

PKM IBU-IBU PKK DALAM UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DENGAN BEROLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 dan DI ERA NEW NORMAL DI KELURAHAN MALALAYANG DUA Kec. MALALAYANG KOTA MANADO PROVINSI SULAWESI UTARA

Joice Nancy Ansje Engka; Aaltje Ellen Manampiring; Sylvia Ritta Marunduh

Pada tubuh manusia ada suatu sistem yang akan melindungi tubuh dari benda asing yang akan masuk ke tubuh yaitu melalui mekanisme yang kompleks yang disebut dengan sistem Imunitas. Sistem ini memiliki kemampuan untuk melindungi tubuh kita dengan cara yaitu dengan cara natural atau alamiah dan didapat. Sistem imun ini dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya Olahraga, gizi dan lingkungan. Olahraga dengan intensitas yang sedang dan dilakukan secara teratur dapat meningkatkan sistem imun, jika kurang melakukan olahraga maka dapat dengan mudah mengalami resiko penularan infeksi, tapi olahraga dengan intensitas yang tinggi dan dilakukan secara berlebihan dan berkepanjangan justru akan menekan sistem imun sehingga meningkatkan risiko infeksi. Hal seperti ini yang perlu disampaikan pada Mitra untuk menjaga imunitas atau kekebalan tubuh di Masa Pandemi- Covid-19 dan di Era New Normal. Menurut *World Health Organization (WHO)*, 2020 Aktivitas fisik seperti olahraga yang tidak dilakukan dalam 3 hari setiap minggu dengan durasi 150-300 menit setiap minggu mampu meningkatkan 20-30% risiko penyakit serta kematian. Kurang berolahraga memberikan dampak buruk bagi kesehatan sehingga menjadi rentan terkena COVID-19(2). Penelitian Lee Min, 2012 menunjukkan orang yang kurang melakukan olahraga akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner dan diabetes mellitus tipe 2. Penelitian Nielsen menunjukkan bahwa melakukan olahraga intensitas sedang dapat meningkatkan sistem imunitas. Callaghan, 2004 berpendapat bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental, kepercayaan diri dan kemampuan kognitif seseorang serta dapat mengurangi kecemasan, depresi dan suasana hati yang negative.

Kelurahan Malalayang Dua merupakan salah satu kelurahan dari 9 Kelurahan yang ada di Kecamatan Malalayang yang terletak di Wilayah Kotamadya Manado bagian Selatan Provinsi Sulawesi Utara. Lingkungan 1 dan Lingkungan 2 kelurahan Malalayang II umumnya berasal dari suku Minahasa yaitu Minahasa Selatan (Minsel). Ibu-Ibu PKK yang ada di Lingkungan I dan II Kelurahan Malalayang Dua pada umumnya berprofesi sebagai guru (SMA, SMP, SD, PAUD) di masa Pandemi Covid-19 ini dan di Era New Normal kebanyakan kerjanya *Work From Home (WFH)* atau dalam 1 minggu ada yang piket di sekolah, begitu pula ada Ibu-Ibu yang pensiunan dan Ibu RT. Untuk meningkatkan Imunitas atau kekebalan tubuh kebanyakan ibu-ibu hanya mengetahui dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan minum obat-obat vitamin akibatnya banyak yang berat badan (BB) meingkat karena tidak dibarengi dengan Olahraga yang memadai. Olahraga dapat mencegah obesitas. Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia dan berisiko pada semua umur. Obesitas terjadi ketika jumlah kalori yang dikonsumsi melebihi jumlah

kalori yang dikeluarkan dalam jangka waktu yang lama. Semakin banyak berolahraga, maka semakin mudah untuk menjaga berat badan yang normal. Kalori yang berlebihan akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh bersamaan dengan mengonsumsi kalori yang berlebihan dalam jangka waktu yang panjang, akhirnya seseorang akan memiliki berat badan lebih dari normal. Olahraga dapat membantu mencegah penambahan berat badan. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan, maka semakin banyak kalori yang dikeluarkan. Olahraga teratur dengan nutrisi yang tepat bisa membantu mengurangi lemak tubuh. Obesitas bisa menyebabkan berbagai penyakit mis: Diabetes Mellitus, Hipertensi dan Hiperurisemia.

Prioritas masalah yang perlu mendapat perhatian adalah

1. Akibat pandemi Covid-19 yang mengharuskan ibu-ibu untuk teta *stay at home* dan *work from home* maka banyak dari ibu-ibu yang mengeluh terjadi peningkatan Berat Badan (BB)
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang salah satu manfaat dari Olahraga jika tidak dilakukan secara teratur dapat menurunkan Imunitas/kekebalan tubuh sehingga mudah terinfeksi atau tertuamya Virus Covid-19
3. Berat badan yang berlebih/obese dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit metabolik lainnya seperti: Hipertensi, Diabetes Mellitus dan Hiperurisemia
4. Kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya Ibu-Ibu tentang jenis Olahraga yang dianjurkan untuk dilakukan selama masa Pandemi Covid-19 dan di Era New Normal

Setelah melakukan koordinasi dari tahap awal sampai tahap pelaksanaan dengan pihak Mitra banyak kali alami penundaan tanggal oleh karena diberlakukakan PPKM sampai Level 4. Akhirnya Kegiatan PKM pada Ibu-Ibu PKK Lingkungan I dan II Kec. Malalayang dapat dilaksanakan untuk Mitra Lingkungan I pada hari Sabtu, tanggal 18 September 2021 dan Lingkungan II hari Kamis 11 November 2021 dilakukan dengan Protap Kesehatan yang ketat. Dalam pelaksanaan ini Tim PKM dibantu oleh Narasumber seorang Dokter yang berkompetensi di bidangnya sebagai Ahli Fisiologi Olahraga (AIFO) dan juga sebagai Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Unima Todano dan juga dibantu oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam hal penimbangan BB, Pengukuran Tekanan Darah dan pengukuran kadar Saturasi Oksigen

Pelaksanaan kegiatan PKM, melalui metode tanya jawab langsung dan pengisian kuesioner setelah penyuluhan, pada Ibu2x PKK dalam upaya meningkatkan Imunitas tubuh dengan berolah raga di Masa Pandemi Covid-19 dan di *Era New Normal*. Melalui kegiatan ini diharapkan akan terjadi perubahan tingkah laku dan cara berpikir Ibu2x PKK. Pengetahuan dari peserta penyuluhan diukur dengan kusioner yang telah disusun oleh Tim dan diberikan kepada peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Kuisisioner terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan peserta dan ternyata setelah penyuluhan terjadi peningkatan dalam pengetahuan dari yang 30% sebelum penyuluhan menjadi 90% setelah penyuluhan pada Mitra

PKK Lingkungan I sedangkan Lingkungan II dari 50% sebelum Penyuluhan menjadi 100% setelah penyuluhan.

Berdasarkan target dan hasil dari PKM di *Era New Normal* saat ini, diharapkan Ibu2x PKK tetap melaksanakan aktivitas fisik berupa olah raga pada level ringan sampai sedang dan jenis olahraganya disesuaikan dengan minat dari ibu2x dan tetap memperhatikan dosis latihan yaitu Lama, Frekuensi dan Intensitas latihan (pertahankan pada 60-70% dari Denyut Nadi Maksimal) .Untuk pperhitungan Denyut Nadi Maksimal serta aktivitas fisiknya diberikan contoh dan diperagakan langsung oleh Narassumber serta dilakukan secara bersama dengan para peserta , sehingga pihak Mitra dapat melakukannya sendiri.

Aktivitas Fisik berupa olahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur serta sesuai dengan dosis latihan , diharapkan dapat meningkatkan kekebalan/Imunitas tubuh sehingga pihak Mitra tidak mudah alami sakit.

Penyuluhan oleh Tim PKM



Penyuluhan Pada Ibu2x PKK Malalayang Dua.Kecamatan Malalayang



Pemeriksaan Kesehatan (Pengukuran Tekanan Darah , Berat Badan dan Saturasi Oksigen)



Peragaan Olah Raga yang benar pada Mitra oleh Narasumber