

PENCEGAHAN COVID-19 DAN PENINGKATAN KESEHATAN ATLET PADA MASA PANDEMI

Albert Wolter Aridan Tangkudung, Iwan Setiawan, Heni Widyaningsih
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

albert.wolter@unj.ac.id, iwansetiawan@unj.ac.id, heniwidyaningsih@unj.ac.id

Abstract

Community Service is one of the pillars of "Tri Dharma" of our National University, "Tri Dharma" contain 3 pillars which is teaching, research and Community Service. Community service is an integral part of the Tri Dharma of National University which in its implementation cannot be separated from the other two dharmas and involves the entire academic community: lecturers, students, education staff and alumni. The results of the discussion of the webinar with the title "Covid-19 Prevention and Improving Athlete Health during a Pandemic" presented by Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd (Members: Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE and Dr. Iwan Setiawan, M.Pd) concluded that this pandemic is not over yet, people who have been exposed to the covid virus -19 could get infected again. Vaccines are only to reduce the possibility of COVID-19 symptoms. So maintaining the body's immunity by healthy diet and exercise is very important. Always exercise while staying at home.

Keywords: *Prevention of covid-19, improvement of athlete's health*

Abstrak

Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu pilar Tri Dharma Perguruan Tinggi, disamping dharma pendidikan dan pengajaran serta dharma penelitian. Pengabdian masyarakat merupakan bagian integral tri dharma perguruan tinggi yang dalam pelaksanaannya tidak terlepas dari dua dharma yang lain serta melibatkan segenap sivitas akademik: dosen, mahasiswa, tenaga kependidikan serta alumni. Adapun hasil dari pembahasan webinar dengan judul "Pencegahan Covid-19 dan Peningkatan Kesehatan Atlet pada Masa Pandemi" yang disampaikan oleh Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd (Anggota: Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE dan Dr. Iwan Setiawan, M.Pd) menyimpulkan bahwa pandemic ini belum berakhir, orang yang telah terpapar virus covid-19 bukan berarti tidak dapat tertular kembali. Vaksin hanya untuk memperkecil kemungkinan gejala dari covid-19. Jadi menjaga imunitas tubuh dengan menjaga pola makan sehat dan berolahraga sangatlah penting. Lakukan olahraga ringan meski tetap berada di rumah.

Kata Kunci: *Pencegahan covid-19, peningkatan Kesehatan atlet*

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu pilar Tri Dharma Perguruan Tinggi, disamping dharma pendidikan dan pengajaran serta dharma penelitian. Pengabdian masyarakat merupakan bagian integral tri dharma perguruan tinggi yang dalam pelaksanaannya tidak terlepas dari dua dharma yang lain serta melibatkan segenap sivitas akademik: dosen, mahasiswa, tenaga kependidikan serta alumni.

Melalui pengabdian masyarakat, Universitas Negeri Jakarta (UNJ) hadir ditengah-tengah masyarakat bangsa Indonesia. Bahkan ditengah arus globalisasi, UNJ telah menawarkan kepada dunia untuk menyelenggarakan kolaborasi pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh para mahasiswa dan dosen untuk berkarya bersama di Indonesia.

Virus corona yang sering kita sebut sebagai covid-19 sudah sangat merajalela di Indonesia bahkan di dunia menjadi salah satu hal yang sangat ditakuti. Berbagai cara dilakukan untuk memutus mata rantai virus ini. Akan tetapi virus ini terus berkembang pesat. Hal ini membuat pemerintah terus berupaya untuk melakukan Langkah-langkah jitu demi mencegah dan memutus mata rantai virus tersebut. Salah satu yang dilakukan oleh pemerintah adalah dengan bekerja dari rumah, sekolah dari rumah, Latihan dari rumah dan semua kegiatan yang dilakukan dari rumah. Begitu juga dengan penerapan 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dengan sabun.

Olahraga petanque adalah olahraga yang dilakukan bisa secara individu dan kelompok. Olahraga ini sangat mudah dilakukan sehingga siapa saja dapat mengikuti olahraga ini mulai dari anak-anak sampai lansia. Akan tetapi pencegahan covid-19 dan peningkatan Kesehatan belum sepenuhnya dilakukan maka dari itu akan diadakan sosialisasi mengenai hal tersebut agar dapat meningkatkan derajat Kesehatan atlet petanque khususnya di DKI Jakarta.

Tujuan dari diadakannya sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat petanque di DKI Jakarta untuk senantiasa menjaga Kesehatan dimasa pandemic khususnya untuk atlet. Dimana selama pandemic covid-19 ini atlet tidak diperbolehkan Latihan di tempat Latihan tetapi Latihan di rumah masing-masing dengan sarana dna prasarana yang ada. Jika hal ini tidak diimbangi dengan pengetahuan tentang pencegahan dan peningkatan Kesehatan atlet maka atletpun akan manjadi malas untuk berlatih sendiri di rumah.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Virus corona ini masuk melalui mulut, hidung dan mata lalu masuk ke paru-paru dan membrane lupus di saluran pernafasan dan berkembangbiak, virus ini juga dapat membajak system metabolisme kita. Adapun gejala umum dari virus corona yaitu batuk kering, demam, nafas pendek, radang tenggorokan, anosmia, menggigil, sakit kepala, persendian nyeri, kebingungan, pusing dan gangguan pencernaan. Hari pertama pasien akan mengalami demam, Lelah, nyeri otot dan batuk kering, diare, mual dan beberapa gejala umum. Hari keenam akan mengalami kesulitan bernafas. Kondisi ini biasanya terjadi pada mereka yang berusia lanjut atau memiliki Riwayat penyakit bawaan. Hari ketujuh atau delapan biasanya pasien harus masuk ke rumah sakit. Pasien mengalami kondisi parah, sekitar 15% mengalami sindrom gangguan pernafasan akut. Saat ini terjadi, paru-paru dalam kondisi parah dan seringkali berakibat fatal. Hari kesepuluh pasien biasanya dimasukkan ke ICU. Biasanya mengalami gangguan pada perut dan kehilangan nafsu makan. Dalam rentang ini biasanya Sebagian kecil berakibat fatal. Hari ketujuh belas setelah menjalani perawatan kurang lebih 2,5 minggu pasien yang kondisinya membaik biasanya sembuh dan keluar dari rumah sakit.

Penularan virus corona ini bisa melalui droplet atau air liur yang keluar bersamaan dengan saat berbicara atau bersin menular dengan jarak 1-2 meter. Dan virus ini dapat bertahan lama diudara. Dan lebih beresiko lagi jika terdapat apda ruang tertutup, ventilasi dan sirkulasi udara buruk. Perbedaan ruangan *indoor* dan *outdoor*. *Indoor: droplet nuclei* (droplet penularan airborne) akan terdistribusi random ke seluruh bagian ruangan, kemungkinan penularannya tinggi. *Outdoor: droplet nuclei* (droplet penularan airborne) cepat terdilusi pada situasi *outdoor*, kemungkinan penularan lebih rendah. Resiko tinggi di rstoran atau café yang indoor dengan ventilasi buruk. Penularan dapat terjadi meskipun tidak ada kntak erat dan tidak menyentuh permukaan yang terkontaminasi virus (Zhang, 2021).

Bagaimana cara menghindarinya? Dengan mengaplikasikan 5M yaitu mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, memakai masker, mengurangi mobilitas dan menghindari kerumunan. Hal kecil lainnya yang dapat dilakukan yaitu dengan stay at home, mengganti dan mencuci baju setelah bepergian, jangan menyentuh area mata, hidung dan mulut secara sembarangan, menggunakan alat makan dan minum pribadi, mengkonsumsi vitamin dan mandi setelah bepergian.

Dampak dari pandemic ini adalah salah satunya di sector ekonomi, Kesehatan dan mental. Adapun kabar baik pada saat ini yaitu jumlah kesembuhan pada covid-19 sangat tinggi, antibody setelah terinfeksi covid-19 dapat bertahan selama 12 bulan, vaksin covid di Indonesia sudah dapat diberikan untuk usia lebih dari 50 tahun, vaksin astrazeneca terbukti bisa mencegah varian delta, vaksin Sinovac terbukti menguatkan imun untuk yang pernah terinfeksi dan vaksin terbukti efektif untuk komorbid.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang digunakan adalah dengan melakukan pelatihan dan sosialisasi secara daring dengan media zoom meeting mengenai pencegahan covid-19 dan peningkatan kesehatan dimasa pandemi. Digunakan media zoom meeting dikarenakan adanya pandemi yang berkepanjangan sehingga pemerintah belum memperbolehkan masyarakat melakukan aktivitas yang dapat menimbulkan kerumunan dengan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat. Dengan adanya pembatasan ini maka masyarakat diminta agar tetap dirumah jika tidak ada kegiatan yang mengharuskan diluar rumah. Akan tetapi jika memang harus keluar rumah dengan alasan tertentu misal bekerja, membeli makanan atau yang lain maka harus menerapkan protokol kesehatan ketat yaitu dengan 5M (mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, memakai masker, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas).

Bagaimana cara menghindarinya? Dengan mengaplikasikan 5M yaitu mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, memakai masker, mengurangi mobilitas dan menghindari kerumunan. Hal kecil lainnya yang dapat dilakukan yaitu dengan stay at home, mengganti dan mencuci baju setelah bepergian, jangan menyentuh area mata, hidung dan mulut secara sembarangan, menggunakan alat makan dan minum pribadi, mengkonsumsi vitamin dan mandi setelah bepergian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Adapun tips untuk kerja dari rumah: 1) bangun pagi, mandi, ibadah dan sarapan secukupnya; 2) bersihkan alat kerja seperti laptop, handphone dan headset; 3) utamakan berdoa sebelum aktivitas; 4) pastikan sambungan internet terhubung; 5) gunakan aplikasi chat dan video untuk komunikasi; 6) minum air secara cukup selama bekerja; 7) kerjakan tugas dengan prioritass utama; 8) tetap jaga konsentrasi selama bekerja dan 9) tetap menjaga Kesehatan dengan mencuci tangan dan memakai masker.

Tips Latihan dari rumah: lap peralatan dengan disinfektan sebelum dan sesudah digunakan, gunakan alat pribadi dan hindari penggunaan alat Bersama-sama, cuci tangan memakai sabun minimal 20detik sebelum dan sesudah Latihan, cuci peralatan Latihan sampai bersih setelah digunakan dan selalu terapkan protocol Kesehatan dengan ketat. Contoh Latihan dirumah yang bisa diterapkan antaralain: jalan cepat, naik turun tangga, senam/ dance, jogging dan Latihan kekuatan otot.

Pandemic covid-19 kita hadapi dan kita akan lalui Bersama. Jangan lupa waspada tetapi tetap positif thinking.



Gambar 1. Peserta Webinar



Gambar 2. Materi paparan

5. KESIMPULAN (Conclusions)

Adapun kesimpulan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pandemic covid-19 yang masih berlangsung hingga saat ini memaksa kita untuk tetap menerapkan protokol kesehatan ketat dengan 5M yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas
- 2) Latihan dirumah harus tetap dilaksanakan demi menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkan imunitas tubuh
- 3) Bekerja dari rumah adalah salah satu cara terbaik menghindari kerumunan dan untuk mengurangi penyebaran virus corona
- 4) Latihan ringan dapat dilakukan dari rumah seperti jogging, jalan kaki, Latihan kekuatan

Adapun saran yang dapat kami berikan adalah sebagai berikut:

1. Sebaiknya diadakan sosialisasi tentang pandemic ini secara berkala
2. Memberikan edukasi kepada atlet dan masyarakat bahwa pandemic belum usai untuk itu kita jangan abai
3. Menerapkan protocol Kesehatan dengan ketat tanpa kata tidak
4. Menjaga jarak dengan jarak minimal 1-2 meter dengan orang lain

5. Menghindari kerumunan jika tidak ada kepentingan yang mendesak

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Aida, N. R. (2020). Studi: *Lama Waktu Virus Corona Bisa Bertahan Hidup di Permukaan Benda*. Kompas.com. Disadur dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/10/12/153000765/studi--lama-waktu-virus-corona-bisa-bertahan-hidup-di-permukaan-benda?page=all>
- Ais, R. (2020). *Komunikasi Efektif Dimasa Pandemi Covid-19 Pencegahan Penyebab Covid Di Era 4.0* (1st ed.). Disadur dari <https://books.google.co.id/books?id=nIQAEAAAQBAJ&pg=PA40&dq=menjaga+jarak+di+masa+pandemi&hl=id&a=X&ved=2ahUKEwjghIfYurnuAhVcILcAHSTcD04Q6EwAnoECAYQAg>
- Chen, Q., et all (2020). *Correspondence Mental health care for medical staff in China during the COVID-19*. Lancet, 7, e15–e16. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X).
- De Wit E et all. (2016). *SARS and MERS: recent insights into emerging coronaviruses*. *Nat Rev Microbiol*. 2016;14(8):523-34.
- Dinkes Bali. 2020. Mari Hentikan Stigma Negatif Terkait Covid-19. Diakses dalam <https://www.dinkes.baliprov.go.id/mari-hentikan-stigma-negatif-terkait-covid-19/>.
- Fadli, A. (2020). Mengenal Covid-19 Dan Cegah Penyebarannya Dengan “Peduli Lindungi” Aplikasi Berbasis Andorid. Artikel Pengabdian Kepada Masyarakat Jurusan Teknik Elektro
- Health.detik.com.(2020). Cara Penyebaran Virus Corona Covid-19 menurut WHO. Diakses pada 12 Juni 2020, dari <https://theconversation.com/surveipengetahuan-dan-partisipasi-masyarakat-selama-psbb-masih-rendah-perluada-perbaikan-selama-memulai-pelonggaran-140083>.
- Coronavirus.jhu.edu. Di8sadur dari *the Center for Systems Science and Engineering* (CSSE). <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. Diakses pada Tanggal 8 Mei 2020.
- Twitter.com/kawalCovid. Peta Sebaran Covid-19 di Indonesia Per-6 Mei 2020. <https://twitter.com/kawalCovid19/>. Diakses pada 20 Juli 2020.
- Lidwina, Andrea. (2020). Covid-19 dari wabah jadi Pandemi. <https://katadata.co.id/infografik/2020/03/16/Covid-19-dari-wabah-jadipandemi>. Diakses pada tanggal 20 Juni 2020.
- Liputan6.com. (2020). Aktivitas yang Diperbolehkan dan Dilarang Selama PSBB. Diakses tanggal 12 Juni 2020, dari <https://www.liputan6.com/bola/read/4222409/ini-aktivitas-yangdibolehkan-dan-dilarang-selama-psbb-di-jakarta>.