

## UPAYA SOSIALISASI BUDAYA HIDUP SEHAT PASCA PANDEMI DESA JOYO, KABUPATEN SEMARANG

Bertika Kusuma Prastiwi<sup>1</sup>, Utvi Hinda Zhannisa<sup>2</sup>, Yulia Ratimiasih, Fajar Ari W.<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Semarang,

[bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id](mailto:bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id)<sup>1</sup>, [utvihindazhannisa@upgris.ac.id](mailto:utvihindazhannisa@upgris.ac.id)<sup>2</sup>

[yuliaratimiasih@upgris.ac.id](mailto:yuliaratimiasih@upgris.ac.id)<sup>3</sup> [fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id](mailto:fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRACT

*One of the countries affected by Covid 19 is Indonesia. Many activities are restricted including exercising, even though exercising during a pandemic is very important to maintain immunity. People in Joyo village are mostly inhabited by adults to the elderly with people who reduce the level of activity including sports for fear of exposure to the covid-19 virus. The solution offered by the service is to provide counseling on covid-19, how to move well and correctly by applying health protocols, counseling to exercise and how to exercise well in times of pandemic, counseling and healthy heart gymnastics practice for the elderly in Joyo Village. External targets that can later be achieved are people in Joyo Village do not need to be afraid anymore but remain vigilant against covid-19 so that they can move as usual but still apply health protocols. Keep exercising well and apply heart-healthy gymnastics to the elderly independently in their respective homes so that immunity is maintained.*

**Keywords:** Heart-health dance, fitness lifestyle, Joyo village

### ABSTRAK

Salah satunya negara yang mengalami dampak Covid 19 yakni Indonesia. Banyak kegiatan yang dibatasi diantaranya berolahraga, padahal berolahraga dikala pandemic sangat penting untuk menjaga imunitas. Masyarakat di desa Joyo Sebagian besar dihuni oleh kaum dewasa sampai lansia dengan masyarakat yang mengurangi tingkat aktivitas termasuk olahraga karena takut terpapar virus covid-19. Solusi yang ditawarkan pengabdian adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai covid-19, cara beraktivitas yang baik dan benar dengan menerapkan protokol Kesehatan, penyuluhan pentingnya berolahraga dan cara berolahraga yang baik di kala pandemi, penyuluhan sekaligus praktek senam jantung sehat untuk kaum lansia di Desa Joyo. Target luaran yang nantinya dapat tercapai adalah masyarakat di Desa Joyo tidak perlu takut lagi namun tetap waspada terhadap covid-19 sehingga dapat beraktivitas seperti biasanya namun dengan tetap menerapkan protocol Kesehatan. Tetap berolahraga dengan baik dan menerapkan senam jantung sehat untuk kaum lansia secara mandiri di rumah masing-masing agar imunitas semakin terjaga.

**Kata Kunci:** Senam Jantung Sehat, Budaya Hidup Sehat, Desa Joyo

## PENDAHULUAN

Dalam rentang waktu hanya beberapa bulan, virus COVID-19 telah berhasil menyebar ke banyak negara di Asia. Salah satunya negara yang mengalami dampak Covid 19 yakni Indonesia. Virus corona merupakan virus yang dapat menyerang makhluk hidup baik itu hewan maupun manusia dan sampai saat sekarang ini belum ditemukan vaksin untuk pencegahan terhadap covid 19. (Iksal, 2020). Memang virus ini menyerang kesehatan masyarakat dan sangat mengancam, namun dampak utama dari virus covid-19 ini hamper menyeluruh ke semua sector kehidupan. Ekonomi, Sosial, Pariwisata, Kebiasaan, Pekerjaan, dan banyak lagi yang terpengaruh oleh covid-19.

Untuk mempercepat penanganan pandemic Covid-19, Pemerintah Indonesia mengeluarkan sejumlah kebijakan yang dituangkan dalam peraturan. Di antaranya adalah Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2020b).(Saragih, Hartati, & Fauzi, 2020).

Kebijakan PSBB memang tidak diterapkan di seluruh wilayah Indonesia, hanya di beberapa kota besar saja Seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, namun terdapat kebijakan lain yang benar-benar terlihat di seluruh wilayah Indonesia yaitu New Normal. Era New normal adalah era baru yang mengubah cara, kebiasaan, tata aturan pada setiap bentuk kehidupan. Hal inilah yang harus di mengerti masyarakat Indonesia agar terhindar dari Covid-19. Kesehatan masyarakat sangat diutamakan agar tidak terpapar virus covid-19. Berbagai upaya dilakukan dengan minum jamu, vitamin, dan menjaga imunitas dengan berolahraga. Bahkan saat inipun olahraga yang dilakukan masyarakat harus tetap mengutamakan protocol Kesehatan agar sehatnya dapat, namun tetap terhinidar dari covid-19.

Sementara di Indonesia melalui juru bicara kementerian kesehatan dr. Achmad Yurianto, Direktur Jenderal P2P dan sebagai Ketua Gugus menyebutkan beberapa kasus pasien COVID-19 yang meninggal berada pada rentang usia sekitar 45 sampai dengan 65 tahun (Tosepu et al., 2020).

Bekerja dan beraktivitas mampu dilakukan oleh setiap individu termasuk bagi lansia dalam berolahraga. Model olahraga apa yang tepat dan memberikan imunitas terhadap bagi kaum lansia serta tidak memerlukan lahan yang luas adalah olahraga senam. (Syahrudin, 2020) Namun senam yang paling cocok untuk lansia dan dimasa covid-19 seperti ini adalah senam jantung sehat. Olahraga jantung sehat adalah olahraga yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan dan pembinaan kesegaran jasmani masyarakat, sehingga di hari tuanya para lansia masih tetap melakukan kegiatan olahraga dalam rangka meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmaninya. Dengan demikian para lansia akan mampu memperlambat proses penuaan dini, tetap sehat dan mandiri selama mungkin. (Lalarni, 2015).

Rangkaian gerak senam jantung sehat sebagai bagian dari olahraga jantung sehat, disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelentukan sendi, serta upaya memasukan oksigen sebanyak mungkin. Untuk melatih jantung maka setiap rangkaian gerakan haruslah mampu meningkatkan beban latihan agar dosis latihan dapat membuat denyut nadi atau jantung terpelihara. Selama berolahraga, gerak kaki harus tetap terjaga. Sikap seperti kaki berjalan, jalan ditempat atau mengangkat kaki dilakukan secara sambung menyambung, disamping gerakan anggota tubuh lainnya sehingga cukup untuk memacu jantung mencapai sasaran. (Lalarni, 2015). Dari sederet pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa senam jantung sehat baik untuk lansia apalagi di kala pandemic seperti sekarang ini.

Kab. Semarang merupakan kota besar di Provinsi Jawa Tengah. Penduduknya sangat padat apalagi isinya masyarakat urban yang mengadu nasib di Semarang. Tentunya dari hal ini penduduk Kab. Semarang sangat padat. Masyarakat yang terpapar covid-19 di kota Semarang hampir menyeluruh di setiap bagian kota Semarang, tidak terkecuali di desa Joyo, Semarang. Desa Joyo merupakan kelurahan yang padat penduduknya. Selain di Kab. Semarang yang aktivitas penduduknya sangat tinggi, di Desa Joyo ditinggali Sebagian besar oleh kaum dewasa sampai lansia. Tidak heran jika tingkat kekhawatiran masyarakat kelurahan Desa Joyo akan covid-19 tergolong tinggi.

Di Desa Joyo, dikarenakan banyak lansia sehingga banyak masyarakat yang benar-benar menerapkan protokol Kesehatan dalam berperilaku dan bersosialisasi. Namun dalam menjaga imunitas terutama lansia karena tingkat terpapar covid-19 lebih tinggi dibandingkan dengan kaum remaja menjadi semakin berkurang. Karena semakin menjaga jarak, kegiatan kerumunan pun berkurang termasuk berolahraga senam. Padahal, olahraga ataupun senam dapat tetap dilaksanakan dengan baik asalkan tetap menerapkan protokol Kesehatan sehingga dapat tetap sehat, imunitas terjaga, covid-19 semakin menjauh. Secara terperinci permasalahan prioritas pada masyarakat Desa Joyo adalah: 1) Banyaknya lansia yang mengurangi berolahraga karena takut berkerumun, 2) Perlunya penyuluhan pentingnya berolahraga untuk menjaga imunitas pada masyarakat kelurahan Wonodri

## **PELAKSANAAN DAN METODE**

Dari permasalahan yang ada di desa Joyo Kabupaten Semarang tersebut, maka tim pengabdian melakukan serangkaian kegiatan untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatannya yaitu : 1) Memberikan penyuluhan mengenai covid-19, dan bagaimana penyebarannya. Dengan memberikan penyuluhan mengenai covid-19, masyarakat desa Joyo diharapkan dapat memahami apa itu covid-19, bentuk penyebarannya, bentuk inveksinya dan bagaimana menahan penyebaran covid-19. 2) Penyuluhan mengenai aktivitas sehari-hari dan berolahraga di kala pandemic. Dengan memberikan penyuluhan bentuk-bentuk aktivitas yang dilakukan dengan benar dengan menjaga protokol Kesehatan yang berlaku, masyarakat desa Joyo diharapkan menjadi paham bahwa aktivitas sehari-hari masih dapat dilakukan dengan baik namun dengan cara yang benar. Selain itu, olahraga dapat dilakukan masyarakat desa Joyo dengan baik yang terpenting protocol Kesehatan tetap dilakukan.

Langkah ke-3 yaitu penyuluhan mengenai pentingnya senam jantung sehat di kala pendemi. Dengan memberikan penyuluhan mengenai pentingnya senam jantung sehat untuk lansia, masyarakat

desa Joyo terutama lansia mau untuk melakukan senam lansia secara rutin untuk menjaga imunitas. Praktek Senam jantung sehat oleh instruktur kepada lansia di desa Joyo. Dengan praktek senam jantung sehat bersama masyarakat lansia di desa Joyo, masyarakat menjadi tau seperti apa bentuk dan Gerakan senam jantung sehat dengan protocol Kesehatan yang berlaku sehingga nantinya masyarakat desa Joyo dapat terus melakukan rutinitas senam jantung sehat agar imunitas terhadap covid-19 semakin baik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pandemi Covid-19 melanda Indonesia sejak Maret 2020 dan pulau Jawa merupakan pulau yang paling terdampak besar dalam penyebaran virus ini, sehingga tergolong dalam zona merah (Ihsanuddin, 2020). Sehingga dalam kesempatan pengabdian ini, salah satu usaha yang dilakukan adalah memberikan penyuluhan mengenai covid-19, agar masyarakat tetap waspada dan semakin bagaimana penyebarannya. Dengan memberikan penyuluhan mengenai covid-19, masyarakat desa Joyo diharapkan dapat memahami apa itu covid-19, bentuk penyebarannya, bentuk ineksinya dan bagaimana menahan penyebaran covid-19. Kegiatan tersebut dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2021 yang dihadiri oleh 23 ibu-ibu PKK. Simulasi cuci tangan disimulasikan. Menurut Sayyed dkk (2021) mencuci tangan merupakan upaya yang sangat penting untuk menjaga kesehatan masyarakat, dan menjadi upaya untuk mencegah penularan covid-19. Mencuci tangan menjadi upaya yang penting dilakukan di era pandemic covid, tangan menyentuh permukaan/ benda yang terkena percikan air liur maupun hembusan nafas/ airborne penderita covid-19 dapat meningkatkan resiko penularan virus kepada orang lain (Purnama & Susanna, 2020).

Penyuluhan mengenai aktivitas sehari-hari dan berolahraga di kala pandemi dilakukan pada 16 Oktober 2021 yang dihadiri oleh 15 orang. Dengan memberikan penyuluhan bentuk-bentuk aktivitas yang dilakukan dengan benar dengan menjaga protokol kesehatan yang berlaku, masyarakat desa Joyo diharapkan menjadi paham bahwa aktivitas sehari-hari masih dapat dilakukan dengan baik namun dengan cara yang benar. Aktivitas fisik yang cukup sangat bermanfaat bagi kesehatan baik

anak-anak, dewasa, maupun lansia (Mutiarawati,2009; Marbun, 2021; Rosidin, 2019).

Kegiatan ketiga yaitu penyuluhan mengenai pentingnya senam jantung sehat di kala pandemi. Dengan memberikan penyuluhan mengenai pentingnya senam jantung sehat untuk lansia, masyarakat desa Joyo terutama lansia mau untuk melakukan senam lansia secara rutin untuk menjaga imunitas. Praktek Senam jantung sehat oleh instruktur kepada lansia di desa Joyo. Dengan praktek senam jantung sehat bersama masyarakat lansia di desa Joyo, masyarakat menjadi tahu seperti apa bentuk dan gerakan senam jantung sehat dengan protocol Kesehatan yang berlaku sehingga nantinya masyarakat desa Joyo dapat terus melakukan rutinitas senam jantung sehat agar imunitas terhadap covid-19 semakin baik.



Gambar 1. Kegiatan Senam Jantung Sehat

Senam jantung sehat banyak sekali manfaatnya, salah satunya adalah mampu menurunkan kolesterol dalam tubuh dengan rata-rata penurunan sebesar 16,92 mg/dl (Pradana, 2018), selain itu juga mampu menjaga kebugaran tubuh (Lalarni, 2015), serta tekanan darah (Syahfitri, 2015).

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Kegiatan yang dilakukan dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan budaya hidup sehat masyarakat desa Joyo Kabupaten Semarang adalah sosialisasi budaya hidup sehat di era pasca pandemi, sosialisai aktivtias fisik harian yang menyehatkan, serta pelatihan senam jantung sehat. Keterlibatan masyarakat dan antusiasnya sangat tinggi, terutama saat pelatihan jantung sehat.

## Saran

Pada kegiatan selanjutnya dapat melibatkan anak-anak serta orang dewasa laki-laki, mengingat anak-anak juga merupakan generasi penerus yang perlu dididik tentang budaya hidup sehat, agar bisa terbawa sampai dewasa kelak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ihsanuddin. (2020). *Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona di Indonesia*, diakses <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasuspertama-virus-corona-diindonesia?page=all>.
- Iksal, M. (2020). Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia, *21*(1), 1–9.
- Lalarni, H. K. (2015). Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri V Terhadap Posyandu Lansia Amrih Sehat Kec. Bergas Semarang. *Unnes Repository*, 74. Retrieved from <http://lib.unnes.ac.id/21238/1/6211411018-S.pdf>
- Marbun, R., Sugiyanto, S., & Dea, V. (2021). EDUKASI KESEHATAN PADA REMAJA DALAM PENTINGNYA GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK DI ERA PANDEMI COVID-19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *4*(3), 508-512.
- Mutiarawati, R. (2009). *Hubungan Antara Riwayat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-54 Tahun Study di Wilayah Kelurahan Tlogosari Kulon Semarang Tahun 2009* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Pradana, V. O., & Pratama, R. (2018). Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap Kadar Kolesterol Total Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, *3*(1), 12-23.
- Purnama, S. G., & Susanna, D. (2020). Hygiene and sanitation challenge for covid-19 prevention in Indonesia. *Kesmas*, *15*(2), 6–13. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.3932>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, *2*(2).
- Saragih, N. I., Hartati, V., & Fauzi, M. (2020). Tren, Tantangan, dan Perspektif dalam Sistem Logistik pada Masa dan Pasca (New Normal) Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, *9*(2), 77–86. <https://doi.org/10.26593/jrsi.v9i2.4009.77-86>
- Sayeed, A., Rahman, M. H., Bundschuh, J., Herath, I., Ahmed, F., Bhattacharya, P., ... Hasan, M. T. (2021). Handwashing with soap: A concern for overuse of water amidst the COVID-19 pandemic in Bangladesh. *Groundwater for Sustainable Development*, *13*(February), 100561. <https://doi.org/10.1016/j.gsd.2021.100561>

- Syahfitri, M. (2015). *Efektifitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Ergonomik Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Syahruddin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>
- Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of The Total Environment*, 138436. <https://doi.org/10.1016/J.SCITOTENV.2020.138436>