

PENGATURAN POLA ISTIRAHAT DALAM MASA PANDEMI COVID 19

Angga Indra Kusuma*, Billy Emir Rizkanto, Brahmana Rangga, Hayati, Santika
Rentika Hadi, Moh Hanafi

*Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

*Email: anggaindrakusuma@unipasby.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata kunci: Pola istirahat, Pandemi, Covid 19</p> <p>Diterima: 29-06-2022 Disetujui: 20-07-2022 Dipublikasikan: 25-07-2022</p> <p>Keywords: Rest pattern, Pandemic, Covid 19</p>	<p>Pemerintah melakukan langkah-langkah untuk mengurangi penyebaran virus covid 19. Salah satu upaya yaitu pembatasan-pembatasan aktivitas sosial melalui kebijakan lock down. Penutupan sekolah dan gym serta pembatalan even olahraga juga dilakukan, sehingga pembelajaran dilakukan secara daring. Hal ini tentu akan merubah aktifitas fisik yang biasanya aktif menjadi lebih pasif di rumah. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengedukasi seluruh warga sekolah tentang pengaturan pola istirahat sebagai salah satu langkah untuk meminimalisir penyebaran covid 19. contoh teks abstrak. Metode yang digunakan yaitu observasi lapangan, Menyusun rancangan kebutuhan dan perizinan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini didapat seluruh warga sekolah memiliki pemahaman terhadap covid 19, Seluruh warga sekolah diminta menerapkan pola istirahat yang cukup dan teratur serta memperhatikan kebersihan baik kebersihan badan maupun lingkungan rumah.</p> <hr/> <p>Abstrak</p> <p>The government is taking steps to reduce the spread of the covid 19 virus. One of the efforts is to limit social activities through a lock down policy. The closure of schools and gyms as well as the cancellation of sporting events were also carried out, so that learning was carried out online. This will certainly change the physical activity that is usually active to be more passive at home. The purpose of this activity is to educate all school residents about regulating rest patterns as one of the steps to minimize the spread of covid 19. Example of an abstract text. The method used is field observation, drafting needs and licensing plans, implementing activities, and evaluating. The results of this activity were obtained that all school residents had an understanding of covid 19. All school residents were asked to apply adequate and regular rest patterns and pay attention to cleanliness both body and home environment.</p>

PENDAHULUAN

Dalam kurun waktu setahun terakhir kasus tentang covid 19 terus terjadi peningkatan yang signifikan. WHO menetapkan covid 19 sebagai wabah internasional sejak 11 maret 2020, dikarenakan wabah ini terjadi pada skala yang luas di seluruh penjuru dunia. Pada 3 juni 2020, 375.000 jiwa melayang dan menginfeksi lebih dari 6,2 juta jiwa, (Stanton et al., 2020). Dengan demikian pemangku kebijakan tetap melakukan langkah-langkah untuk mengurangi penyebaran virus covid 19. Salah satu upaya yaitu pembatasan-pembatasan aktivitas sosial melalui kebijakan lock down, PSBB, New Era, dan PKKM dengan tujuan membatasi interaksi sosial di masyarakat, (Chirico et al., 2020). Penutupan sekolah dan gym serta pembatalan even olahraga juga dilakukan, (McGuine et al., 2021).

Kebijakan ini secara otomatis mengubah kebiasaan hidup seseorang, (Stanton et al., 2020), (Venny Larasati & Soilia Fertilita, 2020), dan menghancurkan kebiasaan lama, (Altavilla et al., 2021). Dampak bagi dunia pembelajaran yaitu guru dan murid belajar dari rumah dengan sistem daring, (Roe et al., 2021). Hal ini dapat mengurangi tingkat aktivitas fisik bagi guru pendidikan jasmani (Rodríguez-Nogueira et al., 2021). Sebelum masa pandemi guru terbiasa memimpin senam sebelum pelajaran pendidikan jasmani dimulai, tubuh senantiasa bergerak sehingga metabolisme berlangsung dengan optimal, namun tidak demikian selama masa pandemi. Dengan berkurangnya aktivitas fisik, maka kualitas sistem imun juga menurun, (Ainsworth & Li, 2020). Hal ini dapat meningkatkan resiko untuk tertular penyakit.

Selain itu, banyaknya jam luang di rumah cenderung untuk bermain sosial media menjadi lebih besar, seperti facebook, instagram, dan youtube (screen time). Bila hal ini dilakukan dalam waktu yang lama tentu dapat mengurangi jam tidur. Tidur merupakan aktivitas yang diperlukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, (Garofalo et al., 2020). Tidur dengan durasi yang cukup membuat badan menjadi fresh. Menjaga kualitas tidur merupakan salah satu hal untuk menguatkan imun, (Gulia & Kumar, 2020). Pada masa pandemi seorang cenderung mengalami gangguan tidur dikarenakan ketakutan dan stres dengan kondisi pandemi, baik dari sisi ekonomi maupun dilingkungan dekat rumah banyak yang meninggal karena covid 19.

Harapan pemangku kebijakan dengan sering berada di rumah atau *work from home* bagi seorang guru pendidikan jasmani merupakan salah satu jalan untuk menghindari penyebaran virus. Namun pada kenyataannya bagi seorang guru pendidikan jasmani hal ini masih dipertanyakan, apabila tidak dapat menjaga aktifitas yg dilakukan rutin seperti sebelum pandemi. Misalnya frekuensi berolahraga dalam seminggu, durasi berolahraga, frekuensi makan, dan pola istirahat. Penelitian kali ini terfokus pada peranan pola istirahat

sehari-hari dalam usaha menjaga imunitas sebagai salah satu upaya untuk mengurangi penyebaran covid 19.

Berdasarkan uraian di atas maka diperlukan usaha nyata untuk meminimalisir kesenjangan yang terjadi khususnya dalam lingkungan sekolah dan masyarakat. Apabila tidak segera dilakukan usaha-usaha tertentu dalam hal edukasi maka penyebaran covid 19 kemungkinan akan lebih lama penyelesaiannya. Salah satu langkah edukasi yaitu dapat melalui pihak perguruan tinggi yang terjun langsung ke masyarakat khususnya lingkungan sekolah untuk membantu memberikan edukasi dalam hal ini dalam bentuk pengabdian masyarakat.

METODE

Rancangan persiapan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan meliputi kegiatan berikut, survey lapangan, negosiasi mitra, penyusunan proposal, pengurusan perijinan, sosialisasi dan pelatihan kelompok sasaran, pendampingan operasional, pembuatan laporan Pengabdian Masyarakat

Sedangkan materi yang dipaparkan kepada peserta yaitu, *sleep quantity, sleep quality*, kebersihan diri dan tempat tidur, *stretching* dan meditasi sebelum istirahat, evaluasi. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) dilaksanakan secara luring. Kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada bulan Januari 2022. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk Seminar Dan Coaching Clinic dengan diawali dengan Pemaparan materi, diskusi dan pelatihan dengan pendampingan para Dosen. Lokasi Pelaksanaan Kegiatan di *Jl Raya Kecamatan No 2 Krembung Jabon Rowo, Mojaruntut, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi covid 19 sudah akan memasuki masa 2 tahun, namun ternyata masih banyak kasus yang terjadi. Hal ini mengindikasikan bahwa langkah-langkah yang diambil sebagai kebijakan kurang ampu untuk mengatasi problem masalah ini. Di Indonesia khususnya sampai saat ini penderita terus meningkat namun yang perlu diperhatikan adalah masyarakat mulai terkesan mengesampingkan aturan untuk tidak keluar rumah, karena memang tuntutan ekonomi.

Tidak semua profesi dapat dilakukan secara online atau work from home. Banyak sekali sektor pekerjaan yang diharuskan keluar rumah. Disamping itu waktu yang telah berlalu sudah terlalu lama sehingga menyebabkan kondisi keuangan masyarakat juga tidak mencukupi lagi. Begitupun dengan profesi sebagai guru terdapat perbedaan yang nyata

antara sebelum dan masa pandemic. Cara mengajarpun berganti-ganti sesuai kondisi dan diatur oleh pemerintah pusat. Sewaktu-waktu bisa saja daring bisa saja tatap muka terbatas dan lain-lain.

Sebagai salah satu pegawai negeri yaitu guru kita wajib mematuhi seluruh aturan dari pusat. Oleh karena itu yang paling penting adalah kita wajib menjaga supaya badan kita tetap bugar untuk menjalankan tugas mulia sebagai guru, yaitu mendidik siswa. Oleh karenanya diharapkan dalam masa pandemic ini Guru SMAN 1 Krembung Sidoarjo dapat melakukan pengaturan pola istirahat yang baik bagi pribadi masing-masing.

Kita ketahui Bersama bahwa tidur merupakan saat dimana tubuh kita recovery, mengistirahatkan seluruh organ-organ tubuh, system persyarafan, system pencernaan, system otot dan lainnya. Selayaknya mesin maka tubuh kita juga perlu istirahat perlu diganti komponen-komponen yang rusak, nah hal ini mayoritas dilakukan saat kita tidur. Berbicara pada dunia Pendidikan tentu kita bekerja di pagi sampai sore hari, bila pola istirahat kita tidak baik, artinya tidur kita tidak cukup maka di sekolah saat mengajar perform akita tidak akan maksimal. Kurangnya istirahat juga akan berdampak lemahnya system imun kita sehingga dalam kondisi ini cenderung tubuh kita akan lebih rentan untuk terinfeksi virus. Dengan demikian diharapkan menjaga pola istirahat yang baik dapat menjadi salah satu factor agar guru-guru di SMA Negeri 1 Krembung tetap bugar dan dapat memberikan pelayanan maksimal bagi anak didiknya.

Kegiatan PPM ini berjalan dengan lancar dapat dilihat jumlah peserta dari awal sampai akhir terlihat sama. Harapan para guru SMAN 1 Krembung Sidoarjo kegiatan PPM semacam ini nantinya dapat berkesinambungan. Sehingga dapat sama-sama mendapat mendapatkan manfaat, Bagi Tim Dosen Program Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, kegiatan PPM ini merupakan sarana sharing keilmuan khususnya tentang pengaturan pola istirahat kepada guru-guru SMAN 1 Krembung Sidoarjo. Bagi guru-guru kegiatan ini merupakan sarana untuk mendapatkan informasi yang bermanfaat sebagai salah satu cara untuk tetap sehat dan bugar dalam masa pandemic melalui pola istirahat yang baik. Serta guru-guru dapat melanjutkan informasi tersebut bagi siswa-siswi SMAN 1 Krembung Sidoarjo.

KESIMPULAN

Kegiatan PPM yang telah dilaksanakan berupa menetapkan pola istirahat yang tepat sebagai salah satu usaha untuk menjaga kebugaran di masa pandemic dan perlu dilakukan sosialisasi bagi seluruh personil sekolah baik itu guru, siswa, maupun pekerja yang ada di sekolah tentang pentingnya pengaturan pola istirahat

Saran dan tindak lanjut yang dapat kami sampaikan pada kegiatan PPM ini adalah sebagai berikut:

1. Dengan adanya penyuluhan pengaturan pola istirahat diharapkan sebagai salah satu usaha perlindungan covid-19 di era pandemi, maka diharapkan bapak-ibu guru dan siswa mampu mengatur pola istirahat yang baik untuk menjaga imun sehingga tubuh lebih kuat untuk dalam pandemic covid 19.
2. Diharapkan bapak ibu guru tetap melakukan anjuran pemerintah berupa 5M Covid-19 yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan membatasi mobilisasi dan interaksi. Karena cara itu adalah yang paling efektif menekan laju virus dan menjaga asupan nutrisi yang benar agar imunitas tubuh dapat terjaga dengan baik. Tentu 5M ini merupakan anjuran dasar bagi setiap pribadi oleh pemerintah, kita sebagai guru dapat menambah proteksi pribadi berupa menjaga kebugaran melalui pengaturan pola istirahat yang baik dan olahraga yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Physical activity during the coronavirus disease-2019 global pandemic. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 291–292. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.004>
- Altavilla, G., Macrì, I., & Esposito, G. (2021). Data collection on indoor and outdoor physical activities during the sars-covid-2 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 686–691. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1083>
- Chirico, A., Lucidi, F., Galli, F., Giancamilli, F., Vitale, J., Borghi, S., La Torre, A., & Codella, R. (2020). COVID-19 Outbreak and Physical Activity in the Italian Population: A Cross-Sectional Analysis of the Underlying Psychosocial Mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 11(August), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02100>
- Jauhari, M. N., Mambela, S., & Zakiah, Z. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas adaptif di Sekolah Luar Biasa. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(1), 63-70.
- Garofalo, S., Picard, K., Limatola, C., Nadjar, A., Pascual, O., & Tremblay, M. È. (2020). Role of glia in the regulation of sleep in health and disease. *Comprehensive Physiology*, 10(2), 687–712. <https://doi.org/10.1002/cphy.c190022>
- Gulia, K. K., & Kumar, V. M. (2020). Importance of Sleep for Health and Wellbeing Amidst COVID-19 Pandemic. *Sleep and Vigilance*, 4(1), 49–50. <https://doi.org/10.1007/s41782-020-00087-4>

- McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., Bell, D. R., Brooks, A., & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of us adolescent athletes during COVID-19-related school closures and sport cancellations: A study of 13 000 athletes. *Journal of Athletic Training, 56*(1), 11–19. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0478.2>
- Rodríguez-Nogueira, Ó., Leirós-Rodríguez, R., Benítez-Andrades, J. A., Álvarez-álvarez, M. J., Marqués-Sánchez, P., & Pinto-Carral, A. (2021). Musculoskeletal pain and teleworking in times of the COVID-19: Analysis of the impact on the workers at two Spanish universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010031>
- Roe, A., Blikstad-Balas, M., & Dalland, C. P. (2021). The Impact of COVID-19 and Homeschooling on Students' Engagement With Physical Activity. *Frontiers in Sports and Active Living, 2*(January), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.589227>
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(11), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>
- Venny Larasati, & Soilia Fertilita. (2020). Maintaining Healthy Skin During COVID-19 Pandemic. *Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya, 2*(1), 1–9. <https://doi.org/10.32539/dies.v2i1.37>