

## Penyuluhan Dan Pelatihan Tentang Manfaat Latihan Fisik Aerobik Dan Pemberian Multivitamin

Donna Adriani<sup>1\*</sup>, Patwa Amani<sup>1</sup>, Mustika Anggiane Putri<sup>1</sup>, Irmiya Rachmiyani<sup>1</sup>,  
Yudhisman Imran<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran, Program Studi Profesi Dokter, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>[donna.adriani@trisakti.ac.id](mailto:donna.adriani@trisakti.ac.id)

**Abstrak** – Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) menetapkan tanggal 11 Maret 2020 sebagai pandemi covid-19. Salah satu faktor risiko seseorang terinfeksi covid-19 adalah penurunan daya tahan tubuh. Latihan fisik aerobik efektif meningkatkan imunitas dengan meningkatkan antioksidan di dalam tubuh dan menurunkan oksidan. Daya tahan tubuh yang meningkat dapat mencegah terjangkitnya covid-19. Latihan fisik aerobik juga dapat meningkatkan fungsi kognitif masyarakat yang lebih banyak melakukan kegiatan di rumah. Oleh karena itu, pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap latihan fisik aerobik ini sangat penting dan bermanfaat sebagai usaha pencegahan terjangkitnya covid-19 dan meningkatkan fungsi kognitif. Tujuan dari kegiatan ini adalah para peserta pelatihan dapat melaksanakan latihan fisik aerobik secara mandiri dan teratur sehingga meningkatkan daya tahan tubuh dan fungsi kognitif. Metode pada kegiatan ini adalah pengisian kuesioner oleh 30 partisipan sebelum dan sesudah penyuluhan secara daring melalui aplikasi *zoom meeting*. Hasil penelitian sebelum penyuluhan didapatkan hasil tingkat pengetahuan kurang, sikap baik, dan perilaku baik. Hasil penelitian sesudah penyuluhan didapatkan hasil tingkat pengetahuan baik, sikap baik, dan perilaku baik. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

**Kata Kunci:** Covid-19, Imunitas, Kognitif, Latihan Fisik Aerobik

**Abstract** – The World Health Organization has declared that March 11, 2020 as a COVID-19 pandemic. One of the risk factors for someone infected with COVID-19 is a decrease in body resistance. Aerobic exercise is effective in increasing immunity by increasing antioxidants in the body and lowering oxidants. An increased immune system can prevent the spread of COVID-19. Aerobic exercise can also improve cognitive function of people who do more activities at home. Therefore, knowledge, attitudes, and behavior towards aerobic exercise are very important and useful as an effort to prevent the spread of COVID-19 and improve cognitive function. The purpose of this activity is that participants can do aerobic exercise independently and regularly so as to increase endurance and cognitive function. The method of this activity is filling out questionnaires by 30 participants before and after seminar through the zoom meeting application. The study showed that there were  $45.13 \pm 17.84$  years old, lack of knowledge, good attitude, and good behavior. The results of the research after seminar were  $45.13 \pm 17.84$  years old, good knowledge, good attitude, and good behavior. Based on the results of the research above, it can be said that seminar can increase public knowledge.

**Keywords:** Covid-19, Immunity, Cognitive, Aerobic Exercise

### 1. PENDAHULUAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) program Mono Disiplin Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti merupakan salah satu wujud dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi Universitas Trisakti. Program PkM ini dilaksanakan dengan sasaran masyarakat di daerah Perumahan Duren Sawit, Jakarta Timur, DKI Jakarta.

Kami mengangkat topik “Penyuluhan dan Pelatihan tentang Manfaat Latihan Fisik Aerobik dan Pemberian Multivitamin”. Tema ini kami anggap penting terutama di Indonesia pada umumnya, dan di Jakarta pada khususnya karena terjadi peningkatan penyakit yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat. Latihan fisik aerobik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh, fungsi kognitif, dan daya tahan tubuh terutama di masa pandemi Covid-19. Peningkatan pemahaman akan manfaat latihan fisik aerobik dapat meningkatkan sikap dan perilaku masyarakat terhadap latihan fisik aerobik.

Atas dasar ini, maka kami mengharapkan bahwa dengan kegiatan PkM ini, maka kami turut membantu meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Peningkatan pemahaman akan manfaat

latihan fisik aerobik dapat mengubah perilaku masyarakat. Tujuan umum kegiatan ini adalah diharapkan dapat meningkatkan taraf kesehatan masyarakat di Perum Duren Sawit, Jakarta Timur, DKI Jakarta. Tujuan khusus kegiatan ini adalah:

1. Meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang manfaat latihan fisik aerobik
2. Meningkatkan sikap masyarakat tentang manfaat latihan fisik aerobik
3. Meningkatkan perilaku masyarakat tentang manfaat latihan fisik aerobik
4. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan melalui pemberian multivitamin

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) telah menetapkan bahwa tanggal 11 Maret 2020 sebagai pandemi Corona Virus Disease 2019 (covid-19) (Ghozy et al., 2021; Ranasinghe et al., 2020). Pandemi covid-19 menyebabkan morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia (Ranasinghe et al., 2020). Dalam rangka pencegahan penyebaran virus corona yang menyebabkan covid-19, dilakukan berbagai upaya pencegahan, salah satunya adalah jaga jarak social atau *social distancing* (Ghozy et al., 2021). *Social distancing* dilakukan dengan menjaga jarak lebih dari 2 meter, menghindari kerumunan, pembatasan keluar masuk orang dari satu daerah ke daerah lain, serta kegiatan lain yang membatasi kegiatan social (Qian & Jiang, 2022). Hal ini dapat menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat menjadi inaktivitas atau gaya hidup sedenter (Ranasinghe et al., 2020; Simpson et al., n.d.; Varela et al., 2021).

Latihan fisik (*exercise*) aerobik yang dilakukan secara teratur akan dapat mencegah dan mengobati berbagai penyakit dan meningkatkan fungsi kognitif pada berbagai usia (Ferrer-Uris et al., 2022). Latihan fisik aerobik yang dilakukan secara intensif dengan intensitas sedang dapat meningkatkan imunitas bawaan dan didapat secara sistemik, menurunkan risiko terkena infeksi atau kanker, dan meningkatkan kesehatan (Simpson et al., n.d.). Latihan fisik aerobik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan neurotrofin, pembentukan koneksi saraf di hipokampus (Ferrer-Uris et al., 2022). Latihan fisik aerobik dapat meningkatkan fungsi kognitif melalui peningkatan kadar Brain Derived neurotrophic Factor (BDNF) (Adriani et al., 2020). Olahraga yang dilakukan secara rutin dan terpol dapat meningkatkan konsentrasi (Putri et al., 2021).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode Pengabdian kepada Masyarakat di Perum Duren Sawit diawali dengan *pretest* mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap latihan fisik aerobik melalui pengisian kuesioner pada link *Google Form*. Setelah peserta mengisi *pretest*, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai manfaat latihan fisik aerobik dan pelatihan senam dengan menggunakan bola tenis yang sudah diberikan sebelumnya kepada seluruh partisipan. Setelah penyuluhan, pelatihan, dan diskusi tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan *posttest*.

Jumlah peserta yang hadir melalui zoom meeting adalah 30 peserta yang berasal dari Perum Duren Sawit, Jakarta Timur. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dimulai dari tahap persiapan, yaitu: survei lapangan untuk memperoleh khalayak sasaran yang sesuai, diskusi dengan mitra mengenai masalah Kesehatan yang paling banyak dijumpai, dan pemberian bola tenis untuk kegiatan pelatihan senam. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan melalui *platform zoom meeting*. Setelah kegiatan selesai kegiatan dilanjutkan dengan monitoring, evaluasi, serta pelaporan program.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini diikuti oleh 30 peserta, semua peserta adalah perempuan, rerata usia  $45,13 \pm 17,84$  tahun, dengan karakteristik sesuai tabel.

**Tabel 1.** Tingkat Pendidikan Peserta Penyuluhan Dan Pelatihan

Tingkat pendidikan	Persentase (%)
SMP	13,3
SMA	13,3

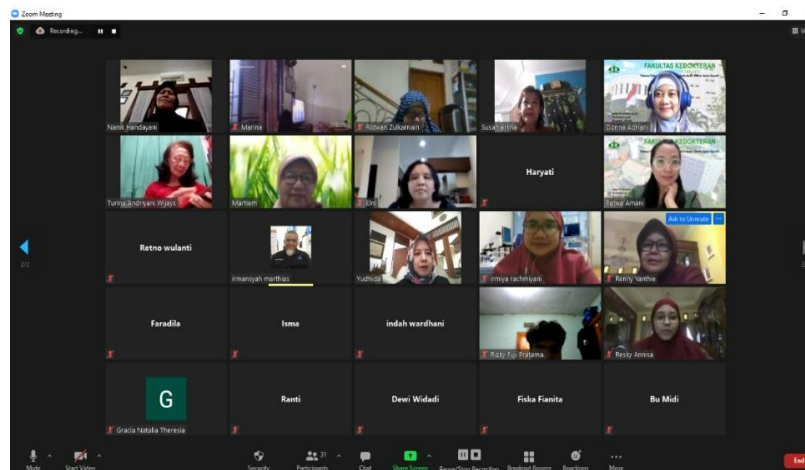
D3	20
S1	53,4

**Tabel 2.** Distribusi Pekerjaan Peserta Penyuluhan Dan Pelatihan

Pekerjaan	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	36,7
PNS	10
Pedagang	3,3
Lainnya	50

**Tabel 3.** Hasil *Pretest* Dan *Post Test*

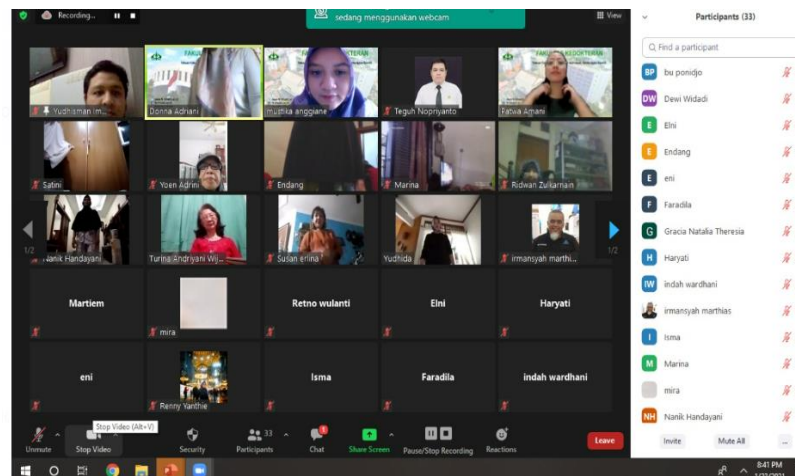
	Hasil <i>pretest</i>	Hasil <i>posttest</i>
Pengetahuan	Kurang	Baik
Sikap	Baik	Baik
Perilaku	Baik	Baik



**Gambar 1.** Penyuluhan manfaat latihan fisik aerobik



**Gambar 2.** Pelatihan Senam



Gambar 3. Pelatihan Senam

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama masyarakat di daerah Perum Duren Sawit. Pelatihan senam diharapkan dapat meningkatkan sikap dan perilaku masyarakat untuk dapat melakukan senam secara teratur dan benar untuk meningkatkan imunitas tubuh serta fungsi kognitif.

#### REFERENCES

- Adriani, D., Imran, Y., Mawi, M., Amani, P., & Ilyas, E. I. I. (2020). Effect of Brain Gym ® exercises on cognitive function and brain-derived neurotrophic factor plasma level in elderly: a randomized controlled trial. *Universa Medicina*, 39(1), 34–41. <https://doi.org/10.18051/univmed.2020.v39.34-41>
- Ferrer-Uris, B., Ramos, M. A., Busquets, A., & Angulo-Barroso, R. (2022). Can exercise shape your brain? A review of aerobic exercise effects on cognitive function and neuro-physiological underpinning mechanisms. *AIMS Neuroscience*, 9(2), 150–174. <https://doi.org/10.3934/NEUROSCIENCE.2022009>
- Ghozy, S., Abdelaal, A., Shah, J., Parker, K. E., & Islam, S. M. S. (2021). COVID-19 and physical inactivity: Teetering on the edge of a deadlier pandemic? *Journal of Global Health*, 11. <https://doi.org/10.7189/jogh.11.03031>
- Putri, M. A., Amani, P., Adriani, D., Handayani, A., & Fayola, A. P. (2021). PELATIHAN SENAM OTAK DAN PENGUKURAN TINGKAT KONSENTRASI PADA PENDERITA DIABETES MELITUS GRUP PROLANIS PUTEWA JAKARTA TIMUR. *Jurnal Abdimas Dan Kearifan Lokal*, 02(01).
- Qian, M., & Jiang, J. (2022). COVID-19 and social distancing. *Journal of Public Health: From Theory to Practice*, 30, 259–261. <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01321-z/Published>
- Ranasinghe, C., Ozemek, C., & Arena, R. (2020). Exercise and well-being during COVID 19 - Time to boost your immunity. *Expert Review of Anti-Infective Therapy*, 1195–1200. <https://doi.org/10.1080/14787210.2020.1794818>
- Simpson, R. J., Krüger, K., Walsh, N. P., Campbell, J. P., Gleeson, M., Nieman, D. C., Pyne, D. B., & Turner, J. E. (n.d.). *Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection?*
- Varela, A. R., Sallis, R., Rowlands, A. V., & Sallis, J. F. (2021). Physical inactivity and COVID-19: When pandemics collide. In *Journal of Physical Activity and Health* (Vol. 18, Issue 10, pp. 1159–1160). Human Kinetics Publishers Inc. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0454>