

TETAP BUGAR DI TENGAH CORONA

Susanto, M.Or¹
IAIN Tulungagung

“Dengan berolahraga yang tepat dan sesuai dengan anjuran kesehatan, maka akan membuat tubuh menjadi lebih bugar, walaupun saat ini masih dalam keadaan pandemi virus Corona dan dengan harapan aktivitas harian akan selalu terjaga tanpa mengalami kelelahan yang berarti”

Beraktivitas merupakan kegiatan rutinitas yang dilakoni banyak orang dengan berbagai motif dan tujuan. Berbagai tujuan beraktivitas manusia sebagai makhluk sosial, membutuhkan peran dan dukungan dari banyak orang dalam tercapainya sebuah harapan dan cita-cita. Harapan tersebut seperti harapan kebahagiaan hidup, kemandirian, dan kesehatan sebagai tujuan yang di impikan banyak orang. Dengan terjadinya pandemi virus corona atau covid-19, mengubah pola dalam beraktivitas, banyak orang berlomba-lomba untuk menggapai harapan dan cita-citanya. Berbagai cara ditempuh orang dalam mempertahankan stabilitas keadaan, baik dalam memenuhi

¹ Susanto, M.Or. Lahir di Way Kanan 10 April 1984. Penulis adalah dosen Pendidikan Jasmani di IAIN Tulungagung. Mengampu mata kuliah Pendidikan Jasmani, Bermain, Olahraga kesehatan dan Gizi dan kesehatan pada prodi PIAUD dan prodi PGMI Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Gelar Sarjana penulis dapatkan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta tahun 2007. Sedangkan gelar Magister Olahraga dengan Konsentrasi Olahraga Anak Usia Dini penulis dapatkan dari PPs UNY Yogyakarta tahun 2013. Saat ini penulis sedang menempuh Program Doktor di PPs UNY pada Prodi Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahragaan.

kebutuhan hidup, kesehatan, pendidikan dan perencanaan yang sebelumnya sudah direncanakan jauh-jauh hari. Aktivitas bekerja yang dilakoni banyak orang sebagai sebuah rutinitas harian, diberbagai sektor pekerjaan pun disaat pandemi virus Corona melanda berdampak besar, dan berimbas pada penurunan kinerja bahkan financial. Kekhawatiran banyak orang akan pemutusan pekerjaan dalam skala besar di negara ini, membuat prihatin dan mencari berbagai solusi terbaik dalam memecahkan persoalan yang semakin serius.

Dalam melakukan rutinitas sehari-hari seperti bekerja tentunya membutuhkan daya tahan tubuh yang kuat atau bugar. Daya tahan tubuh yang kuat adalah salah satu benteng alami yang dapat melawan virus Corona. Olahraga teratur ialah salah cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan. Ada banyak olahraga yang dapat dilakukan di rumah di tengah pandemi. Ada dua jenis olahraga yaitu olahraga saraf atau olahraga saraf untuk menjaga kesehatan dan olahraga fisik atau olahraga fisik untuk menjaga kebugaran. Olahraga saraf diwujudkan dalam tiga cara yaitu pernapasan, vokalisasi dan postur. Olahraga pernapasan dapat dilakukan dengan latihan pernapasan seperti senam dan yoga, vokalisasi, seperti membaca Alquran, dan lainnya. Sementara postur dapat dicapai dengan melakukan latihan senam seperti senam Taichi atau latihan pernapasan lainnya yang dapat dilakukan kapan saja, dan di mana saja. Pernapasan teratur dapat membuat tubuh menjadi sehat dan meminimalkan tingkat stres. Rasa cemas dan stres, dapat berdampak kurang baik pada daya tahan tubuh, karena jika seseorang mengalami kecemasan dapat meningkatkan hormon kortisol, terlalalu banyaknya hormon kortisol yang diproduksi oleh tubuh dapat berakibat menekan hormon imun, dimana hormon imun ini sebagai benteng pertahanan tubuh dari serangan berbagai virus termasuk virus Corona.

Saat ini dianjurkan untuk menjalani jarak fisik dan tinggal di rumah. Oleh karenanya, sangat tepat apabila melakukan olahraga yang dapat dilakukan kapan saja. Latihan fisik ini melibatkan otot-otot besar, ritmis, dan berkelanjutan. Ketika melakukan latihan fisik, disarankan untuk tidak dilakukan berlebihan dengan intensitas tinggi. Karena, dapat mengganggu dengan kesehatan. Banyak latihan fisik yang justru mengganggu kesehatan dikarenakan over training atau beban latihan yang berlebih, seharusnya dapat mengacu pada prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Time dan Tipe/Jenis). Frekuensi latihan fisik dapat dilakukan selama 3-5 kali per minggu, intensitas sedang disekitar 70-80% dari DN maksimal, dan durasi selama 30-45 menit, sementara itu jenis olahraga dapat dipilih seperti jalan cepat, jogging, bersepeda statis, senam, dan berenang.

Sebelum memulai berolahraga perlu untuk melakukan gerakan pemanasan dengan cara stretching atau penguluran otot ada dua cara melakukan gerakan stretching yaitu statis dan dinamis. Stretching statis maksudnya ialah penguluran otot dengan cara menekuk bagian tubuh dan menahannya dalam waktu tertentu, sedangkan stretching dinamis dilakukan dengan cara menggerakkan bagian tubuh tanpa menahannya dan selalu digerakan berulang-ulang. Tujuan stretching itu sendiri agar suhu tubuh naik minimal satu derajat celsius dan otot siap dalam menerima pembebanan dan diakhiri dengan pendinginan dengan cara stretching sama ketika saat pemanasan, namun perlu ditambah waktunya agar denyut jantung dapat berangsur kembali seperti semula, penting juga untuk menjaga hidrasi dengan cara cukup minum 30 menit sebelum berolahraga dan sesudahnya untuk mengganti jumlah cairan yang keluar melalui keringat dan penguapan saat berolahraga serta perlu dipahami dalam cukup minum, karena sebagaimana masyarakat salah dalam memenuhi cairan tubuh yang hilang tadi dengan meminum minuman dingin seharusnya minum dengan suhu air normal

atau hangat, hal ini sesuai dengan suhu tubuh ketika saat berolahraga.

Asupan makanan sehat tidak kalah penting dalam menjaga tubuh tetap bugar, karena dengan makanan sehat tentunya mengandung nilai gizi yang baik bagi tubuh. Mengingat saat ini dalam suasana pandemi virus Corona, asupan gizi dan vitamin menjadi sesuatu yang penting untuk kita lakukan. Adapun gizi yang diperlukan ketika berolahraga antarlain; Karbohidrat, Lemak, Protein dan Vitamin serta mineral. Masing-masing mempunyai peran yang penting dalam mendukung kegiatan olahraga, seperti karbohidrat dan lemak berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh, protein berfungsi sebagai memperbaiki sel-sel yang rusak ketika berolahraga dan vitamin serta mineral sebagai zat penyeimbang. Untuk aturan asupan gizi secara umum dalam mendukung olahraga yaitu 60% karbohidrat, 25% lemak, 15% protein.

Selanjutnya jika ingin berolahraga di luar ruangan atau luar rumah selama pandemi virus Corona, langkah apa yang harus diambil apabila ingin berolahraga di luar rumah pastikan tubuh dalam kondisi bugar dan direkomendasikan dengan tetap menjaga jarak yang aman, juga tetap memakai masker pada saat berolahraga. Olahraga tidak harus dengan latihan fisik, tetapi dapat juga dilakukan dengan latihan saraf. Hal ini tepat untuk dilakukan di rumah di tengah-tengah pandemi virus Corona melanda. Pola pikir masyarakat harus diubah sebab olahraga, bukan hanya latihan fisik tetapi bisa juga dengan latihan pernafasan.

Dengan berolahraga yang tepat dan sesuai dengan anjuran kesehatan, maka akan membuat tubuh menjadi lebih bugar, walaupun saat ini masih dalam keadaan pandemi virus Corona dan dengan harapan aktivitas harian akan selalu terjaga tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Bugaranya tubuh seseorang juga menjadi indikator ketahanan tubuh dalam melawan virus

yang hendak menyerang tubuh, tubuh menjadi tidak mudah dihindangi virus terutama virus Corona. Pencegahan penyakit lebih baik kita lakukan diawal, dari pada mengobati, karena jika sudah tahap kuratif lebih sulit dan membutuhkan banyak biaya yang harus dikeluarkan, apalagi disaat pandemi ini perlu dalam dalam manajemen keuangan, agar tidak terjadi defisit keuangan yang terlalu jauh.