



## Menjaga Kebugaran Jasmani Sebagai Antisipasi Tertular Virus Corona

Aldi Putra<sup>1</sup>, Umar<sup>2\*</sup>, Hermanzoni<sup>3</sup>, Irfan Oktavianus<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email Korespondensi : [21.alদিপুত্রা@gmail.com](mailto:21.alদিপুত্রা@gmail.com)

Informasi Artikel:

Dikirim: 20 November 2020 Direvisi: 4 Februari 2021 Diterbitkan: 1 September 2021

### ABSTRAK

Kebugaran yang harus dilakukan dimasa pandemik seperti senam areobic, peregangan, dan olahraga dengan alat fitness, sedangkan untuk diluar ruangan seperti lari pagi dan sore, bersepeda santai sesuai dengan protokol kesehatan dengan cara berolahraga yang rutin. Olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan keadaan dan kesehatan tubuh masing-masing karena setiap orang memiliki tingkat daya tahan tubuh yang berbeda. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut : (1) cukup kuat dalam melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, (2) mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan, (3) mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) memiliki kelincahan sehingga mampu untuk bergerak leluasa, (5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) memiliki daya control mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulu. Metodologi juga merupakan analisis teoritis mengenai suatu cara atau metode.

**Kata kunci :** kebugaran jasmani; ciri-ciri; virus covid 19.

### *Maintaining Physical Fitness As Anticipation Of Corona Virus*

#### ABSTRACT

*Fitness that must be done during a pandemic such as areobic gymnastics, stretching, and sports with fitness equipment, while for outdoor activities such as morning and evening running, relaxing cycling in accordance with health protocols by exercising regularly. The exercise carried out must be in accordance with the circumstances and health of each body because everyone has a different level of endurance. A good level of physical fitness will reflect the following characteristics: (1) strong enough to carry out daily tasks or emergency tasks or other sudden situations, (2) have the ability to complete daily tasks without fatigue, (3) have the cardiovascular endurance to do tiring work, (4) have agility so that they are able to move freely, (5) have the speed to be able to move quickly in overcoming situations. emergency, (6) has the power to coordinate body movements mouthlessly. Methodology is also a theoretical analysis of a method or method.*

**Keywords:** *physical fitness; characteristic features; covid 19 virus.*

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang melakukan aktfitnessifitas tertentu, kebugaran jasmani seseorang akan mengalami peningkatan jika melakukan latihan secara rutin, dan penurunan apabila jarang melakukan latihan fisik.(Alnederal, 2019) Kebugaran dan kesehatan



merupakan aspek yang penting untuk diperhatikan oleh seseorang instruktur senam aerobik. Profesi instruktur senam aerobik. Menghancurkan dirinya untuk biasa memberikan latihan 2 -3 kali ditempat yang berbeda dan lebih dari 4 kali latihan dalam seminggu. Menurut Haskel (2020) profesi instruktornya mengharuskan dirinya untuk melakukan aktifitas fisik Kebugaran jasmani sangat menentukan dari tampilan seseorang, dapat dilihat dari semangat dan produktif dalam aktifitas sehari-hari. Pada saat ini kebugaran jasmani sudah

Kebugaran jasmani dapat dikategorikan menjadi dua bagian kebugaran yang terkait dengan masalah kesehatan atau *health related fitness* dan kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan atau *skill related fitness*. Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dapat diartikan sebagai sesuatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang dapat membutuhkan energi serta kualitas dan kapasitas. Sedangkan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan dan kebugaran jasmani yang merupakan kebutuhan primer yang sangat dibutuhkan pada masa pandemi ini. Sebagai antisipasi kondisi darurat yang membutuhkan imunitas tubuh tetap terjaga dari serangan virus COVID-19. Namun kategori ini berperan pada kelompok atlet sehingga penggunaannya terbatas pada komunitas-komunitas tertentu (Budiarti, 2019)

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu faktor (*internal*) dan (*eksternal*) diri seseorang. Faktor *internal* seperti umur, jenis kelamin, genetik, sedangkan faktor *eksternal*, makanan dan rokok (Saputra, 2015). Tingkat kebugaran dapat dipengaruhi oleh usia seseorang, dan erat kaitannya dengan usia seorang individu itu sendiri. Kebugaran jasmani akan meningkat sampai usia 25-30 tahun dan akan terjadi penurunan seiring bertambahnya usia. Akan tetapi penurunan ini bisa berkurang apabila seseorang rajin berolahraga sejak usia dini. Dari jenis kelamin, tingkat kebugaran laki-laki lebih baik dibandingkan dari pada perempuan akan tetapi setelah usia remaja atau pubertas laki-laki akan memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik. Makanan sangatlah mempengaruhi kebugaran jasmani yang berasal dari luar. Asupan gizi yang seimbang dan teratur sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi seimbang (50% karbohidrat, 12% protein, dan 38% lemak) sehingga kebutuhan gizi tubuh terpenuhi. Selain gizi seimbang, kualitas bahan makan juga sangat menentukan. Rokok juga mempengaruhi kebugaran seseorang. Karena rokok dapat menyebabkan kanker gangguan janin atau rusaknya paru-paru pernafasan. Seseorang yang merokok akan menghisap kadar CO<sub>2</sub> yang menyebabkan berkurangnya nilai VO<sub>2</sub> max yang berpengaruh terhadap daya tahan tubuh, rokok juga bisa mengurangi nafsu makan dan tingkat imunitas tubuh juga ikut berkurang. Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh seseorang, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas ataupun pekerjaan. Sebaliknya seseorang yang mengalami masalah dengan kebugaran jasmani akan mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Olahraga masa Pandemi ini menjadi suatu kebutuhan Primer. Olahraga juga dapat mengusir kebosanan di rumah, meningkatkan imunitas, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energy dalam menjalani rutinitas sehari-hari. Berkurangnya aktivitas fisik selama masa pandemic dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit dan obesitas dan Suplai makanan meningkat disertai aktivitas fisik berkurang akan meningkatkan obesitas. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan baik maka dapat mengurangi stress dan kecemasan. Kadar endorphen akan meningkat setelah olahraga (Yuliana, 2020). Virus corona ini berasal dari kota wuhan kota china dan sudah tersebar

luas di seluruh dunia, banyak yang takut dikarenakan virus corona yang mematikan, gejalanya batuk, pilek demam tinggi. Virus corona ini disebabkan oleh kelelawar makanan di china di jadikan sub kelelawar. Allah berfirman (diharamkan bagimu memakan bangkai, darah. Daging, babi, dan hewan yang disembelih, bukan atas nama Allah. Yang dicekik atau dipukul dita nduk, terkecuali yang kamu sembelih dan diharamkan pula bagi kamu untuk memakannya.

Sebetulnya Dimasa Rasulullah, virus itu disebut virus kosta yang mana virus costa ini adalah virus yang mematikan Rasulullah bersabda. Jika kamu mendengar suatu wabah disuatu wilayah. Maka janganlah kalian memasukinya. Tetapi jika terjadi wabah disuatu tempat kalian. Maka jangan kalian tinggalkan tempat itu. Hadits riwayat (Buhkari Muslim). Allah Subhanahu wata'la memberikan suatu musibah dengan kuasanya kita sebagai umat muslim sebaiknya kita menyikapi dengan bijak, memohon ampun kepada Allah. Dan memperbanyak baca Al- Quran, dan mendekati diri pada Allah. Virus corona ini adalah kuasa Allah. Dan kita mencegah virus ini dengan bantuan Allah. (Allahumma ini a'zubika minal baroshi wal jununi wal judzambi wamin say asqom. Artinya Ya Allah aku berlindung kepadamu dari penyakit kulit gilka leper dari keburukan segala macam penyakit lainnya.) dan semoga kita dalam lindungan Allah.

Dimasa pandemi saat ini banyak aspek yang telah berubah salah satunya pola kegiatan dalam masyarakat. Selama pandemic COVID-19 kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh (Koonin, 2020). Selain itu di sekolah juga mengubah pola aktivitas sehari-hari, dimana guru dan murid diwajibkan memakai masker selama kelas berlangsung dan menjaga jarak sosial. Bahkan bekerja dan kegiatan beribadah harus sesuai dengan protokol kesehatan (Pray, 2020). Selama pandemi setiap kegiatan yang dilakukan baik itu didalam maupun diluar ruangan harus menjaga kebersihan seperti mencuci tangan dan menggunakan *handsanitizer*. Hal ini sudah menjadi kebijakan pemerintah berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang sudah disepakati (Czeisler, 2020)

Pada saat ini virus COVID-19 adalah virus yang sangat berbahaya dapat menyerang kekebalan tubuh manusia. Virus ini tidak hanya menyerang orang yang bertubuh lemah tetapi orang sehat juga bisa terinfeksi virus COVID-19 yang disebut dengan pasien tanpa gejala. Selain itu virus ini juga akan menyerang berbagai kalangan seperti dokter, tenaga medis yang berhubungan langsung dengan pasien yang terinfeksi COVID-19 (Kambhanpati, 2020). COVID-19 merupakan virus yang ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019 yang diberi nama *coronavirus disease-2019* atau COVID-19. Anggota departemen kesehatan memulai melakukan investigasi dilapangan yang menemukan kasus COVID-19 dari 77% hingga mengalami peningkatan hingga 99% setiap harinya. Dalam kurun waktu sebulan dampak COVID-19 terlihat dan mengalami dampak yang besar terhadap kehidupan masyarakat. COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARS-CoV-2). Virus ini merupakan keluarga besar coronavirus yang dapat menyerang manusia, coronavirus biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). (Gallaway, 2020). Sejak saat itu kasus COVID-19 merupakan kasus mewabah diseluru dunia sehingga menjadi masalah global yang harus ditangani dan ditanggulangi secepatnya oleh pemerintahan (Adib Rifqi Setiawan: 2020). Berdasarkan laporan sudah banyak ditemukan fasilitas kesehatan yang disediakan

oleh pemerintah untuk menangani kasus COVID-19 (Kirbiyik, 2020) dari beberapa layanan yang disediakan sudah memenuhi syarat dan ketentuan sesuai dengan bidang kesehatan di setiap daerah.

Adapun gejala seseorang yang terinfeksi COVID-19, diketahui bahwa (1) demam yang sangat tinggi, dan yang paling umum dan banyak pasien alami, mencapai 98% ialah demam tinggi diatas 38,5 derajat Celsius, (2) pilek dan batuk yang dimaksud dalam kategori terinfeksi virus corona adalah batuk yang terlampau sering dalam sejam. Umumnya batuk kering dan terjadi terus-menerus, (3) berkurangnya indera penciuman, contohnya, jika biasanya bisamengenali jenis masakan yang sedang dimasak di dapur dari kejauhan, orang yang terinfeksi covid-19 mungkin sulit melakukannya, (4) berkurang indera pengecap, gangguan fungsi pernapasan tidak hanya terlihat dari berkurangnya indera penciuman, indera pengecap pada lidah yang berkurang juga harus masyarakat curigai sebagai ada gangguan fungsi tubuh yang bisa jadi akabat terinfeksi covid-19, (5) sesak napas, sesak napas menjadi salah satu gejala yang erius. Umumnya pasien covid-19 dalam kasus yang serius akan mengalami pneumonia, paru-paru penuh dengan nanah dan cairan, (6) sakit tenggorokan, jika mengalami keluhan tenggorokan kering yang terus menerus selama beberapa hari, juga perlu mewapadi gejala ini, (7) mata merah, kondisi terbaru yang para ilmuwan china temukan pada pasien covid-19 adalah conjunctivitis. Yakni, inflamasi atau infeksi yang terdapat pada membrane transparan dimata, dan (8) lelah, menurut sebuah laporan dalam journal of American Medical Association, sebanyak 98% pasien covid-19 yang menjalani perawatan dirumah sakit mengalami demam, sebanyak 76%-82% mengalami batuk kering dan 11%-14% melaporkan lemah dan lelah,

Kubugaran jasmani ini merupakan factor-faktor yang sangat begitu penting dalam menghadapi pandemi COVID-19. Tubuh yang sehat dan segar tentu ditentukan oleh sistem imun (*immune system*) atau kekebalan tubuh. Sistem kekebalan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin dan faktor *virulen* lainnya yang bersifat *antigenic* dan *imunogenik*. Antigen sendiri adalah suatu bahan atau senyawa yang dapat merangsang atibodi. Antigen dapat berupa protein, lemak, polisakarida, asam nukleat, dan lain-lain. Sementara itu antigenic adalah sifat suatu senyawa yang mampu merangsang pembentukan antibody spesifik terhadap senyawa tersebut. Berbicara daya tahan tubuh, kita sering mendengar imunogen yaitu senyawa yang dapat merangsang pembentukan kekebalan/imunitas, dan imunogenik adalah sifat senyawa yang dapat merangsang pembentukan antibody spesifik yang bersifat produktif dan peningkatan kekebalan seluler. Jika system kekebalan melemah, kemampuan untuk melindungi tubuh juga berkurang, sehingga pathogen, termasuk virus dapat tumbuh dan berkembang dalam tubuh (Siswanto, 2013).

Untuk meningkatkan kekebalan tubuh salah satunya dengan berolahraga. Olahraga dimasa pandemi COVID-19 tidak mustahil bisa dilakukan. Bahkan seharusnya olahraga kiat digiatkan untuk lebih menjaga kebugaran tubuh. Tubuh yang bugar dan sehat akan lebih sulit dimasuki virus karena daya tahan tubuh yang lebih kuat, dibarengi dengan kedisiplinan menerapkan protocol kesehatan, olahraga bisa memberikan manfaat besar bagi setiap orang.

## **METODE**

Metodologi penelitian adalah sekumpulan peraturan dalam kegiatan, dan prosedur yang digunakan oleh pelaku suatu disiplin ilmu. Metodologi juga dapat diartikan sebagai analisis teoritis

mengenai suatu cara atau metode Penelitian. Penelitian ini merupakan suatu penyelidikan yang relevan untuk meningkatkan sejumlah pengetahuan, juga merupakan suatu usaha yang sistematis yang terorganisasi untuk dapat menyelidiki masalah-masalah tertentu yang sangat memerlukan jawaban (Aziz, 2016)

Penelitian yang dapat dilakukan berdasarkan kuantitatif dalam pendekatan Antara korelasional yang bertujuan untuk melihat realita dalam melakukan penelitian disuatu tempat.(Donie, 2019) Penulis ini menggunakan metode literature riview yang mana berisi ulasan-ulasan rangkuman dan pemikiran penulis dari beberapa sumber pustaka, tentang topik yang dibahas dalam Literature riview harus bersifat relevan, dan memadai. Landasan teori-teori tinjauan dan dalam pustaka juga dapat beberapa cara untuk melakukan literature riview. Dari tahap yang harus dilalui dalam membuat literature riview. Langkah-langkah yang perlu diperhatikan untuk membuat sintesis dari artikel-artikel konseptual atau empiris yang relevan dengan studi yang akan dilakukan (Titik, 2019).

## **PEMBAHASAN.**

Adapun penelitian yang mengatakan bahwa olahraga adalah pedang bermata dua. Disatu sisi menguntungkan, namun disisi lain dapat membahayakan. Olahraga meningkatkan respon sel dan sistem imun dalam hitungan detik sampai menit setelah mulai berolahraga. Jadi dapat disarankan bahwa olahraga secara rutin dapat terpelihara imunitas dengan baik.(Yuliana, 2020).

### **1. Cara meningkatkan kebugaran jasmani dimasa Pandemi Covid-19**

Di masa pandemi COVID-19, kebutuhan untuk menjaga kebugaran jasmani justru menjadi hal yang sangat penting, terlebih lagi bagi orang yang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu diam di rumah. Menjaga kebugaran tubuh salah satunya dengan berolahraga. Pasalnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk terhindar dari penyakit dan dapat juga meningkatkan sistem imunitas tubuh. Namun sebaliknya olahraga Aktifitas terlalu banyak intensitas tinggi malah dapat menurunkan imunitas sehingga seseorang lebih mudah dapat terjangkit dari berbagai penyakit.

Sistem imunitas secara sederhana dapat dipahami sebagai system kerja tubuh untuk melawan penyakit. Sistem ini akan melindungi tubuh dari serangan organisme atau kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Secara normal, system imunitas pada dasarnya dapat bekerja sangat efisien dalam menghadapi “musuh”. Namun, saat imunitas ini dalam kondisi lemah, tubuh pun akan mudah terserang penyakit. Agar tumbuh tetap kebal terhadap infeksi penyakit, system imun harus terus dijaga dan ditingkatkan. Buruknya imunitas apalagi belakangan dikaitkan erat dengan risiko infeksi COVID-19, termasuk pada anak-anak (Isfiaziah, 2020)

Dalam program aktivitas fisik tiga bulan menunjukkan peningkatan dalam pengendalian berat badan dan peningkatan tingkat kebugaran, toleransi olahraga, penurunan tingkat tekanan darah, peningkatan tingkat energi yang dirasakan, dan peningkatan tingkat kekuatan tubuh bagian atas dan cengkeraman tangan. menit latihan intensitas sedang, seperti jalan cepat selama tiga kali seminggu, sudah cukup memberi manfaat kesehatan ini. Selain itu, 30 menit ini tidak perlu berkelanjutan; tiga 10 menit berjalan diyakini sama bermanfaatnya dengan satu 30 menit berjalan kaki (Gusbakti, 2020)

Berolahraga tidak harus dilakukan tiap hari. Olahraga bisa dilakukan minimal 3 kali seminggu dengan durasi 30-60 menit. Olahraga selain untuk kesehatan dan kebugar, juga bisa menjadi

refreshing dan terapi agar tubuh tidak kaku selama beraktivitas. Sebagian besar sel imun ada di saluran pencernaan. Hal ini menguatkan bahwa mengonsumsi makan yang bergizi seimbang memegang peran penting dalam menjaga daya tahan tubuh. Untuk memenuhi kebutuhan asupan gizi, maka makanan yang dikonsumsi memenuhi gizi seimbang mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Selain itu kebutuhan serat juga harus tercukupi dengan mengonsumsi sayur dan buah.

WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), kita harus fokus pada asupan protein. (Akbar, 2020). Istirahat yang cukup juga menjadi faktor penting yang merupakan cara simple dalam proses meningkatkan imun tubuh. Tubuh seseorang membutuhkan waktu untuk tidur setidaknya 7-9 jam dalam sehari. Tanpa tidur yang cukup dalam sehari, tubuh tidak akan bisa memproduksi *sitokin* dalam jumlah banyak. Sitokin merupakan jenis protein yang digunakan untuk melawan infeksi serta peradangan kemudian secara efektif akan menciptakan respon imun tubuh.

Asupan vitamin D juga diperlukan untuk meningkatkan imun tubuh. Vitamin D bisa diperoleh salah satunya dari paparan sinar matahari pada jam 08.00 – 09.00. Intensitas yang diperlukan untuk berjemur di bawah paparan sinar matahari juga tidak perlu lama, cukup 10 – 15 menit setiap kalinya. Akan tetapi harus dilakukan secara rutin, kurang lebih 2-3 kali dalam satu minggu

## **2. Olahraga yang bisa dilakukan dimasa pandemic**

Rekomendasi mengenai olahraga pada masa pandemi corona tergantung kepada keadaan kesehatan masing-masing individu. Pada dasarnya orang yang sehat atau tidak memiliki gejala apapun, maka dapat dianjurkan berolahraga di lingkungan pribadi yang dapat menjaga imunitas dengan baik. (misalnya di rumah) dengan ventilasi yang bagus dan menggunakan alat pribadi. Untuk penderita infeksi saluran pernapasan atas dengan gejala hanya terbatas di atas leher, maka diperbolehkan olahraga ringan sekitar 10 menit dengan tes jogging terlebih dahulu, dan adapun beberapa hal yang harus mencegahnya, rajin dengan mencuci tangan dan hindari keramaian dan hindari orang yang mengakami sakit dan menutupi mulut ketika bersin.

Jika kondisi seseorang mengalami memburuk, maka segera dapat dihentikan dan tidak boleh olahraga sampai sembuh sempurna. Pasien dengan gejala infeksi saluran pernapasan atau yang disertai keluhan di bawah leher, mengalami sakit otot, demam, dan ada gejala saluran cerna, maupun sesak napas atau gangguan organ lain, maka tidak diperbolehkan sama sekali untuk berolahraga sampai sembuh sempurna. Pada masa pandemi ini, semua orang tidak diperbolehkan melakukan olahraga dengan intensitas tinggi, bahkan harus membatalkan semua olahraga kompetisi (perlombaan). Hal ini dapat dilakukan karena orang yang tidak menunjukkan gejala infeksi atau tidak terlihat tanda-tanda gejala penyakit Virus corona maka dapat menularkan penyakit pada orang banyak (Yuliana, 2020)

Olahraga yang sesuai dilakukan di rumah adalah aerobik, misalnya berjalan di dalam rumah, latihan kekuatan, peregangan, dan latihan keseimbangan. Sepeda statis, latihan kombinasi, ataupun jalan santai di luar rumah masih diperbolehkan sambil menjaga jarak aman. Namun, olahraga di tempat umum dan lingkungan padat akan membawa risiko penularan yang lebih besar (Yuliana, 2020)

Olahraga di rumah dengan alat sederhana sangat cocok untuk meminimalkan risiko penularan dan mengurangi risiko penyakit kronis. Naik turun tangga, senam, yoga, angkat beban, sit up, push up, maupun senam dasar juga merupakan alternatif yang baik. Olahraga tersebut hanya membutuhkan sedikit ruangan dan bisa dilakukan di setiap waktu. Video olahraga yang tersedia di media (internet) juga bisa dimanfaatkan dengan baik guna untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental selama periode kritis pandemi ini (Yuliana, 2020)

Jika terpaksa berolahraga di luar rumah dan menggunakan fasilitas umum, hendaknya melakukan desinfeksi semua peralatan sebelum dan setelahnya. Yang pertama harus dilakukan setelah berolahraga adalah mencuci tangan. Dan peralatan yang digunakan berolahraga diluar hendaknya dicuci. Dan Tangan dibasahi diberikan sabun, kemudian digosok minimal 20 detik, selanjutnya dikeringkan dengan handuk bersih. Lebih baik lagi jika menggunakan tisu sekali pakai. *Hand sanitizer* 60% dianggap kurang efektif. Kita wajib menghindari menyentuh wajah dan leher dengan tangan sebelum mencuci tangan secara bersih (Yulian, 2020) Pada prinsipnya, peningkatan kemungkinan untuk kontak dengan orang yang terinfeksi ataupun melakukan hal yang dapat menurunkan sistem imun, akan meningkatkan risiko kita untuk terinfeksi virus corona. Jika awalnya kita tidak terbiasa berolahraga, disarankan untuk melakukan olahraga secara bertahap. Olahraga berlebihan secara mendadak dapat menurunkan sistem imun (Yuliana, 2020)

### **3. Gejala dan cara mencegah Terinfeksi COVID-19**

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. COVID-19 adalah penyakit klinik yang kompleks dan berpotensi terjadi komplikasi yang mengharuskan untuk peduli klinis (Lavery, 2020) Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang empat belas hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Kasus pandemi ini di USE 1999.000 meninggal (Boehemer, 2020). Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru (Anggun: 2020)

Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona (Zukmadini, 2020).

Penularan melalui kontak dekat dan *droplet*, bukan melalui transmisi udara. Orang yang berisiko terinfeksi adalah yang berhubungan dekat dengan orang yang positif COVID-19. Tindakan pencegahan merupakan kunci penerapan di pelayanan kesehatan dan masyarakat. Langkah pencegahan di masyarakat adalah dengan menjaga kebersihan tangan menggunakan *hand sanitizer* jika tangan tidak terlihat kotor. Cuci tangan dengan sabun jika tangan terlihat kotor (Anggun, 2020)

Menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut. Dan menerapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam. Memakai masker dan menjaga jarak (minimal 1 meter) dari orang lain. Melakukan komunikasi risiko penyakit dan pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan. Penyakit komorbid hipertensi dan

diabetes melitus, jenis kelamin laki-laki, dan perokok aktif merupakan faktor risiko dari penyakit COVID-19. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara karakteristik individu (umur, jenis kelamin, pendidikan, status pekerjaan, dan posisi dalam keluarga) dengan pengetahuan masyarakat di Kalimantan Selatan tentang pencegahan COVID-19 (Anggun, 2020).

Apabila terdapat gejala batuk bersin, sebaiknya menggunakan masker medis. Masker hendaknya digunakan dengan tepat, tidak menyentuh permukaan masker serta tidak membuka tutup masker. Cara membersihkan tangan melalui cuci tangan menurut standar WHO terdiri dari enam langkah cuci tangan. Cara membersihkan Tangan dengan air mengalir dan sabun dilakukan dengan langkah awal dengan membasahi tangan dengan menggunakan air mengalir yang bersih, kemudian menuangkan sabun sebanyak 3-5 cc untuk menyabuni seluruh permukaan tangan.

Untuk meratakan sabun keseluruhan telapak tangan menggunakan enam langkah cuci tangan diantaranya: Langkah pertama adalah meratakan sabun dengan kedua telapak tangan, langkah kedua menggosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan serta sebaliknya, langkah ketiga menggosok kedua telapak serta pada sela-sela jari, langkah keempat adalah dengan cara Jari-jari sisi dalam dari kedua tangan saling mengunci, langkah ke lima dengan menggosok ibu jari kiri berputar dalam genggaman tangan kanan serta menggosok ibu jari kanan berputar menggunakan genggaman tangan kiri, langkah ke enam dengan menggosok dengan memutar ujung jari-jari pada telapak tangan kiri dan sebaliknya dengan menggosok dengan memutar ujung jari-jari kiri pada telapak tangan kanan. Kemudian membilas kedua tangan dengan menggunakan air mengalir,

#### **4. Resiko umur lansia dan menyebabkan kebugaran jasmani.**

Kebugaran jasmani bagi lansia saat pandemi Covid-19. lanjut usia merupakan tahap terakhir dari siklus hidup manusia, yang pastinya akan mengalami perubahan baik itu fisik maupun mental. Manusia usia lanjut adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. (WHO) Kelompok usia lanjut kelompok usia 60-70 tahun. Usia lanjut tua. Kelompok usia diatas 90 tahun. Sedangkan (Arini et al., 2020; Barkley et al., 2020) Mengklasifikasi pada lanjut usia, yaitu: *pramanula* Seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, *manula* seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. *Manula* resiko tinggi, seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih seorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan. *Manula* potensi yang masih melakukan pekerjaan dan/ kegiatan yang dapat menghasilkan barang/ jasa. *Manula* tidak potensial. Manula yang tidak berdaya cari nafkah. Sehingga bergantung pada orang lain. Selain itu batasan usia lansia menurut (Antczak et al., 2020) lansia digolongkan menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok lansia dini (55-64), kelompok lansia (65 tahun keatas), dan kelompok lansia resiko tinggi (berusia lebih dari 70 tahun.) Lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik kejiwaan dan social. Semakin bertambahnya usia seseorang beberapa fungsi vital dalam tubuh ikut mengalami kemunduran fungsional (Bauman, 2004). Pendengaran mulai menurun, penglihatan kabur, dan kekuatan fisik pun mulai melemah akan mempengaruhi kepada aspek kehidupan karena kesehatan manusia (Brauer, 2004)

### **1. Meningkatkan kebugaran jasmani**

Dengan cara menjaga tubuh imunitas himpunan kedokteran spesialis olahraga (PDSKO) merekomendasikan tetap aktif latihan fisik selama pandemi covid-19 dengan intensitas sedang. Bentuk latihan aerobic dan latihan kekuatan. Di masa pandemic COVID-19, kebutuhan untuk menjaga kebugaran jasmani justru menjadi hal yang sangat penting, terlebih lagi bagi orang yang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu diam di rumah. Menjaga kebugaran tubuh salah satunya dengan berolahraga. Dalam program aktivitas fisik tiga bulan menunjukkan peningkatan dalam pengendalian berat badan dan peningkatan tingkat kebugaran, toleransi olahraga, penurunan tingkat tekanan darah, peningkatan tingkat energi yang dirasakan, dan peningkatan tingkat kekuatan tubuh bagian atas dan cengkeraman tangan. Latihan intensitas sedang, seperti jalan cepat selama tiga kali seminggu, sudah cukup memberi manfaat kesehatan ini. Selain itu, 30 menit ini tidak perlu berkelanjutan; tiga 10 menit berjalan diyakini sama bermanfaatnya dengan satu 30 menit berjalan kaki (Gusbakti, 2020)

### **2. Bentuk latihan meningkatkan kebugaran jasmani**

1. Latihan olahraga aerobik adalah latihan yang dilakukan ketika intensitas rendah hingga sedang yang dilakukan secara terus menerus. Olahraga dengan sistem aerobik merupakan aktivitas yang banyak membutuhkan oksigen dalam proses pembakaran sumber energi yang berasal dari karbohidrat. The American merekomendasikan untuk melakukan olahraga yang satu ini selama 30 menit sehari, 5 kali seminggu. Namun, kita tidak harus langsung melakukan latihan ini sekaligus selama 30 menit. Berjalan cepat 10 menit dan diulang sebanyak 3 kali dalam sehari juga sudah memenuhi aturan yang dianjurkan. Manfaatnya juga dapat mencegah dan membantu mengobati kanker mengurangi depresi mengendalikan berat badan. (Bunga rampai, 2020)
2. Latihan bersepeda adalah suatu latihan yang biasa dilakukan oleh seseorang pada saat pandemi dengan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga daya imunitas tubuh dapat terjaga dengan baik. Olahraga bersepeda dapat kita lakukan 3 kali dalam seminggu dalam sepekan dengan intensitas sedang sesuai kondisi fisik individu dan dapat memulai durasi pendek sekitar 30 menit sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. Menurut (Faisal, 2020)

Berolahraga di rumah dengan alat sederhana sangat cocok untuk meminimalkan risiko penularan dan mengurangi risiko penyakit kronis. Naik turun tangga, senam, yoga, angkat beban, sit up, push up, dengan durasi waktu untuk Push up 10 detik dalam 4 set atau lebih. maupun senam dasar juga merupakan alternatif yang baik. Olahraga tersebut hanya membutuhkan sedikit ruangan dan bisa dilakukan di setiap waktu. juga bisa dimanfaatkan dengan baik guna untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental selama periode kritis pandemi ini (Yuliana, 2020)

### **3. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani**

Kegiatan fisik dapat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat *aerobic* dapat dilakukan secara teratur akan dapat mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh. Terdapat tiga aspek yang bermakna dapat menggambarkan tingkat aktifitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga, dan kegiatan di waktu luang. Banyaknya aktivitas fisik berbeda individu tergantung pada gaya hidup perorangan dan

faktor lainnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan rutin dapat mengurangi resiko terhadap penyakit seperti cardiovascular disease (CDV), stroke, diabetes mellitus dan kanker. Selain itu dapat memberikan pengaruh positif terhadap penyakit seperti kanker payudara, hipertensi, osteoporosis dan resiko jatuh, melebihi berat badan juga beresiko terhadap muskuloskeletal, gangguan mental, psikologikal dan mengontrol perilaku yang beresiko seperti merokok, alcohol, serta juga dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja (Ibnu, 2017)

Aktivitas fisik yang dilakukan secara kontiniu dapat memberikan pengaruh positif bagi kebugaran seseorang, diantaranya

- (1) curah jantung dapat meningkatkan kemampuan pemakaian oksigen,
- (2) penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung,
- (3) mengantisipasi mortalitas akibat gangguan jantung,
- (4) mengalami peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik
- (5) meningkatkan daya tahan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh),
- (6) meningkatkan kemampuan otot, dan mencegah obesitas (Ibnu, 2017)

Kebiasaan olahraga didefinisikan sebagai suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasilnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan kualitas olahraga adalah penilaian terhadap aktivitas olahraga berdasarkan frekuensi dan lamanya berolahraga setiap kegiatan dalam seminggu (Ibnu, 2017)

Kebugaran jasmani yang baik dapat dilihat dari berbagai aspek: (1) kuat dalam melakukan tugas harian, tugas darurat dan tugas mendadak lainnya, (2) mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa ada rasa kelelahan, (3) memiliki ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) mempunyai kelincahan sehingga mampu untuk bergerak leluasa, (5) mempunyai kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) mempunyai daya control untuk mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan baik. (Azizil, 2017)

#### **4. Kebugaran yang mesti dilakukan**

1. Pertama Cara meningkatkan kebugaran jasmani dimasa pandemic COVID-19 ini, dengan cara melakukan olahraga minimal tiga kali dalam seminggu dengan durasi 30-60 menit, dan juga menjaga pola makanan serta mengkosumsi makanan yang sehat dan meminum vitamin agar daya imun tubuh dapat meningkat.
2. Kedua olahraga yang bisa dilakukan dimasa pandemic. Olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan keadaan dan kesehatan tubuh masing-masing karena setiap orang memiliki tingkat daya tahan tubuh yang berbeda. Dari hal tersebut ada beberapa olahraga yang cocok dilakukan dirumah seperti senam areobic, peregangan, dan olahraga dengan alat fitness, sedangkan untuk diluar ruangan seperti lari pagi dan sore, bersepeda santai sesuai dengan protokol kesehatan.
3. Ketiga gejala dan mencegah terinfeksi dari virus. Setiap melakukan kegiatan baik itu diluar maupun diluar ruangan harus sesuai dengan protokol kesehatan, selain itu dengan melakukan olahraga yang rutin juga dapat mencegah terinfeksi serta dapat menjaga kebugaraan jasmani seseorang. Selain itu setiap orang harus menjaga kebersihan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa: Allah subhanahu wata'la memberikan suatu musibah dengan kuasanya kita sebagai umat muslim sebaiknya kita menyikapi virus ini dengan bijak. Memohon ampu kepada Allah dan meminta pertolongan dari Allah Dan memperbanyak membaca Al-Qur'an. Virus corona ini adalah kuasa Allah dan kita menvegah Virus ini dengan meminta bantuan Kepada Allah.

sebagian besar Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARS-CoV-2). Untuk mencegah atau tertularnya Virus dapat melakukan aktifitas yang mendukung untuk menjaga kebugaran tubuh dengan caraberolahraga, mengkosumsi makanan sehat serta melakukan aktifitas demi untuk menjaga kebugaran dan dapat juga menjaga imunitas supaya terhindar virus. Cara mencegahnya dapat dilakukan dengan cara Mencuci tangan dengan bersih. Dan menjaga jarak dari kerumunan atau dari keramaian.Kebugaran yang dilakukan seperti berolahraga dengan intensitas sedang artinya tidak melebihi kapasitas.

Kebugaran jasmani juga dapat menjadikan imunitas tubuh menjadi baik dan Tubuh dapat menjadi sehat dan segar tentu ditentukan oleh sistem imun (immune system) atau system kekebalan tubuh. Virus Corona ini sangat mempengaruhi berbagai kegiatan aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Dan juga sangat berpengaruh besar terhadap banyak sektor vital di dunia.

Olahraga merupakan salah satu aktifitas yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh sehingga banyak dari masyarakat yang melakukan aktifitas ini demi menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat dan dapat terhindar dari virus COVID-19. Ada beberapa yang harus dilakukan agar meningkatkan kebugaran jasmani seseorang:

*Pertama* Cara meningkatkan kebugaran jasmani dimasa pandemic COVID-19 ini, dengan cara melakukan olahraga minimal tiga kali dalam seminggu dengan durasi 30-60 menit, dan juga menjaga pola makanan serta mengkosumsi makanan yang sehat dan meminum vitamin agar daya imun tubuh dapat meningkat.

*Kedua* olahraga yang bisa dilakukan dimasa pandemic. Olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan keadaan dan kesehatan tubuh masing-masing karena setiap orang memiliki tingkat daya tahan tubuh yang berbeda. Dari hal tersebut ada beberapa olahraga yang cocok dilakukan dirumah seperti senam aerobik, peregangan, dan olahraga dengan alat fitness, sedangkan untuk diluar ruangan seperti lari pagi dan sore, bersepeda santai sesuai dengan protokol kesehatan.

*Ketiga* gejala dan mencegah terinfeksi dari virus. Setiap melakukan kegiatan baik itu diluar maupun diluar ruangan harus sesuai dengan protokol kesehatan, selain itu dengan melakukan olahraga yang rutin juga dapat mencegah terinfeksi serta dapat menjaga kebugaraan jasmani seseorang. Selain itu setiap orang harus menjaga kebersihan.

## DAFTAR PUSTAKA

Adib Rifqi Setiawan. (2020) "Lembar Kegiatan Literasi Saintifik Untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Corona Viru 2019 Covid 19." *Jurnal Ilmu Pendidikan*, vol. 2, no. 1.

Anggun, Wulandari (2020). *Hubungan Karakteristik Individu Dengan Pengetahuan Tentang*

- Pencegahan Corona Virus Disiase 2019 Pada Masyarakat Di Kalimantan Selatan*,. Vol. 15, no. 1.
- Anita K Kambhanpati. (2020).“Covid 19 Associated Hospitalization Among Health Care Personnel Covid-Net. 13 States, March 1-May 31, 2020.” *Departement Of Health and Human Sevice*, vol. 69, no. 43,.
- Amy M Lavery. (2020). “Characteristics of Hospitalized COVID 19 Patients Discharged And Experiencing Same Hospital Readmission- US, March-August 2020.” *MMWR*, vol. 69.
- Alnederal. (2019).“Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat.” *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, vol. 2, no. 1,.
- Azizi Fikri. (2017). “MENINGKATKAN KEBUGARAN Jasmani Melalui Metode Latihan Sircuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuak Linggau.” *Jurnai Pembelajaran Olahraga*, vol. 3, no. 1,.
- Darmawan Ibnu. (2017). “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Penjas.” *Jurnal Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Mangelang*,.
- Florence A Kanu. (2020). “Declines in SARS- CoV-2 Transmission, Haspitalizations, And Mortality After Implementation Of Mitigation Measures- Delaware, MArch-June 2020.” *MMWR*, vol. 69,.
- Faisal. (2020). Aktitas olahraga masyarakat kabupaten malang pada msa pendemi Covid-19 sport science & education journal vol 1(2)
- Gusbakti. (2020). *Edukasi Olaharag Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. Vol. 1, no. 2,.
- Ian W Pray. (2020). “Covid 19 Outbreak at an Overnight Summer School Retreat Wisconsin, Jul-August 2020.” *Departement Of Health and Human Sevice*, vol. 69, no. 43,.
- Ishak Aziz. (2016). “Dasar-Dasar Penelitian Olahraga.” *UNP Press*,.
- Isfaziah. (2020). *Yoga Anak Salah Satu Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak Di Masa Pandemi Covid-19*. Vol. 1, no. 1,.
- Lisa M Koonin. (2020) “Trends In The Use Of Telehealth During The Emergency Of The Covid 19 Pandemic US, January- March 2020.” *Departement Of Health and Human Sevice*, vol. 69, no. 43,

- Mark. E Czeisler. ( 2020). “Demographic Caharacteristic, Experiences, and Beliefs Associated With Hand Hygiene Among Adults During The Covid 19 Pandemic, US, June 24-30, 2020.” *Departement Of Health and Human Sevice*, vol. 69, no. 41.
- M.Shayne Gallaway. (2020). “Trends In COVID 19 Incidence After Implementitaion On Mitigation Measures Arizona, Januari, 22 August 7, 2020.” *Departement Of Health and Human Sevice*, vol. 69, no. 40.
- Ratna Budiarti. (2019). “Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Arobik Di Yogyakarta.” *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNY*, vol. 2, no. 1.
- Rahayu Titik. (2019). “Teknik Menulis Review Literature Dalam Sebuah Artikel Ilmiah.” *INA-Rxiv*.
- Ryan Lash. (2020). “Covid 19 Contact Tracking in Two Counties , North Carolina, Juni-July 2020.” *Departement Of Health and Human Sevice*, vol. 69, no. 38,.
- Saputra. “Pengaruh Metode Sirkuit Tranning Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Tabuhan Batu Utara.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 14, no. 4, 2015, pp. 31–40.
- Siswanto. (2013). “Peranan Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas.” *Jurnal Gizi In Don*, vol. 36, no. 1,.
- Tegan K Boehemer. (2020 ). “Cahaging Age Distrubition Of The Covid 19 Pandemic US, May-August 2020.” *Departement Of Health and Human Sevice*, vol. 69, no. 39,
- Uzy kirbiyik. (2020). “Network Cahracteristic And Visualization Of Covid 19 Outbreak in a Large Detention Facility in the US Cook County, Lllinois, 2020.” *Departement Of Health and Human Sevice*, vol. 69, no. 44.
- Yuliana. (2020). *Olaharaga Yang Aman Di Massa Pandemi Covid-19 Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh*. Vol. 1, no. 2.
- Yanti Darma. (2020). *Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Covid-19 Dan Prilaku Masyarakat Di Masa Pendemi COVID-19* Vol 491 No 2,