



Sosialisasi Aktivitas Kebugaran Jasmani Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Santri Pesantren Darul Ma'arif Indramayu Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal)

Mochamad Zakky Mubarak¹, Agi Ginanjar², Dicky Oktora Mudzakir³
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, Indonesia
Email: m.zakky@stkipnu.ac.id¹, agiginanjar@stkipnu.ac.id², dicky_oktora@stkipnu.ac.id³

Abstract

Adaptation Of New Habits (New Normal) Is Compiled And Designed By The Government As One Of The Efforts In Restoring Life And Activities In The Community That Was Stunned By The Covid19 Pandemic. Maintaining Physical Fitness And Increasing Body Immunity Through Physical Activity Can Play An Important Role In Facing The Covid19 Pandemic Situation. The Purpose Of This Community Service Activity Is To Provide Knowledge And Understanding Of The Importance Of Implementing Health Protocols, Maintaining Physical Fitness And Increasing Body Immunity Through Exercise Activities To Students During The New Normal Adaptation Period (New Normal) Covid19. The Implementation Method Used In This Activity Uses Discussion, Socialization And Evaluation. The Target In This Activity Is 50 Students At The Darul Ma'arif Islamic Boarding School, Kaplongan, Indramayu Regency. The Results Of This Activity Have An Impact On The Knowledge And Understanding Of The Students At The Darul Ma'arif Islamic Boarding School, Indramayu Regency About The Importance Of Implementing Health Protocols, Maintaining Physical Fitness And Activities That Can Increase Body Immunity In The Face Of Adaptation To New Habits (New Normal) During The Covid19 Pandemic. 17%.

Keywords: *Adaptation Of New Habits; Covid19; Physical Fitness; Students.*

Abstrak

Adaptasi Kebiasaan Baru (*New Normal*) Disusun Dan Dirancang Oleh Pemerintah Sebagai Salah Satu Upaya Dalam Memulihkan Kembali Kehidupan Dan Aktivitas Dimasyarakat Yang Sempat Tersendat Oleh Adanya Pandemi Covid19. Menjaga Kebugaran Jasmani Dan Menaikan Imunitas Tubuh Melalui Aktivitas Fisik Dapat Memainkan Peran Penting Dalam Menghadapi Situasi Pandemi Covid19. Tujuan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Ini Adalah Memberikan Pengetahuan Dan Pemahaman Mengenai Pentingnya Menerapkan Protokol Kesehatan, Menjaga Kebugaran Jasmani Dan Menaikan Imunitas Tubuh Melalui Kegiatan Berolahraga Kepada Para Santri Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (*New Normal*) Covid19. Metode Pelaksanaan Yang Digunakan Dalam Kegiatan Ini Menggunakan Diskusi, Sosialisasi Dan Evaluasi. Sasaran Dalam Kegiatan Ini Adalah Para Santri Di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kaplongan Kabupaten Indramayu Sebanyak 50 Orang. Hasil Kegiatan Ini Memberikan Dampak Terhadap Pengetahuan Dan Pemahaman Para Santri Di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramayu Tentang Pentingnya Menerapkan Protokol Kesehatan, Menjaga Kebugaran Jasmani Serta Kegiatan Yang Dapat Menaikan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*New Normal*) Di Masa Pandemi Covid19 Sebesar 17%.

Kata Kunci: Adaptasi Kebiasaan Baru; Covid19; Kebugaran Jasmani; Santri.

ANALISIS SITUASI

Pandemi covid19 yang sedang melanda diberbagai negara didunia termasuk Indonesia, mengakibatkan seluruh aktivitas kegiatan manusia banyak terganggu salah satunya aktivitas kegiatan berolahraga. (Woods et al., 2020) mengungkapkan pandemi covid19 yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 telah mengakibatkan ancaman yang menghancurkan bagi masyarakat manusia dalam hal kesehatan, ekonomi, dan gaya hidup.

Coronavirus yang menjadi etiologi covid19 termasuk dalam jenis *betacoronavirus*. (Susilo et al., 2020) mengungkapkan pada awalnya penyakit ini sementara diberi nama *novel coronavirus*

(2019-nCoV), selanjutnya pada tanggal 11 Februari 2020 WHO mengumumkan nama *Coronavirus Disease (covid-19)* penyebabnya dari virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)*.

Coronavirus merupakan virus RNA berukuran partikel 120-160 nm. Virus ini pada utamanya dimulai menginfeksi pada hewan diantaranya adalah kelelawar dan unta. (Gorbalenya et al., 2020). Selanjutnya (Wicaksono, 2020) mengungkapkan bahwa sebelum wabah Covid19 melanda, ada beberapa jenis virus dari *coronavirus* yang juga dapat menginfeksi pada manusia, yaitu *alphacoronavirus 229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *betacoronavirus HKU1*, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV)*, hingga *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)*.

Kebiasaan masyarakat beraktivitas fisik menjadi terganggu sehingga banyak mengakibatkan kondisi fisiologis manusia semakin menurun, ditambah faktor umur dan psikologis seseorang dapat menurunkan imunitas. (Wicaksono, 2020) menjelaskan ketidakaktifan fisik akibat karantina berkelanjutan dan jarak sosial dapat menurunkan imunitas tubuh, yang menyebabkan tubuh lebih mudah terinfeksi virus dan meningkatnya risiko kerusakan kekebalan tubuh, sistem pernapasan, kardiovaskular, muskuloskeletal dan otak.

Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) disusun dan dirancang oleh pemerintah sebagai salah satu upaya dalam memulihkan kembali kehidupan dan aktivitas dimasyarakat yang sempat tersendat oleh penyebaran virus covid19, namun dengan tetap menerapkan protokol kesehatan dan pola hidup sehat yang sangat ketat sebagai upaya dalam pencegahan atau pengendalian penularan virus covid19. Dijelaskan (Br Sembring & Lim, 2020) Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) disusun sebagai upaya memulihkan kembali dan mendukung keberlangsungan ekonomi serta aktivitas sektor yang sempat tersendat oleh penyebaran virus ini, namun dengan cara beriringan dengan upaya pencegahan atau pengendalian penularan virus covid19.

Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kaplongan yang berada di wilayah Kabupaten Indramayu provinsi Jawa Barat, merupakan salah satu lembaga pendidikan agama yang menyambut mempersiapkan segala sesuatu yang berkenaan dengan tatanan kehidupan baru di lingkungan pesantren. Banyaknya jumlah para santri yang mengikuti proses pendidikan dan kembali beraktivitas pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) di wilayah pondok pesantren akan berpotensi menimbulkan kluster baru apabila penerapan protokol kesehatan tidak dengan serius dilakukan.

Oleh sebab itu, diperlukan sosialisasi maupun edukasi untuk civitas pondok pesantren, terkait langkah-langkah pencegahan dan penularan covid19 dalam menjalankan Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) selain dengan melaksanakan program vaksinasi dan tetap menjalankan protokol kesehatan yang sangat ketat, perlunya melaksanakan program dan sosialisasi untuk menjaga kebugaran jasmani serta kegiatan yang dapat menaikkan imunitas tubuh melalui aktivitas setiap santri dalam proses pendidikan di Pondok Pesantren merupakan hal yang sangat penting diberikan.

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang paling mudah untuk dilakukan dalam menjaga kebugaran jasmani, bahkan dapat dikatakan bahwa menjaga kebugaran jasmani merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia dalam mensyukuri nikmat sehat. (Giriwijoyo & Sidik, 2012, hlm. 122) menjelaskan olahraga merupakan kegiatan fisiologis yang didalamnya merupakan bahasan mengenai faktor secara langsung maupun tidak langsung dalam mempengaruhi kualitas kesehatan seseorang.

Kebugaran jasmani merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya. (Sari, Wibiwo, & Gupita, 2020) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari, yang dilakukan secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani bertujuan memelihara kesehatan dan kebugaran serta meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, dengan kondisi pandemi covid19 yang sedang melanda saat ini maka tuntutan menjaga kondisi kesehatan tubuh dengan berolahraga menjadi sangat penting dilakukan. Sejalan



dengan pendapat (Zendrato, 2020) bahwa dimasa pandemi covid19 sangat dianjurkan untuk selalu menjaga daya tahan tubuhnya tetap kuat agar terhindar dari infeksi virus corona.

Dalam upaya pencegahan dan mengurangi penularan virus covid19, pemerintah pusat dan peraturan daerah mengeluarkan aturan untuk menjaga protokol kesehatan serta menganjurkan untuk tetap menjaga kondisi tubuh melalui kegiatan berolahraga atau aktivitas fisik lainnya, dalam upaya menjaga imunitas tubuh dalam pencegahan penularan covid19. Hasil penelitian (Safitri & Harun, 2020) mengungkapkan bahwa para dokter spesialis olahraga menyarankan tetap melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik dengan pelaksanaan intensitas sedang selama pandemi covid19 sehingga akan menjaga dan menaikkan imun tubuh seseorang.

Menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, terutama bagi para santri yang beraktivitas dalam proses pendidikan dan pembelajaran di wilayah pondok pesantren merupakan hal yang sangat penting dilakukan ketika mengikuti proses Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) dimasa pandemi covid19 seperti sekarang. (Tiksnadi, Sylviana, Cahyadi, & Undarsa, 2020) mengungkapkan kegiatan aktivitas fisik berguna menaikkan imunitas tubuh dan menjaga kebugaran jasmani.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, perlu dilakukan tindakan preventif dalam mensosialisasikan kegiatan Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) bagi para santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramayu khususnya mengenai pemahaman para santri dalam menjaga kebugaran jasmani serta menaikkan imunitas tubuh dengan tetap melakukan kegiatan berolahraga selama masa pandemi covid19. Berdasarkan analisis situasi di atas, maka permasalahan yang di hadapi mitra adalah:

1. Kurangnya pemahaman para santri tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam situasi pandemi covid19.
2. Kurangnya pemahaman para santri tentang pentingnya imunitas tubuh dalam situasi pandemi covid19.
3. Kurangnya pemahaman para santri tentang olahraga yang aman dalam situasi pandemi covid19.

Oleh karena itu, maka tujuan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan sosialisasi ini adalah memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh melalui kegiatan berolahraga pada masa Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) pandemi covid19 di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramayu.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi

Tubuh manusia memiliki sistem kekebalan untuk melawan benda asing (patogen) yang akan ke dalam tubuh, atau biasa disebut imunitas tubuh. Imunitas merupakan pertahanan yang dimiliki tubuh manusia untuk menghalau berbagai patogen seperti virus dan bakteri. Dijelaskan (Adijaya & Bakti, 2021) bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang penting untuk menjaga kebugaran tubuh. Karena jika tubuh kurang beraktivitas maka dapat memicu berbagai jenis penyakit, mulai dari penyakit tidak menular sampai dengan penyakit menular.

Menjaga asupan gizi, menerapkan protokol kesehatan serta berolahraga pada masapandemi covid19 harus selalu tetap dilakuan sebagai upaya dalam meminimalisir penyebaran virus covid19. (Setyaningrum, 2020) menyatakan kegiatan olahraga dengan rutin, bermanfaat dalam memperbaiki kualitas tidur pada usia menengah dan melindungi tubuh melawan covid19. Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramayu tentang pentingnya menerapkan protokol kesehatan serta pelaksanaan dalam menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh melalui kegiatan berolahraga yang baik dan aman dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) pada masa pandemi covid19.

Target

1. Meningkatkan pengetahuan para santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramayu tentang pentingnya penerapan protokol kesehatan dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) pada masa pandemi covid19.

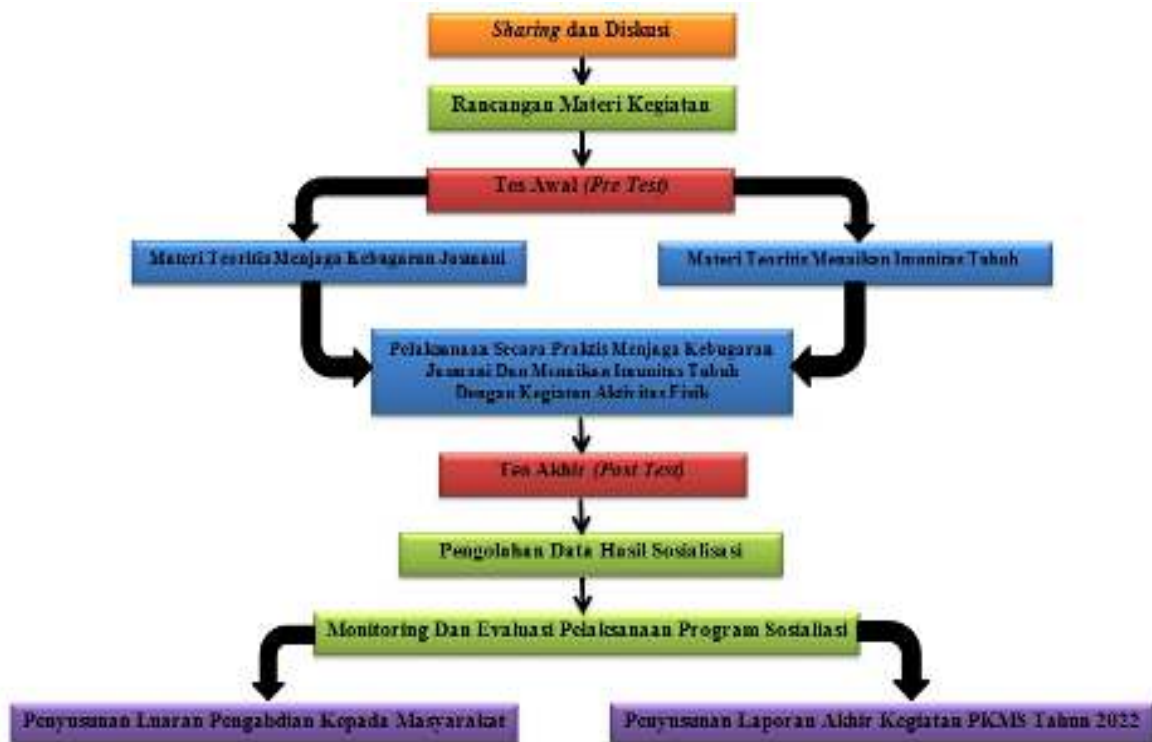
2. Meningkatkan pemahaman para santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramayu tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) pada masa pandemi covid19.
3. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramayu tentang menaikkan imunitas tubuh melalui kegiatan aktivitas fisik dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) pada masa pandemi covid19.
4. Hasil kegiatan ini akan bermanfaat pula bagi semua pihak baik Direktur Pondok Pesantren, Ustadz maupun Staf Pengajar lainnya, sebagai sebuah referensi tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh melalui kegiatan berolahraga yang baik dan aman menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) pada masa pandemi covid19.
5. Menjadi bahan acuan dalam pengembangan dan peningkatan kompetensi menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh melalui kegiatan berolahraga yang baik dan aman dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) pada masa pandemi covid19.

METODE PELAKSANAAN

Sosialisasi menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh melalui aktivitas fisik dilakukan dalam rangka membantu pemerintah dalam pelaksanaan program Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) kepada masyarakat untuk membiasakan diri menghadapi kondisi pandemi covid19 dengan tetap menerapkan protokol kesehatan serta menjaga dan menaikkan imunitas tubuh. Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah 50 Siswa/Santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kaplongan Kabupaten Indramayu, Jawa Barat. Waktu kegiatan dilaksanakan bulan Juli tahun 2022.

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi guna meningkatkan pemahaman para santri dalam kondisi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) dilingkungan pondok pesantren Darul Ma'arif Kaplongan, diharapkan dengan adanya kegiatan sosialisasi yang dilakukan akan menambah pengetahuan dan pemahaman para santri untuk tetap mematuhi penerapan protokol kesehatan serta menjaga dan menaikkan imunitas tubuh, karena sejatinya covid19 belum hilang dan masih menjadi pandemi di dunia. Langkah dan Tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu:

1. Persiapan Kegiatan Sosialisasi meliputi:
 - a) Melakukan diskusi, *sharing* serta sosialisasi kepada mitra (Pondok Pesantren Darul Ma'Arif Indramayu) tentang pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini.
 - b) Merancang susunan materi kegiatan sosialisasi yang akan dilaksanakan
2. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi, yaitu:
 - a) Melakukan tes awal (*pre test*) yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman para santri dalam menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh dengan kegiatan aktivitas fisik dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*).
 - b) Pengenalan konsep secara teoritis menjaga kebugaran jasmani dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) kepada para santri dilingkungan pondok pesantren Darul Ma'Arif Indramayu.
 - c) Pengenalan konsep secara teoritis dalam menaikkan imunitas tubuh dengan kegiatan aktivitas fisik dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) kepada para santri dilingkungan pondok pesantren Darul Ma'Arif Indramayu.
 - d) Pelaksanaan secara praktis menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh dengan kegiatan aktivitas fisik dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) kepada para santri dilingkungan pondok pesantren Darul Ma'Arif Indramayu.
3. Pelaksanaan Evaluasi Kegiatan Sosialisasi, yaitu:
 - a) Melakukan tes akhir (*post test*) yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman para santri dalam menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh dengan kegiatan aktivitas fisik dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) setelah mengikuti kegiatan sosialisasi.
 - b) Melakukan monitoring dan pendampingan kepada mitra secara berkelanjutan setelah mengikuti kegiatan pelaksanaan program sosialisasi.
 - c) Penyusunan Luaran Kegiatan dan Laporan Akhir Kegiatan Sosialisasi.



Gambar 1. Tahapan atau Langkah Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang dilakukan yaitu:

1. Setiap santri yang berpartisipasi dalam kegiatan ini diwajibkan telah mengikuti vaksinasi covid-19 (*booster*) dosis ke-3 dan tetap menerapkan protokol kesehatan yang telah disarankan pemerintah agar pelaksanaan kegiatan sosialisasi berjalan dengan aman dan tertib nantinya.
2. Sebelum diberikan materi tentang pentingnya menjaga menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh dengan kegiatan aktivitas fisik dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) para peserta mengikuti *pretest* (test awal) terlebih dahulu dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan umum untuk dengan format *multiple choice* dengan tujuan mengetahui pengetahuan dan pemahaman setiap santri terhadap kegiatan aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh.
3. Pada sesi pertama sosialisasi direncanakan yaitu pemberian konsep secara teoritis menjaga kebugaran jasmani dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) kepada para santri.
4. Pengenalan konsep secara teoritis dalam menaikkan imunitas tubuh dengan kegiatan aktivitas fisik dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*)
5. Kegiatan sosialisai selanjutnya dilakukan secara praktis tentang aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) kepada para santri.
6. Selanjutnya diakhiri dengan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan program sosialisasi dengan melakukan *posttest* (tes akhir) dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan pelaksanaan materi sosialisasi yang sudah dilakukan dengan format *multiple choice*.

Tabel 1. Susunan Acara Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hari	Waktu	Kegiatan
	06.30-07.30 Wib	Registrasi
	07.30-08.00 Wib	Pembukaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
	08.00-09.00 Wib	Tes Awal (<i>Pretest</i>)
	09.00-10.30 Wib	Sesi. 1 (Teori) – Materi menjaga kebugaran jasmani dalam

Minggu		menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (<i>new normal</i>).
	10.30-12.00 Wib	Sesi. 2 (Teori) – Materi menaikan imunitas tubuh dengan kegiatan aktivitas fisik dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (<i>new normal</i>)
	12.00-13.00 Wib	Istirahat dan Sholat
	13.00-14.30 Wib	Sesi. 3 (Praktek) - Pelaksanaan kegiatan aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran jasmani dan menaikan imunitas tubuh dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (<i>new normal</i>) kepada para santri.
	14.30-15.30 Wib	Istirahat dan Sholat
	15.30-16.30 Wib	Tes Akhir (<i>Posttest</i>)
	16.30-17.30 Wib	Penutupan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pelaksanaan program kegiatan sosialisasi ini, melibatkan beberapa mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu untuk terlibat aktif dalam membantu pelaksanaan kegiatan sosialisasi terutama dalam pemberian materi praktis dalam menjaga kebugaran jasmani dan menaikan imunitas tubuh melalui kegiatan aktivitas fisik, mahasiswa yang terlibat merupakan mahasiswa yang telah lulus dan selesai mengikuti mata kuliah Teori Latihan Olahraga pada semester IV.

Mahasiswa yang terlibat aktif dalam kegiatan sosialisai ini akan menjadi bagian rekognisi sebagai bentuk pengakuan terhadap kegiatan belajar mahasiswa di luar kampus dan menyeterakannya dengan SKS mata kuliah pilihan dalam kurikulum program studi yaitu mata kuliah Pembinaan Kebugaran Jasmani pada semester VI sebagai bentuk pelaksanaan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Berikut rangkuman kegiatan sosialisasi aktivitas kebugaran jasmani dalam menjaga imunitas tubuh di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramaya.



Gambar 2. Rangkuman Kegiatan PKM Di Pondok Pesanteren Darul Ma'Arif Kaplongan

HASIL DAN PEMBAHASAN



Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data yang didapatkan dari hasil *pretest* maupun *posttest* kegiatan sosialisasi ini didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel. 1
Nilai Hasil Sosialisasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil Nilai	Nilai Minimum	Nilai Maximum	Jumlah	Rerata
<i>Pretest</i> Sosialisasi	60	80	3400	68
<i>Posttest</i> Sosialisasi	75	95	4250	85
<i>Gain Skor</i>	15	15	850	17

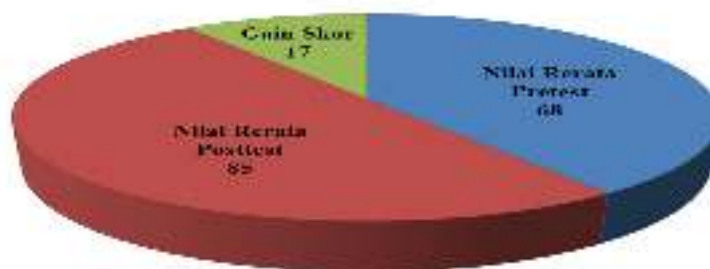
Dari tabel.1 dapat terlihat pada saat *pretest* para santri mendapatkan nilai minimum 60 dan nilai maksimum 75, selisih nilai (*gain skor*) 15, dengan rata-rata nilai 68, selanjutnya nilai *posttest* para santri setelah mengikuti kegiatan sosialisasi mengalami peningkatan dengan nilai nilai minimum 80 dan nilai maksimum 90, selisih nilai (*gain skor*) 15 dan peningkatan rata-rata menjadi 85.

Berikut grafik hasil *pretest* dan *posttest* nilai para santri sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan sosialisasi ini:



Gambar 3. Nilai *Pretest* Dan *Posttest* Santri Mengikuti Kegiatan Sosialisasi

Berdasarkan hasil dari nilai rerata *pretest* dan *posttest* para santri sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan sosialisasi aktivitas kebugaran jasmani dalam menjaga imunitas tubuh di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramaya mengalami peningkatan sebesar 17% jika dilihat dari nilai rerata *pretest* 68 dan nilai rerata *posttest* 85. Berikut gambaran mengenai hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini:



Gambar 4. Nilai Rerata *Pretest* Dan *Posttest* Serta Nilai Gain Skor Kegiatan Sosialisasi

Diskusi

Menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh melalui aktivitas fisik dapat memainkan peran penting dalam membangun kembali kehidupan dalam masa Adaptasi Kebiasaan

Baru (*new normal*) baik secara individu, keluarga, sekolah, tempat kerja, komunitas, negara, dan di seluruh dunia. Terbatasnya wawasan tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh melalui aktivitas fisik terutama di lingkungan pondok pesantren masih sering terjadi terlihat. (Rusmana, Kurnia, & Hardin, 2021) mengungkapkan dengan melakukan kegiatan sosialiasasi terjadi peningkatan pemahaman dan wawasan santri tentang pentingnya aktivitas olahraga untuk menjaga imunitas tubuh pada khususnya dari virus covid19.

Santri dengan kebugaran jasmani yang baik tidak akan cepat mengalami kelelahan, kondisi tersebut dapat mendukung para santri dalam melakukan aktivitas lainnya. Dengan kondisi tubuh yang baik membantu dan mendukung aktivitas pembelajaran para santri dipondok pesantren, sehingga para santri akan tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran. (Ma'arif & Prasetyo, 2021) mengungkapkan kebugaran jasmani yang baik akan menjamin kesiapan dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal.

Kebugaran jasmani harus tetap terjaga, kegiatan dalam meningkatkan kesegaran jasmani harus mulai ditanamkan sejak kecil dari mulai tingkat pendidikan dasar, baik disekolah maupun dilingkungan sekitar. (Budi, Listiandi, Widanita, & Anggraeni, 2020) mengukapakan kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan tingkat kesehatan yang dimiliki oleh seseorang, dengan kebugaran jasmani yang baik, maka derajat kesehatan tubuh juga semakin baik.

Setiap orang harus mampu beradaptasi dengan kehidupan baru yang saat ini sedang berjalan dengan tetap melakukan kegiatan aktivitas fisik ringan dalam upaya menjaga imun tubuh tetap baik walaupun dalam kondisi pandemi covid19. Dijelaskan (Festiawan, Kusuma, Ngadiman, & Widanita, 2021) bahwa Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya bisa menjadi salah satu bagian pendukung untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh yang dibutuhkan semua orang, terutama saat pandemi virus Corona atau COVID-19.

Berolahraga pada masa pandemi perlu diperhatikan dan disesuaikan juga beban intensitas dan volume kegiatan saat olahraga atau melaksanakan kegiatan aktivitas fisik lainnya, dengan tetap tujuan utamanya adalah menjaga kebugaran jasmani. (Siahaan, 2021) menjelaskan meski di tengah pandemi covid19 atau virus corona yang saat ini masih mewabah, tidak menghalangi masyarakat untuk tetap melaksanakan kegiatan olahraga pada dengan tujuan menjaga kebugaran jasmani serta menaikkan imun tubuh.

Sejalan dengan pendapat (Mubarok, Ginanjar, & Pramadhan, 2021) dengan memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik, maka akan senantiasa mampu melaksanakan kegiatannya tanpa mengalami kelelahan yang sangat tinggi. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan dengan baik dan dilakukan berulang-ulang dengan beban yang terus meningkat maka akan memungkinkan kebugaran jasmani akan semakin meningkat.

Kebiasaan pola hidup para santri juga mempengaruhi pola aktivitas jasmani dengan adanya kegiatan ini menjadi pendorong bagi para santri untuk tetap menjaga kebugaran jasmani dan terhindar dari paparan virus covid-19 dengan tetap melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga. Hasil penelitian (Candra Dewi, Astra, & Suwiwa, 2020) menjelaskan bahwa melakukan aktivitas fisik dengan tujuan menjaga kebugaran tubuh dimasa pandemi covid19 harus tetap dilakukan.

Sehingga dapat menjaga kesehatan diri dan mencegah penularan covid19 dengan meningkatkan daya tahan tubuh melalui aktivitas fisik. Selanjutnya hasil penelitian (Syahrudin, 2020) mengungkapkan dalam situasi wabah virus covid-19 sebaiknya setiap individu mampu menjaga kebugarannya, melalui kegiatan yang bersifat aerobik dengan harapan dapat melaksanakan kegiatannya dengan baik, tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data kegiatan sosialisasi ini, maka kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan ini yaitu: 1) Meningkatnya pengetahuan para santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramayu tentang pentingnya penerapan protokol kesehatan dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) pada masa pandemi covid-19; 2) Meningkatnya pemahaman para santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Kabupaten Indramayu tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) pada masa pandemi covid-19; dan 3) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman para santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif



Kabupaten Indramayu tentang menaikkan imunitas tubuh melalui kegiatan aktivitas fisik dalam menghadapi Adaptasi Kebiasaan Baru (*new normal*) pada masa pandemi covid-19.

Dari pelaksanaan kegiatan ini, semoga kedepannya akan lebih banyak lagi kegiatan serupa yang bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan menaikkan imunitas tubuh melalui kegiatan aktivitas fisik guna mencegah penyebaran virus covid19 dan menjaga kondisi tubuh pada masa adaptasi kebiasaan baru (*new normal*) yang ditetapkan oleh pemerintah.

PENGAKUAN

Terima kasih kepada Ketua STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, Ketua Program Studi PJKR STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, Direktur Pondok Pesantren Darul Ma'arif Indramayu, Para Siswa/Santri serta seluruh Panitia Pelaksana Sosialisasi sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan sangat baik

DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 51–60. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/40767>
- Br Sembring, E., & Lim, P. (2020). Edukasi Adaptasi Kebiasaan Baru Di Lingkungan Kampus (Studi Kasus : Motion Graphic Penggunaan Lift). *Journal Of Digital Education, Communication, And Arts*, 3(2), 61–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.30871/deca.v3i2.2473>
- Budi, D. R., Listiandi, A. D., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Edukasi Kesehatan Mengenai Aktivitas Olahraga dan Pola Istirahat Bagi Wanita Usia Dewasa dan Lansia. *Journal Berkarya: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jba.0202.2020.10>
- Candra Dewi, N. K. A. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>
- Festiawan, R., Kusuma, I. J., Ngadiman, & Widanita, N. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental Di Era Pandemi Covid-19 Melalui Workshop Home-Based Training Program Berbasis Virtual Conference. *Journal Berkarya: Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(2), 78–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jba.0302.2021.12>
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R. S., de Groot, R. J., Drosten, C., Gulyaeva, A. A., ... Ziebuhr, J. (2020). The Species Severe Acute Respiratory Syndrome-Related Coronavirus: Classifying 2019-nCoV and Naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiology*, 5(1), 536–544. <https://doi.org/10.1038/s41564-020-0695-z>
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Mubarok, M. Z., Ginanjar, A., & Pramadhan, K. (2021). Pelatihan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Sepak Bola Untuk Pelatih Kabupaten Indramayu. *Journal Berkarya Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jba.0302.2021.13>

- Rusmana, R., Kurnia, B. D., & Hardin, D. B. (2021). Sosialisasi Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Dimasa Pandemi Covid- 19 di Pondok Pesantren Mabdaul'uluu Kabupaten Garut. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1), 30–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/aksaraga.v3i1.6>
- Safitri, H. I., & Harun, H. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Sari, A. S., Wibiwo, A. T., & Gupita, E. C. (2020). Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA Di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–7. Retrieved from <http://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JPKM/article/view/166>
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya Olahraga Selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4), 166–168. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.166-168>
- Siahaan, J. (2021). Dinamika Merdeka Belajar dan Merdeka Olahraga pada Masa Pandemi Covid-19. In *Akademia Pustaka*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., ... Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Syahrudin, 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>
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga Rutin untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Cardiology*, 41(2), 113–119. <https://doi.org/10.30701/ijc.1016>
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23887/jiku.v8i1.28446>
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., ... Ji, L. L. (2020). The COVID-19 Pandemic And Physical Activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
- Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 242–248.