

Edukasi Masyarakat Mengenai Protokol Olahraga di Era Adaptasi Kebiasaan Baru

Rani Tiyas Budiyanti¹, Muhyidin², Heru Sutanto³

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

² Fakultas Hukum Universitas Diponegoro

³ Fakultas Teknik Universitas Diponegoro

ranitiyas@lecturer.undip.ac.id

Abstrak — Pandemi Coronavirus Disease-19 (COVID-19) telah menjangkiti berbagai negara di dunia termasuk di Indonesia. Meskipun demikian mulai Juni 2020, pemerintah Indonesia telah mulai menerapkan era adaptasi kebiasaan baru dengan memperhatikan protokol kesehatan. Dalam realitanya di masyarakat, seringkali masyarakat abai terhadap protokol kesehatan salah satunya ketika melakukan aktivitas olahraga. Pada program pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Dosen KKN UNDIP Periode II Tahun 2020, dilakukan pelaksanaan edukasi kepada masyarakat mengenai protokol olahraga di era adaptasi kebiasaan baru secara online melalui whatsapp grup pada bulan Juli- Agustus tahun 2020. Sasaran pengabdian adalah masyarakat luas yang bersedia mengikuti sosialisasi tersebut. Pengabdian juga didukung dengan menyebarkan Buku Panduan Berolahraga dengan Aman di Era Adaptasi Kebiasaan Baru. Pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar, meskipun demikian karena berlangsung secara online diskusi dan tanya jawab yang dilakukan selama sosialisasi terbatas. Oleh karena itu, pada pengabdian selanjutnya perlu dipertimbangkan cara untuk melakukan edukasi masyarakat yang mampu menjangkau masyarakat luas di masa pandemi COVID-19 atau era adaptasi kebiasaan baru.

Kata kunci — edukasi masyarakat, protokol olahraga, adaptasi kebiasaan baru

I. PENDAHULUAN

Pandemi Coronavirus Disease-19 (COVID-19) telah menjangkiti berbagai negara di dunia termasuk di Indonesia. Kasus positif COVID-19 pertama kali diumumkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 dan semakin hari semakin meningkat. [1] Pada tanggal 17 Juni 2020 jumlah kasus mencapai 41.431 dengan jumlah yang meninggal dunia mencapai 2.276 jiwa. [2]

Meskipun demikian, mulai bulan Juni 2020 pemerintah Indonesia telah mulai menerapkan new normal atau adaptasi kebiasaan baru pada beberapa daerah salah satunya karena pertimbangan permasalahan ekonomi.

Dalam penerapan adaptasi kebiasaan baru, bukan berarti masyarakat kembali pada normalitas lama. Tetapi, masyarakat menjalankan aktivitas harian dengan disertai protokol kesehatan ketat seperti menjaga jarak (physical distancing), rajin mencuci tangan, dan menggunakan masker. [3]

Dalam realitanya, masih banyak masyarakat yang abai mengenai protokol kesehatan terutama ketika mereka melakukan aktivitas berolahraga di luar rumah [4]. Anjuran untuk stay at home dan working from home seringkali menimbulkan

kejujuran bagi masyarakat dan memilih untuk melakukan aktivitas olahraga di luar rumah seperti bersepeda, jogging, dan sebagainya. Pelaksanaan aktivitas olahraga di masa pandemi seringkali juga menjadi permasalahan ketika masyarakat tidak mengetahui prosedur dan jenis olahraga yang sesuai.

Terdapat kasus masyarakat yang bersepeda meninggal setelah mengalami hipoksia ketika bersepeda menggunakan masker. [5] Hal yang kemudian menjadikan masyarakat memilih untuk tidak menggunakan masker ketika berolahraga.

Masyarakat pun seringkali tetap melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi sehingga meningkatkan resiko untuk terinfeksi COVID-19.

Olahraga dengan intensitas tinggi dan ketiadaan penggunaan masker selama berolahraga tentu saja berbahaya, terlebih jika masyarakat berolahraga bersama dalam jarak dekat. Meskipun dilakukan di ruang terbuka, tetapi tetap memiliki resiko penularan COVID-19 yang cukup besar [6].

Permasalahan mengenai olahraga di masa pandemi era new normal juga diperkuat dengan munculnya disinformasi atau hoax yang bermunculan di sosial media maupun instant

messaging yang kemudian menimbulkan keresahan dan kebingungan masyarakat dalam memperoleh informasi yang memadai mengenai panduan olahraga yang sesuai di masa pandemi maupun era adaptasi kebiasaan baru.

Di lain pihak, olahraga tetap diperlukan oleh tubuh untuk dapat meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh, terlebih selama masa pandemic.

Oleh karena itu, diperlukan sosialisasi dan edukasi mengenai protokol kesehatan dalam berolahraga dan jenis olahraga yang sesuai untuk dilakukan pada masa pandemi COVID-19 dan era adaptasi kebiasaan baru. Dalam pengabdian ini kegiatan dilakukan secara online untuk menghindari kerumunan masyarakat dan diharapkan menjangkau masyarakat luas.

II. FORMAT HALAMAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2020 dengan melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap penyusunan materi dan buku panduan, pelaksanaan kegiatan pengabdian, pendistribusian booklet, penyusunan laporan kegiatan dan publikasi. Pelaksanaan pengabdian dilakukan secara online melalui whatsapp grup untuk menghindari kerumunan selama masa pandemi COVID-19 dan diharapkan dapat menjangkau masyarakat luas. Selain itu, penggunaan media whatsapp grup dianggap lebih familiar bagi masyarakat. Peserta pengabdian berasal dari berbagai wilayah di Provinsi Jawa Tengah.

III. HASIL DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan penyusunan rencana kegiatan yang akan dilakukan, penentuan metode yang akan digunakan serta sasaran yang dituju. Dikarenakan dalam masa pandemi, maka sosialisasi dilakukan secara online menggunakan grup whatsapp, dan dikarenakan dilakukan secara online maka tidak terbatas pada masyarakat pada kota Semarang saja tetapi juga membuka kesempatan pada masyarakat kota lain ingin ikut bergabung dalam sosialisasi tersebut.

B. Tahap Penyusunan Materi dan Buku Panduan

Pada kegiatan ini dilakukan penyusunan booklet yang berjudul “ Buku Panduan Berolahraga di Era Adaptasi Kebiasaan Baru” yang terdiri beberapa sub judul diantaranya adalah Apakah Olahraga Itu?, Manfaat Olahraga Bagi Tubuh, Jenis Olahraga di Era Adaptasi Kebiasaan

Baru, Berolahraga dengan Aman di Era Adaptasi Kebiasaan Baru, dan Bolehkah Menggunakan Masker selama Berolahraga?

Pada topik ‘ Apakah Olahraga Itu’ akan dijelaskan lebih lanjut mengenai perbedaan mendasar antara apa yang dimaksud dengan olahraga dan aktivitas fisik biasa. Hal ini dimaksudkan untuk dapat memperoleh efek positif dari olahraga, seseorang harus mencapai syarat tertentu seperti adanya peningkatan denyut nadi sesuai perhitungan yang ditetapkan.

Pada topik manfaat olahraga bagi tubuh akan dijelaskan lebih lanjut mengenai manfaat dan peran olahraga bagi tubuh tidak hanya bagi kesehatan fisik tetapi juga pada kesehatan mental.

Jenis olahraga yang dapat dilakukan pada masa pandemi dan adaptasi kebiasaan baru baik outdoor maupun indoor juga dipaparkan dalam buku ini disertai dengan contoh olahraga dan gerakannya.

Prasayarat dalam berolahraga yang aman selama masa pandemi dan adaptasi kebiasaan baru juga dijelaskan pada topik selanjutnya yang kemudian dijelaskan pula mengenai penggunaan masker selama kegiatan olahraga.



Gbr 1. Cover Booklet Panduan Berolahraga di Era Adaptasi Kebiasaan Baru

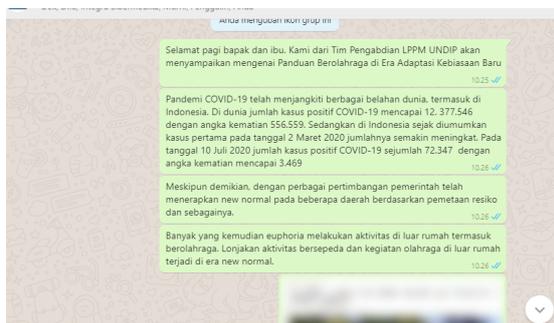
Buku Panduan tersebut terdiri dari 20 halaman yang terdiri dari narasi disertai dengan gambar, untuk mempermudah masyarakat dalam memahami protokol berolahraga di era adaptasi kebiasaan baru.



Gbr 2. Isi booklet Panduan Berolahraga di Era Adaptasi Kebiasaan Baru

C. Tahap Pelaksanaan Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian mengenai sosialisasi dan edukasi protokol olahraga di era adaptasi kebiasaan baru dilakukan secara daring (online) melalui whatsapp grup pada hari Senin, 10 Agustus 2020 dengan peserta yang berasal dari berbagai kalangan masyarakat dari beberapa kabupaten/kota di Provinsi Jawa Tengah. Metode yang dilakukan dalam penyampaian materi adalah melalui kulwap atau kuliah whatsapp yaitu dengan dipaparkan materi terlebih dahulu dan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.



Gbr 3. Pelaksanaan pengabdian secara daring melalui whatsapp grup

Peserta cukup antusias dalam mengikuti pelaksanaan pengabdian, dan menyampaikan beberapa pertanyaan terkait protokol berolahraga di era adaptasi kebiasaan baru. Beberapa diantaranya mengatakan bahwa melalui pengabdian tersebut, masyarakat menjadi tahu mengenai perbedaan olahraga dan aktivitas fisik atau gerak tubuh biasa.

Afriandifa (31), salah satu peserta pengabdian dari Kabupaten Wonogiri menyampaikan bahwa pengabdian ini bermanfaat karena menambah pengetahuan masyarakat mengenai protokol kesehatan dalam berolahraga di era adaptasi kebiasaan baru. Sehingga masyarakat tetap dapat melakukan olahraga dengan aman selama masa pandemi maupun adaptasi kehidupan baru.

D. Tahap Pendistribusian Buku Panduan

Pasca pemaparan pengabdian, dilakukan pengiriman Booklet kepada peserta pengabdian dan komunitas masyarakat yang memerlukan salah satunya adalah Forum Literasi di Kabupaten Wonogiri.



Gbr 4. Foto penerimaan booklet oleh salah satu komunitas literasi di Wonogiri

E. Tahap Penyusunan Laporan dan Publikasi

Pada tahap ini dilakukan penyusunan laporan pelaksanaan pengabdian dan penyusunan publikasi pelaksanaan pengabdian mengenai edukasi masyarakat mengenai protokol kesehatan berolahraga di era adaptasi kebiasaan baru.

IV. PENUTUP

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar, meskipun demikian karena berlangsung secara online melalui whatsapp diskusi dan tanya jawab yang dilakukan selama sosialisasi terbatas. Oleh karena itu, pada pengabdian selanjutnya perlu dipertimbangkan cara untuk melakukan edukasi masyarakat yang mampu menjangkau masyarakat luas di masa pandemi COVID-19 atau era adaptasi kebiasaan baru. Penyebaran booklet dalam bentuk digital atau e-book sebaiknya dipertimbangkan ke depannya sehingga materi mengenai olahraga yang aman selama masa pandemi dan adaptasi kebiasaan baru dapat diakses oleh masyarakat luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Diponegoro dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Diponegoro yang telah membantu pendanaan dalam kegiatan pengabdian ini

REFERENSI

- [1] Ihsanudin. 30 Maret 2020. Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona di Indonesia. Akses link : <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia?page=all>
- [2] Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. 2020. Akses Link : <https://covid19.go.id/>
- [3] World Health Organization (WHO). 2020. Press Conference Emergencies Coronavirus. Link Akses : <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/transcripts/who-audio->

- emergencies-coronavirus-press-conference-full-20mar2020.pdf?sfvrsn=1eafbf_0
- [4] Agus Susanto. 2020. Abai Protokol Kesehatan. Link akses : <https://kompas.id/baca/metro/2020/07/20/abai-protokol-kesehatan/>
- [5] Herudin. Karena Pakai Masker Saat Bersepeda, Dua Warga Semarang Ini Kena Gangguan Nafas dan Meninggal Dunia. 21 Juni 2020. Link Akses: <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2020/06/21/karena-pakai-masker-saat-bersepeda-dua-warga-semarang-ini-kena-gangguan-napas-dan-meninggal-dunia>
- [6] Nur, Abdullah I. 2020. Kesalahan Olahraga saat Pandemi Covid-19. Universitas Airlangga