

## BUDAYA HIDUP SEHAT DI ERA NEW NORMAL BAGI GURU SMPN 1 TEGALAMPEL BONDOWOSO

Bayu Akbar Harmono<sup>1</sup>, Luqmanul Hakim<sup>2</sup>, Angga Indra Kusuma<sup>3</sup>, Ismawandi Bripandika<sup>4</sup>,  
Eka Kurnia Darisman<sup>5</sup>, Yandika Fefrian R<sup>6</sup>, Gatot Margisal Utomo<sup>7</sup>

Program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Pedagogy dan Psikology  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur Indonesia

Email: [bayuakbar346@gmail.com](mailto:bayuakbar346@gmail.com)

---

### Informasi Artikel

### Abstrak

#### Kata kunci:

istilah,  
istilah, istilah (*Corona  
Virus, healthy lifestyles*)

Diterima: 20-12-2021

Disetujui: 04-01-2022

Dipublikasikan: 27-01-  
2022

Dalam rangka persiapan pembelajaran luring, SMPN 1 Tegalampel Bondowoso memerlukan banyak referensi tentang bagaimana menjaga pola hidup sehat di era pandemi agar terhindar dari covid-19. Dimulai dari pengetahuan tentang imun. Maka dari itu, perlu diadakan penyuluhan tentang menjaga pola hidup sehat di SMPN 1 Tegalampel Bondowoso Pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat oleh Tim Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berjalan dengan lancar. Para guru SMPN 1 Tegalampel Bondowoso sangat antusias mengikuti setiap kegiatan yang sudah terjadwal. Dalam rangka persiapan pembelajaran luring, SMPN 1 Tegalampel Bondowoso memerlukan banyak referensi tentang bagaimana menjaga pola hidup sehat melalui olahraga di era pandemi agar terhindar dari covid-19. Dimulai dari pengetahuan tentang menjaga pola hidup sehat maningkatkan imun dengan perbaikan nutrisi, meningkatkan imun dengan berolahraga dan pengetahuan lainnya yang dapat memberikan manfaat untuk semua

---

#### Abstact

In order to prepare for offline learning, SMPN 1 Tegalampel Bondowoso needs many references on how to maintain a healthy lifestyle in the pandemic era to avoid covid-19. Starting from knowledge about immunity. Therefore, it is necessary to hold counseling on maintaining a healthy lifestyle at SMPN 1 Tegalampel Bondowoso. The implementation of Community Service Program activities by the Physical Education Lecturer Team at PGRI Adi Buana University Surabaya went smoothly. The teachers of SMPN 1 Tegalampel Bondowoso were very enthusiastic about participating in every scheduled activity. In order to prepare for offline learning, SMPN 1 Tegalampel Bondowoso needs many references on how to maintain a healthy lifestyle through exercise in the pandemic era to avoid covid-19. Starting from knowledge about maintaining a healthy lifestyle, increasing immunity by improving nutrition, increasing immunity by exercising and other knowledge that can provide benefits.

## **PENDAHULUAN**

Menurut syarifuddin (2019), upaya untuk mengobati covid-19 adalah dengan meningkatkan sistem imun yaitu :tercukupinya nutrisi yang baik dan tambahan suplemen serta obat penunjang. Setidaknya imun memiliki 3 peranan penting dalam tubuh kita, yaitu : sebagai pertahanan, *homeostatis* dan perondaan. Fungsi pertahanan yang sudah diketahui sejak jaman dahulu, menyangkut pertahanan terhadap konfigurasi dari luar tubuh, terutama terhadap mikroba dan parasit yang akan menginvasi tubuh. Kemampuan mempertahankan diri, tergantung dari hasil perlawanan dengan patogen. Jika kemampuannya dapat mencegah invasi patogen dalam tubuh, maka tubuh tidak menderita sakit. Sebaliknya, jika invasi patogen dapat mengungguli sistem pertahanan tubuh, maka yang bersangkutan akan menderita sakit.

Dalam rangka persiapan pembelajaran luring, SMPN 1 Tegalampel Bondowosomemerlukan banyak referensi tentang bagaimana menjaga pola hidup sehat di era pandemi agar terhindar dari covid-19. Dimulai dari pengetahuan menjaga pola hidup sehat di era pandemi, meningkatkan imun dengan berolahraga dan pengetahuan lainnya yang dapat memberikan manfaat untuk semua. Maka dari itu, perlu diadakan penyuluhan tentang sistem imun di SMPN 1 Tegalampel Bondowoso

## **METODE**

Strategi yang dilakukan untuk mencapai kondisi yang diharapkan, misalnya: PAR (*Participatory Action Research*); ABCD (*Asset Based Community Development*); CBR (*Community-Based Research*); *Service learning*; *Community development*, atau metode pengabdian yang lainnya, pihak yang terlibat dan bentuk keterlibatan (*patnership*), tempat dan waktu kegiatan (lama proses pendampingan). Metode Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode partisipatif, yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat sekolah secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan. 1. Khalayak Sasaran Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah SMPN 1 Tegalampel Bondowoso yang berperan sebagai peserta kegiatan *workshop*. 2. Tahapan Persiapan Tahapan persiapan meliputi survei lokasi, setelah itu berkoordinasi dengan pihak SMPN 1 Tegalampel Bondowoso untuk melakukan izin terkait pelaksanaan kegiatan *workshop* yang bertempat di aula SMPN 1 Tegalampel Bondowoso dan tentunya juga dengan memperhatikan protokol kesehatan dan *physical distancing*. Selain itu kami melakukan *workshop* terhadap guru SMPN 1 Tegalampel Bondowoso terkait pentingnya kegiatan ini di masa pandemi covid 19. Menyediakan sarana prasarana yang mendukung berlangsungnya kegiatan pengabdian ini dan kebutuhan konsumsi. 3. Tahapan Pelaksanaan a. Tahap pelaksanaan dilakukan selama 1 hari, yaitu pada tanggal 18 Oktober 2021, pada pukul 09.00-12.00 wib. b. Peserta sosialisasi mengisi absensi dan biodata. c.

Peserta mengikuti prosedur protokol kesehatan d. Peserta menggunakan tempat yang telah disediakan oleh pelaksana. Tahap Evaluasi Akhir Pada tahap ini dilakukan pembuatan laporan tahap akhir, yang berisi laporan dari hasil kegiatan *workshop* dan kritik yang berkaitan dengan pelaksanaan program.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dan Diskusi Kegiatan *workshop* peningkatan kebugaran jasmani ini dimulai tanggal 18 Oktober 2021, pukul 09.00- 12.00 wib dan berlokasi di Aula SMPN 1 Tegalampel Bondowoso. Pelaksanaan awal peserta sosialisasi mengisi absen terlebih dahulu, kemudian peserta menggunakan tempat yang telah disediakan oleh pelaksana. Pelaksanaan *workshop* diberikan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat dengan menggunakan laptop, LCD dan microphone serta materi yang dibagikan ke peserta. Materi terkait olahraga dapat meningkatkan imun dimasa pandemi yang disampaikan dan direkomendasikan adalah jogging, bersepeda dan senam aerobik dengan memperhatikan protokol kesehatan dan physical distancing. Terlihat antusiasme para peserta yang cukup baik, yaitu dengan munculnya beberapa pertanyaan ketika dalam sesi diskusi. Penyampaian materi *workshop* adalah olahraga dapat meningkatkan imun dimasa pandemi

Pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat oleh Tim Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berjalan dengan lancar. Para guru SMPN 1 Tegalampel Bondowoso yang berjumlah 53 orang sangat antusias mengikuti setiap kegiatan yang sudah terjadwal. Kedatangan guru selalu tepat waktu yaitu sepuluh menit sebelum kegiatan dimulai. Saat kegiatan melampaui batas waktu sholat dhuhur maka kami mengadakan jeda untuk Ishoma (Istirahat, Sholat, Makan/Coffee break). Semua konsumsi dan coffee break telah disediakan Tim Panitia Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Kendala yang dihadapi saat pelaksanaan Program pengabdian kepada Masyarakat oleh Tim Dosen Pendidikan Jamani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya adalah kurangnya bandwidth internet karena semua guru dan narasumber memakai jaringan internet sekolah, tapi hal ini tidak menyurutkan minat peserta untuk mengikuti kegiatan dengan baik dan sampai selesai.

### **KESIMPULAN**

Dalam rangka persiapan pembelajaran luring, SMPN 1 Tegalampel Bondowoso memerlukan banyak referensi tentang bagaimana menjaga pola hidup sehat di era pandemi melalui olahraga di era pandemi agar terhindar dari covid-19. Dimulai dari pengetahuan tentang menjaga pola hidup sehat di era pandemi, meningkatkan imun dengan berolahraga dan pengetahuan lainnya yang dapat memberikan manfaat untuk semua

## DAFTAR PUSTAKA

Edaran Menteri Kesehatan Nomor HK.02.01/MENKES/335/2020 tentang Protokol Pencegahan Penularan Corona Virus Disease ([Covid-19](#)) di Tempat Kerja Sektor Jasa dan Perdagangan (Area Publik) dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha

Sasmito, E., 2017, *Imunomodulator Bahan Alami*, Penerbit Andi.

Sasmito, E., Sahid, M.N.A., dan Ikawati, M. (2020), *Buku Petunjuk Praktikum Immunologi Farmaswi*, Fakultas Farmasi UGM.

Syarifuddin. 2019. *Imunologi Dasar: Prinsip Dasar Kekebalan Tubuh*. Cendekia Publiser. Jakarta

[www.farmasi.ugm.ac.id](http://www.farmasi.ugm.ac.id) . diakses 25 desember 2020