maka saya harus berjuang kembali, menata hati, semangat dihidupkan kembali untuk menyambut ujian terbuka yang mudah-mudahan bisa dilaksanakan sebelum Hari Raya Idul Fitri atau paling lambat bulan Juni 2020. Ini adalah harapan dan do'a yang bertepatan dengan bulan Ramadhan. Semoga Allah Swt. mengamini doa ini. Amin.

Hikmah Pandemi Covid-19 Bagi Umat Manusia

Selalu ada hikmah di balik setiap kejadian. Selalu ada kemudahan di balik kesusahan. Selalu ada kebahagiaan di balik kesengsaraan. Selalu ada solusi di balik masalah. Sebab, segala sesuatu yang terjadi di muka bumi ini tidak ada yang sia-sia. Semua terjadi atas skenario Tuhan, atas Izin-Nya. Hikmah dari pandemi ini dapat dirasakan manusia ketika mereka berpikir positif atas kejadian ini. Hikmah dari sisi lahiriah adalah meningkatkan kepekaan, solidaritas di antara sesama, pola hidup menjadi lebih bersih dan sehat, terciptanya keintiman di antara anggota keluarga, dan lainnya. Sedangkan hikmah dari sisi batiniah adalah meningkatkan hubungan dan selalu menjaga komunikasi dengan Allah Swt. melalui ritual ibadah. Semoga Allah Swt. senantiasa menjaga dan melimpahkan keberkahan dan keselamatan bagi kita semua, umat manusia. Amin.

PRODUKTIVITAS DI MASA PENYEBARAN WABAH COVID -19

Ruslan Rusmana, M.Pd¹
PJKR STKIP Pasundan

“Dalam kondisi bagaimanapun dan sesulit apapun kita harus tetap produktif berkarya berbuat sesuatu untuk mengembangkan diri kita untuk menjadi lebih baik.”

Pada awalnya saya tidak paham apa itu corona dan dampaknya seperti apa, membuat saya penasaran dan saya baru googling-googling gitulah setelah itu saya baru paham ternyata dampaknya akan luar biasa. Virus corona merupakan virus yang gaib karena tidak bisa dilihat oleh kasat mata dan menakutkan bagi semua manusia karena penyebarannya yang sangat cepat dan akan mengganggu sistem pernafasan menjadi infeksi. Memaknai virus corona dengan aktivitas positif adalah cara saya untuk tetap produktif karena akan selalu membuat *mindset* dan hati kita penuh dengan energi positif. Saya masih bisa dikatakan dosen muda kali ya, karena usia saya sekarang baru 29 tahun sedang studi S3 semester empat dan sekarang saya sebagai

¹ Penulis adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan, penulis menyelesaikan studi Sarjana di PJKR STKIP Pasundan tahun 2014 kemudian melanjutkan studi Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta lulus tahun 2017 dan di almamater yang sama pada tahun 2018 penulis melanjutkan studi Doktor Pendidikan Olahraga. Selain itu penulis juga aktif menjadi pengurus dalam beberapa organisasi keolahragaan di Kabupaten Bandung Barat dan Jawa Barat.

dosen tetap yayasan di salah satu PTS di Jawa Barat tepatnya PJKR STKIP Pasundan. Semua orang mempunyai kesempatan yang sama karena di beri kesempatan waktu per jam nya 60 menit per hari 24 jam per minggu 7 hari dan seterusnya, tapi capaian prestasi berbeda-beda ada yang mampu menyelesaikan banyak pekerjaan, dan ada yang hanya dapat menyelesaikan pekerjaan sangat sedikit. Artinya bahwa masalah lama waktu bukanlah satu-satunya indikator dapat selesainya pekerjaan akan tetapi yang paling penting adalah bagaimana manajemen waktu yang berkualitas dan produktif. Coba teman-teman analisa dilingkunya masing-masing contoh kecil saja ketika ada tugas kuliah sering kali orang yang sibuk dapat menyelesaikan tugas tepat waktu tapi orang yang tidak sibuk malah santai-santai saja. Fenomena ini dapat kita lihat pada masa pandemi covid-19 yang kondisinya terutama di negara kita penanganannya agak kurang efektif karena makin hari jumlah positif terjangkit wabah virus corona makin bertambah yang akhirnya pemerintah mengeluarkan kebijakan yang pada intinya melakukan pembatasan aktivitas sosial agar jaga jarak dan membatasi kontak fisik. Dari kebijakan tersebut munculah kebijakan-kebijakan turunan baik itu di lingkungan pekerjaan, pendidikan, keluarga dan masyarakat umum, kita ambil contoh di dunia pendidikan saya sebagai mahasiswa pascasarjana harus tetap kuliah dan sebagai dosen harus tetap mengajar semaksimal mungkin agar supaya tujuan capaian pembelajaran minimal mendekati kesana terutama mata kuliah praktik.

Manajemen waktu yang baik memungkinkan kita untuk bekerja lebih cerdas bukan lebih keras sehingga dapat menyelesaikan banyak aktivitas yang lebih banyak dalam waktu yang singkat seperti pada masa sulit sekarang ini mas penyebaran wabah covid 19. Jika gagal mengelola waktu maka tidak akan dapat produktif. Keterampilan mengelola waktu secara produktif adalah penting, tidak hanya dalam mengelola

kehidupan pribadi akan tetapi dalam organisasi dunia kerja, tetapi juga untuk kesuksesan dalam berkarier. Berikut cara saya dalam mengelola di masa covid 19:

- a. Tetap meningkatkan produktivitas dan efisiensi pekerjaan. Karena pengelolaan waktu yang baik adalah dapat fokus pada tujuan utama.
- b. Menghilangkan panik dengan aktivitas positif. Melaksanakan apa yang sudah direncanakan dan dijadwalkan tepat pada waktunya
- c. Melaksanakan aktivitas dengan sebaik mungkin. Rasa puas akan muncul jika kita melaksanakan aktivitas ataupun pekerjaan dengan baik
- d. Lebih banyak peluang. Manajemen waktu yang baik mengarah pada lebih banyak peluang dan lebih sedikit waktu yang terbuang untuk kegiatan produktif. Keterampilan untuk menentukan skala prioritas adalah kuncinya
- e. Keterampilan merealisasikan tujuan. Kalau kita mempraktikkan pengelolaan waktu dengan baik maka akan mampu merealisasikan semua tujuan kita dengan baik pula.

Implikasi dari pengelolaan waktu yang tidak baik dapat menyebabkan beberapa konsekuensi yang kita tidak harapkan seperti target tidak tercapai, alur kerja tidak efisien, hasil pekerjaan tidak optimal, reputasi profesional yang buruk dan karir yang macet dan tingkat stress yang tinggi.

Dimasa pandemi ini rutinitas saya banyak yang terhenti terutama kegiatan-kegiatan yang melibatkan orang banyak seperti belajar, mengajar, olahraga bersama dan lain sebagainya. Dibalik semua itu saya punya prinsip bahwa semua bukan masalah sedikit waktu yang bisa gunakan setiap harinya karena dibatasi adanya musibah penyebaran pandemi wabah covid 19 tapi bagaimana manajemen waktu kita, faktanya sampai dengan saat ini dengan terbatasnya waktu beraktivitas saya merasa lebih

produktif lagi selain lebih dekat dengan keluarga kecil saya dapat menyusun kembali buku koleksi dirumah pada rak nya yang selama ini lama tak pernah disusun, mendesain ruang kerja dan belajar dan bisa membuat berbagai tulisan ilmiah yang selama ini susah sekali untuk bisa fokus bisa tuntas biarpun bertahun-tahun tapi saat ini dengan hitungan bulan bisa terselesaikan. Aktivitas mengajar online yang memang memaksa saya harus banyak belajar lagi khususnya tentang teknologi pembelajaran, selain itu saya lebih banyak mengikuti berbagai seminar, workshop dan diskusi lainnya melalui online. Inilah yang saya maksud dengan yang namanya produktivitas seorang dosen muda biarpun situasi semakin sulit tapi tetap berkarya dimasa pandemi covid-19.

Dari kutipan saya diatas sudah dikatakan bahwa semua bukan masalah lamanya waktu suatu pekerjaan tapi tentang bagaimana kita mengelola waktu kita untuk aktivitas yang positif dan produktif. Dan salah satu kunci untuk kita dapat produktif adalah kita harus berada dalam kondisi derajat sehat jasmani, rohani, sosial dan ekonomi. Sepertinya memang sulit dalam kondisi saat ini dengan adanya kebijakan pemerintah tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) termasuk alamat rumah sayapun di Bandung Barat masuk kedalam zona merah yang mana mendapatkan pengawasan lebih ketat, pengamatan dilingkungan sayapun banyak orang yang cemas karena takut tertular oleh wabah virus corona padahal idealnya masyarakat biarpun takut tertular harus tetap tenang supaya dapat berpikir bijak dan logis untuk mencari tau bagaimana cara melawan virus corona. Menuju derajat sehat mari kita kupas mulai dari sehat jasmani yang merupakan utama dalam makna sehat sepenuhnya. Supaya sehat jasmani para ahli olahraga dan kesehatan semua sepakat menyatakan bahwa kita harus rutin berolahraga agar badan kita tetap bugar sehingga tingkat imunitas tubuh kitapun menjadi lebih kebal tidak mudah terserang virus corona atau

penyakit yang lainnya. Kemenrian pemudapun mendukung agar masyarakat Indonesia tetap melakukan olahraga dari rumah dengan mengadakan lomba senam Stay at Home (SAH) ini bukti nyata bahwa usaha pemerintah dalam rangka meningkatkan partisipasi berolahraga masyarakat Indonesia dan sangat yakini bahwa olahraga sangat dipercaya dapat meningkatkan imunitas tubuh kita dalam melawan virus corona. Kedua tentang sehat rohani merupakan kesehatan jiwa yang mengkoordinir antara hati dan pikiran atau dalam ilmu psikologi dikatakan bahwa manusia merupakan satu kesatuan antara jasmani dan rohani. Oleh karena itu rohani atau jiwa memiliki peranan yang penting juga dalam melawan wabah penyakit covid-19. Setelah jasmani yang sehat maka jiwa nya pun harus sehat karena di sini berbicara tentang hati dan pikiran yang mengendalikan semua kondisi dan situasi maka pikiran dan hati kita harus selalu didominasi dengan energi positif dengan meningkatkan spiritual kita kepada Allah Swt agar hati dan pikiran kita tenang, nyaman, dan sehat sehingga produktif. Ketiga adalah tentang sehat sosial yaitu dimana kondisi kita mampu menjaga komunikasi baik dengan semua orang, ini adalah yang akan membuat kita menjadi tambah bahagia, sehat dan produktif. Selain itu jika sosial kita sehat akan ada banyak orang yang menolong kita manakala kita mendapat kesuahan. Dan yang ke empat yaitu sehat ekonomi artinya kondisi kesejahtraan keuangan kitapun dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan kita.

Artinya definisi sehatpun ternyata ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, nah sekarang bagaimana caranya agar komponen-komponen sehat tersebut dapat terjaga kestabilannya berikut caranya adalah jika ingin sehat jasmani ya rutin berolahraga sesuai konsep FIT, sehat rohani bagaimana keseimbangan hati dan pikiran terhadap Allah Swt, sehat sosial caranya kita harus memperbaiki dan menjaga hubungan baik dengan sesama manusia, dan sehat ekonomi tipsnya adalah pola

hidup kita yang harus di desain sederhana jadi bukan gaya hidup yang kita penuhi tapi kebutuhan hiduplah yang kita penuhi. Cape dan tidak akan pernah selesai jika kita terus mengikuti gaya hidup.

Model program kegiatan aktivitas jasmani yang tepat dimasa pandemi wabah virus covid 19 adalah aktvitasnya dilakukan di lingkungan rumah, nah seperti apakah konsep aktivitasnya? Yaitu harus menerapkan konsep FIT (*Frekuensi, Intensitas, Time*). Sebelum dilanjut mari kita pahami dulu bahwa sistem energi dalam olahraga ada yang disebut dengan aerob dan anaerob, yang cocok dilakukan di masa pandemi wabah virus covid 19 adalah aktivitas aerob. Mengapa? Berikut saya jelaskan dalam bentuk tabel:

Olahraga	Aerobic +O2	Anaerobic -O2
Frekuensi Intensitas Time (FIT)	Panjang/Lama Sedang / Lamban >60 detik/ Bompa 120 detik OR. Beregu, Senam Aerobic	Pendek / Singkat Tinggi <60 detik/ Bompa 120 detik Lari 50M, 100
Sistem Energi	Glukosa, Lemak	ATP, Asam Laktat, Glikogen
Serabut Otot	Merah karena butuh O2	Putih karena menggunakan gula/glikogen

Adapun rumus untuk melakukan aktivits fisik adalah DNM= (220-Usia)

Contoh aktivitas olahraganya adalah senam aerobik, membersihkan rumah juga bisa kita desain sebagai aktivitas jasmani dan aktivitas lainnya yang mengacu pada konsep diatas. Mengapa kita harus mengacu pada konsep FIT agar program

aktivitas jasmani kita terkontrol disesuaikan dengan kondisi dan usia.

Jika derajat sehat kita sudah tinggi maka tingkat produktivitas pun akan tinggi pula. Karena imunitas kita kebal sedikit kemungkinan terkena penyakit, waktu kita akan lebih banyak untuk kegiatan positif, tidak akan ada angrang kita untuk yang namanya pergi ke dokter untuk berobat, juga mengurangi beban BPJS kesehatan untuk menanggung biaya kesehatan kita, lebih banyak hal yang dapat kita lakukan dibandingkan orang yang sakit oleh karena itu mari kita jaga kesehatan kita karena kesehatan kita merupakan aset dan karunia kenikmatan yang paling berharga. Terutama dimasa pandemi wabah virus covid 19 kita harus lebih memperhatikan kesehatan kita mulai dari rutin olahraga, menjaga pola hidup bersih dan jaga jarak. Masa pandemi wabah covid 19 ini bisa disebut ini ujian atau bisa juga ini musibah atau tergantung kita memaknainya seperti apa tapi saya selalu berusaha memaknainya fenomena ini dengan positif, dalam kondisi bagaimanapun dan sesulit apapun kita harus tetap produktif berkarya berbuat sesuatu untuk mengembangkan diri kita untuk menjadi lebih baik. Dampak dari pembatasan PSBB pun kalau kita lihat dilapangan sungguh terasa luar biasa terutama dalam bidang ekonomi banyak orang yang menurun penghasilan usahanya bahkan kehilangan sumber penghasilan usaha, dalam bidang pendidikan terpaksa pemerintah harus memperpanjang belajar dari rumah untuk semua jenjang pendidikan demi memutus rantai penyebaran covid 19. Dari dua contoh tersebut jika kita maknai dengan positif akan dapat menghasilkan sesuatu karya yang kreatif seperti pada masa situasi normal bahkan bisa lebih jika kita tetap semangat dan kreatif menggunakan waktu yang sangat terbatas.

Kelemahan kita adalah kita sering kalah dalam mengendalikan diri untuk kegiatan yang positif. Pada akhirnya kita sering bekerja sesuai dengan keinginan bukan berdasarkan

tujuan apalagi dalam situasi penyebaran wabah covid 19 seperti ini. Maka dari itu mengapa pengelolaan waktu penting dalam kondisi apapun, karena agar dapat mengatur waktu dengan baik, harus cermat dalam mengatur porsinya baik untuk diri sendiri, untuk belajar, kegiatan sosial dan kegiatan lainnya. Karena waktu adalah sumber daya yang terbatas kalau kita tidak memanfaatkan dengan sebaik mungkin agar dapat melakukan lebih banyak tugas ditengah sedikitnya waktu yang kita punya, mampu membuat keputusan yang lebih baik, mencapai tujuan lebih cepat, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stress. Cara pengelolaan waktu setiap orang berbeda seorang pengusaha akan berbeda dengan seorang pekerja juga pasti berbeda dengan seorang mahasiswa dan profesi lainnya termasuk saya yang statusnya sebagai tenaga pengajar yang masih belum banyak pengalaman sebagai dosen setidaknya apa yang saya banyak ceritakan bisa menjadi referensi atau pertimbangan bagi semua terutama untuk tetap produktif kapan dan dimanapun terutama pada situasi PSBB nampaknya akan lebih berkualitas jika waktu yang terbatas untuk beraktivitas namun dapat menghasilkan karya atau pekerjaan.

BAB VI

**AKTIFITAS GERAK DALAM PERMAINAN
SELAMA SERANGAN WABAH COVID-19**

MENINGKATKAN IMUNITAS DALAM TUBUH DENGAN BERMAIN OLAHRAGA PETANQUE DI RUMAH SELAMA SOCIAL DISTANCING COVID- 19

Dr. Benny Badaru, M.Pd¹

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

“Olahraga Petanque salah satu olahraga ringan dan mudah yang dapat dilakukan selama masa pandemic Covid 19 melanda dunia khususnya di Indonesia.”

Olahraga sebagai kata majemuk berasal dari dua kata olah dan raga. Olah artinya upaya untuk mengubah, mematangkan atau upaya untuk menyempurnakan sedangkan raga berarti badan/fisik. Cukup banyak penelitian yang membuktikan bahwa aktifitas fisik berdampak positif terhadap kesehatan. Aktifitas fisik yang dilakukan secara reguler mencegah dari berbagai penyakit dan meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh. Olahraga merupakan bagian dari kegiatan fisik secara terencana, terstruktur, berulang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

¹ Benny Badaru, lahir di Ujung Pandang, 11 Oktober 1985. Setelah lulus SMA peneliti melanjutkan ke pendidikan tinggi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM Makassar pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi lulus tahun 2008. Pendidikan S2 pada program studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di PPs Universitas Negeri Makassar, lulus tahun 2010 dan pendidikan S3 pada program studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) lulus pada 2017. Tahun 2010 diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) tenaga Dosen di FIK UNM Makassar diperbantukan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan tingkat stress, menurunkan kolestrol juga meningkatkan imunitas dalam tubuh seseorang dan mencegah terinfeksi COVID-19. Penelitian telah membuktikan, banyak manfaat yang bisa Anda terima saat beraktivitas fisik, seperti berolahraga. Selain menjaga kesehatan, termasuk meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) yang sangat berguna dalam masa pandemi virus Corona seperti sekarang, berolahraga juga bisa mengubah suasana hati.

Salah satu upaya pencegahan virus Corona Covid-19 adalah menjalani karantina mandiri di rumah. Wabah virus corona baru (Covid-19) memang berdampak pada banyak sektor, namun bukan berarti Anda meninggalkan olahraga. Langkah ini bisa jadi membosankan jika hanya diisi rebahan saja, tanpa banyak melakukan aktivitas fisik. Psikolog Wiene Dewi dari Ikatan Psikologi Olahraga mengimbau, agar masyarakat tetap melakukan olahraga ringan di rumah atau tempat tinggal sendiri tanpa harus berkerumun atau berkumpul dengan sejumlah orang. Menurutnya, olahraga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang penting agar tubuh tidak rentan terkena penyakit seperti Covid-19 karena daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi virus corona COVID-19. Frekuensi olahraga fisik dapat dilakukan 3-5 kali per minggu, intensitas sedang, dan durasi selama 30-45 menit. Sebelum memulainya didahului dengan pemanasan dan diakhiri pendinginan. Tidak kalah penting menjaga hidrasi agar selalu tercukupi cukup. Minum 30 menit sebelum berolahraga dan setelahnya guna mengganti jumlah cairan yang keluar lewat keringat. Anjuran Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), olahraga dapat dilakukan 30 menit. Tatkala olahraga dengan terpapar sinar matahari, rentang waktu 15 sampai 20 menit terbilang cukup.

Melalui tulisan ini kami pilihkan jenis olahraga ringan dan sederhana yaitu olahraga Petanque, dimana olahraga tersebut dapat Anda lakukan bersama keluarga di rumah selama menjalani swakarantina dan berkontribusi untuk meningkatkan imunitas dalam tubuh sehingga dapat mengatasi kejenuhan selama dirumah dan pencegahan penularan virus Corona penyebab Covid-19 .

Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga menimbulkan rasa senang dan menormalkan suatu keadaan yang telah mencapai titik kejenuhan. Untuk itulah olahraga menjadi penting sebagai pemenuhan kebutuhan dalam menjalani aktifitas sehari-hari (Firmansyah Dis, 2015 : 47). Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Ramadhani, 2008). Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Aktifitas fisik juga merupakan kerja fisik yang menyangkut sistem lokomotor tubuh yang ditujukan dalam menjalankan aktifitas hidup sehari-harinya. Suatu aktifitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain - lain, hal ini disebut latihan. Sedangkan yang dimaksud dengan olahraga adalah latihan yang dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi (Lesmana, 2012).

Sistem Imun

Imunitas merupakan daya tahan tubuh. Sistem imun adalah jaringan dalam tubuh yang berfungsi melindungi tubuh dari infeksi dan benda asing, juga berfungsi menyembuhkan luka,

menjaga keseimbangan mikroba dalam tubuh, dan mengatur reaksi tubuh terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan seperti perubahan cuaca (Kerthyasa, 2013). Sistem imun mempunyai tiga fungsi utama. Fungsi pertama adalah suatu fungsi yang sangat spesifik yaitu kesanggupan untuk mengenal dan membedakan berbagai molekul target sasaran dan juga mempunyai respon yang spesifik. Fungsi kedua adalah kesanggupan membedakan antara antigen diri dan antigen asing. Fungsi ketiga adalah fungsi memori yaitu kesanggupan melalui pengalaman kontak sebelumnya dengan zat asing patogen untuk bereaksi lebih cepat dan lebih kuat dari pada kontak pertama (Munasir, 2001).

Berdasarkan sumbernya, imunitas atau daya tahan tubuh dibagi dua yaitu aktif dan pasif. Imunisasi aktif adalah pemberian kuman yang sudah dilemahkan atau vaksin dengan tujuan untuk merangsang tubuh memproduksi antibodi yang akan bertahan selama bertahun-tahun (Notoatmodjo, 2012). Imunisasi pasif adalah pemberian anti body dengan maksud memberikan imunitas secara langsung tanpa harus memproduksi sendiri zat aktif tersebut untuk kekebalan tubuhnya. Antibodi yang diberikan bertujuan untuk pencegahan atau pengobatan terhadap infeksi, baik untuk infeksi bakteri maupun virus. Perlindungan bersifat sementara selama antibodi masih aktif didalam tubuh dan perlindungannya singkat karena tubuh tidak membentuk memori terhadap patogen atau antigen spesifik (Notoatmodjo, 2012).

Manfaat Olahraga bagi kesehatan Tubuh

Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University:

- a. Meningkatkan kemampuan otak :Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan mental. Hal ini karena olahraga dapat meningkatkan jumlah

oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak.

- b. Membantu menunda proses penuaan : Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada wanita di atas 65 tahun. Latihan ini tidak harus dilakukan dalam intensitas tinggi, cukup berupa jalan kaki di sekitar rumah.
- c. Mengurangi stres : Olahraga dapat mengurangi kegelisahan, bahkan lebih jauh lagi, bisa membantu Anda mengendalikan amarah. Latihan seperti aerobik dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat Anda lebih cepat mengatasi stres. Aktivitas seperti jalan kaki, berenang, bersepeda, dan lari merupakan cara terbaik mengurangi stres.
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh : Jika Anda senang melakukan olahraga (meski tak terlalu lama namun rutin dan dilakukan dengan santai), maka aktivitas tersebut bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Endorphin adalah zat yang diproduksi kelenjar pituitari dan berada di bawah otak. Manfaat endorphin adalah sebagai penghilang sakit. Penelitian yang dibuat ilmuwan Skotlandia menunjukkan adanya perasaan enak setelah berolahraga antara 30 menit sampai 1 jam. Orang yang melakukan olahraga secara rutin dapat menghasilkan endorphin. Endorphin juga dapat dihasilkan apabila seseorang mengalami rasa gembira. Suatu penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang tertawa maka akan merangsang saraf simpati untuk memproduksi endorphin yang dapat menghilangkan rasa sakit.

Cooper mengatakan, Dengan olahraga yang teratur orang yang kurang sehat menjadi sehat dan yang sehat bertambah sehat (Adang Suherman 2011 : 8) Sehingga secara ilmiah Olahraga terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh ,membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia. Namun, perlu Anda ingat, olahraga yang dilakukan secara teratur memiliki efek yang lebih baik terhadap sistem imun dibandingkan olahraga yang hanya sesekali. Jadi, sempatkanlah untuk berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari atau minimal seminggu 3-4 kali. Waktu olah raga bisa pagi hari atau sore hari. Menjaga daya tahan tubuh diyakini bisa menghalau infeksi virus, dengan rajin berolahraga maka darah yang membawa oksigen, nutrisi dan beberapa mineral kebutuhan tubuh akan terdistribusi dengan baik keseluruhan tubuh, sehingga dapat mendorong percepatan regenerasi sel juga. Sementara itu selain berolah raga, berjemur pada pagi hari selama 15-20 menit juga dapat meningkatkan imunitas karena bertujuan untuk mengaktifkan Ultraviolet D3 sehingga kekebalan tubuh akan meningkat dan dapat mencegah COVID-19 pada seseorang.

Cara bermain Olahraga Petanque

Petanque dimainkan oleh dua, empat atau enam orang dalam dua tim, atau pemain dapat bersaing sebagai individu dan bermain santai. Di tunggal dan ganda permainan setiap pemain memiliki tiga boule. Sebuah koin dilempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang ber diameter 35-50 cm. Semua pemain harus melempar boule mereka dari dalam lingkaran ini, dengan kedua kaki yang tersisa di tanah. Pemain pertama melempar jack 6-10 meter, setidaknya satu meter dari perbatasan.

Pemain yang melemparkan jack kemudian melemparkan Boule pertama mereka. Seorang pemain dari tim lawan

kemudian membuat melempar. Bermain terus dengan tim yang tidak terdekat ke jack harus terus melemparkan tanah sampai mereka Boule lebih dekat ke jack dari lawan mereka atau kehabisan boule. Jika boule terdekat dari setiap tim adalah jarak yang sama dari jack, maka tim yang memainkan memainkan terakhir lagi. Jika boule masih berjarak sama maka tim bermain bergantian sampai perubahan posisi. Jika boule masih berjarak sama pada akhir pertandingan maka tidak ada poin yang dicetak oleh tim baik. Permainan berlanjut dengan pemain dari tim yang memenangkan akhir sebelumnya menggambar lingkaran baru di sekitar di mana jack selesai dan melemparkan jack untuk akhir yang baru.

Permainan berakhir, dan titik dapat mencetak gol ketika kedua tim tidak memiliki boule lebih, atau ketika jack adalah tersingkir dari bermain. Tim yang menang menerima satu poin untuk setiap Boule yang telah lebih dekat ke jack dari Boule terbaik-ditempatkan oposisi. Jika jack terlempar dari arena permainan, tidak ada skor tim kecuali hanya satu tim telah boule kiri untuk memutar. Dalam hal ini tim dengan boule menerima satu poin untuk setiap bahwa mereka harus bermain. Tim pemenang adalah yang pertama yang mencapai 13 poin kemenangan.

Sebuah tim yang sukses memiliki petanque pemain yang terampil menembak. Dalam menempatkan, sebuah Boule di depan jack memiliki nilai jauh lebih tinggi dari satu pada jarak yang sama di belakang jack, karena disengaja atau tidak disengaja mendorong dari Boule depan umum meningkatkan posisinya. Pada setiap bermain setelah Boule pertama telah ditempatkan, tim yang mendapat giliran harus memutuskan apakah ke titik atau menembak. Faktor-faktor yang dihitung dalam keputusan penilaian itu meliputi seberapa dekat dengan jack Boule, peranan dari sebuah pointer atau tempat dalam sekitar 15 sentimeter jika medannya terawat, tidak berbatu atau

tidak rata, dan seberapa banyak boule setiap tim belum bermain. Seorang kapten tim, dalam pertandingan ideal, membutuhkan pointer ke tempat Boule yang cukup dekat dalam pendekatan ke soket (paradoks, dalam kompetisi, pointer pertama kadang-kadang bertujuan untuk tidak begitu dekat ke jack bahwa lawan pasti akan menembak mereka Boule segera). Mereka kemudian memvisualisasikan sebuah lingkaran imajiner dengan jack sebagai pusat dan jarak jack-Boule sebagai jari-jari lingkaran itu dan membela dengan segala cara yang sah. (Ramdan Pelana dkk, 2020 : 53).

Perlengkapan dan Lapangan Petanque

Peralatan yang digunakan dalam pertandingan petanque harus memenuhi syarat international dan dibuat oleh manufaktur resmi organisasi dunia olahraga petanque. Syarat ini meliputi berat bola, ukuran tangan, bahan material, merek dan nomor seri. Adapun alat tersebut adalah:

- a. Bosi merupakan bola berbentuk bulat terbuat dari logam dan berongga dibagian dalamnya, mempunyai garis pusat antara 70,5mm - 80mm dan beratnya antara 650gram - 800gram. Disamping itu, biasanya boule ini mempunyai nama tertentu, angka penunjuk berat dan nomor seri



Gambar 1. Gambar Bola Besi Petanque
Sumber : Cedric Vernet (2019:9)

- b. Boka atau Jack merupakan bola yang terbuat dari kayu. Boka mempunyai garis pusat antara 25 mm - 35 mm bola ini

harus berwarna dan mudah dilihat pada lapangan permainan



Gambar 2. Gambar Bola Kayu (Boka/ Jack)
Sumber : Cedric Vernet (2019:9)

- c. Lingkaran berdiameter 50 cm digunakan untuk sebagai penanda untuk pemain mulai melakukan tembakan dalam permainan petanque.



Gambar 3. Gambar Lingkaran Petanque
Sumber : Cedric Vernet (2019:10)

Daftar Pustaka

- Firmansyah Dlis, 2015. *Sosiologi Olahraga*. Wineka Media : Malang
- Notoatmodjo Soekidjo. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka cipta: Jakarta
- PROKAMI, 2020. *Bunga Rampai Covid-19 : Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat #Dirumahaja*. Depok : PD. PROKAMI.
- Ramadani, Yanti (2008) Semarang Sport Center. Undergraduate thesis, Jurusan Arsitektur Fakultas Teknik Undip.
- Ramdan Pelana dkk, *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*. PT. Rajagrafindo : Jakarta
- Suherman, Adang, 2011. *Realitas Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Rizqi Press : Bandung.
- Vernet, Cedric. 2019, *Olahraga Petanque*. PT. Kridatama Adara Konsep : Jakarta.
- World Health Organization (WHO). 2020. <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>. Diakses 18 Januari 2020.
- WHO. *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1*. Januari 21, 2020
- Zakiudin Munasir, 2001. *Respons Imun Terhadap Infeksi Bakteri*. Jurnal Sari Pediatri, Vol. 2, No. 4, Maret 2001: 193 – 197
<https://www.konimex.com/post/healthy-lifestyle/investasi-sehat/manfaat-olahraga>, diakses tanggal 19 April 2020

STAY AT HOME DENGAN BERMAIN PERMAINAN TRADISIONAL

**Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or¹
Universitas Nusantara PGRI Kediri**

“Selama covid-19 kegiatan harus fokus dirumah atau stay at home selama kurang lebih tiga bulan, tentunya ini sangat membosankan, dan saat ini yang tepat adalah adanya selingan bermain bersama keluarga dengan permainan tradisional yang sudah ada sejak lama.”

Corona virus disease 19 adalah virus yang diketahui muncul di salah satu kota di China yaitu kota Wuhan dengan penyebaran terdeteksi pada akhir 2019 dan memuncak pada awal 2020. Dengan kesigapan pemerintah China yang memiliki pengalaman penanganan wabah virus yang serupa lebih dulu pernah terjadi yaitu SARS, NH21 atau flu burung beberapa tahun (2003) yang lalu membuat Pemerintah China sigap dan cepat menyelesaikan merebaknya wabah Covid 19 tersebut. Persebaran virus Covid 19 diketahui pertama kali saat ada warga Jepang yang berkunjung ke Indonesia dalam kondisi terjangkit

¹ Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. Lahir di Trenggalek tahun 1980. Penulis menyelesaikan kuliah S-1 di Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2003 pada Prodi Penjaskesrek, Penulis melanjutkan studi S-2 di Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta jurusan Ilmu Keolahragaan dan lulus pada 2013. Penulis menyelesaikan studi Doktor (S3) di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) Prodi Ilmu Keolahragaan. Sekarang sebagai dosen tetap di Universitas Nusantara PGRI Kediri pada Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sain prodi Penjas. Konsentrasi penulis pada olahraga budaya, olahraga tradisional dan *sport industry*.

corona (Azis, 2020). Akhirnya Pemerintah mulai menerapkan operasional langkah strategis, taktis dan teknis dengan berbagai lembaga dan pihak terkait utamanya kementerian kesehatan sebagai gugus koordinator yang menaungi segala hal terkait strategis pencegahan penyebaran covid 19 ini. Beberapa langkah antisipasi dan strategi pencegahan antara lain pemberlakuan *lockdown* warga untuk tidak boleh keluar masuk wilayah yang terinfeksi, pemberlakuan *stay at home* untuk mengurangi penyebaran virus, *psychal distancing* untuk mengurangi kontak fisik dengan orang lain atau menjaga jarak 1-2 meter antara orang dan mengurangi atau pelarangan berkumpul massa dalam jumlah lebih dari 4 orang. Penggunaan masker untuk saling menjaga, dan saat ini justru telah diberlakukan di beberapa kota besar seperti DKI Jakarta dan wilayah Surabaya yaitu pemberlakuan wilayah karantina dalam skala besar atau PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Wilayah Jawa Timur yang sudah diberlakukan PSBB yang dimulai pada minggu ke-3 April 2020 meliputi Kota Surabaya, Gresik dan Sidoarjo. Tentunya banyak efek domino yang ditimbulkan oleh kondisi saat ini, baik secara positif sebagai langkah pencegahan dan penghentian penyebaran wabah covid 19, namun secara tidak langsung mempengaruhi perekonomian masyarakat utamanya adalah kelas ekonomi menengah ke bawah. Namun hal ini sudah diantisipasi dalam operasional strategis dan teknis bantuan dari Pemerintah daerah untuk mengurangi efek negatif tersebut.

Tujuan Dan Makna Tinggal di Rumah “Stay At Home”

Salah satu prosedur menghentikan merebaknya virus covid 19 yang begitu cepat ini adalah dengan tetap tinggal dirumah. Pemberlakuan *lockdown* yang diartikan tidak bolehnya aktifitas keluar masuk daerah pandemi adalah yang mendasari dari perlakuan tinggal dirumah. Dengan tetap tinggal dirumah secara tidak langsung penyebaran virus yang penyebarannya

melalui *droplet* atau air ludah yang dikeluarkan oleh pembawa virus tentunya dengan menghindari kontak dengan orang lain khususnya diluar rumah akan mengurangi kemungkinan tertularnya covid 19. Selain itu salah satu langkah pencegahan dengan *stay at home* adalah penggunaan masker sebagai penghambat *droplet* atau air muntahan liur/batuk, dan juga langkah *psysical distancing* atau mengurangi kontak fisik dengan orang lain atau larangan berkumpul di masyarakat. Dengan *stay at home*, diharapkan penyebaran wabah covid 19 akan terputus dan tidak tersebar lebih luas sehingga akan mengurangi dan memutus dari persebaran wilayah yang terkena dampak covid 19.

Makna dan Fungsi Bermain

Bermain dan dunia anak-anak adalah satu hal yang tidak terlepas. Semenjak anak masih dalam kandungan atau masa kehamilan, janin sudah menunjukkan sifat bermain. Seiring pertumbuhan dan perkembangan janin, gerak dan naluri manusia dari alam ditunjukkan melalui makna manusia sebagai makhluk *homo ludens*. Bermain adalah salah satu proses dalam perjalanan manusia melalui tumbuh dan kembangnya, sehingga proses bermain adalah kegiatan yang secara alamiah dilakukan oleh manusia untuk mengembangkan fungsi anatomi tubuh dan mengembangkan psikologis dan mental nya. Bermain bagi anak adalah eksplorasi (penggalian diri), eksperimen (uji coba diri), imitasi (peniruan), dan adaptasi atau penyesuaian diri terhadap lingkungannya (Mutiah, 2012). Aristoteles dalam teori Katarsis nya menyatakan bahwa bermain adalah sebagai aktifitas penyaluran pelepasan emosi yang tertahan dan menyalurkan perasaan yang tidak dapat dinyatakan ke arah yang baik. Dalam teori kognisi Vygotsky dinyatakan bahwa bermain adalah salah satu proses yang berhubungan dengan kognisi seorang anak. Bermain merupakan salah satu jalan memecahkan masalah dan

cara berfikir bagi anak. Hal ini berhubungan langsung dengan aspek sosial yang terjadi di lingkungan anak, sehingga dengan bermain anak akan menemukan permasalahannya dan diharapkan menyelesaikan masalah tersebut. Dewey (dalam Montolalu, 2012) bahwa anak belajar tentang dirinya sendiri serta mengenali dunianya sendiri melalui bermain. Anak dalam bermain mampu mengembangkan kemampuan, memahami pemecahan masalah dan perkembangannya akan meningkat secara otomatis melalui interaksi dengan teman sebayanya dalam bermain.

Bermain dalam masa covid 19 seperti ini tentunya searah dengan anjuran Pemerintah yang menekankan masyarakat baik anak, keluarga untuk selalu bekerja dirumah, belajar dirumah, dan melakukan aktifitas dirumah. Tentunya selama kurang lebih tiga bulan masa protokoler pencegahan Covid 19 ini diberlakukan, banyak kejenuhan dan kebosanan anak dalam keluarga yang merasa kurang variatif dalam kegiatannya antara lain pengerjaan tugas pengganti pelajaran di sekolah, kerja di rumah, yang begitu banyaknya diberikan kepada anggota keluarga utamanya anak-anak. Fungsi daripada bermain inilah yang bisa membuat rekreasi diri dan keluarga dalam masa covid 19 ini. Dalam hal ini, secara umum fungsi bermain bersama keluarga atau pun lingkungan masyarakat memiliki fungsi pengungkapan jati diri anak dalam hal kemampuan dari segi keterampilan, sosial, memiliki fungsi penghayatan diri terhadap kondisi emosi yang muncul seperti senang, kecewa, rasa puas, tegang. Dengan bermain, seperti olahraga tradisional atau permainan rakyat (gobak sodor, engklek, egrang, dan lainnya) memiliki fungsi melatih motorik anak dalam hal pertumbuhan anatomi dan perkembangan psikologis anak saat beraktifitas. Stimulasi yang muncul dari bermain olahraga tradisional sangat berperan besar terhadap sensor motorik, visual, audio dan kemampuan kinestetis anak.

Secara umum bermain dan permainan memiliki makna yang berbeda, yaitu bermain adalah aktifitas yang dilakukan atas dasar sukarela dan rasa senang sedangkan permainan adalah bentuk aktifitas yang dilakukan sekelompok anak atau orang dengan aturan-aturan yang dibuat sendiri atau disepakati bersama maupun yang sudah distandarisasikan. Contoh: permainan gobak sodor, permainan patil lele yang sudah ada aturan baku nya, sedangkan yang dimaksud bermain adalah aktifitasnya (anak bermain gobak sodor atau patil lele).

Olahraga Tradisional Dan Permainan Rakyat

Makna olahraga tradisional dan permainan rakyat memiliki arti yang berbeda. Dua kata yang akhir akhir ini memiliki makna yaitu olahraga tradisional dan permainan rakyat. Olahraga berarti didalamnya memiliki makna gerak, unsur fisik sedangkan tradisional memiliki arti bahwa kegiatan tersebut dilakukan secara beruntun dari tradisi masyarakat tertentu dengan karakteristiknya dan masih digunakan sampai saat ini. Disebut sebagai olahraga tradisional tentunya memiliki persyaratan teknik yang bervariasi antara lain adanya unsur (1) kekuatan, (2) kelenturan, (3) kecepatan gerak, dan (4) kemampuan reaksi dan ketepatan (Laksono, dkk 2010). Adapun permainan rakyat adalah bentuk kegiatan yang tidak banyak melibatkan gerak fisik dan dilakukan dalam ruang lingkup yang sederhana dan ruang kecil. Contoh permainan rakyat adalah cublak cublak suweng, dakon (congklak), bekelan, bitingan (lidi), yoyo, holahop dan lain sebagainya.

Sesuai intruksi Pemerintah bahwa pencegahan covid 19 antara lain dengan tetap tinggal dirumah (stay at home), hal ini dimaksudkan sebagai upaya pencegahan dan memutus penularan virus yang semakin meluas di Indonesia. Dalam hal ini dalam keluarga kecil ataupun besar tentunya selama tinggal dirumah bukan berarti tidak melaksanakan kegiatan apapun.

Dinas pendidikan yang memberikan intruksi bahwa siswa atau anak-anak mulai dari tingkat *play group*, TK, SD sampai perguruan tinggi harus melakukan aktifitas pembelajaran atau perkuliahan dirumah. Bahkan para orang tua pun diharuskan untuk sebisa mungkin bekerja dari rumah (*works from home/WFH*). Aktifitas anak, remaja dan orang tua selama dirumah selain kegiatan tugas sekolah dan kuliah serta kantor banyak dirasakan selama itu adanya hal yang jenuh atau membosankan selama libur covid (orang bilang seperti itu), sehingga perlu adanya kegiatan yang produktif dengan upaya mengusir kejenuhan selama tinggal dirumah.

Bermain Dakon/Congklak

Permainan Congklak atau di Jawa Timur juga disebut sebagai permainan dakon. Permainan Dakon atau congklak adalah permainan tradisional yang menggunakan bidang panjang dengan tujuh cekungan pada masing sisi dan dua cekungan sedikit besar di ujung masing-masing kanan dan kiri (Fad, 2014). Alat dakon/congklak bisa terbuat baik dari kayu yang dicekung atau alat plastik buatan pabrik yang dibuat sedemikian rupa seperti aslinya alat tradisional dakon. Dalam bermain, menggunakan biji sawo (disebut kecik) atau biji sirsak atau kerikil kecil disebut dengan istilahnya kuwuk. Cara bermain congklak sangat mudah, yaitu lubang cekung (lambung) masing-masing 5-12 biji kuwuk, kemudian tos untuk memainkan siapa yang terlebih dahulu memainkan dengan mengambil kelompok biji kuwuk dan selanjutnya menjatuhkan di lambung berikutnya searah putaran jarum jam. Poin akan diperoleh saat jatuhnya biji kuwuk melewati cekungan lambung poin di sisi kiri pemain. Dan seterusnya sampai biji yang di ambil habis, bila biji terakhir jatuh di sisi milik sendiri sedangkan di sisi lawan terdapat biji maka dapat poin tambahan biji kuwuk lawan harus di ambil sebagai poin. Strategi dan berfikir kritis sangat dibutuhkan serta berfikir

matematis bagaimana hitungan biji dan jalur cekungan bisa untuk menghasilkan poin sebanyak-banyaknya. Dan selanjutnya sampai beberapa seri sesuai kesepakatan, tim yang mendapatkan biji kuwuk paling banyak adalah pemenangnya. Permainan rakyat ini bagus dilakukan antara anak dan anak, anak dan orang tua selama covid 19 “*stay at home*” atau tinggal dirumah, karena akan membangun sosial, keharmonisan, stimulus sosial dan kemampuan kognisi anak akan berkembang dengan baik yang ditunjukkan dengan bermain strategi dan taktik berfikir untuk memenangkan permainan.

Bermain Holahop

Permainan holahop ini merupakan permainan mempertahankan lingkaran yang terbuat dari rotan di putar di area perut maupun tubuh lainnya. Holahop dikombinasikan dengan ditempat maupun dengan jalan dan lari, yaitu digunakan sebagai kompetisi mempertahankan agar holahop tidak jatuh ke tanah atau lantai. Permainan ini membutuhkan koordinasi gerak memutar tubuh untuk menyeimbangkan holahop tetap bertahan di lingkaran perut atau leher. Holahop berdiamter 1 meter untuk orang dewasa atau remaja dan 50 sentimeter untuk anak-anak. Permainan ini membutuhkan koordinasi motorik dengan menyesuaikan atau adaptasi motorik tubuh dan holahop agar bisa bertahan selamanya di perut atau leher. Gerak memutar adalah bentuk salah satu gerak fundamental motorik yaitu non lokomosi. Gerak yang berporos pada satu sumbu bagian tubuh dalam menggerakkan holahop saat dimainkan. Kemampuan ini juga membutuhkan konsentrasi gerak, karena selama menggerakkan pinggul dan perut ada saatnya holahop tidak stabil yang disebabkan lelah, gangguan konsentrasi dari luar. Bagi pemenang permainan holahop adalah yang paling lama bertahan baik itu permainan ditempat atau sambil jalan maupun berlari disesuaikan dengan kesepakatan permainan.

Bermain Lompat Tali

Lompat tali dimainkan dengan menggunakan rakitan tali karet gelang yang di kaitkan dengan karet lainnya hingga membentuk tali yang panjang dan berangkai. Permainan ini adalah memainkan rangkaian tali karet dengan melompati secara bergantian bertahap mulai dari ketinggian rendah hingga atas kepala. Permainan ini di mainkan secara kelompok oleh anak-anak, remaja dan dewasa, sangat tepat saat ini dimainkan di lingkungan keluarga dengan anak dan orang tua selama pandemi covid 19. Lompat tali dimulai dengan keterampilan melompati tali yang terangkai karet di awali dari mata kaki (dibawah tempurung lutut), setinggi lutut, setinggi pinggang, setinggi dada, dagu, setinggi bahu, telinga, setinggi ubun ubun/kepala, setinggi sejengkal tangan (*sekilan*) diatas kepala, setinggi tangan lurus ke atas (*merdeka*) yang di angkat sambil jinjit (Fad, 2014). Diharapkan pemain harus melewati ketinggian tanpa menyentuh tali tersebut. Kemampuan yang dibutuhkan dalam bermain lompat tali adalah kemampuan (*exposive power*) kaki saat menapak ke atas, kelenturan tubuh dan kaki saat melakukan gerak lompatan. Daya tahan saat bermain juga dibutuhkan utamanya dalam lompat tali yang lama dan bergantian. Strategi tim juga diperlukan dalam memenangkan permainan ini, karena tanpa strategi yang baik sulit menang contohnya saat ketinggian tertentu harus memilih pemain dengan kelenturan dan kemampuan melompat yang terbaik. Begitu juga sebaliknya atlet yang kemampuannya melompat rendah diberikan kesempatan pada tali yang rendah.

Bermain Bitingan (Lidi)

Permainan ini dimainkan dengan menggunakan potongan lidi atau bahasa jawa nya “biting”. Bentuk permainan berkelompok baik dimainkan oleh 2 orang, 3 sampai 6 orang

dengan cara mengambil tumpukan lidi yang berserakan di lantai sebagai tempat bermain. Bitingan ini sangat baik untuk memupuk kekompakan, keharmonisan dalam satu kelompok atau keluarga karena permainan yang ringan dan mudah dilakukan oleh semua orang. Ketelitian, kejelian dan ketenangan serta tingkat konsentrasi yang tinggi untuk bisa memainkan bitingan ini dengan baik. Pada masa libur covid 19 ini tentunya di keluarga bisa dimainkan oleh anak dan orang tua sehingga bisa memberikan rasa gembira, senang, dan bahagia yang secara tidak langsung akan membantu menstimulus imunitas seseorang dan ini sangat baik untuk melawan wabah covid yang menyerang kemampuan daya tahan manusia. Bitingan dipotong kurang lebih 20-25 sentimeter, akan lebih baik bila diberikan warna yaitu di cat atau diberi warna yang terang dan berjumlah minimal 25-50 biji lidi tergantung kesepakatan yang di sepakati pemain.

Bermain Dam Daman

Permainan rakyat yang merupakan permainan yang menyerupai catur adalah dam-daman. Permainan ini merupakan sebuah permainan adu strategi dan konsentrasi antara pemain satu dengan pemain lainnya. Permainan ini dimainkan oleh dua orang saja dan bahan yang digunakan untuk bermain tentunya mudah didapatkan yang ada di sekitar kita. Adapun untuk bermain, media permainan yang digunakan bisa menggunakan kertas, biji-bijian, batu kerikil dan juga alat tulis atau batu tulis yang nantinya akan digunakan sebagai arena bermain dam daman. Cara membuat permainan ini sangatlah sederhana sekali, hanya dengan menyediakan kapur atau batu tulis atau bolpoin sebagai alat untuk menggaris serta alas untuk membentuk area lapangan permainan. Garis yang digunakan dalam permainan ini membentuk segi empat yang di dalamnya berisi beberapa garis kecil segitiga sebanyak 32 persegi.

Dam berarti berpetak, yaitu permainan seperti memainkan catur namun ini lebih sederhana. Bentuk permainan ini adalah menggunakan petak petak yang bisa dilaksanakan di media lantai, tanah, atau kertas yang digaris dengan batu tulis/kapur, bolpoin bahkan dengan menggunakan pecahan genteng yang dilaksanakan di media tanah rata dengan alat main batu kerikil dan juga biji bijian. Pemain memainkan tiap langkah satu pos petak, tidak boleh melakukan langkah dua petak, sedangkan untuk mendapatkan poin atau memakan batu lawan maka posisi batu pemain bertahan harus tepat berada di petak pos depannya. Dan sebaliknya pemain bertahan akan di makan (jawa: dicaplok) lawan dengan posisi pertahanan pos petak kosong tepat di depan batu bertahan, maka hal itu akan terambil oleh lawan dan poin untuk lawan. Seterusnya permainan ini sampai berakhir habis, siapa yang paling banyak mengumpulkan poin batu maka pemenangnya. Adapun ada beberapa istilah-istilah dalam permainan dam daman seperti Kudes yang artinya bila objek lawan yang berada didepan kita tidak dimakan otomatis objek kita sendiri yang akan dimakan oleh lawan. Istilah lain adalah dam yaitu salah satu objek permainan kita sudah tembus paling pojok area permainan lawan, keuntungannya apabila salah satu poin kita mencapai dam, maka kita dapat dengan mudah memakan objek lawan dari baris satu dengan baris lainnya sesuai yang kita inginkan sehingga kita akan lebih mudah untuk memenangkan sebuah pertandingan. Dalam masa covid 19 saat ini akan sangat baik dimainkan keluarga untuk saling adu strategi dan dalam kondisi yang ceria, senang serta bisa memupuk keharmonisan keluarga, sehingga bisa mengurangi kejenuhan selama masa *lockdown* dan untuk selalu *stay at home* atau masa tinggal dirumah dalam keadaan sehat, bugar dan bahagia.

Bermain Bekel

Bekel adalah salah satu jenis permainan tradisional dari Jawa Tengah. Permainan ini membutuhkan konsentrasi dan ketangkasan yang dimainkan oleh dua sampai empat anak usia 7-10 tahun bahkan orang dewasa. Permainan yang sangat bagus dilaksanakan dirumah ditengah pandemi covid 19, karena untuk memainkannya melibatkan beberapa kelompok baik dua, empat orang dengan hanya dimainkan di tempat. Bekel memiliki keterampilan motorik yang bagus untuk anak-anak khususnya mengembangkan gerak dasar yaitu gerak manipulasi suatu benda terhadap reaksi bagian tubuh kita khususnya tangan dan jari. Gerak bekel adalah menangkap dan membalikkan alat permainan dengan menggunakan bola dan bekel. Manfaat dari permainan bekel adalah untuk melatih koordinasi visual-motorik anak melalui koordinasi mata dan tangan, antara kejelian mata dan kecepatan serta ketepatan tangan saat melambungkan bola, menangkap biji bekel dan meraih/menangkap bola kembali, melatih konsentrasi anak, meningkatkan kemampuan kontrol jari-jari dan tangan, Kemampuan mempertahankan posisi tubuh, menambah perkembangan kognitif anak, karena di dalam permainan bekel terdapat unsur matematika yaitu pembagian, penambahan, pengurangan dan pengelompokan sejenis, sehingga permainan bekelan ini sangat baik dimainkan oleh anak-anak usia sekolah dasar dan remaja.

Bermain Modifikasi Bola Pecah (Bo-Cah)

Permainan ini adalah pengembangan dari penulis yang menggabungkan olahraga gobak sodor dan permainan boi boian sebagai bentuk awal konsep bermain. Gobak sodor merupakan olahraga tradisional yang memiliki karakter gerak fisik yaitu kelincahan, kecepatan, kekuatan tim atau kerjasama yaitu dengan menghadang lawan yang akan memasuki area pertahanan. Gobak sodor atau hadangan dimainkan di lapangan luar ukuran 9 x 15 meter dengan pemain masing-masing

sebanyak 5 orang. Gobak sodor sangat baik untuk pengembangan kondisi fisik sehingga unsur biomotor yang ada didalamnya adalah kecepatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi gerak serta terdapat unsur kemampuan berfikir memutuskan secara tepat dan cepat dalam bermain. Olahraga permainan boi boi an memiliki karakter bermain dengan menggunakan alat bola, pecahan bata atau batu pipih (bahasa jawa: *kreweng*) sehingga prinsip permainan boi boi an adalah bermain secara tim mempertahankan tumpukan pecahan genteng/batu yang diserang oleh lawan menggunakan bola. Bola yang digunakan pada jaman dahulu adalah menggunakan kumpulan serat kulit pisang atau pohon yang dibuat sedemikian rupa seperti bola, kemudian dibuat sebagai alat utama bermain boi boi an. Saat ini bola yang digunakan adalah bola kasti atau bola tenis. Bola pecah (*crush ball game*) adalah satu pengembangan perpaduan olahraga tradisional gobak sodor dan boi boian yang dikembangkan menjadi bentuk olahraga permainan bagi anak-anak untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar motorik anak. Bola pecah dimainkan secara melingkar dengan lingkaran dalam diameter 1 meter, lingkaran luar 2-2,5 meter sebagai area pertahanan tim bertahan. Permainan ini dimainkan selama 10 menit dengan sasaran angka-angka atau poin yang diletakkan meja ditengah lapangan dan untuk memperoleh poin harus menjatuhkan angka-angka yang ada di meja dengan menggunakan bola sebesar bola takraw. Bermain bo-cah sangat baik untuk melatih kekompakan tim, juga mengembangkan motorik anak karena di dalamnya terdapat unsur gerak berlari, berjalan, memutar, melempar, menangkap, melompat, menghindar. Begitu juga bisa membantu pengembangan kondisi fisik karena terdapat unsur kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexybilitas*), dan daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*).

Bermain Lempar Bola Krawnjang

Permainan ini mulanya dikembangkan sebagai pengembangan permainan sepaktakraw, yaitu bermain keterampilan kaki dengan bola rotan yang dimodifikasi dengan spon warna. Namun untuk memanfaatkan aktifitas “*stay at home*” masa covid 19 ini permainan krawnjang yang awalnya dimainkan dengan berkelompok 4-6 orang dengan memainkan bola dengan kaki, kepala bisa digunakan dengan bermain bola krawnjang di dalam rumah. Bola krawnjang yang diciptakan secara portabel oleh Abdian Asgi pada 2015 (Disertasi 2019), bisa direndahkan kurang lebih 0,5 meter-1,2 meter. Permainan ini berkembang dan bisa dimodifikasi lagi yaitu sebagai permainan sederhana untuk keluarga. Tahapan dalam bermain lempar bola krawnjang bisa dilaksanakan dengan cara: (1) dimainkan 4-6 orang berada di sekeliling keranjang sasaran sebagai ring basket, (2) permainan bisa disepakati menggunakan kaki, lutut, kepala bahkan tangan dengan cara berdiri, jongkok dan duduk, (3) selanjutnya permainan dimulai dengan undian memasukkan bola ke dalam keranjang dengan cara lemparan sundulan kepala dengan jarak 1-1,5 meter dari keranjang ketinggian 1,2 meter. Tahapan timang ada 3 yaitu berdiri, jongkok, dan duduk serta ketinggian ring keranjang berurutan 0,5 meter posisi duduk (bersimpuh), 1 meter posisi jongkok, 1,2 meter posisi berdiri. Permainan lempar bola keranjang dimainkan dengan tiga seri yaitu game 5-10 secara individu atau tim seri berdiri, jongkok, duduk. Permainan ini memiliki keterampilan motorik memanipulatif bola dari orang lain untuk di timang dengan kaki, lutut, tangan dan sundulan mengarah ke keranjang atau teman satu tim. Konsentrasi dan kerjasama sangat dibutuhkan dalam bermain lempar bola keranjang dirumah.

Daftar Pustaka

- Azis, Idham. 2020. *Buku Pedoman POLRI Menghadapi Covid 19*. Markas Besar Polri RI. Jakarta.
- Direktorat Jenderal Olahraga Masyarakat, 2004. *Panduan Pengelolaan Olahraga Tradisional*. Dirjen Olahraga Masyarakat. Jakarta.
- Fad, Aisyah. 2014. *Kumpulan Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Cerdas Interaktif (Penebar Swadaya Group). Jakarta Timur.
- Fornas. 2019. *Buku acara Festival Olahraga Rekreasi masyarakat Nasional ke-V Samarinda Kalimantan Timur*. FORMI Nasional. Jakarta.
- Husna M, A. 2014. *100 Permainan Tradisional Indonesia Untuk Kreatifitas, Ketangkasan Dan Keakraban*. Penerbit Andi. Yogyakarta.
- Laksono, Bambang Dkk. 2012. *Kumpulan Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional*. Kemenpora RI. Jakarta.
- Montolalu, Dkk. 2012. *Bermain dan Permainan Anak*. Penerbit Universitas Terbuka. Jakarta.
- Mutiah, Diana. 2012. *Psikologi Bermain Anak usia Dini*. Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Parawansa, Khofifah Indar. 2020. *Keputusan Gubernur Jawa Timur No. 188/202/KPTS/013/2020 tentang Pemberlakuan PSBB wilayah Kota Surabaya, Gresik dan Sidoarjo*. Pengprov Jatim. Surabaya.
- Tafisa. 2016. *Buku Acara Permainan Tradisional*. Kemenpora RI. Jakarta.
- Tafisa. 2016. *Panduan Olahraga Tradisional Tafisa Games*. Kemenpora RI. Jakarta.
- Subroto, Toto. 2010. *Modul Olahraga Permainan*. Fakultas pendidikan Olahraga dan Kesehatan, UPI. Bandung.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Dirjen Pendidikan Tinggi dan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Sukmana, Abdian Asgi. 2019. *Disertasi Pengembangan Olahraga Krawnjang untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw Anak*. UNESA Press. Surabaya.

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005. 2005. Kemenpora RI. Jakarta.

LIBURAN COVID 19 DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL DAN PERMAINAN MODIFIKASI

Yusup¹

Mahasiswa Penjas Universitas PGRI Kediri

“Agar family time tidak membosankan, kita dapat mengisi waktu dengan permainan anak-anak yang kreatif dan seru, meskipun ini permainan anak-anak apabila dimainkan dengan semua keluarga maka tentu lebih menyenangkan”

Melihat yang terjadi kepanikan di tengah-tengah masyarakat karena wabah covid 19 menimbulkan ketidakstabilan bagi psikis, membuat emosional naik turun yang tak menentu sehingga terkadang membuat keluarga kurang harmonis. Melihat kondisi berita-berita yang memberitakan perkembangan covid 19 (apakah benar atau hoax) dan keadaan yang terjadi di Indonesia dan di negara-negara lain sehingga penulis ingin menghidupkan kembali suasana agar saat *family time*, seluruh anggota keluarga dapat merasa senang dan ceria.

¹ Yusup lahir di Desa Plakaran kec. Jrengik Kabupaten Sampang pada tanggal 13 Desember 1991. Dari pasangan Bapak Supadi dan Ibu Uliyah merupakan putra ke 3 dari 10 bersaudara. Pendidikan pada perguruan tinggi dimulai di D3 di BPLP Kraton Surakarta, kemudian sekarang berstatus menjadi mahasiswa semester VI di prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri dan mengajar di SDI Baiturrohman Kabupaten Kediri.

Bermain Pengembangan Bola Pecah (Bo_Cah)



Gambar 1. Alat dan lapangan permainan Bola Pecah (Bo_Cah)

Permainan ini adalah pengembangan dari penulis yang menggabungkan olahraga gobak sodor dan permainan boi-boi an sebagai bentuk konsep bermain. Gobak sodor merupakan olahraga tradisional yang memiliki karakter gerak fisik yaitu ketepatan, kecepatan kerjasama tim yaitu dengan menghadang lawan, sedangkan permainan boi-boi an adalah permainan yang juga sama mengandalkan kerja sama tim dengan konsep bermain yaitu melempar, menangkap dan menata. Melihat kondisi tersebut, penulis mengembangkan permainan bola pecah (bo_cah) konsepnya pun sangat mudah dimainkan oleh anak-anak karena didalamnya mempunyai unsur-unsur gerak motorik anak yang sederhana dan bagus untuk kembang tumbuh anak seperti melempar, menangkap, menghadang, menembak dan bergerak atau aktif, sehingga anak-anak meskipun libur karna covid 19 tetap aktif bergerak dan bermain sehingga dapat mengurangi ketegangan yang ada ditengah-tengah musibah covid 19 ini.

Permainan ini menggunakan kekuatan dan ketepatan tangan saat melempar untuk mendapatkan poin sebanyak banyaknya dengan cara melempar bola pada sasaran yang ada

ditengah atau kayu balok yang tertata piramid. Permainan ini yang di mainkan oleh dua tim di setiap tim berjumlah 4 anak. permainan bola pecah (bo_cah)) ini juga bagus untuk melatih respon dan reaksi anak dalam menangkap maupun melempar bola, berlari melompat, menghadang dan menembak, melatih sikap sportifitas dan melatih keterampilan anak dan melatih kecepatan dan kelincahan anak serta melatih siswa siap berkompetisi. Poin pada permainan ini di tentukan berdasarkan jatuhnya kayu balok yang ada diatas kayu papan penyangga dengan perkenaan bola yang dilempar dari luar garis serang sehingga mengenai alat yang ada ditengah dan tatanan kayu balok terjatuh maka bisa dikatakan mendapatkan poin bagi pemaian penyerang dan balok yang jatuh tadi angkanya di jumlahkan. Contoh balok yang jatuh angka 1-5-8-3 maka angka yang didapat oleh tim penyerang adalah = 17 poin

Keterangan

TIM A	TIM B
ARAH SERANG B	ARAH SERANG A

Cara Bermain Bola Pecah Modifikasi

- 1 Peserta membentuk dua kelompok dengan peserta yang sama antara tim A&B.
- 2 Masing masing tim harus membedakan warna kaos.
- 3 Kedua kapten melakukan lempar koin untuk menentukan antara menyerang atau bertahan.
- 4 Permainan di mulai dengan *hand off* (bola di tangan) dari salah satu time.
- 5 Setiap anggota tim harus bekerja sama untuk melempar bola dan mengenai sasaran yang ada di tengah.
- 6 Tim yang bertahan harus berusaha merebut bola tetapi tidak boleh keluar dari garis bertahan.

- 7 Tim yang bertahan tidak boleh masuk ke garis yang paling dalam.
- 8 Tim yang paling banyak mendapatkan poin atau menjatuhkan balok yang ada di tengah dinyatakan menang.

Peraturan Permainan

Adapun peraturan permainan yang tidak boleh dilakukan oleh pemain penyerang dan juga bertahan diantaranya :

- 1 Anak membawa bola boleh berlari bebas berputar berpindah posisi tetapi tidak boleh masuk ke garis serang apa bila masuk ke garis serang dinyatakan pelanggaran dan permainan harus keluar meninggalkan lapangan selama 10 detik apa bila sudah 10 detik maka boleh masuk kembali ke area lapangan bermain.
- 2 Dan pemain bertahan tidak boleh keluar dari garis bertahan dan juga tidak boleh masuk ke garis 2 apa bila melanggar maka dapat teguran keluar dari lapangan permainan selama 10 detik apa bila sudah 10 detik maka boleh masuk kembali ke area lapangan bermain.
- 3 Untuk merebut bola tidak boleh melakukan kontak fisik dalam mengambil dan merebut bola melainkan hanya melakukan hadangan atau memotong lemparan bola atau menepis bola.
- 4 Apabila bola berhasil di potong oleh pemain bertahan. Maka pemain bertahan langsung keluar semua dan menunggu intruksi peluit wasit untuk memulai kembali permainan
- 5 permainan bocah bola pecah ini ditentukan oleh waktu dan dimainkan 2 babak per 1 babak 10 menit
- 6 Kelompok yang paling banyak mendapatkan poin maka kelompok itu yang dinyatakan menang.

Permainan A_B_C_D_E Anak-Anak

Permainan sederhana yang bisa anda mainkan dengan keluarga adalah permainan A-B-C-D Sampai Z. Permainan ini biasanya sering di mainkan ketika kecil dulu, permainan ini selain menyenangkan juga mampu melatih kecepatan berfikir serta mengasah kecerdasan anak. Pertama-tama tentukan tema permainan bisa dari nama buah atau nama-nam binatang.



Gambar 2. Permainan A_B_C_D_E Anak-Anak

Minta dari semua pemain untuk menunjukkan jari mereka sesuka hati terserah jumlahnya. Kemudian hitung dengan menyebutkan huruf-huruf mulai dari A-B-C D sampai Z bila sudah muncul huruf apa yang harus di tebak, para pemain harus cepat-cepatan menyebut jawabanya. Lalu, pemain di sebelah kanan wajib melanjutkan dengan menyebut kata sesuai dengan huruf terakhir. Misalnya, tema permainan adalah nama hewan dan ayah menyebut kata 'monyet ' Ibu atau kakak wajib melanjutkan nama hewan yang berawalan dengan huruf T 'misalnya tikus atau tokek dan tidak boleh kata yang sudah pernah disebutkan. Begitu seterusnya sehingga ada yang menyerah dan dianggap sebagai yang kalah.

Permainan Ulat Kertas

Permainan ulat kertas ini sangat sederhana dan menyenangkan terutama bagi anak-anak saat liburan karena wabah covid 19 ini banyak anak yang sering menghabiskan waktu untuk bermain hp terutama bermain *game* sehingga banyak mengurangi nilai-nilai yang lebih positif terutama kepedulian terhadap lingkungan keluarga membuat anak menjadi individualis dan merusak kesehatan mata. Maka dari situ penulis ingin memberikan permainan yang sederhana tetapi mengandung nilai-nilai positif terhadap anak dan kepedulian terhadap lingkungan keluarga.



Gambar 3. Permainan ulat kertas

Pertama-tama ambil kertas manila atau kulit buku kemudian di gunting sesuai pola seperti ulat. Lalu diberi mata dan hidung agar lebih menarik, kertas yang sudah di buat pola tadi di lipat menjadi 4 lipatan dengan posisi kepala menghadap kedepan, kemudian di taruk di atas meja tamu atau di lantai. lalu ambil sedotan kemudian siap bermain. Cara bermainnya sederhana hanya di tiup bagian atas ulat kertas dengan menggunakan sedotan maka ulat kertas akan berjalan dengan perkenaan tiupan di atas punggungnya. Dan siap bermaian dengan keluarga. Maka yang terlebih dahulu sampai pada garis

finis dia yang akan menjadi pemenang mudah dan sederhana kan.

Permainan Botol Berputar

Permainan botol berputar adalah permainan yang sangat sederhana yang dapat di mainkan di mana saja di dalam rumah maupun di luar rumah. Kita juga dapat menggunakan botol bekas seperti botol kecap, botol sprite, botol aqua, dll. Pertama-tama semua anggota keluarga duduk membentuk sebuah lingkaran, kemudian botol ada di tengah-tengah lingkaran dan satu keluarga membuat kesepakatan terlebih dahulu untuk hukuman yang di terima.



Gambar 4. Permainan botol berputar

Permainan di mulai setelah kesepakatan sudah di buat maka salah satu keluarga melakukan pemutaran botol di tengah-tengah lingkaran keluarga. Setelah botol diputar dan berhenti, siapa yang berada tepat di depan tutup botol maka dia yang akan menjadi pemenang atau lider. Contoh Adek yang berada tepat dedepan tutup botol maka adek berhak memberi hukuman kepada kakak, ibu dan ayah untuk menyanyikan lagu sambil berjoget secara bersama-sama. Hukumanyapun bisa juga di coret dengan bedak, dll. Agar permainan tetap menarik dan membuat keluarga lebih harmonis. Permainan ini tidak hanya

menyenangkan dan juga melatih kekompakan dan kepedulian terhadap keluarga dan masyarakat juga mengurangi bermain.

Daftar Pustaka

- Husna M, A. 2014. 100 permainan tradisional indonesia untuk kreatifitas, ketangkasan dan keakraban. Penerbit Adi. Yogyakarta.
- Kurniati, Euis. 2016. Permainan Tradisional. Jakarta: Prenadamedia group.
- Sasminta Hartati C,Y. Priambodo, A. dan Kristiyandaru, A. 2012. Permainan Kecil. Surabaya: Wineka Media.
- Sukmana, Abdian Asgi. 2019. Pengembangan Model Permainan Krawnjang Untuk Keterampilan Dasar Sepaktakraw Tingkat Sekolah Dasar. Surabaya.
- Sukmana, Abdian Asgi, Mutohir, Toho Cholik dan Muhyi, Muhammad. 2018. Buku Panduan Permainan Krawnjang. Kediri.
- Tafisa. 2016. Buku Acara Permainan Tradisional. Kemenpora R1. Jakarta.

BAB VII
BUDAYA HIDUP SEHAT UNTUK
MENANGKAL COVID-19

AKTIVITAS JASMANI UNTUK KEBUGARAN TUBUHKU

Bintoro Widodo, M.Kes.¹
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

“Jika kita disiplin dalam menjalankan aktivitas jasmani, maka kebugaran tubuh kita akan terjaga, kebugaran jasmani kita tingkatkan terkebih selama masa pandemi covid 19 ini.”

Pada dasarnya setiap orang pasti ingin memiliki kebugaran tubuhnya dengan baik. Namun sering berkembangnya jaman dan kesibukan, terkadang kita menjadi lupa menjalankan pola hidup untuk kebugaran tubuh kita. Hasilnya, kita menjadi terjangkit berbagai macam penyakit dan tidak jarang penyakit tersebut adalah penyakit serius. Adanya pandemi virus corona atau yang disebut dengan COVID 19, telah menimbulkan pengaruh dalam tatanan kehidupan di masyarakat, Dampak yang timbul sangat dirasakan oleh semua lapisan masyarakat. Hampir seluruh masyarakat kota maupun desa bahkan seluruh masyarakat Indonesia merasakan akibat dari pandemi ini. Akibat yang paling dirasakan adalah turunya tatanan perekonomian di masyarakat, seperti turunya pendapatan bagi para pedagang makanan karena larangan untuk berkumpul, baik para pedagang kecil maupun para pedagang besar. Presiden Joko Widodo pada Minggu, 15 Maret 2020 memberikan pernyataan agar masyarakat

¹ Penulis merupakan Dosen pada prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) FITK UIN Maliki Malang dalam bidang ilmu Pembelajaran Olahraga dan Kesehatan. Menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri malang th 1999. Menyelesaikan gelar Magister Ilmu Kesehatan Olahraga di UNAIR Surabaya th. 2002

melakukan kegiatan di rumah. Banyak perusahaan yang sudah memutuskan agar karyawannya melakukan *work from home* (WFH) atau bekerja dari rumah. Dari sektor pemerintahan banyaknya kantor-kantor yang tutup sehingga pelayanan publik ditiadakan atau diberlakukan pengurusan dengan skala kecil. Sedangkan disektor pendidikan pemerintah telah memberikan kebijakan untuk memperhentikan aktivitas kegiatan belajar mengajar di sekolah, dengan kata lain siswa diharuskan belajar di rumah dengan sistem pembelajaran *online* oleh guru. Selain itu banyak juga yang melakukan isolasi mandiri karena merasa dirinya kurang sehat atau lebih memilih melakukan pekerjaan maupun kegiatan lainnya dirumah demi mengurangi risiko terpapar corona.

Khusus untuk pembelajaran online di rumah, hal ini merupakan aktivitas yang tidak menyenangkan bagi siswa. Banyak keluhan yang dirasakan hampir seluruh siswa maupun orangtua siswa. Salah satu faktor yang terjadi adalah siswa mengalami berbagai bentuk ketidak seimbangan dalam aktivitasnya. Aktivitasnya yang dirasakan sangat beda bila dibandingkan mereka disekolah. Aktivitas bermain dengan teman yang berkurang, aktivitas komunikasi dengan sesama teman guru dan lingkungan sekolah yang biasa mereka rasakan sudah tidak ada lagi. Dan yang paling utama adalah aktivitas pembelajaran yang dirasakan sangat tidak bisa dilakukan hanya dengan sistem online. Guru hanya bisa memberikan materi dan tugas bagi siswa untuk dikerjakan dan dikumpulkan. Akan tetapi guru tidak bisa memberikan pembelajaran pada aktivitas siswa terkait dengan nilai nilai sosial, karakter siswa, kedisiplinan yang semuanya itu hanya bisa didapatkan ketika mereka di sekolah. Yang paling utama lagi adalah bagaimana kita khususnya para siswa tetap menjaga aktivitas jasmani kita untuk menjaga kebugaran tubuh kita selama kita di rumah. Dengan kata lain aktivitas jasmani kita terutama para siswa ketika disekolah

sangat tinggi dan itu dapat memberikan manfaat bagi perkembangan dan kebutuhan bagi kesehatan tubuh kita. Nah bagaimana ketika kita harus dirumah yang sangat beda kondisinya ketika kita disekolah? Meski harus melakukan WFH, bukan berarti kita tidak bisa bebas melakukan berbagai kegiatan-kegiatan lainnya, termasuk kegiatan jasmani. Apalagi faktor utama yang membuat kita tak mudah terpapar virus seperti corona adalah tubuh kita dalam keadaan fit dan sehat.

Aktivitas jasmani yang biasa kita lakukan di sekolah khususnya bagi anak-anak sangatlah penting untuk kehidupan sosialnya khususnya dalam persahabatan karena dalam melakukan aktivitas jasmani selama bertahun tahun anak akan berkembang mealui proses berkelanjutan ditingkat pendidikan. Dengan adanya aktivitas jasmani disekolah diharapkan siswa mendapatkan berbagai pengalaman yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmaninya. Nah bagaimana kenyataannya sekarang dengan adanya pandemi covid19 ini yang dirasakan pengaruhnya terhadap aktivitas jasmaninya yang biasa mereka dapatkan dalam kegiatan sehari hari disekolah. Dengan adanya kegiatan pembelajaran dirumah akan menurunkan aktivitas siswa yang akan berdampak pada tingkat kebugaran siswa. Hal ini dapat kita atasi dengan memanfaatkan waktu tertentu dengan melakukan berbagai macam aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran tubuh kita tetap terjaga. Kita ketahui bahwa salah satu faktor penghambat virus berkembang dalam tubuh kita adalah orang yang memiliki kondisi tubuh yang baik karena dalam tubuh yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memiliki antibodi yang baik dalam menangkal perkembangan virus dalam tubuh kita. Virus akan mati dan virus tidak akan berkembang lama apabila anti bodi kita berfungsi secara baik. Maka dari itu penting sekali kebugaran jasmani kita tingkatkan dan kita jaga

selama masa pandemi covid 19 ini. Bagaimana menjaga kebugaran tubuh kita selama masa pandemi di rumah?

Kebugaran jasmani atau yang biasa disebut kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan pekerjaan sehari-hari dengan efisien dan efektif dengan tidak merasa kelelahan yang berat dan tubuh masih memiliki energi yang cukup untuk kegiatan yang lain. Setiap orang membutuhkan kebugaran tubuhnya agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien. Derajat kebugaran seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat kebugarannya, maka makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kondisi fisik siswa untuk melakukan semua aktivitas tentunya kebugaran jasmani harus dijaga. Kebugaran jasmani dapat kita lakukan dengan latihan kebugaran. Karena dengan tingkat kebugaran yang tinggi merupakan cara yang baik untuk meningkatkan imun. Latihan kebugaran melalui aktivitas jasmani juga membuang bakteri di paru-paru, sehingga mengurangi risiko terkena flu, demam, batuk dan pilek. Terdapat cara menjaga tubuh agar tetap memiliki kondisi fisik yang baik, maka siswa disarankan berolahraga secara teratur dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Ada 5 cara yang bisa membantu menjaga kebugaran jasmani selama proses pandemi covid19 ini yang dapat kita lakukan di rumah. Yaitu: (1) Menyempatkan aktivitas jasmani (olahraga) secara teratur, (2) Menjaga asupan gizi makanan, (3) Memperbanyak minum air putih, (4) Selalu mempunyai pikiran yang positif, (5) Istirahat yang cukup. Yang paling utama bagi siswa atau kita adalah bagaimana melakukan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani ketika di rumah?

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa unsur, yaitu: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan otot dan paru-paru, kelincahan, kelenturan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan,

ketepatan, reaksi, komposisi tubuh dan kecepatan reaksi. Dari unsur-unsur inilah kita bisa mengembangkan kebugaran tubuh kita. Ada 10 jenis aktivitas jasmani yang dapat dilakukan di rumah, Yaitu:

1. Jalan-jalan

Jalan-jalan tidak harus dilakukan di luar ruangan. Kita dapat berjalan-jalan di koridor atau halaman rumah. Atau kita dapat mencoba dengan naik turun tangga di rumah bila ada. Gerakan ini baik untuk membakar kaloro cukup banyak, selain itu juga dapat memperlancar peredaran darah sehingga memperkecil risiko berbagai penyakit masuk kedalam tubuh.

2. Push up

Gerakan ini sangat simpel. Meski gerakanya sangat sederhana, variasi push up sebenarnya sangat beragam. Push up merupakan aktivitas jasmani yang bisa kita lakukan di rumah tanpa bantuan alat. Gerakan ini diawali dengan melakukan posisi tengkurap dengan tangan berada di sisi kanan dan kiri badan. Setelah itu badan akan didorong keatas dengan menggunakan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan harus tetap lurus atau dalam keadaan tegap. Kemudian badan diturunkan dengan selalu tetap kondisi badan tegap. Badan turun tanpa menyentuh lantai. Naik lagi dan turun lagi dengan gerakan yang sama. Gerakan ini bisa dilakukan dengan 10 x angkat naik dan dilakukan berulang ulang.

3. Sit up

Gerakan ini juga sangat simpel. Gerakan sit up bermanfaat untuk memperkuat otot perut, cara ini sangat efektif untuk mengencangkan otot-otot perut. Gerakan ini diawali dengan posisi tidur telentang. Kedua tangan berada di belakang kepala. Posisi kaki harus rapat

dan mencengkram sebuah kursi atau dipegang orang lain. Gerakan ini dilakukan dengan mengangkat badan yang bertumpu pada pinggul kita, kemudian turun kembali dengan posisi yang sama. Dilakukan dengan 10x naik turun dan dilakukan berulang ulang.

4. Squat

Gerakan squat berguna untuk memperkuat kaki dan punggung, kita bisa mempraktekan gerakan squat dengan posisi berdiri, Setelah itu kita regangkan kaki kita sejajar dengan bahu Kemudian kita turunkan badan hingga posisi kaki membentuk sebuah sudut 90 derajat (setengah jongkok). Kemudian berdiri kembali seperti posisi semula. lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

5. Angkat beban

Angkat beban tidak harus dilakukan di tempat fitness. Kita bisa memanfaatkan peralatan seadanya yang bisa didapatkan disekitar rumah, seperti timba berisi air atau sisa botol tak terpakai, yang dapat kita isi dengan beban dari pasir atau olahan semen. Kita melakukan geraka ini dengan mengangkat barbel naik dan turun pada satu tangan kiri atau tangan kanan secara bergantian.

6. Lompat tali

Lompat tali merupakan suatu aktivitas gerakan melompat dengan menggunakan seutas tali yang dipegang ujungnya dan kita ayunkan mengitari bawah dan atas tubuh kita sambil melompat. Gerakan ini dapat kita lakukan dengan posisi tagak lurus dengan tangan memegang ujung-ujung tali, kita lakukan gerakan diawali dengan memutar tali kebelakang melewati kedua kaki dengan melompat sampai melewati depan dan kembali kita ayun kebelakang sambil kita lompat lagi. Begitu dapat kita lakukan secara berulang-ulang.

7. Jumping jacks

Gerakan ini dilaksukn dengan memposisikan badan dengan berdiri tegak, kemudian melompat dengan kedua tangan keatas dan diiringi dengan posisi kaki melebar, dilakukan secara terus menerus dengan durasi tidak terlalu cepat.

8. Wall sit

Gerakan ini diawali dengan posisi awal berdiri tegak dengan menempelkan punggung tepat pada tembok/dinding. Lalu perlahan langkah kaki satu persatu ke depan, tekuk lutut kedua kaki seperti memposisikan tubuh seperti saat kita duduk diatas kursi. Tahan dengan sekuat tenaga dan kita akan merasakan sakit pada bagian betis dan paha. Setelah itu tarik perlahan kaki Anda satu persatu keposisi semula (berdiri tegak).

9. Naik turun bangku

Gerakan ini sangat mudah, kita dapat melakukan dengan menyediakan kursi yang kuat yang tingginya antara 20-30 cm. Kita dapat melakukan dengan gerakan naik satu kaki ke bangku kemudian disusul kaki yang satunya, kemudian turun kembali dengan kaki satunya secara bergantian. Gerakan naik turun bangku dilakukan dengan durasi tidak terlalu cepat.

10. Mengepel dan menyapu lantai

Menyapu dan mengepel lantai memiliki banyak manfaat untuk tubuh. Mengepel dan menyapu lantai merupakan aktivitas jasmani bukan olahraga. Akan tetapi salah satu manfaatnya adalah gerakan ini bisa untuk membakar kalori yang ada dalam tubuh.

Dari 10 jenis aktivitas jasmani diatas, dapat kita jadikan sebagai kegiatan kita selama pandemi ini berlangsung. Karean aktivitas jasmani yang berbentuk olahraga sangat diperlukan

oleh tubuh. Selain berguna untuk menjaga kesehatan tubuh, olahraga juga sangat bermanfaat dalam membakar lemak, memperbaiki kualitas insulin didalam tubuh, membuat susasana hati menjadi tenang dan banyak lagi manfaatnya. Kita bisa tetap dapat melakukan aktivitas jasmani walau dengan kondisi pandemi ini dengan melakukannya di dalam rumah. Meski demikian selalu tanamkan bahwa lebih baik bergerak sedikit dari pada tidak bergerak sama sekali. Mulailah dengan latihan ringan, contohnya jalan atau jogging dan tingkatkan intensitasnya sesuai kemampuan tubuh.

Kesehatan merupakan harta yang tak ternilai harganya, oleh sebab itu agar tetap sehat orang rela melakukan apa saja. Segala cara yang dilakukan baik yang bernilai medis maupun non medis. Beragam usaha yang dilakukan oleh banyak orang dari berbagai kalangan untuk senantiasa sehat atau mendapatkan kembslis kesehatanya. Hidup sehat sendiri sangat sederhana. Kita tinggal mengikuti saja aktivitas jasmani diatas. Jika kita disiplin dalam menjalankannya, maka kebugaran tubuh kita akan terjaga. Karena kesehatan adalah kekayaan yang tidak ternilai harganya, oleh sebab itu jagalah kesehatan kita sebelum penyakit menyerang kita. Tidak ada penyesalan yang datang didepan, penyesalan selalu datang belakangan. Selamat beraktivitas kita bebas dari penyakit.

“Hal yang paling menyenangkan di tengah masa sulit adalah kesehatan yang baik dan tidur yang cukup.” – Knute Nelson

“Untuk menikmati cahaya kesehatan yang baik, Anda harus berolahraga.” Gene Tunney

“Jauh lebih sulit untuk membuat orang sehat daripada membuat mereka sakit.” DeForest Clinton Jarvis.

TETAP BUGAR WALAUPUN DI RUMAH SAJA UNTUK MELAWAN VIRUS COVID 19

Dr. Zihan Novita Sari, M.Pd¹

**Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah
Jakarta**

“Dengan polemik adanya pandemi virus covid 19 ini kita lebih harus merawat tubuh kita, dan orang-orang sekitar, menerapkan hidup sehat, makan makanan yang bergizi, selalu berfikiran positive, hidup bahagia My Life My Happy itu kunci paling utama”

Negara kita Indonesia sedang dilanda wabah virus yang sangat mengerikan telah banyak menelan korban jiwa virus ini telah tersebar dengan cepat di seluruh dunia termasuk indonesia. Virus ini lebih berbahaya dan lebih parah dari virus ebola, Severe Acute Respiratory Syndrome (Sars), dan *Middle-East Respiratory Syndrome* (Mers). Para ilmuan menyebutkan “Virus Covid 19 biasa sering di sebut oleh masyarakat virus corona. Ada 19 virus yang terkandung dalam virus ini, Virus ini dapat menyebabkan infeksi sistem pernapasan manusia yaitu paru-paru virus ini menyerang alveoli dalam tubuh sehingga

¹ Dr. Zihan Novita Sari, M.Pd. lahir di Palembang 05 November 1991. Pendidikan yang ditempuh: Sarjana (S1) Pendidikan Olahraga di FKIP Universitas PGRI Palembang selesai tahun 2013. Program Magister (S2) Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ) dan selesai tahun 2015, kuliah program Doktor (S3) Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tamat tahun 2020. Sekarang menjadi dosen di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

sistem pernapasan dan pertukaran CO₂ darah Alveoli tidak berfungsi dengan baik seseorang yang terjangkit virus covid 19 ini sulit untuk bernafas dan harus menggunakan alat bantu tabung CO₂. Virus ini pertama kali di temukan di negara asia tepatnya kota Wuhan.

Corona adalah virus jenis baru dari *Coronavarius* yang awalnya menular dari manusia ke hewan namun ternyata setelah di teliti lagi virus ini juga bisa menular antara manusia ke manusia melalui air liur pada saat bersin, pada saat batuk dan berjabat tangan sebelumnya memegang mulut, hidung yang mempunyai kelenjar liur atau lendir hidung dan lupa untuk mencuci tangan tanpa kita sadari kita menyentuh beberapa benda atau manusia yang terjakit virus covid 19. Virus covid 19 bisa bertahan di udara 2 sampai 3 jam dan bertahan di dalam tubuh manusia, jika seseorang mempunyai antibody yang kuat mungkin virus ini tidak menyerang anda namun jika ada berbicara kepada lawan bicara anda yang tanpa sengaja air liur terkena bagian tubuh lawan ada bicara yang memiliki antibody yang kurang baik virus ini dengan mudahnya masuk kedalam tubuh. virus ini dapat meyerang siapa saja bayi, anak-anak, orang dewasa, ibu hamil dan lansi. Penularan virus ini sangat cepat, sampai saat ini vaksi untuk mencegah virus covid 19 ini belum ada maka dari itu pemerintah memberikan himbauan agar kita berdiam di rumah dan *social distancing*, jaga jarak 1 meter dengan orang di sekitar kita , menggunakan masker ketika keluar rumah ini salah satu pencegahan dan pemutusan mata rantai covid 19, dulu pepatah mengatakan “ bersatu kita teguh bercerai kita runtuh” itu untuk berperang melawan tentara zaman penjajahan terdahulu, dan sekarang untuk melawan ganasnya virus ini :” Bersatu kita runtuh bercerai kita Teguh menang melawan wabah virus yang mengerikan ini”

Untuk mencegahnya virus ini semakin berkembang kita dituntut untuk berdiam diri dirumah, belajar dirumah,

beribadah di rumah, berkerja dirumah (*Wrok From Home*) dan jangan lupa untuk berdoa . Hidup Sehat makan-makan yang bergizi, dan seimbang agar tidak terjadi obesitas karena berkurangnya intensitas aktivitas bergerak, kurangi keluar rumah jika tidak berkepentingan, memkakai masker jika keluar rumah, cuci tangan sebelum makan dan menyentuh bagian tubuh yang cepat di serang oleh virus covid 19 seperti mulut, hidung dan bagian mata, kemudian Mandi setelah pulang dari berpergian cuci baju yang telah di pakai pada saat berpergian tidak di perkenankan untuk di gantung dan di pakai kembali jika baju belum dicuci.

Pencegahan Virus Covid 19

Banyak aktivitas fisik yang dapat kita lakukan dirumah selama pandemi covid 19 ini seperti berolahraga dan beramin *games fun*, berfikiran *positive thinking*, dengan berfikiran baik, tidak strees Karena memikirkan polemik wabah virus ini membantu tubuh kita menjadi fiit, jika kita strees dan tidak berfikiran *positive*, *anxiety* yang berlebihan mengakibatkan hormon yang tidak stabil yang dapat menurun daya immune dalam tubuh sehingga virus dengan mudahnya masuk kedalam tubuh kita. Dengan melakukan aktivitas fisik dapat menjaga kesehatan tubuh , susana hati lebih baik, selalu berfikiran *positive*, mengasah ketajaman mental, menjaga berat badan. Berolahraga dengan intensitas yang ringan atau sedang itu dapat membantu tubuh kita menjadi bugar. Nutrisi yang baik, seperti mengkomsumsi karbo, sayur, buah, telur, ikan dan daging, makan juga harus di imbangi dengan aktivitas fisik ringan agar tidak terajadi obesitas. Tidur yang cukup, tidak tidur terlarut malam, dan bangun siang itu tidak baik untuk tubuh, waktu tidur yang baik hanya membutuhkan 7-8 Jam, dan tidur siang hanya cukup 2 jam untuk menjaga stamina dalam tubuh. kemudian berjemur adalah salah satu aktivitas untuk mencegahnya virus

Covid 19, karena pada saat kulit kita terpapar sinar ultraviolet matahari hal tersebut dapat memicu sintesis vitamin D itu sendiri, Ginjal dan hati mengubahnya menjadi vitamin D yang aktif yang dapat digunakan oleh tubuh kita untuk meningkatkan peresapan kalsium, kesehatan tulang dan dapat meningkatkan immune pada tubuh kita, dan tidak lupa untuk Membersihkan rumah, kamar tidur, toilet., tempat-tempat yang lemban. melakukan hal-hal yang disukai yang bermanfaat seperti, menulis buku, membaca, masak, dan masih banyak hal yang positif yang lainnya.

Dengan dirumah saja kita dapat melakukan ha-hal positive yang sudah saya jelaskan di atas itu sudah membantu tubuh kita menjadi bugar untuk mencegah masuknya virus covid 19. Sebelum memasuki materi inti saya ingin menjelaskan arti bugar. Apa sih bugar itu? Apakah bugar sama dengan sehat?. Tidak, bugar dan sehat berbeda sehat belum tentu bugar, sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekomomis. Sedangkan bugar kemampuan tubuh kita untuk melakukan aktivitas yang banyak menggunakan energi, yang memiliki semangat dan tenaga, bugar juga dapat di artikan seseorang yang memiliki tubuh yang organ-organ vitalnya bekerja dengan baik, bugar dalam ilmu olahraga (*Fitnes*) memiliki 5 emelen yang menyatakan orang itu bugar ada *Cardio, Strenght, Core, Balance dan Feleksibilty*. 5 Elemet ini akan terkandung dalam latihan atau aktivitas fisik olaharga ringan agar tubuh kita menjadi bugar walupun stay di rumah. Olahraga bisa dimanapun tidak diruang terbuka, didalam rumahpun bisa dengan intesitas yang ringan, kenapa harus dengan intensitas ringan atau sedang bukan dengan intensitasi tinggi? Karena intensitas tinggi dapat menghasilkan antioksidasi yang tinggi dpat merusak jaringan tubuh akibat kelelahan luar biasa (*Overtranning*) dan bisa terjadi taruma apalagi seseorang

yang tidak memiliki daya tahan yang kurang baik atau bukan orang yang terlatih (bukan atlet), merusak beberapa jaringan tubuh sehingga terbentuk menjadi sitokin *proinflamasi* yang dapat melemah daya tahan tubuh menjadi lemah atau imun tubuh yang menurun, hal ini terjadi karena 3-84 jam ketika fase ini tubuh sedang dalam imunitas yang sangat rendah dan dengancepat atau terserang penyakit, virus karena kelelahan, aktivitas fisik berat ini yang biasa di sebut periode *war*.

Olahraga yang dilakukan dirumah dengan Frekuensi sekitar 60% saja sudah cukup untuk menjaga kebugar tubuh selama pandemi virus covid 19. *Functional training* adalah gerakan olahraga yang disesuaikan dengan gerakan tubuh dalam beraktivitas sehari-hari dan melibatkan semua otot yang aktif dalam gerakan tersebut. Waktu Sesi latihan cukup dengan 1 jam, dari 1 jam itu di bagi beberapa sesi yang pertama *warm up* bergerak atau *warm up dinamis*, *warm up* sangat diperlukan dalam memulai suatu aktivitas olahraga karena ini dapat mengurangi cedera pada saat melakukan aktivitas olahraga, otot yang mengecil menjadi panjang dan elastis, meningkatkan suhu tubuh yang awal dingin menjadi lebih panas, *warm up* juga dapat mempelanar peredaran darah untuk penyesuaian kondisi tubuh, melakukan *warm up* 5 menit sampai 10 menit saja sebelum melakukan aktivitas olahraga akan membuat aliran darah lebih lancar dan meningkatkan temperatur otot-otot kita. Kemudian sesi kedua *Mobility Training* seperti macam-macam latihan *Cardio, Strengthening exercise, Balance exercise, core stability, Flexibility exercise, Power*. Sesi terkakhir *cooling down* dengan statis sama ini di lakukan agar tidak terjadi cedera pada saat selesai melakukan aktivitas olahraga, contoh kram kaki, sakit betis, leher dan bagian tubuh lainnya. Anda juga bisa melakukan senam erobik, tetap dengan intensitas rendah tidak di anjurkan dengan intensitas tinggi.

Berolahraga dirumah bisa di lakukan tanpa menggunakan alat yang khusus dan bisa menggunakan alat seadanya yang ada dirumah, di bawah ini ada beberapa gerakan latihan aktivitas fisik olahraga yang bisa di lakukan di rumah agar tubuh tetap bugar selama pandemi virus covid 19 karena badan yang bugar dan pola hidup sehat bisa mencegah penyebaran virus covid 19.

Selain berolahraga bermain *games fun* juga bisa dilakukan dirumah, di lakukan bersama keluarga di rumah, kerana bermain bergerak bebas sehingga dapat menimbulkan keringat di tubuh. Bermain dapat memberikan keceriaan, *Happy* karena bugar adalah sehat jasmani dan rohani, badan yang sehat belum tentu bugar, namun bugar sudah pasti sehat, "*Men Sana In Copore sana*" didalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang bugar" Aktivitas fisik bermain cocok di lakukan untuk semua kalangan seperti, orang dewasa, anak-anak dan orang lasia. Selama pandemi covid 19 ini bukan hanya orang dewasa yang terkena dampak covid 19 anak-anak juga, masa aktif anak-anak terbatas karena tidak bisa main keluar rumah, aktivitas fisik ini seperti bermain dapat menunjang kesehatan dan menujung kecerdasan pada anak, selain iu kegiatan fisik yang dilakukan dapat meningkatkan fungsi konitif, bermain dan belajar juga dapat di lakukan untuk anak-anak dirumah, meningkatkan daya ingat anak, membantu meningkatkan daya tahan tubuh anak selama pandemi covid 19 ini agar anak-anak tetap bugar. Aktivitas fisik bermaian untuk anak-anak dirumah seperti mengumpulkan balok (lego), memindahkan stik plastik dari ember ke ember, bermain hula hop, dan masih banyak lagi, Lompat kodok, melempar bola, cak Ingling pesawat, lompat tali.

Macam-Macam Aktivitas Fisik Olahraga Yang Di Lakukan Di Rumah Agar Tetap Bugar

Core training adalah latihan pada otot bagian tubuh seperti, perut, pungung dan pinggul, latihan ini untuk

memelihara stabilitas, meningkatkan koordinasi pada saat melakukan olahraga ini.



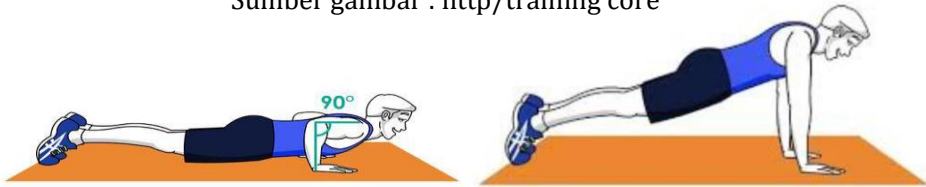
Gambar 1. Latihan Core Training 1
Sumber gambar : <http://training core>

Sebelum melakukan latihan ini sangat di anjurkan melakukan pemanasan, pemanasan secara dinamis atau statis terlebih dahulu agar tidak terjadi cedera, waktu yang di gunakan hanya 30 Detik/item. Di lakukan 3 set/item.





Gambar 2. Latihan Core Training 2
Sumber gambar : <http://training core>



Gambar 3. Posisi Awal Push Up Normal (Laki-laki)



Gambar 5. Posisi Push Up untuk Wanita

Bentuk latihan push up ini bisa di lakukan oleh wanita sesuai dengan kemampuan jika tidak kuat jangan di lakukan bentuk latihan seperti di atas.



Gambar 6. Latihan olahraga YOGA

Olahraga yoga sangat di minati oleh kalangan wanita dan pria karena memberikan banyak dampak positif pada tubuh maupun jiwa, memberikan ketenangan setiap orang melakukannya. Yoga olahraga yang kelihatannya ringan namun berat karena menguji tahanan tubuh, kesabaran tubuh yang luar biasa, olahraga ini juga sangat cocok di lakukan di rumah pada saat pandemi covid 19. yoga dapat relaksasi dan mengatur penapasan, tahan napas selama 5 menit kemudian hembuskab secara perlahan. Olahraga ini dapat juga melatih paru-paru untuk memebuka lebih lebar. Dapat melatih keseimbangan tubuh *balance*, dan *power*.

Macam-Macam Aktivitas Fisik Bermain Yang DiLakukan di Rumah



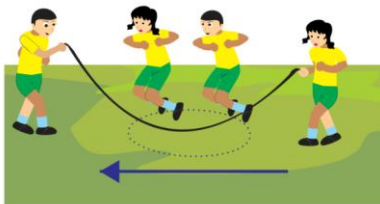
- 👤 : Lompat / mendarat menggunakan dua kaki
- 👤 : Lompat / mendarat menggunakan satu kaki

Gambar 7. Cak ingkling Pesawat



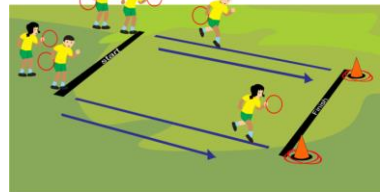
- : Lari
- ⋯ : Jalan
- ⋯ : Melompat
- : Jalan kedepan
- ← : Jalan Kebelakang

Gambar 8. Lari Hulahop



- : Lari
- ⋯ : Jalan
- ⋯ : Melompat
- : Jalan kedepan
- ← : Jalan Kebelakang

Gambar 9. Lompat tali



- : Lari
- ⋯ : Jalan
- ⋯ : Melompat
- : Jalan kedepan
- ← : Jalan Kebelakang

Gambar 10. Pasang Rotan

Jika anak-anak yang melakukan aktivisasi fisik ini di harapkan orang tua mendampingi, aktifitas bermain ini cocok untuk anak-anak usia sekloah dasar untuk meningkatkan gerak dasar, motorik anak dan menjaga stamina tubuh anak, tetap dengan intensitas rendah agar anak tidak terajdi kelelahan bisa mengakibatkan sistem imun tubuh berkurang, selama pandemi covid 19 ini kita di tuntut menjadi orang bugar dan sehat tubuh agar tidak melemah immune kemudian virus ini masuk ketubuh kita tanpa kita ketahui.

Dengan polemik adanya pandemi virus covid 19 ini kita lebih harus merawat tubuh kita, dan orang-orang sekitar, menerapkan hidup sehat, makan makanan yang bergizi, selalu berfikiran positive, hidup bahagia “ *My Life My Happy* “ itu kunci paling utama. tetap jaga kesehatan, cuci tangan sebelum makan, rajin bergerak, berolahraga, sehat itu mahal, lebih baik mencegah dari pada mengobati.

MENGENAL LEBIH DEKAT TENTANG PENCEGAHAN TERTULAR COVID-19

Funsu Andiarna, S.ST., M.Kes¹
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

“Setiap orang memiliki potensi untuk tertular COVID-19. Benteng diri yang bisa dipersiapkan adalah selalu menjaga kebersihan, olah raga teratur dan menjaga imunitas/ daya tahan tubuh agar tidak mudah diserang oleh COVID-19”

Tantangan besar yang sedang dihadapi oleh negara Indonesia yaitu pandemi COVID-19 atau virus corona, dimana sudah banyak yang menjadi korban akibat pandemi ini. Tidak sedikit penduduk Indonesia yang terinfeksi virus COVID-19, dan tidak sedikit pula jumlah korban yang meninggal. Proses penyebaran dan penularan virus COVID-19 sangat cepat, sehingga jumlah korban pun meningkat dengan sangat cepat pula. Virus COVID-19 penularannya dapat melalui droplet penderita, kontak fisik, dan penggunaan barang secara bersama-sama dengan penderita. Dalam mencegah dan mengurangi jumlah sebaran virus ini, pemerintah memberlakukan beberapa

¹ Funsu Andiarna, S.ST., M.Kes yang akrab dipanggil Funsu lahir di Lamongan, 14 Oktober 1987. Penulis saat ini merupakan dosen tetap di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penulis memulai pendidikan kesehatan di program studi D4 Kebidanan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan lulus tahun 2010 dengan gelar Sarjana Sains Terapan (S.ST). Kemudian melanjutkan pendidikan magister Kedokteran Keluarga Minat Utama Pendidikan Profesi Kesehatan di Universitas Sebelas Maret Surakarta dan lulus tahun 2012 dengan menyandang gelar Magister Kesehatan (M.Kes).

peraturan dan himbauan yang harus dipatuhi, tidak hanya untuk tenaga medis yang saat ini posisinya berada pada garda terdepan dalam penanganan pandemi COVID-19, namun ini juga berlaku bagi seluruh masyarakat.

Hal pertama yang merupakan himbauan dalam memerangi COVID-19 yaitu dengan menjaga personal hygiene dengan rutin atau sering melakukan cuci tangan menggunakan sabun. Dalam standar kesehatan, kegiatan mencuci tangan dilakukan dengan 6 langkah, wajib menggunakan sabun dan dibilas pada air mengalir, serta lama cuci tangan minimal 60 detik sehingga mampu memberi perlindungan diri dari COVID-19. Tata cara mencuci tangan yang benar akan ditunjukkan pada gambar di bawah ini:

Kegiatan mencuci tangan sudah sering dilakukan oleh masyarakat pada umumnya, terlepas dari sesuai ataupun tidak sesuai dengan ketentuan standar kesehatan. Cuci tangan oleh masyarakat pada umumnya dilakukan sebelum dan sesudah makan, setelah buang air kecil maupun air besar, serta setelah tangan terasa atau terlihat kotor. Masih banyak pula yang enggan untuk menggunakan sabun dan terkesan terburu-buru saat melakukan cuci tangan. Merebaknya pandemi COVID-19 mengajarkan kepada seluruh masyarakat betapa pentingnya mencuci tangan sesuai standar kesehatan. Bakteri dan virus tidak akan mati jika hanya mencuci tangan cukup dengan air saja. Rajin melakukan cuci tangan menggunakan sabun sangat dianjurkan oleh pemerintah untuk mencegah penyebaran tertularnya COVID-19. Setiap selesai memegang segala sesuatu atau ada kontak dengan siapapun, serta setelah melakukan aktivitas di luar rumah diharuskan mencuci tangan menggunakan sabun dan dibilas pada air mengalir karena kegiatan ini efektif untuk pencegahan tertularnya COVID-19.



Gambar 1. Enam Langkah Mencuci Tangan

Pada kondisi tertentu, dimana kita tidak bisa selalu melakukan cuci tangan dengan sabun, terdapat alternatif lain yaitu dengan menggunakan cairan antiseptik pembersih tangan atau biasa disebut dengan *hand sanitizer*. *Hand sanitizer* yang berbahan dasar alkohol mampu memberikan perlindungan terhadap bakteri maupun virus. *Hand sanitizer* bisa berbentuk gel dan ada pula yang berbentuk cair (spray). Penggunaannya pun sangat sederhana, cukup dengan menyemprotkan atau mengoleskan *hand sanitizer* ke tangan. Cara membuat *hand sanitizer* ini pun dinilai cukup sederhana dan bisa dilakukan oleh masyarakat umum, namun hasil pembuatan *hand sanitizer* secara mandiri dilarang untuk diperjual belikan tanpa ada uji laboratorium dan rekomendasi dari kementerian kesehatan. Berikut cara sederhana pembuatan *hand sanitizer* berdasarkan standar dari *World Health Organization* (WHO):

Bahan (Formula *hand sanitizer* per 1 L):

1. Etanol 96% sebanyak 833 ml
2. Gliserol 98% sebanyak 14,5 ml
3. Hidrogen peroksida 3% 41,7 ml
4. Air suling / air steril / air matang 110,8 ml
5. Parfum (tidak harus ada) 4 ml

Alat:

1. Wadah atau botol berukuran 1 L
2. Gelas ukur
3. Tabung ukur
4. Corong
5. Pengaduk kayu/ plastik/ logam
6. Botol kemasan untuk *hand sanitizer* siap pakai

Cara Pembuatan:

1. Tuangkan etanol 96% sebanyak 833 ml ke dalam wadah atau botol berukuran 1L
2. Tambahkan hidrogen peroksida 3% sebanyak 14,5 ml
3. Tambahkan Gliserol 98% sebanyak 14,5 ml
4. Tambahkan air suling/ air steril/ air matang 110,8 %
5. Boleh ditambahkan parfum sebanyak 4 ml
6. Aduk seluruh campuran hingga tercampur sempurna (bisa dengan cara menggoyangkan botol)
7. Setelah tercampur, masukkan ke dalam botol kemasan sesuai ukuran yang diinginkan
8. Diamkan dan simpan selama 72 jam (3 hari) sebelum digunakan
9. *Hand sanitizer* siap digunakan

Proses penularan COVID-19 tidak hanya melalui adanya kontak langsung dengan penderita, namun juga bisa melalui percikan dari saluran pernafasan atau disebut dengan droplet. Droplet bisa dihasilkan dari batuk ataupun bersin, sehingga untuk menghindarinya perlu adanya jarak dan perlindungan diri agar droplet tersebut tidak sampai mendarat pada mulut, hidung dan mata, serta bagian anggota tubuh kita yang lain (misalnya tangan). Ketika droplet penderita COVID-19 mengenai mulut, hidung dan mata, hal ini akan menyebabkan terjadinya infeksi. Mungkin droplet tidak secara langsung mengenai bagian mulut, hidung dan mata, namun droplet tersebut mengenai tangan atau

mengkontaminasi benda-benda sekitar, sehingga sebelum kita melakukan cuci tangan dengan sabun, tidak diperbolehkan tangan kita menyentuh bagian wajah khususnya mulut, hidung dan mata. Bentuk perlindungan untuk menghindari droplet, WHO telah memberikan anjuran untuk menggunakan masker nonmedis bagi masyarakat sehat ditengah pandemi virus COVID-19, baik dari jenis bahan kain atau jenis bahan lainnya (tidak harus masker kesehatan) untuk membantu memberikan perlindungan terhadap droplet. Dalam pandemi COVID-19, pemakaian masker tidak hanya diharuskan untuk penderita atau tenaga kesehatan, namun merupakan keharusan bagi seluruh masyarakat untuk menggunakan masker saat melakukan kegiatan di luar rumah. Cara penggunaan masker yang tepat adalah sebagai berikut:

1. Masker menutup bagian hidung, mulut, dan dagu
2. Hindari menyentuh masker saat digunakan
3. Teknik melepas masker yaitu dengan melepas masker bagian belakang dan hindari melepas dengan menyentuh bagian depan masker
4. Setelah melepas masker, segera mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir
5. Ganti masker nonmedis setiap hari atau setiap 4 jam jika berada dalam keramaian, serta ganti segera setelah masker nonmedis kotor
6. Ganti masker medis setelah terasa lembab dan ganti dengan masker yang baru, bersih serta kering
7. Jangan gunakan kembali untuk masker sekali pakai

Pemakaian masker saja tidak cukup, namun perlu adanya menjaga jarak dari orang lain. Menjaga jarak atau *physical distance* adalah suatu kondisi dimana menjaga jarak dengan orang lain untuk mencegah terjadinya penularan, khususnya saat pandemi COVID-19. Anjuran untuk menjaga jarak dengan orang

lain yaitu minimal dalam radius 1 meter. Bentuk kepatuhan melakukan jaga jarak yaitu dengan menghindari kerumunan dan tidak mendatangi tempat-tempat keramaian. Selain itu, tidak melakukan adanya kegiatan kumpul-kumpul atau mengadakan kegiatan yang mendatangkan banyak orang, seperti nongkrong dan ngobrol di warung kopi, arisan, pengajian, dan lain sebagainya. Pemerintah memberikan himbauan kepada seluruh lapisan masyarakat untuk menerapkan aturan *Work From Home* (WFH) sebagai bentuk dukungan menjaga jarak untuk mengurangi penyebaran COVID-19. *Work From Home* berarti bahwa diharuskan tetap tinggal di rumah (tidak pergi kemana-mana, kecuali untuk kepentingan yang mendesak) dan melakukan segala sesuatu di rumah, seperti belajar, bekerja, beribadah, dan lain sebagainya.

Pencegahan agar tidak tertular COVID-19 tidak hanya dilakukan dengan cara:

1. Rajin mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir terutama setelah melakukan aktivitas di luar rumah
2. Menggunakan *hand sanitizer* jika sulit menemukan air untuk mencuci tangan
3. Memakai masker setiap melakukan aktivitas di luar rumah
4. Menjaga jarak dari orang lain (*physical distance*) minimal dalam radius 1 meter

Namun, masyarakat juga harus melakukan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dengan cara:

1. Makan makanan sehat dengan gizi seimbang dan beragam
2. Olahraga teratur
3. Istirahat yang cukup (minimal 8 jam per hari)
4. Tidak merokok
5. Menjaga kebersihan lingkungan
6. Minum air minimal 8 liter per hari

7. Makan makanan yang telah di masak dengan matang sempurna serta tidak memakan makanan dari daging hewan yang memiliki potensi menularkan COVID-19
8. Jika merasakan tubuh demam, tenggorokan sakit, dan nafas terasa sesak, segera mendatangi pelayanan kesehatan.

Setiap orang memiliki potensi untuk tertular COVID-19. Benteng diri yang bisa dipersiapkan adalah selalu menjaga kebersihan, olah raga teratur dan menjaga imunitas/ daya tahan tubuh agar tidak mudah diserang oleh COVID-19. Menjaga daya tahan tubuh dapat diperoleh dari pola makan yang sehat dengan makan makanan yang bergizi dan seimbang. Makanan yang bergizi termasuk didalamnya adalah mengandung tinggi protein (hewani maupun nabati), vitamin dan mineral, namun tidak meninggalkan karbohidrat dan lemak. Protein, vitamin dan mineral memberikan kontribusi yang tinggi terhadap meningkatnya daya tahan tubuh seseorang. Makanan seimbang memiliki makna bahwa ada keseimbangan antara makanan yang dimakan, misalnya jumlah nasi, lauk, dan sayur terdapat keseimbangan tidak dengan cara nasi banyak namun jumlah lauk dan sayur sangat sedikit. Dalam konsumsi makanan selain bergizi dan seimbang harus juga beragam yang artinya jenis makanan yang dimakan tidak berasal dari satu sumber saja. Sumber protein dapat diperoleh dari ikan, daging, telur, tahu, tempe, dan lain sebagainya. Sumber vitamin dapat diperoleh dari berbagai macam sayur sayuran dan buah buahan. Beberapa buah dan sayur yang mengandung vitamin C, dimana untuk mendapatkan manfaat dari vitamin C tersebut secara maksimal, lebih baik di konsumsi secara langsung dan dalam keadaan buah sayur yang masih segar karena sifat vitamin C yang mudah larut oleh air dan rusak karena pemanasan.

Meningkatkan daya tahan tubuh tidak hanya melalui konsumsi makan makanan yang sehat, bergizi dan seimbang,

namun juga bisa diperoleh dari paparan sinar matahari. Matahari memancarkan sinar ultra violet yang menghasilkan vitamin D secara alami. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa vitamin D memiliki peran dalam pertahanan tubuh terhadap penyakit infeksi, alergi, keganasan, dan penyakit autoimun. Kekurangan vitamin D berhubungan dengan kejadian infeksi saluran pernafasan atas dan bawah yang disebabkan oleh virus dan komplikasi infeksi. Intensitas sinar ultraviolet B (UVB) rendah saat pagi hari jam 07.00 dan terus meningkat sampai jam 10.00 yang akan terus stabil sampai jam 14.00 serta kemudian akan terus menurun intensitasnya. Sehingga, waktu yang tepat untuk berjemur yakni dimulai pukul 10.00 pagi hingga jam 14.00 dengan durasi berjemur cukup 10-15 menit karena jika terlalu lama pancaran UVB akan memberikan efek terbakar pada kulit. Pada saat berjemur disarankan tidak menggunakan lotion pelindung kulit (*sunblock atau sunscreen*), topi/ payung, dan baju yang dapat menghalangi sinar matahari langsung mengenai anggota tubuh terutama wajah, telapak tangan, dan lengan.

TETAP BUGAR DI TENGAH CORONA

Susanto, M.Or¹
IAIN Tulungagung

“Dengan berolahraga yang tepat dan sesuai dengan anjuran kesehatan, maka akan membuat tubuh menjadi lebih bugar, walaupun saat ini masih dalam keadaan pandemi virus Corono dan dengan harapan aktivitas harian akan selalu terjaga tanpa mengalami kelelahan yang berarti”

Beraktivitas merupakan kegiatan rutinitas yang dilakoni banyak orang dengan berbagai motif dan tujuan. Berbagai tujuan beraktivitas manusia sebagai makhluk sosial, membutuh peran dan dukungan dari banyak orang dalam tercapainya sebuah harapan dan cita-cita. Harapan tersebut seperti harapan kebahagiaan hidup, kemandirian, dan kesehatan sebagai tujuan yang di impikan banyak orang. Dengan terjadinya pandemi virus corona atau covid-19, mengubah pola dalam beraktivitas, banyak orang berlomba-lomba untuk menggapai harapan dan cita-citanya. Berbagai cara ditempuh orang dalam mempertahankan stabilitas keadaan, baik dalam memenuhi

¹ Susanto, M.Or. Lahir di Way Kanan 10 April 1984. Penulis adalah dosen Pendidikan Jasmani di IAIN Tulungagung. Mengampu mata kuliah Pendidikan Jasmani, Bermain, Olahraga kesehatan dan Gizi dan kesehatan pada prodi PIAUD dan prodi PGMI Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Gelar Sarjana penulis dapatkan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta tahun 2007. Sedangkan gelar Magister Olahraga dengan Konsentrasi Olahraga Anak Usia Dini penulis dapatkan dari PPs UNY Yogyakarta tahun 2013. Saat ini penulis sedang menempuh Program Doktor di PPs UNY pada Prodi Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahragaan.

kebutuhan hidup, kesehatan, pendidikan dan perencanaan yang sebelumnya sudah direncanakan jauh-jauh hari. Aktivitas bekerja yang dilakoni banyak orang sebagai sebuah rutinitas harian, diberbagai sektor pekerjaan pun disaat pandemi virus Corona melanda berdampak besar, dan berimbas pada penurunan kinerja bahkan financial. Kekhawatiran banyak orang akan pemutusan pekerjaan dalam skala besar di negara ini, membuat prihatin dan mencari berbagai solusi terbaik dalam memecahkan persoalan yang semakin serius.

Dalam melakukan rutinitas sehari-hari seperti bekerja tentunya membutuhkan daya tahan tubuh yang kuat atau bugar. Daya tahan tubuh yang kuat adalah salah satu benteng alami yang dapat melawan virus Corona. Olahraga teratur ialah salah cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan. Ada banyak olahraga yang dapat dilakukan di rumah di tengah pandemi. Ada dua jenis olahraga yaitu olahraga saraf atau olahraga saraf untuk menjaga kesehatan dan olahraga fisik atau olahraga fisik untuk menjaga kebugaran. Olahraga saraf diwujudkan dalam tiga cara yaitu pernapasan, vokalisasi dan postur. Olahraga pernapasan dapat dilakukan dengan latihan pernapasan seperti senam dan yoga, vokalisasi, seperti membaca Alquran, dan lainnya. Sementara postur dapat dicapai dengan melakukan latihan senam seperti senam Taichi atau latihan pernapasan lainnya yang dapat dilakukan kapan saja, dan di mana saja. Pernapasan teratur dapat membuat tubuh menjadi sehat dan meminimalkan tingkat stres. Rasa cemas dan stres, dapat berdampak kurang baik pada daya tahan tubuh, karena jika seseorang mengalami kecemasan dapat meningkatkan hormon kortisol, terlalalu banyaknya hormon kortisol yang diproduksi oleh tubuh dapat berakibat menekan hormon imun, dimana hormon imun ini sebagai benteng pertahanan tubuh dari serangan berbagai virus termasuk virus Corona.

Saat ini dianjurkan untuk menjalani jarak fisik dan tinggal di rumah. Oleh karenanya, sangat tepat apabila melakukan olahraga yang dapat dilakukan kapan saja. Latihan fisik ini melibatkan otot-otot besar, ritmis, dan berkelanjutan. Ketika melakukan latihan fisik, disarankan untuk tidak dilakukan berlebihan dengan intensitas tinggi. Karena, dapat mengganggu dengan kesehatan. Banyak latihan fisik yang justru mengganggu kesehatan dikarenakan over training atau beban latihan yang berlebih, seharusnya dapat mengacu pada prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Time dan Tipe/Jenis). Frekuensi latihan fisik dapat dilakukan selama 3-5 kali per minggu, intensitas sedang disekitar 70-80% dari DN maksimal, dan durasi selama 30-45 menit, sementara itu jenis olahraga dapat dipilih seperti jalan cepat, jogging, bersepeda statis, senam, dan berenang.

Sebelum memulai berolahraga perlu untuk melakukan gerakan pemanasan dengan cara stretching atau penguluran otot ada dua cara melakukan gerakan stretching yaitu statis dan dinamis. Stretching statis maksudnya ialah penguluran otot dengan cara menekuk bagian tubuh dan menahannya dalam waktu tertentu, sedangkan stretching dinamis dilakukan dengan cara menggerakkan bagian tubuh tanpa menahannya dan selalu digerakan berulang-ulang. Tujuan stretching itu sendiri agar suhu tubuh naik minimal satu derajat celsius dan otot siap dalam menerima pembebanan dan diakhiri dengan pendinginan dengan cara stretching sama ketika saat pemanasan, namun perlu ditambah waktunya agar denyut jantung dapat berangsur kembali seperti semula, penting juga untuk menjaga hidrasi dengan cara cukup minum 30 menit sebelum berolahraga dan sesudahnya untuk mengganti jumlah cairan yang keluar melalui keringat dan penguapan saat berolahraga serta perlu dipahami dalam cukup minum, karena sebagian masyarakat salah dalam memenuhi cairan tubuh yang hilang tadi dengan meminum minuman dingin seharusnya minum dengan suhu air normal

atau hangat, hal ini sesuai dengan suhu tubuh ketika saat berolahraga.

Asupan makanan sehat tidak kalah penting dalam menjaga tubuh tetap bugar, karena dengan makanan sehat tentunya mengandung nilai gizi yang baik bagi tubuh. Mengingat saat ini dalam suasana pandemi virus Corona, asupan gizi dan vitamin menjadi sesuatu yang penting untuk kita lakukan. Adapun gizi yang diperlukan ketika berolahraga antarlain; Karbohidrat, Lemak, Protein dan Vitamin serta mineral. Masing-masing mempunyai peran yang penting dalam mendukung kegiatan olahraga, seperti karbohidrat dan lemak berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh, protein berfungsi sebagai memperbaiki sel-sel yang rusak ketika berolahraga dan vitamin serta mineral sebagai zat penyeimbang. Untuk aturan asupan gizi secara umum dalam mendukung olahraga yaitu 60% karbohidrat, 25% lemak, 15% protein.

Selanjutnya jika ingin berolahraga di luar ruangan atau luar rumah selama pandemi virus Corona, langkah apa yang harus diambil apabila ingin berolahraga di luar rumah pastikan tubuh dalam kondisi bugar dan direkomendasikan dengan tetap menjaga jarak yang aman, juga tetap memakai masker pada saat berolahraga. Olahraga tidak harus dengan latihan fisik, tetapi dapat juga dilakukan dengan latihan saraf. Hal ini tepat untuk dilakukan di rumah di tengah-tengah pandemi virus Corona melanda. Pola pikir masyarakat harus diubah sebab olahraga, bukan hanya latihan fisik tetapi bisa juga dengan latihan pernafasan.

Dengan berolahraga yang tepat dan sesuai dengan anjuran kesehatan, maka akan membuat tubuh menjadi lebih bugar, walaupun saat ini masih dalam keadaan pandemi virus Corona dan dengan harapan aktivitas harian akan selalu terjaga tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bugaranya tubuh seseorang juga menjadi indikator ketahanan tubuh dalam melawan virus

yang hendak menyerang tubuh, tubuh menjadi tidak mudah dihindangi virus terutama virus Corona. Pencegahan penyakit lebih baik kita lakukan diawal, dari pada mengobati, karena jika sudah tahap kuratif lebih sulit dan membutuhkan banyak biaya yang harus dikeluarkan, apalagi disaat pandemi ini perlu dalam dalam manajemen keuangan, agar tidak terjadi defisit keuangan yang terlalu jauh.

KELUAR RUMAH WAJIB MENGGUNAKAN MASKER

Andry Mulyana, M.Pd¹
SDN Ciawitali Kec. Gegerbitung Kab. Sukabumi

“Mewajibkan masyarakat menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah maupun area publik bertujuan untuk menekan risiko terpapar oleh virus Corona Covid-19. Dan kami yakin bahwa kita bisa mengendalikan, memberantas penyakit ini, dan bersama-sama menyelesaikan permasalahan Covid-19.”

Infeksi virus Corona disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan. Penyebaran wabah virus corona SARS-CoV2 atau yang dikenal juga dengan nama 2019-nCoV, semakin meresahkan dunia. Maklum, virus penyebab penyakit virus corona atau coronavirus disease 2019 (COVID-19) ini telah meluas ke lebih dari 150 negara dan menginfeksi ratusan ribu

¹ Penulis merupakan Kepala Sekolah Dasar Negeri Ciawitali Kecamatan Gegerbitung Kabupaten Sukabumi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Pendidikan di STKIP PGRI Sukabumi (2000), gelar Sarjana Pendidikan, sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2010), dan Aktif di berbagai Organisasi K3S (Kelompok Kerja Kepala Sekolah). Kecamatan sebagai Ketua, Anggota PGRI, Sebagai Ketua IGORA (Ikatan Guru Olahraga) Kab. Sukabumi jenjang SD, dan Aktif pada Cabang Olahraga d bawah naungan KONI Kab. Sukabumi.

orang. Bahkan, hingga saat ini ribuan orang meninggal dunia karena COVID-19.

Covid-19 adalah penyakit yang ditimbulkan oleh infeksi virus corona baru atau SARS-CoV-2 yang berasal dari keluarga corona. Namun, jenis virus yang menyebar kali ini belum pernah ada sebelumnya. Kemudian, seperti juga infeksi jenis virus corona lainnya, virus corona baru ini menular pada manusia melalui hewan. Mengingat cepatnya proses penyebaran dan penularan di seluruh dunia, Badan Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan Covid-19 sebagai pandemi global. Semenjak mewabah di sejumlah negara hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia). Untuk mengenal COVID-19, perlu diketahui, virus corona penyebab COVID-19 yang tengah mewabah saat ini adalah jenis baru dari keluarga coronavirus. Karena virus ini merupakan jenis baru, maka virus ini dinamakan SARS-CoV2 atau 2019-nCoV. Virus corona merupakan keluarga besar virus penyebab beberapa penyakit yang berhubungan dengan saluran pernapasan,

Setelah terinfeksi dalam kondisi paling parah, pasien akan mengalami pneumonia atau gangguan pernapasan akut, hingga berujung kematian. Namun, banyak juga pasien COVID-19 yang sembuh. Karena COVID-19 belum ada vaksinnnya, maka kunci kesembuhan pasien terletak pada imunitas atau kekebalan tubuh. Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19

bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus corona. Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang memiliki penyakit tertentu, perokok, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah, misalnya pada penderita kanker

Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia. Seseorang dapat tertular COVID-19 melalui berbagai cara, yaitu: 1) Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita COVID-19 batuk atau bersin. 2) Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita COVID-19. 3) Kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19.

Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu: Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius), Batuk dan Sesak Napas. Gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Dan pada umumnya mereka yang terinfeksi virus corona mengalami gejala yang juga ditemukan pada penyakit lainnya, seperti batuk, pilek, sakit tenggorokan, serta diikuti demam tinggi. Hal ini membuat pasien COVID-19 terlambat terdeteksi karena dianggap mengalami batuk pilek biasa. Oleh karena itu, penting mengetahui gejala awal virus corona dari hari ke hari. Namun, sebaiknya jangan terlalu terpaku dengan hal ini karena gejala yang muncul bisa bergantung pada tingkat imunitas tubuh.

Untuk menentukan apakah pasien terinfeksi virus Corona, dokter akan menanyakan gejala yang dialami pasien dan apakah pasien baru saja bepergian atau tinggal di daerah yang memiliki kasus infeksi virus Corona sebelum gejala muncul. Dokter juga akan menanyakan apakah pasien ada kontak dengan orang yang menderita atau diduga menderita COVID-19. Berikut gejala awal virus corona dari hari ke hari. Namun, sebaiknya jangan terlalu terpaku dengan hal ini karena gejala yang muncul bisa bergantung pada tingkat imunitas tubuh.

- Hari 1: Pasien biasanya mengalami demam. Ada pula yang 1-2 hari sebelumnya mengalami diare atau mual. Pasien lainnya ada yang merasakan kelelahan, nyeri otot, dan batuk kering.
- Hari 5: Pasien mungkin akan mengalami kesulitan bernapas. Kondisi ini biasanya terjadi pada mereka yang berusia lanjut atau memiliki riwayat penyakit bawaan lainnya.
- Hari 7: Memasuki hari ke-7, berdasarkan penelitian Universitas Wuhan, periode ini merupakan rata-rata pasien dirawat di rumah sakit.
- Hari 8: Pada titik ini, pasien dengan kasus yang parah (menurut CDC China, angkanya sekitar 15 persen) akan mengalami sindrom gangguan pernapasan akut. Sejumlah kasus berujung fatal.
- Hari 10: Jika kondisi pasien memburuk, akan ditangani dengan perawatan di ICU. Biasanya pasien mengalami sakit perut dan kehilangan nafsu makan daripada pasien dengan kasus yang lebih ringan.
- Hari 17: Umumnya mereka yang terinfeksi dan bisa melalui masa krisis akan pulih dan keluar dari rumah sakit setelah menjalani perawatan sekitar 2,5 minggu.

Pada kasus yang parah, infeksi virus Corona bisa menyebabkan beberapa komplikasi berikut ini: 1) *Pneumonia* (infeksi paru-paru). 2) Infeksi sekunder pada organ lain. 3) Gagal ginjal, 4) *Acute cardiac injury*, 5) *Acute Respiratory distress Syndrome*, 6) Kematian. Yang perlu dipahami, virus corona jenis baru ini menular melalui beberapa cara, yaitu: 1) Melalui tetesan cairan (droplets) yang asalnya dari batuk dan bersin. 2) Melakukan kontak dekat dengan carrier atau pembawa virus misalnya bersalamans. 3) Menyentuh benda atau permukaan yang di atasnya ada virus. Kemudian, tanpa mencuci tangan menyentuh mulut, hidung, atau mata. 4) Kontaminasi tinja, namun penularan ini jarang terjadi. 5) Studi baru menemukan, ada potensi penularan terjadi melalui udara.

Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus Corona atau COVID-19. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan Anda terinfeksi virus ini, yaitu:

- Terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
- Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan.
- Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
- Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.
- Tingkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat.
- Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.

| Keluar Rumah Wajib Menggunakan Masker

- Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
- Jaga kebersihan benda yang sering disentuh dan kebersihan lingkungan, termasuk kebersihan rumah.

Lalu, apa yang bisa dilakukan sebagai cara efektif agar tidak tertular virus corona, antara lain :

1. Rajin cuci tangan.

Selalu mencuci tangan dengan sabun atau dengan cairan pembersih tangan (hand sanitizer, dengan kadar alkohol lebih dari 70%). Apalagi, jika baru kontak dengan orang lain atau tengah berada di area publik.

2. Hindari sentuh area wajah

Jangan sering-sering menyentuh area wajah sebelum memastikan tangan Anda bersih atau steril.

3. Hindari transportasi publik

Cara efektif agar tidak tertular virus corona salah satunya adalah sebisa mungkin hindari akses transportasi publik. Potensi penularan di transportasi publik sangat besar, karena kita tak mengetahui riwayat perjalanan dan kesehatan orang lain. Jika tak punya pilihan dan harus melakukan perjalanan,

4. Selalu bawa hand sanitizer

Jika harus keluar rumah atau bepergian, jangan pernah lupa membawa hand sanitizer.

5. Di rumah saja

Ikuti imbauan pemerintah untuk bekerja, beribadah, dan belajar di rumah. Hal ini untuk mengurangi potensi kontak dengan orang lain dan tentunya mengurangi risiko tertular virus corona.

6. Social distancing

Social distancing atau jarak sosial juga harus menjadi perhatian. Di beberapa negara, praktik ini dianggap efektif untuk menekan penularan virus corona. Jaga jarak 1-2 meter jika berada di area publik, hindari kerumunan.

7. Jaga imunitas tubuh

Mereka yang dinyatakan sembuh dari virus corona karena memiliki imunitas atau kekebalan tubuh yang kuat. Mengapa? Belum ada vaksin untuk mengobati virus corona. Oleh karena itu, satu-satunya kunci untuk mengalahkan virus ini adalah imunitas tubuh. Konsumsi makanan bergizi, perbanyak makan buah dan sayur, booster vitamin jika dianggap perlu, dan waktu yang cukup untuk beristirahat.

8. Bersihkan permukaan barang/benda

Disiplin dan rutin membersihkan permukaan barang yang biasa Anda sentuh. Misalnya, pegangan pintu, permukaan ponsel, uang, dompet, dan lain-lain. Virus corona dimungkinkan menempel di permukaan benda dan bisa menjadi sarana penularan.

Sedangkan untuk orang yang diduga terkena COVID-19 atau termasuk kategori ODP (orang dalam pemantauan) maupun PDP (pasien dalam pengawasan), ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar virus Corona tidak menular ke orang lain, yaitu:

- Lakukan isolasi mandiri dengan cara tinggal terpisah dari orang lain untuk sementara waktu. Bila tidak memungkinkan, gunakan kamar tidur dan kamar mandi yang berbeda dengan yang digunakan orang lain.
- Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan.
- Bila ingin ke rumah sakit saat gejala bertambah berat, sebaiknya hubungi dulu pihak rumah sakit untuk menjemput.

- Larang dan cegah orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk Anda sampai Anda benar-benar sembuh.
- Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sedang sakit.
- Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain.
- Pakai masker dan sarung tangan bila sedang berada di tempat umum atau sedang bersama orang lain.
- Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung bila batuk atau bersin, lalu segera buang tisu ke tempat sampah.

Dalam kesempatan yang sama, Pemerintah juga tak henti-hentinya mengingatkan masyarakat untuk disiplin dalam menerapkan jaga jarak sosial (physical social distancing), dan menjaga kebersihan tubuh. Kedisiplinan masyarakat dalam **mengenakan masker** dan menerapkan physical maupun social distancing bisa menjadi bentuk solidaritas kepada sesama ataupun kepada tenaga medis yang sedang berjuang melawan Covid-19 di zona merah.

Untuk Mencegah Penularan Covid-19, pemerintah menghimbau dan mewajibkan setiap masyarakat untuk selalu menjaga jarak, menggunakan masker, dan masker digunakan jika Anda merasa tidak sehat, sehingga dikhawatirkan bisa menularkan virus kepada orang lain. Sebagai langkah preventif, jika berada di area publik, di mana Anda tidak yakin orang-orang sakit memiliki kesadaran menggunakan masker, Anda bisa mengenakannya. Tetapi, pahami juga penggunaan masker dengan benar. Mewajibkan masyarakat *menggunakan masker* saat beraktivitas di luar rumah maupun area publik bertujuan untuk menekan risiko terpapar oleh virus Corona Covid-19. Dan kami yakin bahwa kita bisa mengendalikan, memberantas

penyakit ini, dan bersama-sama menyelesaikan permasalahan Covid-19.

PERAN IBU DALAM MENDIDIK POLA HIDUP SEHAT DI KELUARGA MENJADI MODAL UTAMA MELAWAN VIRUS COVID-19

Peni Nohantiya, M.Pd¹
Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

“Kesuksesan Kebijakan pemerintah berawal dari masyarakat, dari lingkungan terkecil keluarga. Terutama peran Ibu dalam mendidik pola hidup sehat di keluarga menjadi modal utama melawan virus covid-19. Marilah kita awali dari lingkungan terkecil keluarga.”

Saat ini, setiap membaca berita selalu terpampang di halaman utama tentang “Covid -19. Tak heran, makhluk kasatmata ini telah menyebar lebih dari 200 negara di dunia. Begitu cepat dan pesat. Data terbaru hari ini, Rabu, 29 April 2020, total jumlah kasus Covid-19 di Indonesia yang terkonfirmasi positif adalah 9.511 pasien. 1.254 sembuh dan 773 orang dinyatakan meninggal, sisanya dalam perawatan. Sedangkan di dunia sudah ada 3.128.995 kasus

¹ Penulis adalah Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Blitar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sosial pada Prodi Pendidikan Olahraga. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Di Universitas Negeri Malang (2007). Sedangkan Gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (2012). Pernah bekerja di Pusat Kajian Kebijakan Olahraga Lemlit Universitas Negeri Malang (2004-2007). Menjadi dosen tidak tetap di PJK FIK UM (2012-2015). Mulai 2016 sampai sekarang di UNU Blitar dan aktif di pengabdian Masyarakat Water Exercise Therapy bagi para manula penderita syaraf kejepit dan Spondylosis.

(Sumber: www.covid19.go.id, 29 April 2020). Bencana internasional non-alam yang telah banyak membawa korban ini membuat pemerintah harus memberikan kebijakan-kebijakan yang sulit di terima oleh masyarakat. Salahsatunya kebijakan “*Lockdown*”.

Lockdown merupakan protokol darurat dari pemerintah untuk menutup akses baik dari dalam maupun luar. Warga diminta tetap dirumah untuk mencegah penyebaran virus covid-19 dengan lebih luas. Penutupan Sekolah, Universitas, pabrik, dan tempat-tempat umum memberikan dampak yang luar biasa. Dampak ekonomi, dampak sosial, dampak psikologis, dampak pendidikan dan dampak-dampak yang lain.

Kebijakan *Lockdown* menimbulkan masalah baru di dalam keluarga, terutama bagi seorang Ibu. Karena perubahan rutinitas sehari-hari membuat penghuni rumah jenuh. Ibu perlu menciptakan suasana rumah menjadi aman, nyaman, bersih, sehat, dll. Peran pendidik yang semula berbagi antara sekolah dan keluarga, persentasenya menjadi hampir 100% menjadi tanggungjawab keluarga terutama Ibu.

Pada sebuah penelitian yang telah dilakukan lembaga *treasury* di Inggris (1993-2006) menyimpulkan bahwa ibu memiliki efek yang lebih tinggi bagi pencapaian pendidikan anak-anaknya jika dibandingkan dengan sosok ayah. Di dalam Islam, ada pepatah yang terkenal *Al-Ummu Madrasatul Ula'* yang artinya, seorang Ibu merupakan sekolah pertama bagi anak-anaknya. Peran Ibu dikeluarga lebih utama dan dominan daripada ayah karena Ibu-lah yang banyak menyertai anak-anak dalam kehidupannya. Mulai dari dalam kandungan, melahirkan, menyusui, mengajari makan, berbicara, dan lain-lain. Ibu disebut sebagai pembangun pondasi moral atau perilaku anak-anak. Sosok yang bertanggung jawab terhadap pendidikan akhlak dan kepribadian mereka dengan menanamkan perilaku terpuji dan akhlak yang mulia.

Saat Kebijakan *lockdown* dicanangkan, Ibu di rumah harus lebih *Strong* karena memiliki peran lebih dalam keluarga. Bertindak sebagai pendidik, Super *chef*, ahli gizi, guru olahraga, pelatih, penyuluh kesehatan, dll. Pokoknya, Ibu harus *multitalent*. Ibu harus serba bisa. Ibu sebagai pendidik, saat mengandung selama 9 bulan, Ibu perlu menahan hawa nafsu untuk menanamkan akhlak kepada anak selama dalam kandungan. Setelah melahirkan susuan dilakukan selama 2 tahun sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqoroh 2:233 yang Artinya: "Para ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberikan makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang *ma'ruf*". Ibu yang pertama mengajari anak-anak berbicara, makan sendiri, melatih motorik halus, motorik kasar, dan sebagainya. Penanaman akhlak dilakukan orang tua dengan cara memberikan contoh atau teladan dan nasehat. Saat ada tugas dari sekolah hendaknya Ibu mendampingi anak-anak dalam mengerjakan pekerjaan rumah dan membantunya jika ada kesulitan

Ibu sebagai super *chef* dan ahli gizi. Peranan Ibu sangat penting untuk menentukan asupan gizi keluarga. Setiap hari seorang Ibu selalu mendapat PR (Pekerjaan Rumah) untuk menyiapkan makanan keluarga mulai dari pemilihan bahan makanan, menentukan menu makanan, memasaknya, sampai terhidang diatas meja. Pemilihan menu makanan hendaknya memilih makanan sehat yang dapat memenuhi nutrisi seluruh penghuni rumah. Dalam piring sajian sekali makan terdapat: makanan pokok, lauk, pauk, sayur, dan buah-buahan yang mengandung nutrisi makro dan mikro. Pemilihan karbohidrat (Nasi, roti, jagung, ubi, gandum, dll), protein hewani (daging sapi, ayam, telur, ikan, susu, dll), protein nabati (tahu, tempe, oncom, kacang tanah, kacang merah, dll), vitamin dan mineral (sayur-

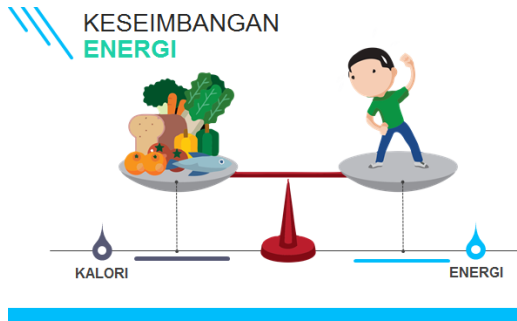
sayuran dan buah-buahan) dan ditambah air. Seperti gambar dibawah ini.



Gambar 1. Sajian makanan dalam sekali makan

Ibu perlu mengedukasi anak-anak untuk tidak memilih-milih makanan. Memakan makanan bukan hanya asal merasa kenyang akan tetapi perlu memakan makanan yang bergizi untuk memenuhi nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Sejatinya anak-anak itu merupakan pengkonsumsi pasif. Apabila dari kecil sudah dibiasakan memakan makanan bergizi, di atas piringnya tersaji makanan yang bervariasi maka akan menjadi kebiasaan dan budaya untuk tidak makan sembarangan.

Selain menentukan makanan yang dimakan, waktu untuk makanpun perlu diperhatikan yaitu pagi, siang, sore/malam dan disela-sela jam makan tersebut ada kudapan (*snack*). Tentunya makanan yang dimakan harus bergizi, takaran *intake* kalori harus disesuaikan dengan energi yang dikeluarkan supaya terjadi keseimbangan. Jika makan dengan porsi banyak/berlebih tapi kurang gerak maka akan terjadi obesitas atau kegemukan. Begitu juga sebaliknya, jika makan dengan porsi sedikit tapi geraknya berlebih maka akan menjadi kurus. Jika terus menerus dilakukan maka tubuh akan sakit. Hendaknya terjadi keseimbangan antara asupan makanan atau *intake* kalori dengan energi yang dibutuhkan tubuh. Seperti gambar dibawah ini.



Gambar 2. Keseimbangan antara *intake* kalori dengan energi yang dibutuhkan tubuh

Budaya keluarga mengkonsumsi makanan bergizi akan memberi dampak terciptanya generasi yang sehat dan berkualitas. Jika tubuh sehat maka kekebalan tubuh meningkat. Sehingga penyakit tidak akan mendekat.

Selain pola makan diatas, Ibu juga berperan sebagai guru olahraga dan pelatih. Kenapa demikian? Karena Ibu dan ayah perlu memperkenalkan olahraga pertama kali kepada anak. Bukanlah hal yang mudah untuk membiasakan anak melakukan olahraga. Terutama jika anak tidak pernah atau jarang melihat orang tuanya melakukan olahraga. Lagi lagi orang tua memiliki peranan penting untuk memberi teladan bagi anak-anaknya, mendorong mereka untuk rajin berolahraga. Awali dengan mengajak jalan kaki di pagi hari, pilih hiburan bertamasya ke kolam renang daripada ke *Mall*, habiskan *weekend* dengan bersepeda keliling kampung misalnya.

Orang tua yang merupakan sosok teladan bagi anak, memegang peranan penting dalam mendorong anak untuk rajin berolahraga. Apabila budaya olahraga dipupuk sejak dini maka kesehatan tubuh akan terjaga. Ibaratnya olahraga merupakan tabungan untuk modal masa depan karena banyak manfaatnya untuk kesehatan. Adapun manfaat olahraga teratur bagi kesehatan antara lain: meningkatkan daya tahan tubuh,

meningkatkan fungsi otak, menghilangkan stress, menurunkan kolestrol, mencegah kepikunan, memperlambat penurunan fungsi tubuh, dan lain-lain.

Menurut *U.S. Department of Health and Human Services* kebutuhan gerak manusia selama 150 menit perminggu dalam bentuk olahraga sedang (seperti: jalan cepat, *jogging*, berenang, dan lain-lain). Dapat dilakukan 5 kali seminggu selama 30 menit setiap berolahraga. Bisa juga 3 kali seminggu dengan durasi 1 jam setiap berolahraga. Akan tetapi sebaiknya tidak dilakukan seminggu sekali langsung dalam satu waktu yang panjang supaya tidak terjadi *overtraining*. Akan tetapi berbeda untuk takaran latihan atlet atau tujuan tertentu. Ada program latihan tersendiri yang dipandu *Trainer*.



Gambar 3. Kebutuhan gerak manusia

Sumber: *U.S. Department of Health and Human Services*

Fase kehidupan manusia sesuai usia ada 3 tahap, yaitu: usia 0-20 tahun fase bertumbuh, usia 20-30 tahun fase stagnan, usia 30 tahun keatas fase menurun. Pada fase bertumbuh, peran olahraga dan makanan bergizi sangat besar pengaruhnya terhadap pengoptimalan pertumbuhan. Sedangkan pada fase menurun, tubuh yang rutin berolahraga dapat memperlambat penurunan fungsi-fungsi tubuh. Seperti semboyan John Hulley

seorang sejarawan Inggris dalam bahasa latin, "*Mens sana in corpore Sano*" yang artinya didalam pikiran yang sehat terdapat tubuh nan sehat. Namun ada juga yang mengartikan, di dalam tubuh yang sehat hendaknya terdapat jiwa yang kuat. Intinya, berolahraga sangat bermanfaat bagi jiwa dan raga.

Tahapan olahraga diawali dengan pemanasan, inti dan pendinginan. Pemanasan berfungsi menyiapkan organ tubuh agar mampu menerima beban yang lebih berat dan mengurangi terjadinya cedera. Sedangkan pendinginan berfungsi mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berolahraga. Selain perlu memperhatikan tahapan berolahraga, waktu pemilihan saat berolahragapun juga perlu diperhatikan. Pilih waktu yang seiring dengan terbit dan terbenamnya matahari. Waktu terbit dan terbenamnya matahari ini sesuai dengan irama Sirkadian (*circadian rhythm*), yaitu suatu proses biologis di dalam tubuh yang berlangsung selama 24 jam dan berulang setiap hari. Sesuai irama tersebut, pagi sampai sore merupakan pemilihan waktu berolahraga yang tepat daripada malam hari. Waktu malam merupakan saat keluarnya hormon melatonin, waktu yang tepat untuk beristirahat. Melatonin adalah hormon yang berperan pada proses tidur dan juga berfungsi sebagai antioksidan yang dapat mengurangi risiko penyakit jantung.

Budaya berolahraga perlu di biasakan sejak dini mengingat manfaatnya yang banyak. Kebiasaan sejak dini diharapkan menjadi budaya hingga anak tumbuh dewasa. Malas berolahraga akan memiliki dampak yang negatif antara lain: pertumbuhan terganggu, depresi, gampang sakit, obesitas, sering lelah, konstipasi, sulit tidur, menurunnya fungsi tubuh, dan lain-lain.

Selain pola makan dan pola gerak atau berolahraga, pola berikutnya adalah pola perawatan serta manajemen stres juga tak kalah penting. Keseimbangan 3 pola tersebut besar pengaruhnya menentukan kadar kesehatan seseorang. Pola perawatan dapat dilakukan dengan tidur yang cukup (5-8 jam

perhari atau lebih sesuai dengan usia), Kebersihan tubuh (cuci tangan, mandi, sikat gigi, keramas, potong kuku, pakaian yang bersih, dll), selalu mengontrol berat badan dan tinggi badan, dan manajemen stress. Manajemen stress dapat diperkuat dengan pemahaman ilmu agama dan pola pikir positif.



Gambar 4. Pola Hidup Sehat

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masuk dalam kategori pola perawatan. PHBS merupakan cerminan pola hidup sehat dalam keluarga yang telah menjadi kebiasaan atau budaya yang dilakukan atas kesadaran diri sendiri. Terdapat 10 indikator PHBS yang di galakkan oleh Kemenkes, yaitu: 1) persalinan oleh tenaga kesehatan, 2) memberikan ASI Eksklusif kepada bayi, 3) menimbang berat badan dan tinggi badan secara teratur, 4) tersedianya air bersih, 5) mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, 6) ketersediaan jamban sehat, 7) rumah bebas jentik, 8) tidak merokok didalam rumah, 9) melakukan olah raga atau aktivitas fisik setiap hari, dan 10) makan sayur dan buah setiap hari (Kemenkes, 2012).

Apabila pola hidup sehat diatas telah menjadi budaya masyarakat, tentu penyebaran virus covid-19 akan dapat ditekan. Seperti yang disampaikan oleh Juru Bicara Indonesia untuk penanganan penyebaran virus Covid-19, Achmad Yurianto di Kantor Presiden pada Hari Jumat 3 Maret 2020, “Satu-satunya

cara untuk mengurangi penyakit ini adalah menerapkan pola hidup sehat, biasakan cuci tangan dengan sabun, perhatikan asupan gizi dan istirahat yang cukup". Jika ditambah kedisiplinan masyarakat yang mematuhi pemerintah untuk belajar dari rumah, bekerja dari rumah, beribadah dari rumah, untuk mengurangi kontak dengan banyak orang dan menghindari kerumunan dan tempat-tempat umum, saya yakin penyebaran virus covid-19 bisa kan semaksimal mungkin

Kesuksesan Kebijakan pemerintah berawal dari masyarakat. Dari lingkungan terkecil keluarga. Terutama peran Ibu sebagai pendamping di dalam keluarga. Peran Ibu dalam mendidik pola hidup sehat di keluarga menjadi modal utama melawan virus covid-19. Secara tidak langsung, keberhasilan seorang Ibu dalam mendampingi suami di keluarga merupakan keberhasilan pemerintah dalam melaksanakan kebijakan. Marilah kita awali dari lingkungan terkecil "KELUARGA".

URBAN GARDENING, SOLUSI MANDIRI GIZI DI MASA *PHYSICAL DISTANCING* HEMAT, SEHAT, BERKERINGAT!

**Rizki Burstiando, M.Pd.¹
Universitas Nusantara PGRI Kediri**

“Urban Gardening menawarkan kita bagaimana dapat menghemat pengeluaran dimasa sulit, kita dapat mengkonsumsi gizi yang cukup dari tanaman yang kita tanam sendiri sehingga dapat mengurangi pengeluaran untuk berbelanja.”

Sejak kemunculan virus Covid-19 yang pertama kali muncul di Wuhan-China banyak ahli berspekulasi dan memprediksi dampak dari pandemi ini, namun semuanya tidak secara gamblang dan jelas menyatakan kapan dan bagaimana pandemi ini dapat berhenti. China saja yang pada awalnya menyatakan sudah mulai pulih, nyatanya saat ini mengalami gelombang kedua penyebaran virus covid-19. Bagaimana dengan negara kita?. Kasus pertama muncul dan menjadi perhatian publik pada awal maret tahun 2020 berjumlah 2 kasus positif. Saat ini ketika

¹ Penulis merupakan dosen di Universitas Nusantara PGRI Kediri tepatnya pada prodi pendidikan jasmani. Pendidikan S1 diselesaikan tahun 2012 di universitas yang sama tempat sekarang bekerja. Pendidikan S2 diselesaikan tahun 2015 di Universitas Pendidikan Indonesia-Bandung di prodi Pendidikan Olahraga, dan saat ini tengah studi lanjut S3 juga di Universitas Pendidikan Indonesia-Bandung mengambil program studi Pendidikan Olahraga.

buku ini ditulis sebulan setelah kasus pertama muncul angka kasus positif di Indonesia sudah menyentuh angka tujuh ribuan dan lebih dari enam ratus meninggal dunia. Hal yang lebih mengkhawatirkan lagi yaitu tren ini masih terus naik dan tidak ada sinyal untuk menurun. Kita wajib mewaspadaikan dan mengantisipasi segala kemungkinan tertular. Namun yang perlu diperhatikan juga adalah bagaimana kita melewati keadaan yang tidak menentu seperti sekarang ini.

Dalam keadaan yang serba tidak pasti seperti sekarang ini kita dituntut untuk kreatif dalam berbagai hal, salah satunya adalah menjaga imunitas dan mencukupi kebutuhan gizi. Penulis memberi tips bagaimana kedua aktifitas tersebut dapat berjalan beriringan dan memberi manfaat baik bagi imunitas maupun mencukupi kebutuhan pangan. Salah satu alternatifnya adalah melalui "Urban Gardening". Dilansir dari wikipedia Urban Gardening adalah praktik menanam, mengolah, dan mendistribusikan makanan didalam atau disekitar wilayah perkotaan. Bagi sebagian orang berkebun bukanlah suatu hal yang menyenangkan, mungkin mereka beranggapan ribet, kotor, tidak punya tempat yang luas, atau tidak punya bakat. Alasan-alasan tersebut sering terlontar dari rekan-rekan saya, yang saya ajak untuk melakukan aktifitas ini. Tapi dalam keadaan yang tidak menentu seperti ini belajar, bekerja dan beribadah dari rumah seperti yang dicanangkan oleh Presiden Jokowi, tentu keadaan itu bukan lagi alasan bagi kita untuk tidak melaksanakan kemandirian pangan yang berujung pada kemandirian gizi. Kita tidak bisa lagi mengandalkan kondisi normal, dimana kita bisa berbelanja dan distribusi pangan yang normal. Beberapa kota besar sudah menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), meskipun kita memiliki uang untuk membeli pangan, namun mau beli dimana? Pasar dan toko-toko juga sudah banyak yang tutup. Selain itu untuk menjaga imunitas kita juga perlu melakukan aktifitas fisik, mau

olahraga terkadang juga sudah bosan dengan kegiatan yang itu-itu saja.

“Urban gardening” adalah salah satu dari sekian banyak solusi dalam menghadapi pandemi corona saat ini. Manfaat dari Urban Gardening pada pembahasan ini saya rangkum menjadi 3 yaitu Urban Gardening Solusi Mandiri Gizi dimasa Physical Distancing Hemat, Sehat dan Berkeringat. Bagaimana maksud dari 3 hal tersebut mari kita kupas satu persatu.

Urban Gardening “Hemat”

Saya berkeyakinan siapapun anda, dimanapun anda, apapun status sosial anda, orang terkaya didunia sekalipun ketika berhadapan dengan pandemi corona seperti saat ini, pasti tidak ada yang sedang menghambur-hamburkan keuangannya untuk hal yang tidak perlu. Semuanya pasti melakukan langkah-langkah berhemat. PHK dimana-mana, banyak orang kehilangan pekerjaan karena perusahaan tempatnya bekerja sudah tidak sanggup lagi untuk beroperasi karena pembatasan ruang gerak publik. Perlu strategi berhemat agar kita tetap *survive* menghadapi keadaan ini. Berhemat tidak perlu harus memangkas kebutuhan pangan yang menyebabkan kita kurang gizi. Kita bisa menanam sendiri sayur-sayuran dan berbagai macam tanaman yang dapat mengurangi uang belanja. Misalnya menanam sayur sawi, terong, tomat, cabai, bawang merah, bawang putih, daun bawang kacang panjang, mentimun atau tanaman-tanaman “empon-empon” yang saat ini sedang ramai dicari. Sayur-sayuran yang saya sebutkan tadi adalah sayuran yang sering kita konsumsi untuk kebutuhan harian, sayuran tersebut dapat kita tanam sendiri secara mandiri.

Bagi anda yang punya kebun atau area yang luas tentu bukan masalah. Namun bagaimana yang tidak mempunyai halaman. Tetap bisa menanam melalui teknik *urban gardening*. Tidak perlu beli pot atau polibag jika itu nanti juga akan menguras isi kantong anda. Cukup cari barang-barang yang

sudah tak terpakai, bisa kaleng bekas, tas plastik, bekas bungkus sabun cuci, snack makanan, semua bisa dipakai dengan sedikit kreatifitas. Media tanam yang digunakan juga cukup tanah dan kompos, kompos bisa diproduksi sendiri dari sisa-sisa limbah organik rumah tangga ataupun daun-daunan kering sisa menyapu halaman, semua dapat dimanfaatkan. Pada bahasan ini saya tidak menerangkan bagaimana cara-cara menanam sayuran tersebut karena anda dapat mencari cara atau tehnik menanam tersebut di berbagai media : artikel internet, blog, facebook, instragram, youtube atau mesin pencari lain, semua sudah tersedia secara luas dan gratis.

Pencukupan kebutuhan pangan sehari-hari memang tidak sepenuhnya tercukupi hanya dengan kita menanam sayuran-sayuran dilahan dan jumlah yang terbatas. Kita masih harus membeli beras, lauk pauk, susu dan berbagai macam lainnya. Namun setidaknya dengan kita menanam sendiri kita dapat berhemat dan bersiap mana kala kondisi pangan sudah mulai susah. Dengan *urban gardening* kita tetap dapat memperoleh gizi yang baik dari tanaman yang kita tanam sendiri.

***Urban Gardening* “Sehat”**

Kebutuhan asupan gizi selama masa karantina menjadi hal yang perlu diperhatikan karena rangkaiannya berujung pada kekebalan imun seseorang, bila seseorang kekurangan gizi maka sistem imun pun akan semakin menurun. Banyak sekali manfaat dari urban gardening atau berkebun, tanamannya yang kita rawat sendiri, jadi kita mengetahui kualitas tanaman atau sayuran tersebut, berbeda dengan kita beli dipasar yang kita tidak tahu seberapa banyak pestisida dan pupuk-pupuk kimia yang terkandung di dalamnya. Manfaat lain dari berkebun ini sudah banyak diteliti ternyata berkebun juga bisa digunakan sebagai terapi pada lansia yang memiliki hipertensi, sebuah penelitian mengungkap pengaruh terapi berkebun pada tekanan

darah, hasilnya adalah terapi berkebun atau urban gardening secara efektif dapat menstabilkan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi, sehingga harapannya para lansia mengambil terapi berkebun sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologi atau non obat yang dapat dilakukan secara mandiri atau bersama, dimana terapi ini juga tanpa efek samping, Magfirah, M., & Fariki, L. ode A. (2018). Selain kesehatan fisik kegiatan berkebun juga dapat meningkatkan kesehatan mental, penelitian yang dilakukan Silitonga, A. N., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. (2018) menjawab bahwa berkebun dapat meningkatkan *self-efficacy* yang merupakan sifat atau karakter berupa keyakinan seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Orang dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih siap menghadapi setiap masalah yang dihadapi daripada menghindari masalah tersebut. Mental dengan *self-efficacy* yang tinggi sangat kita perlukan di era krisis pandemi korona. Kita harus berani menghadapi masalah korona ini bukan malah berputus asa dengan keadaan.

Meskipun lansia adalah yang paling beresiko dalam pandemi korona saat ini, namun kesehatan keluarga tidak hanya berfokus pada menjaga kesehatan lansia saja, seluruh anggota keluarga termasuk anak-anak juga perlu kita perhatikan, aktifitas berkebun bisa dilakukan bersama-sama dengan seluruh anggota keluarga, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh seluruh anggota keluarga. Pada anak-anak berkebun juga dapat meningkatkan perkembangan fisik dan motorik anak dalam Ratnasari, T. (2014). Pada anak-anak terlebih dahulu kita perlu mengenalkan peralatan-peralatan yang dibutuhkan agar mereka senang sebelum memulai proses berkebun, sehingga selanjutnya mereka dapat menyukai aktifitas ini. Keterlibatan orang tua dalam mengedukasi anak dimasa-masa pandemi tentu diperlukan mengingat siswa hanya belajar dari rumah. Selain menyehatkan berkebun juga dapat meningkatkan kecerdasan

anak. Menurut Pratiwindya, D. (2019) kegiatan berkebun semisal hidroponik dan keterlibatan orang tua yang tinggi memiliki pengaruh yang lebih baik pada kecerdasan naturalistik anak-anak. Kecerdasan naturalistik adalah kecerdasan dalam mengenali berbagai hal tentang alam baik flora maupun fauna.

Dari berbagai penelitian tersebut sudah tidak perlu dipertanyakan lagi keuntungan kita melakukan *urban gardening* di rumah karena berdampak bagi seluruh anggota keluarga, orang tua, anak-anak bahkan kakek nenek yang ada dirumah. Baik kesehatan jasmani/ fisik maupun kesehatan rohani/ mental semuanya dapat ditingkatkan melalui aktifitas berkebun.

***Urban Gardening* “Berkeringat”**

Selain berberapa hal diatas khususnya dalam menghadapi pandemi korona saat ini berkebun juga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pengganti olahraga konvensional yang biasa kita lakukan. Pada dasarnya yang perlu kita garis bawahi adalah untuk mencapai derajat sehat bukanlah olahraga yang menjadi fokus utamanya akan tetapi aktifitas fisik atau biasa disebut *physical activity*. WHO sebagai lembaga dunia yang mengurus kesehatan sepakat memberi rambu-rambu aktifitas fisik yang tepat bagi berbagai usia. Berikut rekomendasi global terkait aktifitas fisik :

1. Usia 5-17 tahun

Anak-anak dan remaja usia 5-17 harus mengumpulkan setidaknya 60 menit dari intensitas aktivitas fisik harian *moderate to virgous* (sedang hingga berat). Jumlah aktivitas fisik yang lebih besar atau melakukan aktifitas fisik lebih dari 60 menit akan memberikan manfaat kesehatan tambahan. Aktifitas fisik yang dimaksud adalah aktifitas aerobik (kondisi kecukupan oksigen). Intensitas dalam kondisi berat bisa ditambahkan berupa aktifitas penguatan otot dan tulang setidaknya 3 kali dalam seminggu.

2. Usia 18-64 tahun

Orang dewasa berusia 18-64 tahun harus melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas *moderate*/ sedang dalam seminggu atau lakukan setidaknya 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas *vigorous*/ tinggi dalam seminggu atau kombinasi yang setara dari keduanya. Aktivitas aerobik harus dilakukan dalam kira-kira berdurasi setidaknya 10 menit. Untuk manfaat kesehatan tambahan, orang dewasa harus meningkatkan aktifitas aerobik *moderate*/ sedang hingga 300 menit per minggu, atau terlibat dalam 150 menit aktifitas aerobik intensitas *vigorous*/ tinggi per minggu, atau kombinasi yang setara dari keduanya. Kegiatan penguatan otot harus dilakukan dengan melibatkan kelompok otot utama seminggu 2 kali atau lebih.

3. Usia diatas 65 tahun

Orang dewasa berusia 65 tahun ke atas harus melakukan setidaknya 150 menit aktifitas fisik dengan kondisi *moderate*/ sedang dalam seminggu atau lakukan setidaknya 75 menit aktifitas fisik dengan kondisi *virgouos*/ tinggi dalam seminggu atau kombinasi dari keduanya. Aktifitas fisik dalam kondisi aerobik harus dilakukan kira-kira setidaknya 10 menit durasi. Untuk manfaat kesehatan tambahan, orang dewasa berusia lanjut 65 tahun keatas melakukan aktifitas fisik kondisi *moderate*/ sedang hingga 300 menit per minggu, atau 150 menit per minggu dalam kondisi *virgouos*/ tinggi, atau kombinasi keduanya. Orang dewasa pada kelompok usia ini, dengan mobilitas yang buruk, harus melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan setidaknya 3 hari atau lebih per minggu untuk mencegah terjatuh. Penguatan otot yang harus dilakukan dengan melibatkan kelompok otot utama 2 hari atau lebih dalam seminggu. Ketika orang dewasa dalam usia kelompok ini tidak dapat melakukan aktifitas fisik yang disarankan karena adanya keterbatasan kemampuan,

maka mereka tetap diharuskan melakukan aktifitas fisik sesuai dengan kemampuannya.

Pada rekomendasi tersebut disebutkan aktifitas fisik yang *moderate/* sedang dan *virgous/* tinggi. Namun apakah yang dimaksud aktifitas fisik dalam tingkatan *moderate/* sedang dan *virgous/* tinggi. Aktifitas fisik *Moderate/* sedang adalah jika dalam skala relatif terhadap kapasitas per individu, aktivitas fisik intensitas sedang biasanya 5 atau 6 pada skala 0-10, artinya jika anda mampu berlari maksimal 10km perhari maka anda cukup 5-6 km agar mencapai tingkatan *moderate/* sedang. Sedangkan untuk *virgous/* tinggi adalah jika dalam skala relatif terhadap kapasitas per individu, intensitas yang kuat aktivitas fisik biasanya 7 atau 8 pada skala 0-10, artinya jika anda mampu berlari maksimal 10 km perhari maka anda cukup 7-8 km saja untuk mencapai *virgous/* tinggi.

Seperti yang dikatakan sebelumnya aktifitas fisik tidak hanya dikaitkan dalam olahraga saja, tapi WHO mengartikan aktifitas fisik bisa berbagai bentuk seperti aerobik, latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan. Bukankah dalam berkebun juga terdapat kegiatan-kegiatan tersebut, mengangkat tanah dan memindahkan tata letak posisi tanaman misalnya bukankah membutuhkan melatih kekuatan otot, dengan durasi tepat kegiatan berkebun juga akan berdampak pada tubuh yang akhirnya berkeringat. Berkeringat menandakan bahwa anda telah berada pada kondisi beraktifitas fisik, tinggal menyesuaikan saja durasi menit untuk mencapai level derajat sehat. Namun yang perlu diperhatikan juga bahwa aktifitas berkebun akan sangat banyak menghabiskan waktu di luar ruangan. Kita juga perlu memperhatikan paparan sinar matahari, gunakan pelindung pakaian panjang ketika beraktifitas untuk menghindari paparan sinar matahari langsung. Karena kita berada pada wilayah tropis usahakan aktifitas berkebun ini diluar antara jam 10 pagi hingga jam 2 siang. Karena pada waktu

tersebut paparan sinar matahari akan terlalu terik untuk beraktifitas.

Kesimpulan

Dalam menghadapi pandemi korona kita perlu melakukan berbagai cara untuk *survive*. Dari sekian banyak solusi mengatasi pandemi ini, *urban gardening* menjadi salah satu diantaranya. Pertama, *Urban Gardening* menawarkan kita bagaimana dapat menghemat pengeluaran dimasa sulit, kita dapat mengkonsumsi gizi yang cukup dari tanaman yang kita tanam sendiri sehingga dapat mengurangi pengeluaran untuk berbelanja. Yang kedua, aktifitas berkebun dalam *urban gardening* memberi manfaat kesehatan baik kesehatan jasmani/ fisik maupun rohani/ mental, seperti yang dijelaskan pada berbagai penelitian sebelumnya. Yang ketiga, untuk mencapai derajat sehat kita perlu melakukan aktifitas fisik sesuai standar yang direkomendasikan dari WHO, *urban gardening* menjadi alternatif keluar dari keadaan olahraga konvensional yang mungkin kita sudah bosan melakukannya. *Urban Gardening* bisa dilakukan di berbagai tempat dan orang, bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama seluruh anggota keluarga. Terakhir, selamat menjaga jarak *physical distancing* dan selamat mencoba *urban gardening*, semoga kita semua selamat dan sehat selalu melewati pandemi ini.

Daftar Pustaka

- Magfirah, M., & Fariki, L. ode A. 2018. Pengaruh Terapi Berkebun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. *Journal of Islamic Nursing*, 3(2), 7. <https://doi.org/10.24252/join.v3i2.6279>
- Silitonga, A. N., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. 2018. Penerapan Hortikultura Terapi Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Lansia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 399. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.928>
- Ratnasari, T. 2014. Pengaruh Penerapan Kegiatan Berkebun Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Anak. 2008. <https://jurnal.uns.ac.id/kumara/article/download/35108/22912>
- Pratiwindya, D. 2019. Pengaruh Kegiatan Berkebun Hidroponik Dan Keterlibatan Orangtua Terhadap Kecerdasan Naturalistik Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2. <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.134>
- WHO, W. H. O. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity. Information Sheet*. <https://doi.org/10.1080/11026480410034349>

PEMBIASAAN PHBS PADA ANAK USIA DINI DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Esti Novi Andyarini, M.Kes.¹
UIN Sunan Ampel Surabaya

“Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bertujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui peningkatan kesadaran tiap anggota keluarga dalam menjalankan rutinitas sehari-hari secara bersih dan sehat.”

Penyebaran Virus korona atau yang disebut *Coronavirus Disease 2019* (Covid 19) atau *NovelCoronavirus* pertama kali terjadi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China pada bulan Desember 2019 (Kelvin and Halperin, 2020). Covid 19 disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus mematikan ini terus menyebar di seluruh dunia, tidak terkecuali Indonesia. Sampai akhirnya pada Bulan Maret 2020 WHO menyatakan kasus Covid-19 ini sebagai “Pandemi”(Ludvigsson, 2020:1) karena dalam waktu yang sangat singkat menyebabkan morbiditas dan mortalitas meningkat secara signifikan di seluruh belahan dunia. Sampai dengan hari ini 27 April 2020, Covid-19 menelan banyak korban. Berdasarkan data terbaru WHO sejumlah 2.883.603 kasus

¹ Penulis merupakan Dosen UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Penulis menyelesaikan gelar Diploma III Kebidanan (2006) dan Diploma IV Kebidanan (Pendidik) (2007) di STIKES Husada Jombang, sedangkan gelar Magister Kedokteran Keluarga (2013) di Universitas Sebelas Maret Surakarta.

dikonfirmasi positif dan 198.842 kasus meninggal karena Covid-19 dari 213 negara dan negara bagian di dunia.

Meskipun Covid-19 memakan banyak korban, yang perlu diperhatikan karena dampak pandemi ini adalah pelayanan kesehatan lainnya terutama pada anak-anak (WHO, 2020). Anak-anak kemungkinan beresiko relatif rendah dan jauh dari kematian karena Covid-19, namun dapat menjadi resiko tinggi bila anak dengan penyakit lain kemudian terpapar oleh keluarga yang positif Covid-19. Berdasarkan data World Health Organization pada tanggal 28 Februari 2020, kasus anak yang dikonfirmasi positif Covid-19 menyumbang 2,4% dari 55.924 kasus di Cina (Shen et al., 2020:2). Pada Maret 2020 di Italia terdapat 1,2% dari 22.512 kasus dengan Covid-19 adalah anak-anak, tanpa ada kasus kematian (Livingston and Bucher, 2020:1). Di Amerika Serikat kurang dari 1% dari seluruh Rumah Sakit di AS yang dikonfirmasi positif Covid-19 (CDCMMWR, 2020:343). Di Indonesia sampai dengan April 2020 anak-anak dengan kasus positif Covid-19 berada pada 1.53% dari 9.095 kasus positif (Gugus Tugas, 2020:1). Data terkait kasus anak dengan positif Covid-19 memang sangat sedikit dibanding dengan peta sebaran insi Covid-19 pada rentang usia dewasa.

Berdasarkan beberapa penelitian di Wuhan menyatakan anak dengan positif Covid-19 adalah pada rentang usia rata-rata 7 tahun (Dong et al., 2020:4) dengan median usia 3 tahun (Liu et al., 2020:14). Mereka semua dalam masa usia dini yang tidak kalah pentingnya harus diperhatikan selain orang dewasa yang beresiko lebih tinggi untuk terpapar virus ini. Gejala yang umumnya terjadi pada anak usia dini ini bisa simptomatik dan asimptomatik. Umumnya pasien anak mengalami demam tinggi ($>39^{\circ}$ C), batuk, muntah (Liu et al., 2020:14), sakit tenggorokan, myalgia, bersin, kelelahan. Dari hasil laboratorium menunjukkan kadar limfosit, sel darah putih, neutrophil dibawah normal, dan mengalami pneumonia atau Infeksi Saluran Pernafasan Akut

melalui pemeriksaan Rontgen dan sejumlah mengalami mengi (*wheezing*) (Lu et al., 2020:17). Gejala infeksi Covid-19 pada anak relatif lebih ringan dari orang dewasa, bahkan terdapat beberapa kasus anak yang terinfeksi Covid-19 dengan gejala asimtomatik. Meski demikian bukan berarti masalah keterpaparan pada anak disepelekan. Masa inkubasi pada anak terjadi antara rentang 2 sampai dengan 10 hari (Ludvigsson, 2020:2).

Saat ini pemerintah Indonesia telah menerapkan beberapa langkah untuk menanggulangi penyebaran Covid-19, mulai dengan “*Stay at Home*”, *Social and Physical Distancing*, penggunaan masker bila keluar rumah, tata cara bersin yang benar, cuci tangan dengan sabun selama 20-30 detik, menjaga pola makan dengan gizi seimbang, berjemur di pagi hari, sampai menjaga pola hidup bersih dan sehat. Pada beberapa daerah juga telah diberlakukan *Lockdown* dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Dengan adanya pembatasan sosial besar-besaran ini mengakibatkan setiap orang tidak bisa melakukan segala aktifitas rutin diluar rumah dengan bebas. Setiap kegiatan seperti bekerja, belajar, dan beribadah semua dilakukan dari rumah tidak terkecuali anak-anak yang mau tidak mau harus belajar dan melakukan segala aktivitas di rumah selama pandemi Covid-19 ini. Oleh karena segala aktivitas dilakukan di rumah selama pandemi ini, maka lingkungan rumah dan sekitar harus selalu terjaga kebersihan dan kesehatannya dengan penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat atau biasa dikenal dengan PHBS. Akronim PHBS saat ini menjadi lebih familiar di tengah situasi pandemi ini. Bila kita bisa mengambil hikmah dari adanya wabah ini secara tidak langsung mengajarkan kepada kita untuk selalu menerapkan prinsip PHBS di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar kita.

PERMENKES RI Nomor: 2269/Menkes/Per/XI/2011 mengatur tentang kebijakan PHBS yaitu Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pengertian PHBS sendiri adalah

kesadaran pribadi dalam berperilaku sehat demi menolong diri sendiri dan seluruh anggota keluarga mewujudkan derajat kesehatan serta berperan aktif dalam aktivitas masyarakat (Superadmin, 2020:1). PHBS bertujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui peningkatan kesadaran tiap anggota keluarga dalam menjalankan rutinitas sehari-hari secara bersih dan sehat. Seiring dengan tujuannya, manfaat PHBS antara lain:

- a. Terhindar dari segala penyakit
- b. Pertumbuhan perkembangan anak yang sehat dan cerdas
- c. Peningkatan produktifitas bagi setiap anggota keluarga, dengan tidak mengalami sakit maka biaya untuk berobat bisa dialokasikan untuk keperluan yang lain (Wiranata, 2020).

Pelaksanaan PHBS dimulai dari tatanan Rumah Tangga yaitu keluarga, lingkungan masyarakat, sekolah, dan lingkungan kerja. Jika diawali pembiasaan pola hidup bersih dan sehat dari tiap tatanan rumah tangga maka cara ini akan menjadi cukup efektif dalam membantu pemerintah mencegah Covid-19 semakin menyebar.

Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat di tengah situasi pandemic Covid-19 merupakan tonggak utama dari lini terkecil social masyarakat dalam memutus rantai penyebaran. Setiap keluarga yang telah sadar akan pentingnya PHBS maka implementasi setiap tindakan sehari-hari tentu akan menjadikan prinsip bersih dan sehat itu sendiri tanpa rasa beban.

Perilaku hidup yang tidak bersih dan tidak sehat dapat mengakibatkan penyakit ISPA ataupun penyakit menular yang lain (Hamid, 2018:21), dimana ISPA di Negara berkembang seperti Indonesia saat ini masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada Balita. Telah dikatakan di atas bahwa Infeksi saluran pernafasana atas merupakan salah satu gejala yang dialami oleh beberapa anak dengan infeksi Covid-19.

Sehingga menjadi penting penanaman ataupun pembiasaan pola hidup bersih dan sehat pada anak sedini mungkin.

Mengajarkan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini bukanlah yang mudah seperti halnya mengajarkan pada anak usia sekolah dan remaja. Merujuk pada tujuan utama PHBS yaitu mewujudkan kesadaran berperilaku hidup bersih dan sehat, maka prinsip yang perlu diperhatikan pada anak usia dini adalah membuat anak usia dini terbiasa dalam berperilaku hidup bersih dan sehat bukan hanya mengerti atau memahami apa itu PHBS. Peran kedua orang tua dan anggota keluarga lainnya menjadi ujung tombak keberhasilan pembiasaan ini PHBS pada anak usia dini. Implementasi pembiasaan PHBS pada anak usia dini di tengah pandemi Covid-19 menjadi waktu yang sangat tepat karena menanamkan perilaku membutuhkan tahapan dan waktu yang cukup lama serta berulang. Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat sejak dini dapat memutus rantai penularan infeksi Covid-19.

Beberapa penelitian menerapkan metode implementasi pembiasaan PHBS pada anak usia dini yaitu metode SELING (Sentra dan Lingkaran) (Margowati and Astuti, 2017:1) dan Penerapan *Posstive Parenting* (Wiranata, 2020:85). Metode SELING dianggap metode yang paling efektif dan ekonomis karena pembelajaran dilakukan sambil bermain, selain itu tidak membutuhkan alat permainan. Berdasarkan hasil penelitian Margowati Penerapan PHBS pada anak usia dini dengan Metode SELING telah dilakukan dengan kriteria tinggi (31-40) yaitu 61%, kriteria sedang (21-30) yaitu 36% dan kriteria rendah (11-20) yaitu 3%. Penerapan metode SELING di rumah bisa dilakukan oleh ibu dengan buah hatinya dalam rangka pembiasaan PHBS. Pertama dengan menjalin kerjasama, saling mendukung, ceria, memanfaatkan aneka sumber yang bisa digunakan dirumah, tidak membuat anak bosan, belajar penuh semangat dan kreatifitas (Margowati and Astuti, 2017:3).

Positive Parenting merupakan pola asuh yang berpedoman pada kasih sayang, penghargaan, jalinan hubungan yang baik, pemenuhan dan perlindungan anak. Dalam metode ini perlu adanya *reward* dan *punishment*. Berikan penghargaan bila anak telah melakukan sesuatu dengan baik dan benar, sebaliknya berikan sanksi bila melakukan kesalahan, orang tua harus konsisten. Manfaat dilakukan *Positive Parenting* adalah mewujudkan rasa kedekatan antara orang tua dan anak karena orang tua berusaha masuk dalam dunia anak serta menjadikan orang tua sebagai teladan bagi anak (Wiranata, 2020:85).

Kedua metode ini bisa digabungkan dalam menerapkan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat pada anak di tengah pandemi Covid-19. Perilaku orang tua menjadi *Role model* bagi anaknya, orang tua harus berperilaku hidup bersih dan sehat dahulu didepan anak sehingga anak akan meniru. Beberapa langkah yang bisa dilakukan orang tua kepada anak terkait PHBS selama “Lockdown” karena pandemic Covid-19, diantaranya:

1. Mengajak anak melakukan cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir selama 20-30 detik sebelum dan sesudah melakukan aktivitas. Orang tua mengajarkan cara yang mudah dan tepat dengan memberikan contoh terlebih dahulu sambil menggunakan nyanyian atau lagu mencuci tangan. Jelaskan kepada anak pentingnya mencuci tangan dengan sabun yaitu dapat mencegah virus ataupun kuman masuk ke dalam tubuh melalui hidung atau mulut.
2. Memberikan asupan nutrisi sesuai gizi seimbang meliputi karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan, mineral. Biasakan memberikan semua komposisi menu gizi seimbang pada setiap porsi makan anak. Asupan gizi yang baik dapat meningkatkan imunitas tubuh. Tunjukkan kepada anak bahwa makan sayuran itu enak dan tidak pahit dan jelaskan manfaatnya.

3. Bersama anak melakukan olah raga secara teratur di dalam ataupun di halaman rumah. Aktivitas fisik harus tetap dilakukan meskipun di rumah bisa meningkatkan kebugaran dan membuat badan sehat dan ceria.
4. Berjemur dibawah terik matahari secara langsung pada pukul 10.00 pagi selama 15 menit. Anak biasanya sangat senang ketika diajak berjemur diluar karena merasa bisa keluar rumah meski hanya di halaman rumah.
5. Ibu membantu anak memotong kuku tangan dan kaki anak setiap satu minggu sekali. Jelaskan pada anak kuku yang panjang merupakan tempat bersarangnya kuman atau virus.
6. Menjaga kebersihan badan dengan mandi dan mengganti baju 2 kali sehari atau ketika baru datang dari bepergian. Memberikan contoh dan pengetahuan bahwa virus bisa menempel pada baju dan bagian tubuh kita oleh karena itu harus segera dibersihkan dengan sabun.
7. Mengajarkan etika bersin yang baik disaat pandemi. Yaitu bersin dengan cara ditutup dengan siku bagian dalam, dan tidak menghadapkan ke orang lain. Kemudian membersihkan tangan dengan tisu.
8. Menggunakan masker bila keluar rumah, karena dapat mencegah masuknya virus melalui droplet.
9. Memberi pengetahuan kepada anak untuk membersihkan bak mandi tiap 3 hari sekali dengan mengajak anak saat sambil bermain air saat menguras bak mandi.
10. Mengajarkan anak membuang sampah pada tempatnya, mencegah timbulnya kuman ataupun bakteri dari lalat.
11. Menciptakan suasana yang bersih dan nyaman sehingga anak tidak bosan dan bermain dengan nyaman dan bahagia sehingga terhindar dari stress. Karena stress yang berkepanjangan selama di rumah bisa menyebabkan imunitas menurun. Cara yang bisa dilakukan antara lain mengajak anak menyapu bersama, atau mengelap meja.

Harapan kami dengan Implementasi langkah-langkah tersebut secara bertahap dan berulang, maka anak akan terbiasa melakukan pola hidup bersih dan sehat. Peran orang tua dan anggota keluarga yang lain sangat dibutuhkan sebagai teladan anak dalam PHBS sehingga bisa membantu pemerintah dalam memutus rantai penyebaran Covid-19.

Daftar Pustaka

- CDCMMWR, 2020. Severe Outcomes Among Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) — United States, February 12–March 16, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 69. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6912e2>
- Dong, Y., Mo, X., Hu, Y., Qi, X., Jiang, F., Jiang, Z., Tong, S., 2020. Epidemiology of COVID-19 Among Children in China. *Pediatrics* e20200702. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0702>
- Hamid, A., 2018. Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut Pada Balita (di RW03 Desa Candi mulyo Jombang) (bachelor). STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Kelvin, A.A., Halperin, S., 2020. COVID-19 in children: the link in the transmission chain. *The Lancet Infectious Diseases* 0. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30236-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30236-X)
- Liu, W., Zhang, Q., Chen, J., Xiang, R., Song, H., Shu, S., Chen, L., Liang, L., Zhou, J., You, L., Wu, P., Zhang, B., Lu, Y., Xia, L., Huang, L., Yang, Y., Liu, F., Semple, M.G., Cowling, B.J., Lan, K., Sun, Z., Yu, H., Liu, Y., 2020. Detection of Covid-19 in Children in Early January 2020 in Wuhan, China. *N Engl J Med* 382, 1370–1371. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2003717>
- Livingston, E., Bucher, K., 2020. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Italy. *JAMA* 323, 1335. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.4344>

- Lu, X., Zhang, L., Du, H., Zhang, J., Li, Y.Y., Qu, J., Zhang, W., Wang, Y., 2020. SARS-CoV-2 Infection in Children. *n engl j med* 3.
- Ludvigsson, J.F., 2020. Systematic review of COVID-19 in children shows milder cases and a better prognosis than adults. *Acta Paediatrica* n/a. <https://doi.org/10.1111/apa.15270>
- Margowati, S., Astuti, F.P., 2017. IMPLEMENTASI PHBS PADA ANAK USIA DINI MELALUI METODE SELING. *Journal of Holistic Nursing Science* 4, 10–15.
- Shen, K.-L., Yang, Y.-H., Jiang, R.-M., Wang, T.-Y., Zhao, D.-C., Jiang, Y., Lu, X.-X., Jin, R.-M., Zheng, Y.-J., Xu, B.-P., Xie, Z.-D., Liu, Z.-S., Li, X.-W., Lin, L.-K., Shang, Y.-X., Shu, S.-N., Bai, Y., Lu, M., Lu, G., Deng, J.-K., Luo, W.-J., Xiong, L.-J., Liu, M., Cui, Y.-X., Ye, L.-P., Li, J.-F., Shao, J.-B., Gao, L.-W., Wang, Y.-Y., Wang, X.-F., China National Clinical Research Center for Respiratory Diseases, National Center for Children's Health, Beijing, China, Group of Respiriology, Chinese Pediatric Society, Chinese Medical Association, Chinese Medical Doctor Association Committee on Respiriology Pediatrics, China Medicine Education Association Committee on Pediatrics, Chinese Research Hospital Association Committee on Pediatrics, China Non-government Medical Institutions Association Committee on Pediatrics, China Association of Traditional Chinese Medicine, Committee on Children's Health and Medicine Research, China News of Drug Information Association, Committee on Children's Safety Medication, Global Pediatric Pulmonology Alliance, 2020. Updated diagnosis, treatment and prevention of COVID-19 in children: experts' consensus statement (condensed version of the second edition). *World J Pediatr*. <https://doi.org/10.1007/s12519-020-00362-4>
- Superadmin, 2020. PHBS [WWW Document]. Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. URL <http://promkes.kemkes.go.id/phbs> (accessed 4.28.20).
- Wiranata, I.G.L.A., 2020. PENERAPAN POSITIVE PARENTING DALAM PEMBIASAAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT KEPADA ANAK USIA DINI. *PRATAMA WIDYA: JURNAL*

PENDIDIKAN ANAK USIA DINI 5, 82-88.
<https://doi.org/10.25078/pw.v5i1.1362>

World Health Organization, Coronavirus Disease 2019. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 27 April 2020.
<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---27-april-2020>

Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. 2020. Data Peta Sebaran Kasus. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>