

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Olahraga dan Aktivitas Fisik Yang Tepat Pasca Covid Dan Isolasi Mandiri

Dwi Purwantini*, Sollidia Manikarini

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo, Jalan Jambi 12-18 Surabaya, Darmo, Kec. Wonokromo,
Kota Surabaya, Jawa Timur 60241

*Corresponding author : dwiphysio@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi covid-19 sudah berjalan lebih dari 2 tahun dan lebih dari 60% warga yang terpapar virus SARS-CoV-2. Pasca dinyatakan negatif dari covid-19 banyak warga menyampaikan keluhan mudah lelah meskipun beraktivitas ringan-sedang, nyeri otot, badan pegal-pegal, masalah pada ingatan, gangguan tidur, gangguan konsentrasi dan nyeri kepala. Tujuan: meningkatkan pengetahuan warga masyarakat Kebraon Indah Permai RT 5 RW 13 tentang Olahraga dan aktivitas fisik yang tepat pasca covid dan isolasi mandiri. Metode: yang digunakan pada Pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, leaflet, dan tanya jawab. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada warga perkotaan di daerah Kebraon Indah Permai RT 5 RW 13. 25 warga yang terdiri dari bapak-bapak dan ibu-ibu serta pengurus RT berpartisipasi pada kegiatan ini. Hasil: hasil yang didapatkan pada pengabdian masyarakat ini adanya peningkatan aspek perilaku pada pengetahuan tentang covid-19 meningkat 100%, dampak lain akibat covid-19 selain sistem pernafasan meningkat 100%, dosis olahraga yang tepat meningkat 92%, keuntungan dan kerugian apabila olahraga dengan dosis yang tepat dan tidak tepat meningkat 100% dan kesadaran akan Kesehatan meningkat 100% warga akan tetap melakukan olahraga dan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Kesehatan sangat efektif dalam menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran akan Kesehatan akan pentingnya melakukan olahraga dan aktivitas fisik yang tepat dan dengan dosis yang sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan imunitas bagi penyintas covid-19.

Kata Kunci: Olahraga; aktivitas fisik; dosis; Pendidikan Kesehatan; warga masyarakat

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has been running for more than 2 years and more than 60% citizens exposed to the SARS-CoV-2 virus. After being declared negative from COVID-19, many residents complained of being easily tired despite light-moderate activities, muscle aches, body aches, problems with memory, sleep disturbances, impaired concentration and headaches. Objective: increase knowledge about sports and proper physical activity after covid and self-isolation. Methods: used in this community service are lectures, leaflets, and questions and answers. This community service was carried out for the residents of Kebraon Indah Permai RT 5 RW 13. 25 residents consisting of ladies and gentlemen as well as RT administrators participated in this activity. Results: the results obtained in this community service were an increase in the behavioral aspect of knowledge about covid-19 increasing by 100%, other impacts due to covid-19 besides the respiratory system increasing by 100%, the right exercise dose increasing by 92%, the advantages and disadvantages of exercising with the right and wrong doses increased by 100% and health awareness increased by 100%. People will continue to do sports and physical activities. Based on the results of community service, it can be concluded that Health Education is very effective in increasing knowledge and increasing awareness of health on the importance of doing sports and physical activity in the right and with doses that are in accordance with the need to increase immunity for Covid-19 survivors

Keywords: physical exercise; physical activity; dose; health education; community member

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 sudah berjalan lebih dari 2 tahun membuat banyak orang tidak dapat beraktivitas di luar rumah. Dalam kondisi pandemi ini siapapun dapat terkena, terutama saat imunitas menurun. Masyarakat di Kebraon Indah Permai RT 5 RW 13 dengan jumlah warga sekitar 35 KK dan setiap KK antara 4-6 orang. Selama kondisi pandemi, lebih dari 60% warga masyarakat di RT 5 RW 13 yang terpapar virus

covid-19 dan merupakan penyintas. Beberapa orang menyampaikan setelah sembuh dan dinyatakan negatif dari pemeriksaan swab PCR, masih ada keluhan atau efek samping. Beberapa keluhan yang dirasakan yaitu mudah lelah meskipun beraktivitas ringan-sedang, nyeri otot, badan pegal-pegal, masalah pada ingatan, gangguan tidur, gangguan konsentrasi dan nyeri kepala. Kondisi ini merupakan efek jangka panjang yang disebut *post covid-19 syndrome*.⁽¹⁾

Literatur terbaru gejala yang terjadi tersebut menunjukkan muncul sindrom baru yang dikenal sebagai “*Long covid*”, suatu istilah yang menggambarkan serangkaian gejala yang beragam yang bertahan setelah minimal 4 minggu sejak terinfeksi Covid-19. Gejala umum yang dirasakan termasuk sesak nafas terus menerus, kelelahan dan batuk. Gejala lain yang dilaporkan yaitu nyeri dada, palpitasi, deficit neurologi dan kognitif, ruam, dan disfungsi gastrointestinal.⁽²⁾ Banyak penyintas yang tidak mengerti dengan permasalahan yang dirasakan setelah sembuh dari covid-19. Kebanyakan warga tidak paham harus bertanya kepada siapa untuk akses informasi. Puskesmas di sekitar tempat tinggal dan satgas covid-19 yang ada juga tidak banyak membantu, sementara akses ke rumah sakit beberapa warga menyampaikan tidak tahu prosedurnya.

Permasalahan ini menjadi perhatian dari pengurus RT 5 RW 13 Kebraon Indah Permai yang kemudian menyampaikan keinginan untuk diberikan pendidikan kesehatan bagi warganya di RT 5 RW 13 tentang olahraga atau aktivitas fisik yang tepat pasca sembuh dari covid-19 dan bagi warga yang menjalani isolasi mandiri. Pasca isolasi mandiri akan memberikan dampak bagi kebugaran fisik dan diperlukan serangkaian olahraga atau aktivitas fisik untuk mengoptimalkan tubuhnya supaya dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti sebelum sakit. Olahraga atau aktivitas fisik yang tidak tepat bagi penyintas covid kemungkinan bisa berpotensi bahaya berkaitan dengan masalah psikologis dan kebugaran jasmani.⁽³⁾ Latihan yang disarankan bagi penyintas covid-19 adalah latihan dengan intensitas *moderate* yang dilakukan di rumah. Latihan dengan intensitas rendah sampai moderat dapat menginduksi imunomodulasi yang dapat meningkatkan respon imun dalam melawan perkembangan infeksi SARS-CoV-2.⁽⁴⁾

COVID-19 merupakan penyakit pernapasan. Kebanyakan orang yang sakit karena infeksi virus SARS-CoV-2 ini mengalami gejala paru, seperti batuk kering dan sesak napas yang berlangsung sekitar 6 pekan.⁽⁵⁾ Bukti-bukti terbaru semakin memperjelas bahwa COVID-19 bisa berdampak pada berbagai sistem tubuh, seperti jantung, muskuloskeletal, sistem pencernaan, dan darah. Bagi penyintas covid-19 yang memiliki gejala muskuloskeletal seperti nyeri sendi dan otot harus kembali olahraga secara bertahap. Dimulai dengan porsi ringan hingga kembali ke porsi olahraga normal seperti sebelum terinfeksi COVID-19.

Setelah dinyatakan bebas dari virus corona, penyintas covid-19 disarankan melakukan aktivitas olahraga secara bertahap. Olahraga dapat dilakukan mulai dari intensitas ringan yang sifatnya aerobik. Olahraga atau aktivitas fisik aerobik yang disarankan jalan pagi, bersepeda, atau jalan cepat. Apabila tubuh sudah dapat menyesuaikan olahraga dapat ditingkatkan secara bertahap⁽⁶⁾

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan pada bulan Juni 2021 dalam 3 tahapan. Tahap pertama adalah sosialisasi dan perijinan kepada mitra PKM untuk mendapatkan persetujuan waktu dan tempat yang dilakukan akhir bulan September 2021. Disini pelaksana pengabdian juga melakukan diskusi dengan pengurus RT tentang rencana kegiatan pengabdian.

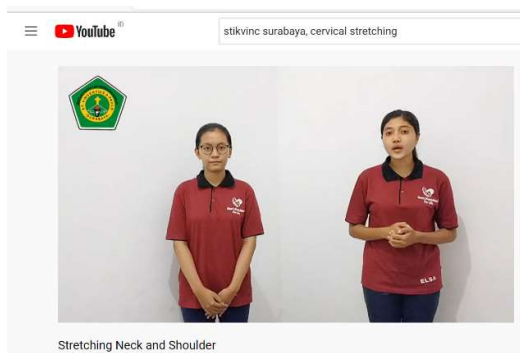
Tahapan yang kedua dilakukan pada bulan Oktober 2021, yaitu menyiapkan media informasi berupa leaflet tentang aktivitas fisik yang tepat pasca covid-19 dan menjalani isolasi mandiri. Leaflet berisi pengertian covid-19, permasalahan yang dapat terjadi akibat covid-19, kenapa harus melakukan olahraga dan aktivitas fisik bagi penyintas covid-19, dosis Latihan yang tepat dan contoh Latihan penguluran (*stretching*) yang dapat dilakukan di rumah.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran akan Kesehatan dan menambah pengetahuan yaitu dengan metode ceramah dan tanya jawab. Sedangkan media yang digunakan dalam pemecahan masalah yang dilakukan pada kegiatan ini menggunakan leaflet dan video (https://www.youtube.com/watch?v=RG_Jz8vm0DE)





Gambar 1. Leaflet tentang Olahraga dan Aktivitas Fisik Pasca Covid-19



Gambar 2. Video Stertching Neck dan shoulder

Tahap ketiga adalah pemberian Pendidikan Kesehatan pada warga Kebraon Indah Permai RT 5 RW 13 tentang olahraga dan aktivitas fisik serta dosis yang tepat pasca covid-19 dan isolasi mandiri yang dilaksanakan pada hari Minggu, 19 Desember 2021. Kegiatan ini diikuti oleh 25 warga pada pertemuan rutin di rumah salah satu warga Kebraon Indah Permai RT 5 RW 13. Peserta 25 warga ini terdiri dari 7 bapak-bapak dan 18 ibu-ibu dengan rentang usia 40-55 tahun yang secara rutin mengadakan pertemuan warga. Kegiatan ini diawali dengan mengukur tensi pada warga dan membagikan leaflet untuk dibaca. Setelah pengarahan dari Ketua RT 5 RW 3, dilanjutkan dengan penyuluhan tentang olahraga dan aktivitas fisik yang tepat pasca covid-19 serta demonstrasi latihan penguluran (*stretching*). Selain dengan demonstrasi Latihan *stretching* ini dapat dilihat dari video yang sudah diunggah di youtube dan dapat diakses oleh warga (https://www.youtube.com/watch?v=RG_Jz8vm0DE)



Gambar 3. Pemeriksaan tensi pada warga yang hadir pada PKM



Gambar 4. Leflet dibagikan untuk dipelajari oleh warga yang hadir



Gambar 5. Pengarahan dari bapak ketua RT



Gambar 4. Penyuluhan dan Demonstrasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi sesudah pelaksanaan dengan memberikan pertanyaan dan meminta warga yang hadir untuk langsung menjawab dan di dapatkan hasil pada Tabel 1:

Tabel1. Hasil evaluasi kegiatan PKM

Aspek Perilaku	Jumlah	Prosentase
Pengetahuan tentang Covid-19		
Meningkat	25	100%
Tidak meningkat	0	0%
Pengetahuan dampak lain akibat covid-19 selain system pernafasan		
Meningkat	25	100%
Tidak meningkat	0	0%
Pengetahuan olahraga yang tepat pasca covid-19		
Meningkat	25	100%
Tidak meningkat	0	0%
Pengetahuan tentang dosis latihan yang tepat pasca covid-19		
Meningkat	23	92%
Tidak meningkat	2	8%
Mendeskripsikan keuntungan apabila melakukan latihan dengan dosis yang tepat		
Ya	25	100%
Tidak	0	0%
Mendeskripsikan kerugian apabila melakukan latihan dengan dosis yang tidak tepat		

Aspek Perilaku	Jumlah	Prosentase
Ya	25	100%
Tidak	0	0%
Apakah akan tetap melakukan latihan atau aktivitas fisik setelah benar-benar tidak ada keluhan pasca covid		
Ya	25	100%
Tidak	0	0%

Dari tabel di atas didapatkan data bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah di berikan pendidikan kesehatan. Mayoritas warga (100%) yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyampaikan mereka semakin memahami akibat dari covid-19, dampak lain selain permasalahan pernafasan, keuntungan dan kerugian melakukan olahraga dan aktivitas fisik pasca menderita covid-19. Sebagian besar warga (92%) memahami dosis latihan yang tepat untuk olahraga dan aktivitas fisik pasca menjalani isolasi mandiri. 100% warga menyatakan akan terus melakukan dan berencana untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik.

Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan kesadaran akan Kesehatan dan menambah pengetahuan dari warga tentang olahraga atau aktivitas fisik serta dosis yang tepat. Warga lebih memahami tentang permasalahan “*long covid*” dan diperlukan serangkaian olahraga atau aktivitas fisik untuk mengoptimalkan tubuhnya supaya dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti sebelum sakit. Latihan yang disarankan bagi penyintas covid-19 adalah latihan dengan intensitas *moderate* yang dilakukan di rumah.⁽⁷⁾ Latihan dengan intensitas rendah sampai moderat dapat merangsang munculnya imun yang dapat meningkatkan respon imun dalam melawan perkembangan infeksi SARS-CoV-2.⁽⁴⁾ Dosis latihan yang direkomendasikan yaitu 5 hari dalam 1 minggu dan 30 menit setiap Latihan⁽⁸⁾. Olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan dapat jalan kaki, bersepeda, berkebun, bersih-bersih akan meningkatkan kebugaran dan kesehatan⁽⁷⁾.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa hampir semua warga akan melakukan minimal aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani selama 3-5 per-minggu . Latihan sesuai dengan dosis yang direkomendasikan yaitu latihan *moderate* akan meningkatkan respon imun dalam melawan perkembangan infeksi SARS-CoV-2, sehingga dalam situasi pandemi tidak kembali terpapar covid-19. Pengurus RT akan membantu

dengan memantau warganya untuk aktif melakukan olahraga sesuai dengan yang disarankan.

Pada kegiatan tersebut pengabdian memberikan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah. Metode ceramah merupakan salah satu metode dalam promosi Kesehatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran akan Kesehatan dan menambah pengetahuan⁽⁹⁾. Media yang digunakan yaitu *leaflet* tentang apa itu covid-19, dampak lain dari covid-19 selain pada sistem pernafasan, latihan yang tepat pasca covid, dosis latihan dan contoh latihan penguluran saat isolasi mandiri. *Leaflet* adalah suatu bentuk media promosi Kesehatan berupa kertas selebaran dengan ukuran tertentu yang berisi tulisan dengan kalimat singkat, padat dan mudah dimengerti⁽¹⁰⁾. Permasalahan pasca covid-19 yang dirasakan sampai 4 minggu setelah dinyatakan negatif yaitu mudah lelah meskipun beraktivitas ringan-sedang, nyeri otot, pegal-pegal, nyeri sendi dan *supply* oksigen yang kurang. Kondisi tersebut dapat diatasi dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin dan dengan dosis yang tepat⁽³⁾. Pengabdian mendemonstrasikan cara melakukan latihan *stretching* dan diikuti oleh warga yang hadir pada kegiatan pendidikan kesehatan ini. Latihan *stretching* (penguluran) ini dapat dilakukan secara aktif dan dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan orang lain dan tidak membutuhkan biaya.⁽¹¹⁾ Latihan *stretching* ini apabila dilakukan secara rutin dapat membantu menurunkan sakit dan nyeri karena tekanan psikologis dan berkontribusi dalam menurunkan kecemasan.⁽¹²⁾

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan warga RT 5 RW 13 Kebraon Indah Permai semakin meningkat setelah mendapatkan Pendidikan Kesehatan tentang olahraga dan aktivitas fisik yang tepat pasca covid-19 dan isolasi mandiri.

Sebagian besar warga akan melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara rutin baik di rumah maupun di luar rumah.

Warga yang melakukan olahraga di luar rumah disarankan tetap mematuhi protocol Kesehatan supaya terhindar dari paparan virus SARS-CoV-2, terutama saat ini karena adanya varian baru Omicron.

Output PKM HKI video Latihan *stretching Neck dan Shoulder*

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada warga RT 5 RW 13 Kebraon Indah Permai, bapak RT selaku pembina

warga yang memberikan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik dan lancar. STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo yang sudah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Crook H, Raza S, Nowell J, Young M, Edison P. Long covid - Mechanisms, risk factors, and management. *BMJ*. 2021;374:1–18.
2. Taribagil P, Creer D, Tahir H. Long COVID syndrome. *BMJ Case Rep*. 2021;14(4):12–4.
3. Kaur H, Singh T, Arya YK, Mittal S. Physical Fitness and Exercise During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Enquiry. 2020;11(October):1–10.
4. Leandro CG, Ferreira E Silva WT, Lima-Silva AE. Covid-19 and Exercise-Induced Immunomodulation. *Neuroimmunomodulation*. 2020;27(1):75–7.
5. Ulfa Rahayu. Porsi Olahraga Setelah Sembuh dari COVID-19. *HalloSehat [Internet]*. 2020; Available from: <https://hellosehat.com/infeksi/covid19/olahraga-covid-19/>
6. Giovanny Dio Prasasti. Usai Sembuh dari Corona, Penyintas COVID-19 Disarankan Olahraga Ringan. *Liputan 6 [Internet]*. 2020; Available from: <https://www.liputan6.com/health/read/4426567/usai-sembuh-dari-corona-penyintas-covid-19-disarankan-olahraga-ringan>
7. Nyenhuis SM, Greiwe J, Zeiger JS, Nanda A. Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. 2020;(January).
8. Bushman BA. *ACSM, Complete Guide to Fitness & Health*. Second edi. United State of America: Human Kinetics; 2017.
9. Dwi Susilowati. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan; 2016. 201 p.
10. Mubarak WI. *Promosi Kesehatan Untuk Bidan*. Jakarta: Penerbit Salemba medika; 2011. 150 p.
11. Johnson J. *Therapeutic Stretching, Hand-On Guides for Therapists*. USA: Human Kinetics; 2012.
12. Hoeger W., Hoeger SA. *Fitness and Wellness*. Eleventh e. USA: Cengage Learning; 2015.