

IMPLEMENTASI GERAKAN 5M SAAT BEROLAHRAGA PADA SITUASI PANDEMI COVID 19 di SURAKARTA

Sunjoyo¹, Satrio Sakti Rumpoko²

^{1,2}Universitas Tunas Pembangunan

¹Sunjoyo57@gmail.com

Abstract

The case of Covid-19 in Indonesia is still not under control. Reducing the spread of the covid 19 virus, the application of health protocols is one of the ways used to protect yourself from the covid 19 virus. The steps that have been used by the Indonesian government, one of which is the socialization of the 3M movement, namely keeping a distance, wearing a mask, washing hands.

This devotion has objectives: 1) Applying 5M movement health protocols when exercising (Wearing masks, Washing hands, Keeping distance, Staying away from crowds, and Reducing mobility), 2) providing knowledge to the community of the benefits of 5M movement while exercising, 3) Improving body health through sports activities.

The method used in community service is by counseling the community who do sports activities. The implementation of community service was carried out in March 2021. From the results of this service, the community became aware of the functions and benefits of the 5 AD Movement. Although in sports activities, the community also continues to implement health protocols with the 5 M Movement.

Keywords: 5M Movement, Implementation, Sports

Abstrak

Kasus Covid-19 di Indonesia secara grafik masih belum terkendali. Mengurangi dari penyebaran virus covid 19, penerapan protokol kesehatan menjadi salah satu carayang digunakan untuk melindungi diri dari virus covid 19. Langkah yang telah digunakan pemerintah Indonesia salah satunya yaitu sosialisasi gerakan 3M yakni menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan.

Pengabdian ini mempunyai tujuan: 1) Menerapkan protokol kesehatan gerakan 5M saat berolahraga (Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan, dan Mengurangi mobilitas), 2) memberikan pengetahuan kepada masyarakat manfaat gerakan 5M saat berolahraga, 3) Meningkatkan kesehatan tubuh melalui aktivitas olahraga.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dengan penyuluhan pada masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret 2021. Dari hasil pengabdian ini, masyarakat menjadi paham tentang fungsi dan manfaat dari Gerakan 5 M ini. Meskipun dalam aktivitas berolahraga, masyarakat juga tetap melaksanakan protokol kesehatan dengan Gerakan 5 M.

Kata Kunci: Gerakan 5M, Implementasi, Olahraga

Submitted: 2021-06-28

Revised: 2020-07-03

Accepted: 2021-07-10

Pendahuluan

Pada situasi yang kurang bersahabat saat ini, dunia sedang ditimpa kepanikan dan keterpurukan dengan adanya wabah virus covid 19. Sebagai langkah pengurangan dari penyebaran covid 19 penerapan penggunaan masker telah digunakan dan sekarang sudah menjadi tatanan baru untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Namun aktivitas masih dibatasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari diluar ruangan. Jika terpaksa melakukan aktivitas di luar ruangan harus tetap menggunakan masker dan menjauhi kerumunan orang atau menjaga jarak aman jika berpapasan dengan seseorang.

Sebelumnya, pemerintah Indonesia telah menyerukan gerakan 3M yaitu menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan. Selain itu, pemerintah juga telah mensosialisasikan Gerakan 3T yaitu testing, tracing, treatment sebagai langkah untuk memutus penyebaran virus covid 19.

Pakar epidemiolog Universitas Griffith Australia menyatakan bahwa sebaiknya sekarang ini pencegahan ditingkatkan menjadi penerapan 5M. Gerakan 5M yang dimaksud yaitu memakai atau menggunakan masker, mencuci kedua tangan, menjaga jarak aman, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas. Dimana penanganan covid 19 akan menjadi lebih parah apabila 5M tidak segera ditindak lanjuti yang berdampak jumlah korban yang akan terus meningkat.

Dari hasil kajian tersebut, pengusul meyakini bahwa dengan menerapkan gerakan 5M pada saat berolahraga dapat mengurangi dampak penularan virus covid 19 dan dapat meningkatkan Kesehatan tubuh pada masyarakat Surakarta. Dengan adanya sosialisasi yang diadakan, diharapkan mahasiswa prodi Pendidikan jasmani mampu meningkatkan kemampuan renang gaya punggung dalam situasi pandemi covid -19.

Berdasarkan analisis situasi diatas, maka permasalahan yang dihadapi adalah :

1. Kurang efektif Gerakan 3M
2. Belum dilaksanakannya Gerakan 5M
3. Kasus peningkatan virus covid 19

Dalam pengabdian masyarakat ini mempunyai tujuan yaitu:

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat pada gerakan 5M.
2. Meningkatkan Kesehatan masyarakat dengan berolahraga.
3. Mengurangi dampak penyebaran virus covid 19.

Sebagai solusi karena permasalahan yang ada dan sebagai perwujudan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan adanya pengabdian masyarakat ini maka diharapkan dapat memperoleh manfaat yang diharapkan dengan adanya pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kesadaran untuk melaksanakan gerakan 5M pada saat berolahraga. Selain itu untuk mengurangi kasus penyebaran virus covid 19 yang belum menunjukkan penurunan.

Pengabdian masyarakat ini mempunyai target dan Luaran sebagai berikut:

1. Kesadaran masyarakat melaksanakan Gerakan 5M
2. Mengurangi penyebaran virus covid 19.
3. Menjadikan kegiatan yang dilakukan sebagai nilai positif pada masa covid-19.
4. Laporan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dipublikasikan.

Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, sehingga masyarakat dapat mempraktekkan langsung gerakan 5M dengan gerakan yang benar. Pelaksanaan dimulai dengan melakukan observasi melihat masyarakat yang sedang beraktivitas olahraga. Kemudian memberikan edukasi kepada masyarakat tentang Gerakan 5M. Setelah pelaksanaan ini selesai, diharapkan masyarakat dapat mengimplementasikan pengetahuan ini kepada masyarakat luas.

Hasil dan Pembahasan

Sebagai perwujudan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, di Masa Pandemi COVID – 19 maka diadakan pengabdian pada masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret Tahun 2021 dalam bentuk memberikan penyuluhan Gerakan 5M saat berolahraga, dengan metode demonstrasi, diskusi dan tanya jawab . Peserta kegiatan merupakan masyarakat saat melakukan aktivitas olahraga.

Pelaksanaan pengabdian berawal

1. Persiapan Pengabdian

a. Meninjau tempat pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan kunjungan di lapangan pada bulan Januari tahun 2021.

b. Persiapan perancangan bahan yang akan disampaikan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

2. Pelaksanaan Pengabdian

a. Mencari masyarakat yang sedang melakukan olahraga sekaligus berkenalan dengan pelaku olahraga.

b. Penyampaian materi pengabdian masyarakat diberikan kepada peserta perihal meningkatkan kesadaran masyarakat pada gerakan 5M, meningkatkan kesehatan masyarakat dengan berolahraga, mengurangi dampak penyebaran virus covid 19.

c. Diskusi/tanya jawab setelah penyampaian materi kepada peserta. Setelah penyampaian materi telah dilaksanakan kegiatan berikutnya yang dilakukan dengan diskusi dan tanya jawab. Diskusi yang diberikan masih berkaitan dengan materi gerakan 5M yang telah disampaikan sebelumnya.



Gambar 1 Pembagian masker

Penutupan Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pembagian masker kepada para peserta dan diakhiri dengan melakukan foto bersama. Luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatnya kesadaran masyarakat dalam melaksanakan gerakan 5M, respon ini dapat dilihat dari banyaknya respon dari pelaku olahraga dalam menjawab pertanyaan dari pemateri.



Gambar 2 Penggunaan masker

3. Penyusunan laporan

Penyusunan laporan disusun setelah kegiatan ini berakhir untuk melaporkan rangkaian dan hasil dari program kegiatan pengabdian masyarakat dan selanjutnya diterbitkan dalam jurnal pengabdian masyarakat.

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Implementasi Gerakan 5M Saat Berolahraga Pada Situasi Pandemi Covid 19 Di Surakarta diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1) Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat, 2) Pencegahan penyebaran virus covid-19 saat melakukan aktivitas olahraga, 3) Sebagai kegiatan olahraga yang tetap aktif di masa pandemi covid 19.

Daftar Pustaka(10pt)

- Arofatin Maulina Ulfa. (2021) Gerakan 5m Menyempurnakan Protokol Kesehatan 3m dan 3t. (Online) (<https://katadata.co.id/ariemega/berita/600cde56c297a/gerakan-5m-menyempurnakan-protokol-kesehatan-3m-dan-3t>. Diakses tanggal 4 Februari 2021).
- Giriwijoyo Santoso H.Y.S. dan Sidik, Zafar, Dikdik 2007. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga), Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi, Edisi. 7, UPI Bandung
- Irianto, Djoko Pekik (2000). Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset
- Kemkes RI. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease 19 (COVID-19). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia