

## Peningkatan Kebugaran Perawat Kota Padang Masa Pandemi Covid-19 Melalui Kegiatan Yoga

<sup>1)</sup>Rika Novariza, <sup>2)</sup>Dwi Happy Anggia Sari, <sup>3)</sup>Debby Sinthania, <sup>4)</sup>Elsa Yuniarti,\*  
<sup>5)</sup>Sari Ramadhani

<sup>1-5)</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia

\*Email: dr\_elsa@fmipa.unp.ac.id

### Abstrak

Kejadian kasus Covid-19 yang terus bertambah dari hari ke hari sehingga petugas kesehatan terutama perawat sebagai garis terdepan semakin ekstra pekerjaannya hal ini menyebabkan meningkatnya tekanan serta tuntutan dalam beban kerja sehingga dikhawatirkan kesehatan dan kebugaran dari para perawat tersebut yang akan semakin menurun. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kebugaran para perawat di masa pandemi ini. Pengabdian ini dilakukan 1x seminggu sebanyak 8 kali pertemuan diikuti oleh 15 peserta yang mewakili perawat rumah sakit rujukan Covid-19 Kota Padang. Melalui senam yoga peserta dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan merasakan manfaat yoga. Saran untuk kegiatan selanjutnya, peserta dapat melakukan senam yoga secara berlanjut dan terjadwal.

**Kata kunci:** covid-19, kebugaran, perawat, yoga

### Pendahuluan

Saat Kemunculan Virus corona 2019, atau yang lebih dikenal dengan Covid-19 yang pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok, Cina,<sup>1</sup> yang ditetapkan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan dunia pada 11 Maret 2020, dikarenakan wabah menyebar dan menular dalam waktu singkat ke seluruh dunia.<sup>2</sup> Di Indonesia kasus positif Covid-19 pertama terkonfirmasi pada 2 Maret 2020, sampai sekarang jumlah kasus Covid-19 yang terkonfirmasi ada 5.539.394 orang, serta terjadi penambahan 30.000 kasus perharinya dan terdapat 148.073 orang meninggal dan akan terus

### Abstract

*The incidence of Covid-19 cases continues to increase from day to day so that health workers, especially nurses as the front line, are getting extra work, this causes increased pressure and demands in the workload so that it is feared that the health and fitness of the nurses will decrease. The purpose of this community service is to improve the fitness of nurses during this pandemic. This service is carried out once a week for 8 meetings, followed by 15 participants representing nurses at the Padang City Covid-19 referral hospital. Through yoga, participants can improve their physical fitness and feel the benefits of yoga. Suggestions for the next activity, participants can do yoga regularly and on a scheduled basis.*

**Keywords:** covid-19, fitness, nurse, yoga

meningkat dikarenakan adanya satu varian Omicron yang lebih cepat penyebarannya. Termasuk di Sumatera Barat, jumlah kasus Covid-19 tertinggi terdapat di Kota Padang sebagai pusat episentrum penyebaran. Data Penyebaran Covid-19 pada 26 Februari 2022 terkonfirmasi sebanyak 5.384 orang positif dengan 116 orang yang mendapatkan perawatan.<sup>3</sup> Peningkatan kasus yang terus terjadi menyebabkan petugas kesehatan terutama perawat sebagai garis depan memiliki tekanan tinggi karena adanya kenaikan beban kerja, dan dikhawatirkan kesehatan serta kebugaran mereka. Perawat Covid-19 memiliki resiko tinggi terinfeksi

penularan yang mudah dan cepat melalui *airborn*, karena merawat dan memantau 24 jam pasien Covid-19 selama rawatan di RS, dengan menggunakan perlengkapan APD. Penggunaan hazmat jangka waktu lama berakibat suhu pada tubuh menjadi panas dan mengeluarkan keringat yang berakibat dehidrasi serta penggunaan N95 yang lama dan terus-menerus membuat para perawat beresiko sesak nafas bahkan mengakibatkan *hypoxia*, serta kekurangan oksigen didalam tubuh. Bahkan tidak sedikit perawat dalam bertugas merawat pasien kemudian terpapar infeksi Covid-19 dan bahkan meninggal dunia.

Untuk bias menurunkan risiko dari tenaga kesehatan terpapar dari Covid-19 tersebut, dapat dilakukan kegiatan yang bias dan mampu meningkatkan kebugaran dari perawat salah satunya dengan kegiatan yoga. Kegiatan yoga merupakan salah satu proses menyatukan tubuh, pikiran, perasaan dan unsur spiritual yang ada dalam diri manusia.<sup>4</sup> Yoga bisa mempengaruhi sistem kekebalan tubuh. Dengan latihan fisik rutin dengan intensitas sedang bisa memberikan efek positif untuk mengurangi kerentanan tubuh terhadap paparan infeksi penyakit. Yoga dengan teratur mendukung sistem kekebalan tubuh. Karena dengan yoga bisa memberi dukungan sirkulasi darah dengan baik. Keadaan ini bisa menjadikan sel-sel kekebalan tubuh bekerja dengan baik.<sup>5</sup> Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Pribadi 2015 bahwa pelatihan aerobik mampu meningkatkan kebugaran jantung bagi lansia.<sup>6</sup>

Permasalahan Mitra yang muncul berdasarkan pengkajian pendahuluan yaitu (a) kasus Covid-19 bertambah setiap hari, tugas perawat sebagai tenaga kesehatan garda terdepan terutama yang bertugas di ruangan isolasi rawatan pasien Covid-19 semakin tertekan akibat meningkatnya beban kerja dan dikhawatirkan kesehatan dan kebugaran para perawat yang akan semakin berkurang, (b) berkurang atau terlupakannya pengetahuan perawat akan kesadaran menerapkan gizi sehat dan seimbang terutama selama pandemi Covid-19 dan ada

kegiatan lain untuk meningkatkan imunitas.

Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kebugaran perawat Kota Padang masa pandemi Covid-19 melalui kegiatan yoga.

## Metode

Kegiatan dilakukan di Rumah Sakit UNAND (Universitas Andalas), dengan metode pelaksanaan berupa materi dan pelatihan oleh para ahli dan pemberian kuisisioner untuk melihat kesan pesan dari para peserta terhadap hasil setelah senam yoga terhadap kebugaran tubuh para peserta, kegiatan penyampaian materi dan pelatihan ditujukan kepada perawat relawan Covid-19, pengabdian dilakukan 1 kali seminggu selama 8 kali pertemuan yang diikuti oleh 15 peserta yang mewakili semua perawat di Kota Padang. Adapun tahapan yang dilakukan pada pelaksanaan pengabdian ini, sebagai berikut:

1. Materi. Penyampaian materi merupakan kegiatan pengantar pada kegiatan inti, dalam kegiatan diberikan penyuluhan kepada perawat perlunya menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh dimasa pandemi yang salah satunya dengan melakukan kegiatan yoga dan perlunya asupan gizi yang seimbang.
2. Pelatihan. Senam yoga dilakukan oleh perawat relawan Covid-19 dipandu oleh instruktur yoga yang berasal dari pusat pelatihan yoga Sumatera Barat.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengabdian masyarakat tentang peningkatan kebugaran perawat kota padang pada masa pandemi Covid-19 melalui kegiatan yoga tergambar pada gambar berikut ini:

Gambar 1 menggambarkan peserta yoga yang sedang melakukan kegiatan pemanasan sebelum kegiatan yoga dimulai yang dipandu oleh seorang instruktur ahli dibidangnya. Ada beberapa bentuk gerakan

pemanasan yang dapat dilakukan seperti, menengadahkan kepala ke atas dan ke bawah, melirik ke kanan dan kiri beberapa saat, memutar leher searah dan berlawanan arah dengan jarum jam, mengencangkan otot-otot bahu dan lengan, memutar bahu dan perengangan tulang punggung, tangan dan kaki.<sup>7</sup>

**Gambar 1.** Kegiatan Pemanasan Yoga



Pemanasan dapat dilakukan dengan perlahan diikuti dengan bernapas secara teratur. Gerakan yang bertujuan dilakukan untuk merenggangkan otot-otot, serta untuk mengurangi ketegangan dan mencegah dari cedera.<sup>8</sup> Kegiatan pemanasan yang diikuti dengan penarikan nafas secara teratur berfungsi untuk membawa oksigen sebagai bahan bakar yang menunjang aktivitas setiap sel tubuh.<sup>9</sup> Kegiatan mengatur pernafasan dilakukan saat pemanasan ini bertujuan untuk menguasai emosi, pikiran, dan tubuh.<sup>10</sup> Ketika nafas tak terkendali, emosi menjadi bergejolak, pikiran akan kacau, dan otot tubuh akan menegang, jantung berdegup kencang, dan kulit.<sup>10</sup>

Pemanasan sebelum yoga sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kelenturan otot dan sendi, sehingga suatu

**Gambar 2.** Kegiatan Yoga



gerakan akan lebih mudah dilakukan, dengan melakukan pemanasan mencegah tubuh dari resiko cedera saat beryoga. Intinya pemanasan mempersiapkan seluruh sendi dan otot tubuh, dari ujung kepala hingga ujungjari kaki, untuk lebih siap saat menerima penekanan yang lebih pada saat berlatih inti.

Gambar 2 menggambarkan peserta yoga sedang melakukan gerakan yoga yang dipandu oleh instruktur yoga yang ahli di bidangnya. Kegiatan yoga dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan kemudian juga membantu pemulihan diri lebih cepat. Menjaga pikiran dan badan dalam keadaan seimbang dan tidak mudah terserang oleh penyakit. Serta mampu mengurangi rasa sakit nanti sewaktu dalam keadaan haid.<sup>12</sup> untuk kegiatan selanjutnya yaitu kegiatan bekerjasama dengan mitra untuk rutin dan terjadwal mengadakan kegiatan yoga. Semua gerakan pada yoga bisa membantu meningkatkan kebugaran pada tubuh para peserta juga bias membantu mengurangi tekanan darah tinggi jika dilakukan dengan rutin.<sup>13</sup>

Yoga selain bermanfaat membantu tubuh menjadi sehat dan bugar juga membantu tubuh dalam mengendalikan stress dan mampu mengurai rasa mudah gelisah, juga membantu keseimbangan dalam berpikir, tubuh dan juga jiwa.<sup>14</sup> Selain itu latihan yoga dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan imun mukosa pada wanita.<sup>15</sup> Yoga juga dapat membantu juga meningkatkan konsentrasi kecerdasan, keseimbangan dan sistem pola koordinasi diri.<sup>16</sup> Selain itu yoga juga mampu membentuk pola pada sistem pengorganisasian diri yang baik dan lebih positif.

Gambar 3 menggambarkan sebuah foto bersama para perawat setelah kegiatan yoga dilakukan. Berapa gaya yoga menggunakan teknik meditasi khusus untuk membuat pikiran yang sering stres menjadi lebih tenang. Gaya yoga lainnya juga tergantung pada teknik bernafas yang mendalam untuk memfokuskan pikiran, yang membuat pikiran menjadi lebih tenang.

**Gambar 3.** Foto Bersama Semua Anggota Yoga



Beberapa manfaat yoga anti-stres dihubungkan dengan *biochemical*, misalnya terjadi penurunan *catecholamines*, hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin dalam respon terhadap stres. Untuk dapat menurunkan tingginya tingkat hormon *neurtransmitter*, *dopamine*, *norepinephrine*, hormon *epinephrine* dan menciptakan rasa tenang. Beberapa penelitian memfokuskan pada peningkatan hormon *oxytocin* yaitu hormon yang terkait dengan rasa santai dan terhubung ke beberapa orang-orang lain, yang memungkinkan mengapa begitu banyak romance yang dimulai di studio yoga.<sup>17</sup>

Yoga juga bermanfaat untuk bidang kesehatan mental, kesehatan emosi, serta kemampuan sosialisasi, dan kemampuan akademik seperti meningkatkan konsentrasi dan fokus, siap belajar, serta berperilaku positif. Gerakan yoga yang diajarkan yaitu: posisi berdiri, postur keseimbangan, postur duduk, postur duduk menekuk kearah depan, postur membuka dada, dan postur restoratif.<sup>18</sup> Latihan yoga memiliki pengaruh terhadap seluruh tubuh. Saat melakukan asana dengan ditunjang pernafasan dan latihan meditasi tubuh mengalami proses detoksifikasi atau pembuangan racun atau zat-zat yang tidak bermanfaat bagi tubuh. Saat berlatih yoga dianalogikan sedang “memberi nutrisi bagi sistem tubuh, yaitu sistem saraf, sistem kelenjar dan seluruh organ tubuh yang berada diluar maupun organ dalam. Latihan yoga dapat mengaktifkan sistem kekebalan tubuh

dengan cara mengaktifkan kelenjar *thymus* yang terletak di area antara jantung dan tulang dada. Kelenjar *tymus* memproduksi T-Sel, sebuah kelompok heterogen sel penting dalam melindungi tubuh terhadap invasi oleh organisme asing.<sup>19</sup>

Latihan yoga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. peserta melaporkan tubuhnya menjadi lebih sehat, tidak mudah terserang sakit fisik dan aktif, karena latihan yoga menggunakan seluruh otot yang ada. Sistem imun merupakan sistem pertahanan diri terhadap bakteri, mikroba, virus, dan racun yang menyerang tubuh. Seseorang dapat menurun kekebalan tubuhnya karena terdapat racun dari makanan atau lingkungan. Melakukan yoga terasa sangat tepat dalam kondisi pandemi Covid-19 saat ini. Apalagi manfaat terapi yoga tak hanya untuk kesehatan mental namun juga mampu meningkatkan kekebalan dan imunitas tubuh.<sup>20</sup>

Semua gerakan pada yoga bermanfaat seperti, postur berdiri meningkatkan keseimbangan tubuh dan stabil. Postur keseimbangan bermanfaat untuk menjada kestabilan otot di kedua sisi tubuh, koordinasi tubuh baik, pikiran fokus, seimbang otak kiri dan kanan, memperbaiki postur tubuh. Postur duduk bermanfaat dalam meningkatkan stabilitas tubuh, 44 konsentrasi, melancarkan aliran darah, mengurangi kelelahan tubuh, fungsi otak dan syaraf meningkat, tekanan darah lebih normal, meningkatkan imunitas tubuh, tidur lebih mudah, menstabilkan produksi kelenjar adrenal ke dalam aliran darah. Postur duduk menekuk kearah depan berfungsi untuk menciptakan suasana tenang, melepaskan ego, menyatukan tubuh dan pikiran, menguatkan otot perut, kaki, tulang punggung, menstabilkan produksi kelenjar adrenal ke dalam aliran darah. Postur membuka dada bermanfaat dalam menguatkan jantung, menguatkan tubuh bagian belakang, lengan dan kaki, tubuh lebih bugar, semangat, menurunkan stres dan cemas. Dan postur restoratif bermanfaat untuk Ketenangan dan keseimbangan di tubuh relaksasi.<sup>21</sup>

## Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa senam yoga memberikan dampak terhadap kebugaran tubuh para peserta, Para peserta, yakni perawat rumah sakit rujukan Covid-19 diharapkan dapat melakukan senam yoga secara berlanjut dan terjadwal.

## Daftar Pustaka

1. Firmansyah I, Pramudya B, Sadikin PN, City W, Province H. SYSTEM DYNAMICS OF PEAK PROJECTION COVID-19. 2020;1(1):1–8.
2. Yuniarti E, Yuniarti E, Hermon D, Dewata I, Barlian E, Iswamdi U, et al. Mapping the High Risk Populations Against Coronavirus Disease 2019 in Padang West Sumatra Indonesia. *Int Journals Sci High Technol.* 2020;20(2):50–8.
3. Prasetiawan T. 2020 9 Permasalahan Limbah Medis. 2020;
4. Subrata IN. Yoga Asanas : Lifestyle Kesehatan di Masa New Normal. 2020;3(2):183–94.
5. Furkan F, Rusdin R, Shandi SA. Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19. Vol. 5, JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan). 2021.
6. Pribadi, Agus. 2015. Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jurnal Olahtaga Prestasi*, Volume 11, Nomor 2.
7. Penelitian J. Jawa Dwipa. 2021;2:1–13.
8. Geomedisains A, Widarti R, Kesehatan FI. Peningkatan Kualitas Kader Posyandu Kamboja V dengan Pelatihan Senam Yoga untuk Menjaga Keseimbangan Lansia. 2021;2(1):44–50.
9. Laksmi IAKPC. Terapi Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Widya Kesehat.* 2022;4(1):47–54.
10. Dwidyani Wira IA. Pelatihan Hatha Yoga Bagi Dosen Dan Pegawai Di Universitas Ngurah Rai Denpasar. *J Yoga Dan Kesehat.* 2020;3(2):116.
11. Wiguna IBAA. Pelatihan Praktik Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak Usia Dini. *Caraka J Pengabdian Masy.* 2022;1(2):109–18.
12. Maharani S, Hayati F. Manfaat Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi. *J Abdimas Kesehat.* 2022;4(2):302.
13. Romadlon MA, Nugraha E, D HR. Pengaruh Latihan Kapha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Peningkatan Kebugaran Lansia Influence of Exercise Kapha Yoga Against a Decrease in Blood Pressure and an Increase in the Elderly Fitness. 2019;
14. Anggraeni. No Title [Internet]. 2017. Available from: <https://lifestyle.sindonews.com/berita/1193406/155/mnc-channels-sadarkan-masyarakat-pentingnya-yoga-untuk-kesehatan>
15. Eda N, Ito H, Shimizu K, Suzuki S, Lee E, Akama T. Yoga stretching for improving salivary immune function and mental stress in middle-aged and older adults. *J Women Aging* [Internet]. 2018;30(3):227–41. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/08952841.2017.1295689>
16. Naik A, Patel S. Effect of Rajyoga Meditation on Intelligence Quotient of Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *J Yoga Phys Ther.* 2016;06(02):10–1.
17. Dwitayasa IM. Hidup sehat bersama yoga. *J Yoga Dan Kesehat.* 2018;1(1):83–91.
18. Widyantoro Y. Yoga Yuk Biar Fit, Fit Pikiran Tubuh dan Jiwa. Jakarta PT Raketindo Primamedia Mandiri. 2010;
19. Stiles M. Structural yoga therapy: Adapting to the individual. Weiser Books; 2001.
20. Isfaizah I, Hidayati N, Siki SD, Fawiloy A, Pitaloka AD, Garini YA. Yoga Anak Salah Satu Upaya untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak di Masa Pandemi Covid-19. In: Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan. 2020. p. 35–45.
21. MA. W. No Title. 13 Juli 20. Bali: Penerbit Yayasan Bali.India Fondation; 2010.