

## **EDUKASI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID-19**

Abdul Sukur, Bazuri Fadillah Amin, Muhamad Arif  
Universitas Negeri Jakarta  
[abdulsukur.fikunj@gmail.com](mailto:abdulsukur.fikunj@gmail.com)

### **Abstract**

*Covid\_19 pandemic, many people confined at home were unable to carry out various activities as usual. Without realizing it, many negative things happen to the body, such as health problems that arise due to lack of exercise or the influence of age. If normal conditions we have unlimited movement there are those who walk to markets, offices, and so on. However, in a pandemic condition like today we cannot do much, therefore people need additional knowledge that can provide them with information about what they should do in a pandemic like now. In conditions like now, people need information about healthy lifestyles, namely education in sports and public health, which will help people determine what patterns can be done to meet the standardization of a healthy and fit body. For this reason, in adjusting all actions and not forgetting to educate the public in terms of health, a webinar on sports and public health education was conducted during the Covid\_19 pandemic. So that later the public will know more about how to keep the body healthy and increase immunity at this time to avoid the covid\_19 virus.*

**Keywords:** Sports Education & Public Health, Pandemic Covid\_19, Menteng Central Jakarta.

### **Abstrak**

*Pada masa pandemi covid\_19 banyak masyarakat terkurung dirumah tidak bias melakukan berbagai aktifitas seperti biasanya. Tanpa mereka sadari banyak hal negative yang terjadi kepada tubuh seperti masalah kesehatan yang timbul karena kurangnya berolahraga ataupun pengaruh usia. Jika kondisi normal kita memiliki gerak yang tidak terbatas ada yang berjalan ke pasar, kantor, dan sebagainya. Akan tetapi pada kondisi pandemi seperti sekarang ini kita tidak dapat berbuat banyak maka dari itu msyarakat butuh tambahan pengetahuan yang dapat memberikan mereka informasi mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan di masa pandemi seperti sekarang ini. Dalam kondisi seperti sekrang masyarakat membutuhkan informasi mengenai pola hidup sehat yakni edukasi dalam berlolahraga dan juga kesehatan masyarakat dimana ini akan membantu masyarakat untuk menentukan pola seperti apa yang dapat dilakukan untuk memenuhi standarisasi tubuh yang sehat dan bugar. Untuk itu dalam penyesuaian segala tindakan dan tidak lupa untuk mengedukasi masyarakat dalam hal kesehatan maka dilakukan webinar edukasi olahraga dan kesehatan masyarakat di masa pandemi covid\_19. Sehingga nantinya masyarakat akan lebih mengetahui bagaimana cara menjaga tubuh untuk tetap sehat dan meningkatkan imunitas tubuh pada saat sekarang ini guna terhindar dari virus covid\_19.*

**Kata Kunci:** Edukasi Olahraga & Kesehatan Masyarakat, Pandemi Covid\_19, Menteng Jakarta Pusat.

### **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Yildiz, 2013). Dan edukasi ini menjadi

satu bagian penting untuk kita garis bawahi dikarenakan di usia lanjutnya banyak dari masyarakat secara tidak sadar dan akhirnya mereka menderita penyakit degenerative. Dimana kita ingin memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Prasetyo, 2015).

Edukasi olahraga akan membuat kita mengerti seberapa pentingnya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh kita dimana ini sangat membantu pula program pemerintah dimana dengan kita menjaga pola hidup sehat bukan tidak mungkin pengeluaran pemerintah Indonesia terhadap jaminan kesehatan akan ikut menurun. Dimana pada tahun 2017 saja anggaran yang dikeluarkan pemerintah untuk BPJS sebesar Rp25,5 Triliun (BPJS Kesehatan, 2017). Ini bukan angka yang sedikit yang dimana ketika kita melakukan pembinaan olahraga dengan dasar dan landasan edukasi maka masyarakat secara perlahan akan memperbaiki kualitas hidupnya agar lebih sehat lagi. Dan terhitung sejak maret 2019 kita tidak melakukan pelatihan lagi di RPTRA Amir Hamzah Jakarta Pusat. Pelatihan yang kita lakukan harus berhenti sejenak dikarenakan Indonesia sedang terserang wabah virus *Covid\_19*.

Tahun 2020 merupakan tahun yang mengkhawatirkan seluruh negara, tanpa terkecuali Negara Indonesia. Hal itu disebabkan munculkan wabah virus Corona, yang bermula dari Kota Wuhan China, dan menyebar ke seluruh penjuru dunia (Yunus & Rezki, 2020). Yang dimana akibat terjangkitnya Indonesia menyebabkan berbagai kepala daerah dan bahkan presiden Republik Indonesia Bapak Joko Widodo mengambil langkah untuk memastikan masyarakat agar tetap aman yang dimana akhirnya diberlakukannya paeraturan Pembatasan Sosial Berskala Besar di berbagai wilayah yang ada di Indonesia. Virus corona merupakan pandemi yang mudah menyebar secara contagious. Karena itu, banyak pemimpin yang menghimbau warganya untuk melakukan social distancing dan isolasi untuk mencegah penularan virus penyakit ini (“KONSEP ISOLASI DALAM JARINGAN SOSIAL UNTUK MEMINIMALISASI EFEK CONTAGIOUS (KASUS PENYEBARAN VIRUS CORONA DI INDONESIA),” 2020). Sehingga karena diberlakukannya isolasi diberbagai daerah dan juga Indonesia sehingga menyebabkan kegiatan pembinaan yang di laksanakan di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak harus berhenti sejenak karena adanya factor penghambat yakni penularan virus *Covid\_19*. Kita tidak hanya diam untuk melanjutkan dharma perguruan tinggi yang ketiga yakni pengabdian kepada masyarakat.

Pada rancangan kegiatan selanjutnya kita melaksanakan kegiatan webinar dengan konsep daring untuk mematuhi protokoler kesehatan. Dimana tema yang kita bawakan adalah tentang Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat yang dimana ini akan menjadi satu kesatuan yang saling terhubung diantara satu dengan yang lainnya. Dan seperti yang telah disamaikan sbelumnya selain pembinaan kita juga berupaya untuk mengedukasi masyarakat untuk lebih mengetahui arti pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan kita perluas yang tadinya hanya dilaksanakan di kelurahan pegangsaan, Kecamatan Menteng Jakarta Pusat kita perluas menjadi 5 kelurahan yang berada pada administrasi wilayah dari kecamatan Menteng. Limakelurahan tersebut yakni kelurahan menteng, kelurahan pegangsaan, kelurahan cikini, kelurahan gondangdia, dan kelurahan kebun sirih. Sasaran kita adalah orang dewasa yang umun terkena penyakit

degenerative dimana kesehatan masyarakat ini juga sangatlah penting untuk kita bahas dikarenakan masih banyak masyarakat yang masih belum mengetahuinya. dan salah satu penyakit yang dominan terjadi dimasyarakat adalah penyakit degenerative.

Penyakit degeneratif adalah kondisi kesehatan di mana organ atau jaringan terkait keadaannya yang terus menurun seiring waktu. Penyakit ini terjadi karena adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang akhirnya memengaruhi fungsi organ secara menyeluruh. Proses penuaan adalah penyebab penyakit degeneratif yang paling umum. Ya, semakin bertambah usia, maka fungsi jaringan dan organ tubuh pun akan semakin mengalami penurunan. Itu sebabnya, orang lanjut usia (lansia) lebih mungkin mengalami berbagai jenis penyakit degeneratif dibandingkan dengan orang yang lebih muda. Salah satu yang sering di alami oleh seseorang yang telah berusia lanjut adalah penyakit stroke. Penyakit stroke merupakan penyebab kematian dan kecacatan kronik yang paling tinggi pada kelompok umur diatas usia 45 tahun terbanyak di Indonesia (Riyadina & Rahajeng, 2013). Dimana penyakit stroke ini masih merupakan salah satu dari jenis penyakit degenerative yang dimana masih ada beberapa penyakit lagi seperti penyakit jantung, osteoporosis, diabetes tipe 2, hipertensi, kanker, dan lain sebagainya. Penyakit regenerative ini tidaklah menular maka dari itu pencegahannya haruslah dari dalam diri kita sendiri.

Dengan dilakukannya webinar edukasi olahraga dan kesehatan masyarakat di masa pandemi *Covid\_19* dapat menjadi sumber informasi baru kepada masyarakat sehingga nantiya penyebaran virus dan juga penyakit regenerative dapat dihindari dan konsep webinar ini adalah sebuah kegiatan yang paling memungkinkan yang dapat kita laksanakan dengan masyarakat sehingga nantinya dengan informasi yang kita berikan mereka akan lebih memahami untuk melihat kondisi tubuhnya sendiri.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Program Pengabdian Masyarakat berbasis pembinaan ini, khalayak sarasannya adalah warga kecamatan Menteng, Jakarta Pusat, DKI Jakarta. Jenis permasalahan yang ditangani dalam program pengabdian masyarakat ini meliputi aspek olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan kesehatan.

Pada hakekatnya, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra dengan pendekatan secara terpadu, agar dapat meningkatkan kemampuan warga Kecamatan Menteng dalam hal olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan kesehatan. Jenis luaran yang dihasilkan adalah: Pembinaan, Masyarakat kampung binaan olahraga dalam hal pengenalan olahraga pendidikan, prestasi dan rekreasi.

1. Pembinaan, Masyarakat kampung binaan olahraga dalam hal prestasi di bidang olahraga kemasyarakatan (bulutangkis, futsal, sepak bola, bola voli, atletik, renang) .
2. Pembinaan, Masyarakat kampung binaan olahraga dalam hal pemeliharaan performa tubuh.
3. Terjadinya peningkatan pemahaman tentang arti penting berolahraga dan kesehatan serta pemeliharaan performa tubuh yang baik dan benar bagi masyarakat kampung binaan.

4. Meningkatkan keterampilan dalam hal cabang olahraga kemasyarakatan (bulutangkis, futsal, sepak bola, bola voli, atletik, renang) serta pemeliharaan performa tubuh yang baik dan benar bagi masyarakat kampung binaan.
5. Produk, yaitu pemberian perlengkapan penunjang olahraga.
6. Pengecekan kesehatan secara berkala sehingga masyarakat jauh lebih peduli dengan kesehatan tubuhnya.
7. Kerjasama, yaitu menjalin kerjasama antara institusi dan mitra untuk dijadikan wahana pengembangan olahraga dan akan dijadikan agenda bulanan sebagai upaya peningkatan kemampuan dan wawasan dalam olahraga.

Akan tetapi pada proses pelaksanaan pada tahun 2020 kita mengalami factor penghambat dengan situasi di Indonesia yang terserang wabah virus *Covid\_19*. Maka dari itu ada beberapa penyesuaian yang kita lakukan guna memastikan program tetap berjalan dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terus eksis dengan tantangan yang ada.

### 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Media social menjadi salah satu media untuk edukasi (Alber et al., 2015). Dimulai dari banyaknya informasi dan peluang terjadinya interaksi serta arahan untuk menuju pengembangan informasi ke dalam tautan lain. Hal tersebut menandakan bahwa selain keterkaitannya sebagai media hiburan, media sosial dapat dijadikan sebagai alternative sumber jawaban untuk pertanyaan keseharian, termasuk info dan pertanyaan tentang Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat. Dengan kegiatan yang dilaksanakan dari jarak jauh ini menjawab factor penghambat dari pelaksanaan kegiatan Kampung Binaan Olahraga RPTRA Amir Hamzah Jakarta Pusat yang dimana kegiatan yang kitalakukan mengikuti aturan protokoller kesehatan dan dilaksanakan lewat media aplikasi *Zoom Cloud Meeting* dari rumah masing masing. Adapaun metode yang kita lakukan adalah metode dengan dua pendekatan yakni teori dan praktek.

- a. Metode kegiatan dengan dua pendekatan.:
  1. Pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab.
  2. Pendekatan praktek yang dilaksanakan secara mandiri dengan tujuan dari aspek berkelanjutan yang telah disampaikan dalam pendekatan teoritis.
- b. Metode Pelaksanaan kegiatan.

Secara rinci metode penerapan PKM reguler ini terdapat dalam tabel sebagai berikut:

Pendekatan	Materi
Tahap 1: Teori	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pengenalan olahraga kepada masyarakat.</li><li>• Edukasi pentingnya menjaga imunitas tubuh dengan cara berolahraga pada saat kondisi pandemi <i>Covid_19</i>.</li><li>• Pengenalan penyakit degeneratif</li><li>• Pengenalan cara mengantisipasi penyakit degeneratif.</li></ul>
Tahap 2:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktek dari pelaksanaan Webinar Edukasi Olahraga dan Kesehatan</li></ul>

Praktek	Masyarakat dengan kegiatan teoritis melalui media <i>Platform Zoom Cloud Meeting</i> yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa kepedulian terhadap Kesehatan tubuh sendiri dengan didampingi oleh ahli Kesehatan dari FIK UNJ. <ul style="list-style-type: none"><li>• Menegerti bagaimana cara memahami tubuh kita dan cara tubuh berkomunikasi dengan individu sehingga berbagai penyakit dapat kita minimalisir agar tubuh kita tetap sehat dan bugar.</li></ul>
Tugas Mandiri	Mengimplementasikan keterampilan berolahraga dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik dan benar.

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

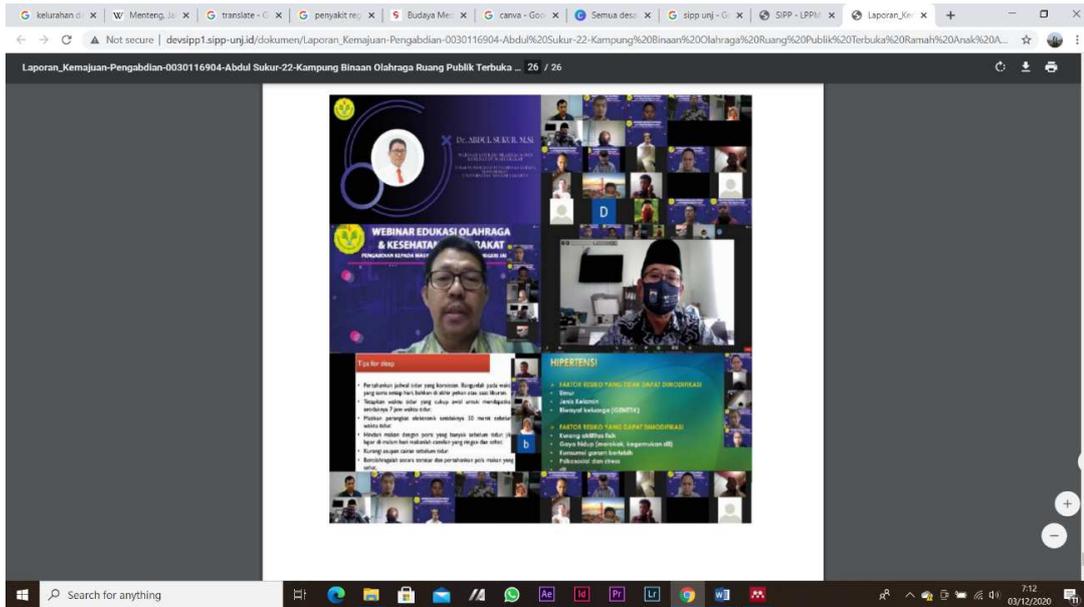
Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terutama masyarakat kecamatan Menteng Jakarta Pusat, tentang pentingnya pengetahuan dan keterampilan dalam berolahraga dan pemeliharaan performa tubuh dengan baik dan benar sehingga dapat mendukung masyarakat yang sehat dan bugar serta terhindar dari berbagai penyakit yang dapat menyerang tubuh kita.

Proses pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dikemas sedemikian rupa dan memiliki beberapa target luaran yang akan dipetakan mulai dari tahapan perencanaan hingga program tersebut selesai dilaksanakan. Hal tersebut dilakukan agar produk yang dihasilkan sesuai dengan waktu yang diharapkan serta kondisi yang sedang terjadi dengan mengikuti berbagai peraturan yang berlaku dan menyesuaikan terhadap kondisi sekarang.

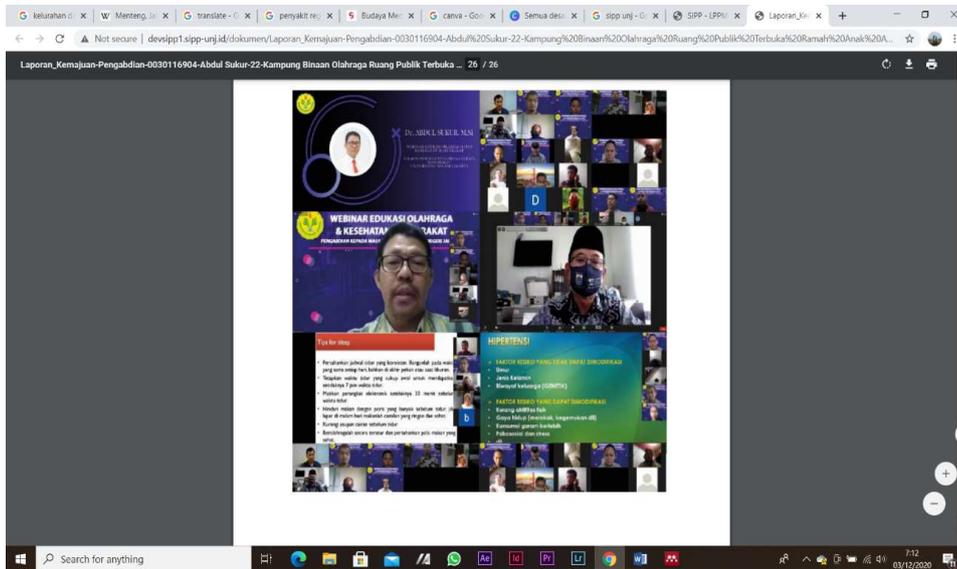
Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini akan menghasilkan luaran yaitu pelaksanaan dari kegiatannya telah dipublikasikan pada media:

- youtube dengan link: [https://youtu.be/0R\\_ufS0UUS4](https://youtu.be/0R_ufS0UUS4).
- media masa dengan link: <https://suarakarya.co.id/kampung-binaan-olahraga-ruang-publik-terbuka-ramah-anak-amir-hamzah-jakarta-pusat/26344/>.

Diharapkan dengan pelaksanaan kegiatan Webinar Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat menjadi sumber informasi agar kita dapat menjaga imunitas tubuh dan kondisi kita agar tetap sehat dan bugar. Dimana seperti yang kita ketahui bahwa sehat ini merupakan salah satu nikmat yang membuat kita dapat melakukan berbagai aktifitas.



Gambar 1. Pembukaan oleh Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si



Gambar 2. Sambutan kecamatan menteng oleh Bpk. Agus Sulaeman



Gambar 3. Materi Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat



Gambar 4. Peserta

Kamis, 15 Oktober 2020 Universitas Negeri Jakarta telah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kecamatan Menteng. Kegiatan yang bertemakan Kampung Binaan Olahraga Ruang Publik Terbuka Ramah Anak Amir Hamzah Jakarta Pusat yang telah

terlaksana sejak awal tahun 2019. Akan tetapi dikarenakan kondisi Indonesia yang sedang mengalami pandemi *Covid\_19* maka dalam pelaksanaan kegiatan tersebut ada beberapa penyesuaian mengikuti mekanisme protokoller Kesehatan yang ditetapkan oleh Pemda DKI Jakarta dalam aturan PSBB yang ada. Pada kegiatan kali ini kita melaksanakan kegiatan daring dengan media Zoom Clod Meeting. Kegiatan yang dilaksanakan mengusung tema Webinar Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat dimana topik ini menjadi sangat menarik dikarenakan kondisi Indonesia yang masih mengalami penambahan kasus positif *Covid\_19*. Webinar Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat sendiri bertujuan untuk menghimbau masyarakat agar tetap menjaga pola hidup sehat dan bugar di tengah kondisi sekarang ini. Pada kegiatan Kampung Binaan Olahraga Ruang Publik Terbuka Ramah Anak Amir Hamzah Jakarta Pusat berlokasi di kelurahan pegangsaan akan tetapi dikarenakan pelaksanaan tahun ini dengan konsep daring maka sasaran kegiatannya kita perluas menjadi sekecamatan Menteng yang meliputi, Kelurahan Pegangsaan, Kelurahan Cikini, Kelurahan Gondangdia, Kelurahan Kebon Sirih, dan Kelurahan menteng. Kegiatan Webinar Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat kita laksanakan pada hari kamis, 15 Oktober 2020 dari pukul 08.00-12.00. Bapak Agus Sulaeman selaku sekretaris kecamatan menteng memberikan sambutan dan mengapresiasi kegiatan ini karena dapat menjadi pengetahuan baru di tengah masyarakat. Kecamatan Menteng berharap akan selalu terjalin sinergitas dengan Universitas Negeri Jakarta dalam beberapa hal khususnya pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Setelah sambutan acara resmi di buka oleh Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Pd, M.Si selaku pengusung kegiatan Kampung Binaan Olahraga Ruang Publik Terbuka Ramah Anak Amir Hamzah Jakarta pusat dan kegiatan Webinar Olahraga dan Kesehatan Masyarakat.

Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni sebagai penanggung jawab kegiatan Webinar Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat berpesan di tengah kondisi sekarang ini tentunya ada banyak hal yang harus kita jaga terutama untuk tetap menjaga Kesehatan dengan cara menjaga imunitas tubuh kita. Imunitas tubuh sendiri dapat kita jaga dengan cara memperhatikan pola makan, istirahat, dan rutin berolahraga dikarenakan virus *Covid\_19* Cenderung menyerang orang-orang dengan imunitas rendah. Adapun cara untuk meningkatkan imunitas tubuh kita adalah dengan cara berolahraga yang baik dan benar. Dalam hal ini banyak orang sudah memahami pentingnya berolahraga akan tetapi masih sedikit dari kita yang paham bagaimana cara melakukan olahraga yang baik dan benar untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Maka dari itu Universitas Negeri Jakarta memberikan perhatian lebih kepada masyarakat dengan mengundang narasumber ahli dibidang olahraga yaitu Anas Wahyudi, M.Pd yang akan memberikan pemahaman lebih tentang bagaimana cara berolahraga yang baik dan benar guna menjaga tubuh kita agar tetap sehat dan bugar.

Selain membahas mengenai edukasi olahraga pada kegiatan kali ini kita juga akan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai kesehatan masyarakat dimana ini juga memiliki peranan yang penting. Tentang edukasi masyarakat ini sendiri akan disampaikan oleh ahlinya yakni dr. Bazzar Ari Mighra Sp.N dimana beliau akan memberitahu kita penyakit apa saja yang umum kita rasakan pada saat usia lanjut dan bagaimana cara untuk mengantisipasinya serta menjaga agar terhindar dari penyakit tersebut.

Edukasi Olahraga yang disampaikan oleh Anas Wahyudi, M.Pd menyampaikan kepada masyarakat bagaimana cara untuk menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi

*Covid\_19* hal ini merupakan upaya untuk mengurangi penambahan kasus positif dari penyebaran virus corona dimana salah satu upaya untuk terhindar dari penularan virus tersebut dengan cara meningkatkan imunitas tubuh kita. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan secara baik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu melakukan aktivitas selanjutnya dengan kualitas yang baik juga. Upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi adalah dengan cara kita memperhatikan bagaimana asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh, bagaimana cara kita mengatur cairan yang masuk ke dalam tubuh kita agar terhindar dari dehidrasi, selalu berupaya untuk tidur teratur demi menjaga pola istirahat agar tubuh tetap *vit* untuk melakukan aktifitas di esok hari, dan yang terakhir melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar guna menjaga imunitas tubuh kita. Dengan kegiatan edukasi olahraga yang dilaksanakan untuk masyarakat di kecamatan Menteng ibu-ibu PKK dan pemuda karang taruna menjadi paham bagaimana cara kita melakukan penilaian terhadap tubuh kita dalam kondisi yang prima atau tidak. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk mengetahui kondisi tubuh dengan mengukur denyut nadi. Denyut nadi sendiri terdapat di beberapa tempat akan tetapi yang umum kita lakukan dengan cara meletakkan jari telunjuk dan jari tengah di atas pergelangan tangan yang dilewati oleh pembuluh darah arteri. Dengan materi yang diberikan peserta lebih memahami bagaimana caranya untuk menilai kondisi tubuhnya sendiri.

Menjaga kondisi tubuh memiliki hubungan yang erat dengan materi yang ke-dua dimana materi tentang Kesehatan masyarakat disampaikan oleh dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N yang fokus kepada penyakit degeneratif yang umum kita alami Ketika mengalami lanjut usia. Penyakit degeneratif sendiri merupakan penyakit yang di akibatkan oleh kemunduran fungsi sel sehingga dapat menggiring proses penuaan. Adapun beberapa contoh dari penyakit degeneratif seperti, diabetes melitus, hipertensi/tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan pembuluh darah, *stroke*, kanker, *osteoporosis*, penyakit sendi (asam urat, arthritis rheumatoid). Penyakit-penyakit di atas merupakan penyakit yang sering terjadi kepada kita. Hal yang dapat kita lakukan untuk mengantisipasi dan mengurangi resiko terkena penyakit di atas adalah dengan cara mengecek kesehatan secara rutin, sesering mungkin melakukan aktifitas fisik, diet yang seimbang, istirahat yang cukup, serta mengelola tingkat stress pada diri kita.

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kecamatan menteng diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat bagaimana cara menjaga kondisi tubuh di tengah pandemi *Covid\_19* sehingga penularan virus tersebut dapat menurun bahkan sudah tidak terjadi penularan lagi dan semoga kegiatan Webinar Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat menjadi pengetahuan baru tentang bagaimana caranya menjaga imunitas agar tetap kuat sehingga menjadikan tubuh kita sehat dan bugar.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, masalah prosedur penelitian dengan menerapkan pembinaan melalui pendekatan kampung binaan olahraga untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kesehatan dalam berolahraga pada

masyarakat Kecamatan Menteng Jakarta Pusat. Maka hasil yang telah ada dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Pendekatan melalui Webinar Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat merupakan cara yang efektif dalam upaya meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan berolahraga bagi masyarakat.
2. Perencanaan kegiatan penelitian melaksanakan berbagai kegiatan yang disyaratkan untuk menyelenggarakan kegiatan penelitian yang baik.
3. Pelaksanaan Webinar Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat sebagai sarana untuk mencari ilmu sehingga masyarakat dapat memahami apa penyebab dari penyakit degeneratif dan bagaimana cara menanganinya.
4. Kegiatan pembinaan dilakukan secara berkala, baik dalam pendidikan, prestasi, rekreasi maupun kesehatan. Sehingga meningkatkan kualitas masyarakat dalam berolahraga yang bertempat di Kecamatan Menteng, Jakarta Pusat. DKI Jakarta.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Pembinaan yang dilakukan melalui kegiatan Webinar Edukasi Olahraga dan Kesehatan Masyarakat diharapkan tidak hanya di satu tempat melainkan menyebar luas di berbagai wilayah Dki Jakarta.
2. Pembinaan melalui kampung binaan olahraga bisa membantu dan mempermudah masyarakat dalam pemahaman, pengetahuan, keterampilan dan kesehatan dalam berolahraga.
3. dalam setiap pembinaan olahraga biasakan masyarakat untuk bertanya, menjawab pertanyaan ataupun mengajukan pendapatnya sehingga suasana menjadi hidup.
4. buatlah pertanyaan-pernyataan yang merangsang masyarakat untuk memecahkan masalah dari pertanyaan tersebut.
5. Dan untuk kedepannya Kepada Dinas Olahraga sebaiknya tidak hanya pada satu tempat saja tetapi hendaknya dapat dikembangkan ke beberapa wilayah di Dki Jakarta menggunakan pembinaan melalui kampung binaan olahraga sehingga dapat meningkatkan pemahaman, keterampilan, kualitas dan kesehatan masyarakat dan masyarakat hendaknya peduli dan berpartisipasi aktif dalam mendukung pengusul untuk menggunakan pembinaan melalui kampung binaan sehingga dapat tercapainya tujuan pengabdian masyarakat secara optimal melalui pengurus wilayah setempat.

### **6. DAFTAR PUSTAKA (References)**

- Alber, J. M., Bernhardt, J. M., Stelfson, M., Weiler, R. M., Anderson-Lewis, C., Miller, M. D., & MacInnes, J. (2015). Designing and testing an inventory for measuring social media competency of Certified Health Education Specialists. *Journal of Medical Internet Research*. <https://doi.org/10.2196/jmir.4943>
- BPJS Kesehatan. (2017). 3 Tahun Pelaksanaan BPJS Kesehatan Tingkatkan Kualitas Layanan. *Info BPJS Kesehatan Media Eksternal BPJS Kesehatan*.

- Cahyaningrum, E. S., Sudaryanti, S., & Purwanto, N. A. (2017). PENGEMBANGAN NILAI-NILAI KARAKTER ANAK USIA DINI MELALUI PEMBIASAAN DAN KETELADANAN. *Jurnal Pendidikan Anak*. <https://doi.org/10.21831/jpa.v6i2.17707>
- Hernowo, E., & Navastara, A. M. (2017). Karakteristik Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Bahari di Kecamatan Cilandak Jakarta Selatan. *Jurnal Teknik ITS*. <https://doi.org/10.12962/j23373539.v6i2.25293>
- KONSEP ISOLASI DALAM JARINGAN SOSIAL UNTUK MEMINIMALISASI EFEK CONTAGIOUS (KASUS PENYEBARAN VIRUS CORONA DI INDONESIA). (2020). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*. <https://doi.org/10.7454/jsht.v2i2.86>
- Nugroho, W. A. (2017). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Putra Batang. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.43>
- Prasetyo, Y. (2015). KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL. *MEDIKORA*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Riyadina, W., & Rahajeng, E. (2013). Determinan Penyakit Stroke. *Kesmas: National Public Health Journal*. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i7.31>
- Yildiz, S. M. (2013). Service quality evaluation in the school of physical education and sports: An empirical investigation of students' perceptions. *Total Quality Management and Business Excellence*. <https://doi.org/10.1080/14783363.2011.637804>
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>