

SOSIALISASI CARA MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DALAM MENGHADAPI BERBAGAI MACAM VIRUS BAGI MASYARAKAT DESA BOJONG KONENG SENTUL KABUPATEN BOGOR

Fatah Nurdin, Nur Ali, Yuliasih

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
bintek03@yahoo.com, 2020nurali@gmail.com, yuliasih@unj.ac.id

Abstract

Bojong Koneng is a village located in the south of Babakan Madang District City which has a very beautiful panorama and is used as an icon for natural tourism, both for domestic and foreign countries, with an altitude of 507 from sea level. The welfare of the community is something that really needs to be considered to provide the viability of life in the community. Bojong Koneng Village, Babakan Madang District, Bogor Regency is an attraction for the community in terms of tourism. The charm of Bojong Koneng Village continues to be increasingly attached to its people and even tourist visitors. One of the natural attractions in this village is the Bojong Koneng waterfall. Babakan Madang Subdistrict is one of the areas whose tourist visits always increase every year and is one of the areas in Bogor Regency that is developing tourism activities. Sports activities correctly are activities that they rarely do and never ever do. Therefore, to maintain the fitness and health of the people of Bojong Koneng Village, especially during the Covid-19 pandemic as it is today, it is necessary to socialize on how to increase endurance in the face of various kinds of viruses. The results of this activity are hoped that the community can maintain their health by consuming a variety of foods that contain balanced nutrition, enough exercise, adequate rest, and control weight through active exercise.

Keywords: body endurance, virus

Abstrak

Desa Bojong Koneng merupakan desa yang berada di selatan Kota Kecamatan Babakan Madang yang memiliki panorama yang sangat indah dan dijadikan icon pariwisata alam, baik untuk domestik maupun mancanegara, dengan ketinggian 507 dari permukaan laut. Kesejahteraan masyarakat adalah hal sangat perlu diperhatikan untuk memberikan kelayakan hidup masyarakatnya. Desa Bojong Koneng, Kec. Babakan Madang Kab. Bogor menjadi daya tarik masyarakat dalam segi pariwisatanya. Persembahan pesona Desa Bojong Koneng terus kian melekat bagi masyarakatnya maupun pengunjung wisata sekalipun. Salah satu wisata alam di desa ini adalah air terjun Bojong Koneng. Kecamatan Babakan Madang merupakan salah satu daerah yang kunjungan wisatawannya selalu meningkat di setiap tahunnya dan menjadi salah satu daerah di Kabupaten Bogor yang sedang mengembangkan kegiatan pariwisata. Kegiatan olahraga dengan benar merupakan kegiatan yang jarang sekali mereka lakukan bahkan tidak pernah dilakukan. Maka dari itu untuk menjaga kebugaran dan Kesehatan masyarakat Desa Bojong Koneng apalagi di masa pandemi covid-19 seperti saat ini maka perlu adanya Sosialisasi cara meningkatkan daya tahan tubuh dalam menghadapi berbagai macam virus. Hasil dari kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat menjaga kesehatannya dengan mengkonsumsi aneka ragam makanan yang mengandung gizi seimbang, cukup olahraga, istirahat yang cukup dan mengontrol berat badan dengan berolahraga yang aktif.

Kata Kunci: daya tahan tubuh, virus

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Desa Bojong Koneng merupakan desa yang berada di selatan Kota Kecamatan Babakan Madang yang memiliki panorama yang sangat indah dan dijadikan icon pariwisata alam, baik untuk domestik maupun mancanegara, dengan ketinggian 507 dari permukaan laut. Kesejahteraan masyarakat adalah hal sangat perlu diperhatikan untuk memberikan kelayakan hidup masyarakatnya. Desa Bojong Koneng, Kec. Babakan Madang Kab. Bogor menjadi daya tarik masyarakat dalam segi pariwisatanya. Persembahan pesona Desa Bojong Koneng terus kian melekat bagi masyarakatnya maupun pengunjung wisata sekalipun. Salah satu wisata alam di desa ini adalah air terjun Bojong Koneng. Kecamatan Babakan Madang merupakan salah

satu daerah yang kunjungan wisatawannya selalu meningkat di setiap tahunnya dan menjadi salah satu daerah di Kabupaten Bogor yang sedang mengembangkan kegiatan pariwisata

Memiliki tubuh yang sehat akan membuat seseorang dapat bekerja dengan fokus dan menampilkan performa kerja yang prima. Selain itu, dengan memiliki tubuh yang sehat kita akan lebih efisien dalam hal biaya dan waktu. Beberapa cara menjaga daya tahan tubuh agar tetap terjaga dengan baik yang bisa kita lakukan yang pertama adalah menjaga pola pikir agar tetap berpikir positif.

Makan makanan yang berserat setiap harinya seperti, buah-buahan, sayur-sayuran dan kacang-kacangan juga merupakan cara menjaga daya tahan tubuh. Makanan yang berserat memiliki fungsi untuk menjaga kesehatan saluran cerna sehingga asupan makanan akan lebih efektif diserap oleh tubuh. Mengatur pola makan secukupnya dengan porsi yang sewajarnya sesuai dengan kebutuhan tubuh juga menjadi hal yang penting dilakukan karena jika makan dengan porsi yang berlebihan akan membuat badan menjadi gemuk (obesitas). Kondisi kegemukan beresiko mudah terkena penyakit yang terkait dengan jantung dan pembuluh darah. Sedangkan jika porsi makan kita sangat kurang maka akan berakibat tubuh menjadi kekurangan asupan nutrisi sehingga tubuh menjadi mudah sakit. Makan bukan hanya untuk memenuhi rasa lapar atau menuntut rasa kenyang tetapi harus dipertimbangkan kebutuhan sesuai kondisi dan aktivitas tubuh.

Selanjutnya, kita harus memperhatikan kandungan gizi yang ada di dalam makanan seperti kalori, lemak, protein dan lainnya serta harus menghindari adanya zat-zat berbahaya lainnya yang ada pada makanan (misal boraks, formalin, jamur) karena apabila zat-zat yang berbahaya terakumulasi dalam tubuh dapat mengganggu kesehatan yang dapat menjadi faktor resiko menurunnya daya tahan tubuh. Selain itu, kita juga harus memenuhi kebutuhan vitamin D di dalam tubuh. Vitamin D di dalam tubuh memiliki fungsi untuk menstimulasi sel imun untuk membunuh virus dan bakteri yang telah masuk dalam tubuh. Vitamin D bisa didapatkan melalui paparan sinar matahari pada pagi hari sekitar jam 6 sampai jam 9, serta sumber makanan yaitu hati, telur, susu dan juga terdapat pada ikan.

Permasalahan yang terjadi di Desa Bojong Koneng saat ini adalah masih banyak masyarakat yang belum mengetahui cara menjaga daya tahan tubuh, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai cara menjaga daya tahan tubuh, belum mengetahui tentang pentingnya cara menjaga daya tahan tubuh dalam menghadapi berbagai macam virus, dan belum adanya kegiatan sosialisasi atau sejenisnya mengenai cara menjaga daya tahan tubuh. Solusi dari permasalahan yang ada yaitu dengan mengadakan cara meningkatkan daya tahan tubuh dalam menghadapi berbagai macam virus pada masyarakat Desa Bojong Koneng. Sesuai dengan tujuan utamanya diadakan kegiatan ini yaitu agar masyarakat dapat mengetahui, menambah pengetahuan tentang meningkatkan daya tahan tubuh demi menjaga imunitas untuk menangkal berbagai macam virus. Dengan begitu masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup dan perekonomian keluarga. Dapat lebih produktif dan dapat mengerjakan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti tanpa takut dengan adanya virus yang sedang berkembang saat ini. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk:

1. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat Desa Bojong Koneng dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memberikan pengetahuan tentang cara melawan virus
3. Memberikan pengetahuan olahraga yang baik dan benar untuk menjaga daya tahan tubuh

4. Olahraga ringan untuk melawan virus

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Daya tahan tubuh adalah kemampuan dari tubuh kita sendiri yang berfungsi untuk membentengi tubuh dari serangan virus maupun kuman sehingga badan dalam keadaan sehat dan mampu melakukan aktivitas tanpa adanya gangguan kesehatan. Oleh karena itu, mengetahui bagaimana cara menjaga daya tahan tubuh sangat penting untuk setiap orang apalagi bagi seorang pekerja yang dituntut dengan padatnya jadwal pekerjaan. Setiap orang pasti mendambakan memiliki tubuh yang sehat, baik itu sehat jasmani maupun sehat rohani. Akan tetapi daya tahan tubuh biasanya akan menurun jika terjadi perubahan cuaca yang ekstrim atau terdapat permasalahan psikis yang sedang dihadapi. Penurunan daya tahan tubuh akan berdampak pada kesehatan seseorang sehingga lebih mudah terserang penyakit. Untuk dapat menjaga agar daya tahan tubuh tetap terjaga dengan baik dan tetap kuat, maka harus meningkatkan sistem imun dalam tubuh.

Olahraga yang teratur diperlukan demi menjaga kebugaran tubuh. Menyempatkan waktu setidaknya minimal 15 menit setiap hari untuk berolah raga akan membantu melancarkan peredaran darah dan melatih jantung agar tetap sehat dan kondisi tetap fit. Olahraga yang dilakukan bersama-sama dapat meningkatkan perasaan gembira dan meningkatkan kualitas hubungan sosial dengan orang lain. Selanjutnya, untuk menjaga daya tahan tubuh tetap kuat, kita perlu memperhatikan asupan cairan tubuh. Rata-rata kebutuhan cairan pada orang yang sehat berkisar 1,5 – 2 liter per hari sehingga dalam 1 hari kita dianjurkan untuk minum air putih 6-8 gelas. Kehidupan bermasyarakat dengan baik akan membuat pikiran lebih tenang sehingga menimbulkan perasaan bahagia yang akan berefek pada meningkatnya hormon-hormon dalam tubuh yang berfungsi dalam menimbulkan daya tahan tubuh. Semoga kita dapat bekerja dengan produktif, fokus dan penuh semangat. Menurut (Departemen Kesehatan RI, 2013) kaidah olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat memberikan hasil optimal untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Kaidah tersebut adalah sebagai berikut:

1) Olahraga yang baik

Olahraga yang dilakukan dengan cara rutin dan berkelanjutan. Olahraga dapat dilakukan dimana saja, dengan memperhatikan lingkungan yang sehat, aman, nyaman, bebas polusi, tidak rawan cedera.

2) Olahraga yang benar

Olahraga yang dilakukan sesuai dengan kondisi fisik dan secara medis mampu dilakukan tanpa menimbulkan dampak yang merugikan. Olahraga dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dengan perenggangan 10–15 menit, dilanjutkan dengan latihan inti 30–60 menit, dan diakhiri pendinginan dengan perenggangan selama 5–10 menit.

3) Olahraga yang terukur

Olahraga yang dilakukan dengan mengukur intensitas olahraga dengan menghitung denyut nadi latihan dan lama waktu latihan. Waktu latihan dimulai sesuai kemampuan fisik dan ditingkatkan bertahap secara perlahan-lahan antara 30–60 menit.

4) Olahraga yang teratur

Olahraga yang dilakukan secara teratur 3–5 kali dalam seminggu dengan selang waktu sehari untuk istirahat dan durasinya selama 30–60 menit.

Andini & Indra, 2016), menyebutkan ada 4 hal yang harus diperhatikan saat berolahraga yaitu *Frequency, Intensity, Time and Type* (FITT):

1) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya latihan persatuan waktu. Jika seseorang ingin mencapai kebugaraan tubuh, latihan dilakukan sebanyak 3–5 kali per minggu dan bila kondisi kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan dapat ditingkatkan menjadi 5–7 per minggu (American College of Sports Medicine, 2013), Latihan sebaiknya dilakukan secara berselingan karena hari yang lain bisa digunakan untuk pemulihan atau *recovery*.

2) Intensitas

Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas olahraga dibagi menjadi aktivitas olahraga ringan, sedang, dan berat. Besar intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas ringan mencapai 60–69% dari *Maximal Heart Rate*, intensitas sedang apabila mencapai 70–79% dari *Maximal Heart Rate* dan intensitas tinggi mencapai 80–89% dari *Maximal Heart Rate*. Intensitas Latihan dapat ditingkatkan dengan menambah beban Latihan dengan gerakan meloncat-loncat atau dengan mempecepat Gerakan Latihan (Pollock & Wilmore: 1990). Latihan ini dilakkan dalam intensitas sedang 50-70% denyut nadi maksimal dan dapat dilakuka dengan menghitung denyut jantung maksimal (DNM). Rumus $DNM=220\text{-umur}$.

3) Waktu

Waktu latihan disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, dan dinaikkan secara bertahap hingga mencapai waktu latihan 150 menit per minggu. Ditingkatkan secara bertahap sampai dengan 300 menit per minggu dan diusahakan 30–60 menit per kali latihan. Bagi yang memiliki waktu yang sangat terbatas, maka waktu latihan dapat dilakukan masing-masing 10 menit sehingga terakumulasi waktu 30–60 menit per hari.

4) Tipe latihan

Tipe atau jenis latihan merupakan suatu bentuk yang akan dilakukan untuk mencapai sasaran pada latihan yang ditentukan. Jenis olahraga dibagi menjadi dua, yaitu: aerobik dan anaerobik. Olahraga aerobik mengacu pada latihan yang meningkatkan konsumsi oksigen oleh tubuh. Latihan aerobik melibatkan kelompok otot besar dalam kegiatan dinamis yang menghasilkan peningkatan substansial dalam denyut jantung dan pembentukan energi yang dilakukan secara terus menerus. Latihan olahraga.

Aerobik merupakan aktivitas olahraga dengan intensitas rendah hingga sedang yang dilakukan secara terus-menerus, seperti: jalan kaki, lari, bersepeda dan jogging. Menurut (American College of Sports Medicine, 2013) intensitas latihan aerobik harus mencapai target zone sebesar 60–90% dari frekuensi denyut jantung maksimal atau *Maximal Heart Rate* (MHR), rentang daerah ini lazim disebut sebagai *Training Zone*. Salah satu jenis olahraga yang paling banyak di ikuti oleh remaja adalah aerobik. Olahraga latihan aerobik dapat membantu memproduksi bahan alami yang dapat memblok rasa sakit ketika haid (Proverawati & Misaroh, 2009). Sedangkan olahraga anaerobik adalah adalah jenis olahraga yang meningkatkan kekuatan dan membangun massa otot. Latihan ini dilakukan dengan intensitas tinggi yang

membutuhkan energi secara cepat dalam waktu singkat, namun tidak dapat dilakukan secara terus-menerus dengan durasi lama. Bentuk latihan yang paling umum dari latihan anaerobik adalah latihan kekuatan. Latihan kekuatan adalah penggunaan resistensi kontraksi otot untuk membangun kekuatan, daya tahan anaerobik dan ukuran otot rangka. Manfaat utama dalam olahraga anaerobik adalah kemampuan untuk membangun otot yang lebih kuat. Contoh olahraganya seperti lari cepat (*sprint*), *push-up*, angkat besi. Dosis latihan yang tepat harus memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi.

Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization/ WHO) menganjurkan untuk mengonsumsi 400 gram buah dan atau sayur setiap hari. Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Dalam budaya makan masyarakat perkotaan Indonesia saat ini, semakin dikenal minuman jus bergula. Dalam segelas jus buah bergula mengandung 150-300 kalori, sekitar separuhnya berasal dari gula yang ditambahkan.

Hasil penelitian riset kesehatan dasar (Penelitian et al., 2010) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Data (Kementerian Kesehatan RI, 2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Dalam mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode ceramah melalui sosialisasi bagi masyarakat Desa Bojong Koneng. Dalam menjalani hidup sehari-hari kita sebaiknya selalu mengedepankan kesehatan tubuh dan jiwa kita karena sehat itu nikmat dan juga ada pepatah yang mengatakan bahwa seseorang tidak akan menghargai kesehatannya sendiri di saat ia masih sehat. Begitu pentingnya kesehatan sehingga ada orang yang rela membayar milyaran rupiah untuk kesehatan dirinya di saat dia sakit. Kegiatan dilakukan pada hari sabtu, 20 Agustus 2022 di SMP N II Bojong Koneng Kabupaten Bogor.

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

Kondisi yang belum pulih dari pandemi covid-19 memaksa kita untuk dapat bertahan dari virus dengan cara menjaga daya tahan tubuh. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh banyak dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan berolahraga yang baik dan benar, teratur dan terukur. Mengonsumsi buah dan sayur yang beraneka ragam agar kebutuhan vitamin dapat tercukupi. Contoh vitamin C terdapat pada buah jambu biii, jeruk, cabai dan lain-lain. Vitamin D dapat didapat dengan cara berjemur pada saat pagi hari agar sinar matahari dapat merubah vitamin D dalam tubuh yang tadinya tidak aktif menjadi aktif. Mengatur pola makan dengan gizi seimbang sesuai anjuran Kemenkes RI dengan piring sehat yaitu ukuran satu piring diisi dengan sayur, buah, lauk dan karbohidrat (nasi dalam porsi kecil). Lebih banyak untuk sayur, buah dan lauk dengan ragam vitamin, protein, lemak, mineral dan air.

Mengatur pola makan dengan makan secukupnya tidak berlebihan. Sesuai anjuran Nabi bahwa makanlah sebelum lapar dan berhentilah sebelum kekenyangan. Dampak makan yang berlebihan akan berpengaruh pada peningkatan berat badan. Dari penelitian yang telah saya lakukan tentang indeks massa tubuh dan daya tahan tubuh didapat bahwa semakin tinggi indeks massa tubuhnya maka akan semakin rentan terpapar virus. Begitu pula sebaliknya semakin ideal IMT nyam akan semakin bagus daya tahan tubuhnya. Akan tetapi hal ini harus tetap diimbangi dengan aktivitas fisik seperti olahraga ringan untuk tetap menjaga kebugaran jasmaninya. Pola hidup yang bagus, menjaga kualitas tidur agar tercukupi.

Makan pada waktu malam sebetulnya tidak berdampak pada peningkatan berat badan. Banyak mitos yang mengatakan bahwa makan malam (makan pada waktu malam) dapat meningkatkan berat badan. Jika makan makanan dalam porsi yang pas, tidak berlebihan dan diimbangi dengan aktivitas fisik olahraga yang baik maka berat badan pun dapat terkontrol dengan baik. Terkecuali jika makanan yang dimakan berlebihan kemudian mengandung lemak yang cukup tinggi dan tanpa diimbangi dengan aktivitas yang baik inilah yang dapat menjadikan berat badan meningkat.

Luaran yang diharapkan dapat memberikan informasi penting mengenai cara meningkatkan daya tahan tubuh pada masyarakat Desa Bojong Koneng. Kegiatan ini juga dipublikasikan melalui video youtube dengan link https://youtu.be/A2esv_P3n2Q dan/atau media masa online dengan link <https://suarakarya.co.id/warga-desa-bojong-koneng-semakin-sehat-bugar-dan-produktif/43652/>. Target capaiannya masyarakat dapat cara meningkatkan daya tahan tubuh pada masyarakat Desa Bojong Koneng sesuai dengan anjuran dari kementerian kesehatan dan WHO.

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions*)

Kesimpulan

- a. Banyak mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin A,B,C,D E dan K
- b. Mengonsumsi aneka sayur mayur
- c. Olahraga yang cukup
- d. Istirahat yang berkualitas dan cukup
- e. Mengontrol berat badan agar tetap ideal

Saran

1. Diharapkan peserta dapat menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga
2. Menjaga kesehatan dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar
3. Melakukan olahraga rutin untuk menjaga berat badan agar tetap ideal
4. Mengonsumsi aneka ragam makanan yang mengandung zat gizi lengkap

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Andini, E. A., & Indra, E. N. (2016). Perbedaan pengaruh frekuensi latihan senam aerobik terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan pada members wanita. *Medikora*, 15(1), 39–51.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Laporan_riskesdas_2013*.
- Penelitian, B., Pengembangan, D., Kementerian, K., & Ri, K. (2010). *RISET KESEHATAN DASAR RISKESDAS 2010*.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). Menarche menstruasi pertama penuh makna. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 144.