

Aktivitas Edukasi Permainan Tradisional Dalam Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Di Lingkungan Pondok Pesantren Serta Ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Mesjid Al-Munir Selama Pandemi Covid 19

Cucu Hidayat *¹, Aang Rohyana ², Ucu Muhammad Afif³, Agus Arief Rahmat ⁴

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Siliwangi

Corresponding Author: *¹cucuhidayat@unsil.ac.id

ABSTRAK

Yayasan Pondok Pesantren Al-Munir menampung dan mewadahi masyarakat luas yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan edukasi agama Islam, memberikan pelayanan pengganti orang tua/wali anak dalam memenuhi kebutuhan spiritual, fisik, mental dan sosial kepada anak asuh (pondok) serta lingkungan daerah pesantren sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi pengembangan kepribadianya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pembangunan nasional. Hal tersebut dapat terwujud apabila disiapkannya generasi muda yang sehat dan bugar. Secara ideal untuk menunjang derajat kesehatan tersebut diperlukannya program dari setiap yayasan pondok pesantren untuk melakukan kegiatan rutin dalam memelihara dan meningkatkan kualitas derajat kesehatannya terutama pada masa pandemi covid 19. Permasalahan yang terjadi pada lingkungan yayasan khususnya di lingkungan yayasan Pondok Pesantren Al-Munir serta Ikatan Muda-Mudi DKM Al-Munir kurang akan kesadaran kaitannya dengan aktivitas gerak atau kurangnya kegiatan berolahraga, terutama pada masa pandemi covid 19. Dengan adanya pandemic ini dalam 2 tahun terakhir tidak ada kegiatan olahraga secara rutin dilakukan seperti sebelum pandemic. Kegiatan pengabdian ini di usulkan diharapkan membantu yayasan pondok pesantren Al-Munir dan ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Mesjid Al-Munir sebagai bentuk edukasi aktivitas gerak yang menumbuhkan dampak positif dalam peningkatan psikologis motivasi seperti rasa senang dalam meningkatkan imunitas tubuh guna menghindari terpaparnya virus covid 19 melalui permainan tradisional. Pertimbangannya adalah keberadaan permainan tradisional tersebut sekarang mulai tersisih dengan hadirnya media media (gawai) permainan yang lebih menarik. Kontribusi yang lain pemberian edukasi terkait pemahaman system organisasi pertandingan dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga di lingkungan Pondok Pesantren Serta Ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Mesjid Al-Munir. Kontribusi kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini di lengkapi dengan edukasi kesehatan mental di masa pandemic covid 19. Rencana luaran yang ditargetkan adalah Terbit pada jurnal ilmiah nasional ber ISSN dan Terbit pada Koran/surat kabar.

Kata Kunci : Aktivitas Edukasi, Covid 19, Imunitas, Permainan tradisional,

PENDAHULUAN

Olahraga erat kaitannya dengan metabolisme tubuh. Kondisi dimana ketika melakukan olahraga secara rutin dan juga teratur sesuai dengan porsinya akan berdampak atau membuat metabolisme tubuh akan menjadi terjaga dengan baik. Metabolisme tubuh sangat berkaitan erat dengan daya tahan tubuh. Sedangkan daya tahan tubuh atau imun yang baik akan diperoleh ketika rajin dan juga rutin melakukan olahraga dengan teratur. Hal tersebut berbanding terbalik ketika jarang melakukan aktivitas gerak atau olahraga, dampaknya akan membuat daya tahan tubuh atau imun menjadi menurun, dan menyebabkan banyak gangguan kesehatan, mudah terserang penyakit, baik penyakit ringan, seperti batuk dan juga flu, hingga penyakit yang sangat berat sekalipun. Daya tahan tubuh ini menjadi sangat penting demi menjaga kesehatan. Masalah kesehatan di dunia khususnya di Indonesia mengalami darurat kesehatan pasca mewabahnya penyakit COVID-19 (*coronavirus disease* 2019). COVID-19 (*coronavirus disease* 2019) itu sendiri merupakan penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. COVID-19 ini dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam diatas 38°C, batuk dan sesak nafas bagi manusia. Selain itu dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan diare. Pada penderita COVID-19 yang berat, dapat menimbulkan pneumonia, sindroma pernafasan akut, gagal ginjal bahkan sampai kematian. COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan *droplet* (percikan cairan pada saat bersin dan batuk), tidak melalui udara. Bentuk COVID-19 jika dilihat melalui mikroskop elektron (cairan saluran nafas/ swab tenggorokan) dan digambarkan kembali bentuk COVID-19 seperti virus yang memiliki mahkota. Saat ini COVID-19 sudah menjadi pandemi, artinya terjadi penambahan kasus penyakit yang cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara. Berdasarkan informasi yang dikutip Pikiran-Rakyat.com, jumlah kasus Covid-19 atau pasien positif Corona per Minggu sore, 9 Mei 2021 mencapai 1.713.684 orang. Angka ini didapat karena penambahan pasien positif harian dalam 24 jam terakhir sebanyak 3.922 orang. Kasus hari ini menunjukkan Indonesia pertama kali menyentuh di angka 3.000 kasus dalam sebulan terakhir. Ada pun pasien meninggal dunia mengalami penambahan sebanyak 170 orang, lebih rendah dibandingkan hari sebelumnya. Secara total kasus kematian akibat pandemi virus corona di Indonesia mencapai 47.012 orang. Sementara itu, masih ada 98.395 kasus aktif atau pasien yang dirawat di rumah sakit dan menjalani isolasi mandiri di rumah, sumbangan angka penularan covid pun sangat besar dari sector pesantren, contoh kasus saja baru baru ini di salah satu pesantren di Kota Tasikmalaya. Dikutip dari KOMPAS.com - Pondok pesantren di Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, menjadi klaster persebaran Covid-19. Kepala Bidang (Kabid) Pengendalian dan Pemberantasan Penyakit (P2P) Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya Asep Hendra Hendriana mengatakan sebanyak 159 santri putra, 171 santri putri, dan 50 orang pengajar terkonfirmasi positif Covid-19. Setelah melakukan tracing dan tes swab PCR terhadap 832 orang di pesantren itu, diketahui sebanyak 45 persennya terpapar virus corona. Terhitung sejak kasus

pertama diumumkan Presiden Joko Widodo pada 2 Maret 2020. Meningkatnya kasus COVID-19 di Indonesia Presiden Joko Widodo (Jokowi) meminta agar masyarakat melakukan *social/physical distancing* guna mencegah penularan COVID-19. Kegiatan yang biasa dilakukan di luar, seperti bekerja, belajar dan beribadah bisa dilaksanakan di dalam rumah. Masa-masa diberlakukannya pembatasan sosial dan pembatasan jarak fisik (*social distancing/ physical distancing*) akibat pandemi COVID-19 ini tentunya menimbulkan ketidaknyamanan bagi semua orang. Penyebaran wabah terjadi begitu sangat cepat, hal tersebut diakibatkan karena kurang sadar dan disiplin diri (*personal hygiene*) dalam menjalankan protokol kesehatan serta gampangya terpapar virus karena diakibatkan daya tahan atau imun tubuh sangat lemah.

Dalam peningkatan daya tahan tubuh atau imun diperukan kesadaran dan kedisiplinan diri dalam mengatur pola hidup dan menjalankan rutinitas aktivitas gerak khususnya di pesantren. Secara ideal untuk menunjang derajat kesehatan tersebut diperlukannya program dari setiap yayasan pondok pesantren untuk melakukan kegiatan rutin dalam memelihara dan meningkatkan kualitas derajat kesehatannya terutama pada masa pandemi covid 19. Permasalahan yang terjadi pada lingkungan yayasan khususnya di lingkungan yayasan Pondok Pesantren Al-Munir serta Ikatan Muda-Mudi DKM Al-Munir kurang akan kesadaran kaitannya dengan aktivitas gerak atau kurangnya kegiatan berolahraga, terutama pada masa pandemi covid 19. Dengan adanya pandemic ini dalam 2 tahun terakhir tidak ada kegiatan olahraga secara rutin dilakukan seperti sebelum pandemic. Pernyataan para santri dan ikatan muda mudi disana bahwa kegiatan olahraga tersebut sudah banyak tidak diminati karena merasa bosan. Kegiatan pengabdian ini di usulkan diharapkan membantu yayasan pondok pesantren Al-Munir dan ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Masjid Al-Munir sebagai bentuk edukasi aktivitas gerak yang menumbuhkan dampak positif dalam peningkatan psikologis motivasi seperti rasa senang dalam meningkatkan imunitas tubuh guna menghindari terpaparnya virus covid 19 dengan menggunakan bentuk aktivitas gerak yang menyenangkan melalui permainan tradisional. Mengingat keberadaan permainan tradisional sekarang mulai tersisih dengan hadirnya mediamedia (gawai) permainan yang lebih menarik

Permainan tradisional termasuk kekayaan budaya yang tak ternilai harganya. Pada dasarnya di Indonesia banyak sekali jenis permainan tradisional, yang tersebar dari Sabang sampai Merauke. Dari yang bisa dimainkan sendiri, cukup dua orang (sedikit orang) sampai yang harus dimainkan banyak orang. Dari yang tidak menggunakan alat permainan sampai yang menggunakan alat permainan. Permainan tradisional, selain sebagai sarana bersenang-senang, secara langsung maupun tidak langsung anak juga mendapatkan manfaat lain. Seperti meningkatnya daya tahan tubuh serta sebagai sarana olah raga serta melatih mental dan otak. Fisik atau badan lebih kuat/sehat karena terbiasa bergerak. Mental terlatih untuk bersifat jujur dan mau bekerja sama Otak terbiasa berpikir bagaimana dirinya atau kelompoknya bisa menang. Sehingga harus bisa berpikir secara cerdas, teliti, bahkan kadang-kadang harus bisa mengambil keputusan secara cepat. Bisa menempatkan

diri sebagai pemimpin atau yang dipimpin, memupuk jiwa kesatria, berlatih disiplin. Kontribusi yang lain pemberian edukasi terkait pemahaman system organisasi pertandingan dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga di lingkungan Pondok Pesantren Serta Ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Masjid Al-Munir. Kontribusi kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini juga di lengkapi dengan edukasi kesehatan mental di masa pandemic covid 19 serta berencana membagikan alat kesehatan.

Permasalahan mitra dapat penyusul identifikasi sebagai berikut:

1. Permasalahan yang terjadi pada lingkungan yayasan khususnya di lingkungan yayasan Pondok Pesantren Al-Munir serta Ikatan Muda-Mudi DKM Al-Munir kurang akan kesadaran kaitannya dengan aktivitas gerak atau kurangnya kegiatan berolahraga, terutama pada masa pandemi covid 19. Dengan adanya pandemic ini dalam 2 tahun terakhir tidak ada kegiatan olahraga secara rutin dilakukan seperti sebelum pandemic. Pertimbangan lain yaitu keberadaan permainan tradisional sekarang mulai tersisih dengan hadirnya media media (gawai) permainan yang lebih menarik
2. Yayasan Pondok pesantren Al-Munir Gunungtanjung serta Ikatan Muda Mudi Dewan kemakmuran Masjid tidak faham akan penyelenggaraan even pertandingan dalam rangka menggeliatkan perlombaan dan pertandingan dalam berbagai kegiatan olahraga
3. Kurangnya Alat kesehatan dikarenakan factor anggaran dalam pembelian sarana tersebut

METODE

Untuk mengatasi permasalahan tersebut TIM PPM memiliki rasa tanggung jawab sebagai akademisi untuk memberikan edukasi berdasarkan kajian akademik.

1. Memberikan sosialisasi aktivitas edukasi permainan tradisional dalam upaya peningkatan imunitas tubuh di lingkungan Pondok Pesantren Serta Ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Masjid Al-Munir Selama Pandemi Covid 19 supaya terdapat aktivitas gerak rutin kembali seperti biasanya Harapannya selain membiasakan aktivitas gerak juga memberikan dampak positif dalam peningkatan psikologis. Serta merubah pola pikir dan kebiasaan ketergantungan terhadap gawai dan menggeliatkan kembali pelestarian kebudayaan dalam hal ini permainan tradisional. Kontribusi kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini di lengkapi dengan edukasi kesehatan mental di masa pandemic covid 19
2. Pemberian edukasi terkait pemahaman system organisasi pertandingan dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga di lingkungan Pondok Pesantren Serta Ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Masjid Al-Munir.
3. Memberikan bantuan Alat kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat Skema Kesehatan berjalan dengan lancar sesuai jadwal yang telah ditentukan. Pelaksanaan PPM-SK ini melibatkan:

- Tim Pelaksana sebanyak 4 orang yaitu: Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., Aang Rohyana, M.Pd., Ucu Muhammad Afif, M.Pd., dan Agus Arief Rahmat, M.Pd. serta dibantu oleh 3 orang mahasiswa
- Narasumber 2 orang yaitu:
 1. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd dengan materi: Pentingnya kesehatan mental Pada Masa Pandemi COVID-19 di Lingkungan Pondok Pesantren Al-Munir dan Ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Mesjid Desa Cinunjang Gunung Tanjung Kabupaten Tasikmalaya.
 2. Ucu Muhammad Afif, M.Pd dengan materi: Edukasi Permainan Tradisional dalam upaya peningkatan imunitas tubuh serta edukasi sistem pertandingan olahraga tradisional.
- Peserta terdiri dari Pengurus Yayasan Al-Munir, santriwan dan santriwati Pondok Pesantren Al-Munir serta muda-mudi DKM Al-Munir sebanyak 37 orang di hari pertama pada pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan dan 28 orang di hari kedua praktek latihan dan perlombaan permainan tradisional.

Pada pelaksanaan Pengabdian ini terperinci pelaksanaan mulai dari persiapan sampai pelaksanaan di lingkungan pesantren dan ikatan muda mudi Dewan Kemakmuran Mesjid (DKM) Al-Munir Gunung Tanjung diantaranya

1. Melaksanakan koordinasi awal dengan mitra: Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 03 Mei 2021. Koordinasi meliputi pengumpulan data serta observasi oleh tim pengabdian ke lokasi pondok pesantren dan ikatan muda mudi Dewan Kemakmuran Mesjid (DKM) Al-Munir Gunung Tanjung. Tim pengabdian menemui dan melakukan wawancara kepada pihak pengurus yayasan, para guru pendamping pondok, pengurus pos kesehatan pondok, serta beberapa santri terkait permasalahan kesehatan yang dihadapi santri dan muda mudi Dewan Kemakmuran Mesjid (DKM) Al-Munir Gunung Tanjung pada masa pandemic Covid 19. Wawancara yang dilakukan menghasilkan informasi mengenai kesadaran kaitannya dengan aktivitas gerak atau kurangnya kegiatan berolahraga, terutama pada masa pandemi covid 19. Dengan adanya pandemic ini dalam 2 tahun terakhir tidak ada kegiatan olahraga secara rutin dilakukan seperti sebelum pandemic hal tersebut juga berdampak ada psikologis khususnya kepada kesehatan mental. Dalam wawancara tersebut ditemukan pula permasalahan dikalangan muda mudi cinunjang tidak banyak aktifitas olahraga dikarenakan hadirnya media (gawai). Berdasarkan hasil temuan tim pengabdian tersebut pencegahan dan peningkatan imunitas tubuh serta permasalahan muda mudi terhadap gawai di pondok pesantren Al-Munir dan lingkungan ikatan muda mudi Dewan Kemakmuran Mesjid (DKM) Al-Munir Gunung Tanjung dapat dihindari salah satunya melalui melalui olahraga tradisional, pertimbangannya keberadaan permainan tradisional

tersebut sekarang mulai tersisih dengan permainan yang lebih menarik. Kontribusi yang lain pemberian edukasi terkait pemahaman system organisasi pertandingan dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga di lingkungan Pondok Pesantren Serta Ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Mesjid Al-Munir serta manfaat olahraga dalam meningkatkan imunitas dalam mencegah terpaparnya virus Corona.

Pada tahapan kegiatan ini, tidak ditemukan kendala yang berarti dikarenakan mitra sangat kooperatif dalam memberikan informasi yang dibutuhkan serta memberikan keleluasaan untuk melakukan observasi secara menyeluruh.

2. Melakukan survei bahan dan pembelian Alat Kesehatan yang terdiri dari:
 - Handsanitaizer
 - Masker kesehatan boson
 - Pengukur suhu infrared
 - Handwash
 - Disinfektan
 - Tensiometer one med
3. Survey ke percetakan untuk pembuatan Backdrop/spanduk dan melakukan pembelian alat tulis untuk kelengkapan kegiatan.
4. Melaksanakan Koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan mitra: Kegiatan ini dilakukan demi kelancaran kegiatan pengabdian, meliputi survey lokasi penyuluhan seta perlengkapannya, pembuatan backdrop serta perlengkapan kegiatan, menyusun round down acara, serta keperluan surat menyurat dan penentuan waktu kegiatan. Kendala yang dihadapi pada tahap ini adalah mengingat cukup banyaknya santri dan ikatan muda mudi DKM Al-Munir yang terlibat maka tim pengabdian dan pengurus yayasan perlu menyusun suatu alur kegiatan yang sesuai sehingga pelaksanaan penyuluhan berjalan kondusif disaat kegiatan menimbang aturan menjaga jarak dan membatasi kapasitas peserta mengingat gedung hanya memuat maksimal 40 orang peserta (1/2 kapasitas ruangan 80 orang). Sebelum pelaksanaan kegiatan inti, para peserta mengawali dengan melakukan cuci tangan dengan menggunakan air mengalir dan sabun, menggunakan hand sanitizer, pembagian masker dan memakainya selanjutnya pengisian daftar hadir sebelum masuk ruangan di cek suhu dengan menggunakan *Tensiometer one med*. Ruangan sudah di atur dengan jarak 1 meter tiap kursinya, baik jarak samping kanan dan kiri, depan dan belakang. Dalam pelaksanaan pengabdian tentunya sesuai protokol kesehatan, sehingga para peserta baik antar peserta dengan peserta ataupun peserta dengan tim pelaksana PPM-SK tidak ada kekhawatiran yang tidak diinginkan pada saat kegiatan tersebut diselenggarakan.
5. Kegiatan pemberian materi dapat berjalan dengan baik, dibuktikan dengan antusiasme para peserta saat sesi diskusi dimana para peserta melakukan tanya jawab dan mempelajari kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan

kesehatan mental dimasa pandemi dan edukasi permainan tradisional dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemic covid 19.

6. Kegiatan selanjutnya setelah pemberian edukasi adalah melakukan *technical meeting* (TM) untuk mengundi dan mempersiapkan perangkat pertandingan, TIM PPM membatasi peserta hanya 8 TIM saja mengingat keterbatasan jumlah peserta agar tidak berkerumun serta waktu yang terbatas dalam pelaksanaan pertandingan.
7. Pelaksanaan hari berikutnya adalah penyelenggaraan pertandingan di lapangan terbuka yang berada pada lingkungan masyarakat Cinunjang. Perangkat pertandingan disiapkan oleh muda mudi Desa Cinunjang, terdapat 6 orang perangkat pertandingan mulai *control table*, wasit dan asisten wasit berupa hakim garis. Untuk peserta terdapat 8 TIM dengan jumlah setiap tim 6 orang dengan jumlah keseluruhan peserta adalah 48 orang dengan system pertandingan menggunakan system gugur. Kegiatan dilakukan mulai pukul 8.00 sampai dengan pukul 17.00 WIB
8. Final diselenggarakan antara TIM Muda Mudi C dengan TIM Yayasan Pondok Pesantren Al-Munir A dan Pemenang perlombaan olahraga tradisional dimenangkan oleh TIM Muda Mudi C dengan skor 38-34.

KESIMPULAN

Rangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Kesehatan yang bertema “Aktivitas Edukasi Permainan Tradisional Dalam Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Di Lingkungan Pondok Pesantren Serta Ikatan Muda-Mudi Dewan Kemakmuran Masjid Al-Munir Selama Pandemi Covid 19” secara keseluruhan berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2004). The Global Burden of Disease. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2008). Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). Buku Petunjuk Penggunaan Media Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) Versi Pekerja dan Mahasiswa. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan
- Qomar, M. (2007). Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi. Jakarta: Erlangga
- Poetri, E. N. (2011). Hubungan Sanitasi Pondok Dan Higiene Perorangan Dengan Kejadian Skabies Pada Santri Pondok Pesantren Madrasatul Qur’an Tebuireng Jombang
- Maulana, H.D.J. (2013). Promosi Kesehatan. Jakarta, ECG: 196-201, 226–227

Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta, Rineka Cipta: 20–32

Sumber internet: diakses online pada laman Harian Kompas

Sumber internet: diakses online pada laman Kementerian Kesehatan.
Padk.kemendes.go.id