

Penyuluhan Pola Hidup Sehat Melalui Olahraga dan Asupan Gizi untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19 di Desa Wedomartani

Oleh: Dimiyati, Lismadiana, Rachmah Laksmi Ambardini, Djoko Pekik Irianto

ABSTRAK

Abstrak

Di Indonesia pandemi COVID-19 makin meluas dan terjadi peningkatan yang hampir mencapai rerata 10.000 kasus baru positif per hari yang penyebarannya sampai ke desa-desa termasuk di desa Wedomartani. Desa Wedomartani merupakan satu-satunya desa dari 86 desa se-Kapupaten Sleman Yogyakarta yang dikategorikan sebagai zona merah. Hingga saat ini belum ada obat generik yang bisa digunakan untuk menyembuhkan penderita positif COVID-19. Salah satu solusi untuk mencegah tertularnya COVID-19 ini manusia harus sehat agar memiliki imunitas yang baik melalui aktivitas fisik/olahraga dan asupan gizi yang baik. Namun banyak masyarakat termasuk di desa Wedomartani belum mengetahui dan paham tentang ini. Oleh karena itu kegiatan berupa penyuluhan akan pentingnya melakukan aktivitas fisik/olahraga dan asupan gizi yang baik perlu disampaikan kepada masyarakat desa Wedomartani. Atas dasar itulah maka akan diselenggarakan penyuluhan pola hidup sehat melalui olahraga dan asupan gizi yang baik dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat di desa Wedomartani dalam bentuk program PPM.

Tujuan yang ingin melalui kegiatan PPM ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat di desa Wedomartani bahwa olahraga dan asupan gizi dapat meningkatkan imun tubuh menghadapi COVID-19. **Metode** yang digunakan untuk mencapai tujuan itu melalui penyuluhan dan praktik serta bantuan makanan bergizi. Kegiatan penyuluhan tersebut secara umum ada tiga kegiatan, yaitu: (1) Teori tentang olahraga dan peningkatan imun, program olahraga praktis, dan asupan gizi yang baik untuk meningkatkan imun tubuh; (2) Praktik latihan olahraga; dan (3) Pembagian bahan makanan bergizi.

Hasil kegiatan PPM tersebut diperoleh hasil dengan indikator sebagai berikut (1) Terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengetahui terhadap program olahraga praktis dan asupan gizi yang baik untuk meningkatkan imun tubuh dalam masa pandemi COVID-19; (2) Para peserta meningkat pengetahuannya tentang Program latihan olahraga yang praktis dan asupan gizi yang baik selama Pandemi; (3) terampil mempraktikkan program olahraga yang praktis; dan (4) Para peserta penyuluhan menerima paket makanan bergizi dan menggunakannya dengan aturan yang tepat.

Kata Kunci: *Olahraga, asupan Gizi, Imun Tubuh, Covid-19*