PENGANTAR:
Andri Suprambodo
(Kepala Desa Banaran)

BUDAYA BEROLAHRAGA MASYARAKAT DESA BANARAN UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH

Editor:
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

BUDAYA BEROLAHRAGA MASYARAKAT DESA BANARAN UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH

Penulis:

Lutfi Dawamah, Rizky Fajar Diana Putra, Berliananda Makaiunin Elvina, Mohammad Vega Sya'bana, Anisatul Fitriyah, Silka Shofaya Izza, Amalia Putri, Maya Kholidah, Safara Nanda Kurniawati, Siti Nurrobbiyatul Nikmah, Zusischa Fitriatul Khanifah, Silfia Puspitasari, Rima Dwi Novitasari, Nida Adi Sausan Syahro, Farahdilah Nurbadriyah, Dandi Agil Saputra, Silvia Lailatul Qorri'ahi, Bitu Qiyatul Nikmah, Riska Rachmawati, Rizki Catur Dimas Maulana, Devi Aprilia Rahmasari, Aisyah Maimunah, Salsabilla Hibatullah, Muhammad Rizal Afifuddin, Ifa Nur Azizah, Desi Wulan Pangesti, Farahdilla Asmara, Nur Imam Haqiqi, Amelina Vita Gerrina, Firli Nursani, Alif Muhammad Shodikin, Ulfa Widyanan Tyasa Jauh Ariyani, Moh. Ilham Zamzami, Destya Endah Palupi.

***BUDAYA BEROLAHRAGA MASYARAKAT DESA BANARAN UNTUK
MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH***

Copyright © Lutfi Dawamah, Rizky Fajar Diana Putra, Berliananda
Makaiunin Elvina, dkk 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Penulis : Lutfi Dawamah, Rizky Fajar Diana Putra,
Berliananda Makaiunin Elvina, dkk
Layout : M Rudi Cahyono
Desain cover : Dandi Agil Saputra & Nur Imam Haqiqi
Penyelaras Akhir : Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO

x + 222 hlm : 14,8 x 21 cm
Cetakan Pertama, Maret, 2021
ISBN: 978-623-6172-39-1

Diterbitkan oleh:

BIRU ATMA JAYA

Jl. Mayor Sujadi No 7 Plosokandang Kedungwaru Tulungagung
penerbitbiruatmajaya@gmail.com

PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. Karena berkat limpahan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan penulisan buku Antalogi Budaya Berolahraga . Di dalam penyusunan Antalogi ini, sebagai bahan dan tugas kegiatan KKN VDR 2021 IAIN Tulungagung.

Para peserta KKN telah berusaha semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan penulis demi penyelesaian buku antalogi. Tetapi sebagai manusia biasa penulis tak luput dari kesalahan ataupun kekhilafan baik pada segi teknik penulisan ataupun tata bahasa itu sendiri. Pengambilan tema antalogi ini didasarkan pada pengamatan budaya berolahraga di Desa Banaran yang dilakukan oleh setiap anggota kelompok KKN VDR 010. Sehingga dengan adanya buku ini peserta KKN bisa berbagi cerita mengenai budaya olahraga yang di lakukan oleh masing-masing masyarakat Banaran untuk meningkatkan imunitas tubuh. Dan juga dengan adanya buku ini kami berharap bisa menambah wawasan tentang pentingnya berolahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh kepada masyarakat.

Kami menyadari tanpa suatu arahan dari semua pihak serta masukan-masukan, mungkin kami tidak bisa menyelesaikan Antologi Budaya Lokal ini tepat waktu. Antologi Budaya Berolahraga ini dibuat sedemikian rupa oleh kelompok KKN VDR 010 tidak hanya semata-mata hanya untuk melaksanakan tugas KKN dari kampus IAIN Tulungagung tetapi juga sebagai motivasi agar peserta KKN senantiasa bersemangat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani dalam masa pandemi.

Maka dengan kerendahan hati penulis hanya bisa menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian buku ini.

Sekian semoga antologi ini dapat bermanfaat dan mudah dipahami bagi semuanya.

Tulungagung, 12 Maret 2021

Andri Suprambodo

DAFTAR ISI

PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
Hidup Sehat Dengan Berolahraga	
Oleh : Lutfi Dawama	1
Oleh: Rizky Fajar Diana Putra.....	5
Kiat Menjaga Imunitas Tubuh Dengan Berolahraga Di Masa Pandemi	
Oleh: Berliananda Makaiunin Elvina	11
Tren Olahraga Untuk Memperkuat Imunitas Di Masa Pandemi	
Oleh : Mohammad Vega Sya'bana	19
Pola Hidup Sehat Dengan Berolahraga Guna Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi.	
Oleh : Anisatul Fitriyah.....	25
Olahraga adalah Kunci Sehat Warga Desa Banaran	
Oleh : Silka Shofaya Iza	31

Kebiasaan Olahraga Senam Dan Bersepeda Masyarakat
Banaran

Oleh: Amalia Putri.....37

Manfaat Aktifitas Fisik Masyarakat Banaran

Oleh : Maya Kholidah45

Aktivitas Olahraga Masyarakat Desa Banaran

Oleh : Safara Nanda Kurniawati..... 51

Trik Melawan Pandemi Ala Warga Desa Banaran

Oleh : Siti Nurrobbiyatul Nikmah.....57

Kiat Sehat Dikala Pandemi

Oleh : Zusischa Fitriatul Khanifah65

Cara Masyarakat Desa Banaran Meningkatkan Imunitas Daya
Tahan Tubuh Agar Terhindar Dari Paparan Virus Dan
Penyakit

Oleh : Silfia Puspitasari73

Meningkatkan Imunitas Tubuh Dengan Menbiasakan
Kebugaran Pada Masyarakat Desa Banaran

Oleh : Rima Dwi Novitasari.....79

Bertani Dan Berternak Adalah Olahraga Ala Masyarakat
Desa Banaran

Oleh : Nida Adi Sausan Syahro85

Menjaga Kebugaran di Tengah Pandemi

Oleh : Faradilah Nurbadriyah.....93

DAFTAR ISI

Banaran Dan Seni Hidup Sehat

Oleh : Dandi Agil Saputra 101

Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dikala Pandemi

Oleh : Silvia Lailatul Qorri'ah..... 107

Kegiatan Olahraga Meningkatkan Imunitas Masyarakat Desa Banaran Tulungagung.

Oleh : Bitu Qiyatul Nikmah..... 113

Kenali Gejala Menuju Kesehatan Masyarakat Dalam Menjaga Imunitas Tubuh

Oleh : Riska Rachmawati 121

Kegiatan Olahraga Desa Banaran Memiliki Sejuta Manfaat untuk Kesehatan

Oleh : Rizki Catur Dimas Maulana 129

Aktivitas Warga Desa Banaran di Masa Pandemi Covid-19

Oleh : Devi Aprilia Rahmasari 135

Manajemen Olahraga Desa Banaran Untuk Menjaga Imunitas Tubuh Dimasa Pandemi

Oleh : Aisyah Maimunah..... 141

Tips Masyarakat Banaran Menjaga Kesehatan Tubuh Di Era *New Normal*

Oleh : Salsabilla Hibatullah 147

Adaptasi <i>New Normal</i> Masyarakat Desa Banaran Kauman Tulungagung	
Oleh: Muhammad Rizal Afifuddin	153
Berbagai Kesibukan di Kala Pandemi dengan Tetap Menjaga Kebugaran Tubuh	
Oleh: Ifa Nur Azizah.....	159
Sehat Jasmani Dikala Pandemi	
Oleh: Desi Wulan Pangesti.....	167
Olahraga Sederhana Untuk Kesehatan Masyarakat Banaran Tulungagung	
Oleh : Farahdilla Asmara	175
Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi	
Oleh : Nur Imam Haqiqi.....	181
Aktifitas Masyarakat Desa Banaran Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi	
Oleh: Amelina Vita Gerrina.....	185
Menjaga Kesehatan Dengan berolahraga	
Oleh: Firli Nursani	191
Menjaga Imunitas Tubuh Merupakan Hal Terpenting Bagi Masyarakat Desa Banaran	
Oleh : Alif Muhammad Shodikin.....	197
Keanekaragaman Olahraga di Desa BanaranTulungagung	
Oleh : Ulfa Widyana Tyasa Jauh Ariyani.....	203

DAFTAR ISI

Kegiatan Olahraga Masyarakat Banaran dalam Menjaga Kebugaran Jasmani di Era Pandemic Covid-19	
Oleh : Moh.Ilham Zamzami	211
Senam Sehat Bersama Masyarakat Desa Banaran	
Oleh : Destya Endah Palupi	217

Oleh : Lutfi Dawama

Hidup Sehat Dengan Berolahraga

Oleh : Lutfi Dawama

Kesehatan sangat penting bagi tubuh kita, karena jika kita sehat bisa melakukan aktivitas apapun dengan maksimal, sebaliknya jika badan kurang sehat melakukan aktivitas pun akan lemas dan tidak maksimal. Supaya badan kita tetap sehat atau fit kita harus memulai pola hidup sehat dengan cara berolahraga, makan bergizi, banyak minum air putih serta menghindari makanan instan. Namun kebanyakan dari kita masih susah untuk menerapkan pola hidup sehat masih banyak orang yang malas berolahraga dengan alasan tidak ada waktu, semakin padatnya aktivitas seseorang menjadikan mengabaikan masalah olahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di sekolah, di kampus mengakibatkan waktunya tersita untuk kesempatan berolahraga. Selain itu masih banyak orang yang kurang minum air putih dengan alasan tidak suka air putih padahal jika itu dilakukan terus menerus akan memiliki dampak yang buruk bagi tubuh kita. Salah satu cara yang tepat untuk

membuat tubuh kita sehat dan selalu fit adalah dengan cara berolahraga.

Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu atau masyarakat yang melatih gerakan-gerakan secara jasmani, yang di maksud kegiatan olahraga adalah kegiatan yang melelahkan diri sendiri maupun orang lain sehingga meningkatkan kualitas hidup berolahraga tidak harus dilakukan berlama-lama cukup tiga puluh menit perhari saja asal rutin dilakukan setiap hari, tidak ada alasan untuk tidak berolahraga. Selain itu tujuan dari berolahraga adalah menjadikan tubuh lebih sehat serta menguatkan tubuh meningkatkan kekebalan tubuh atau banyak juga orang yang berolahraga dengan tujuan menurunkan berat badan, ada pula orang yang berolahraga dengan tujuan membentuk otot. Selain itu dalam dunia pendidikan olahraga juga sangat penting. Seharusnya anak-anak sekolah harus dikenalkan olahraga sedini mungkin, agar lebih menyenangkan olahraga sebaiknya dilakukan dengan bersama-sama sehingga tidak merasa cepat bosan ataupun jenuh dan kenalkan berbagai macam jenis olahraga.

Seperti yang dilakukan warga Desa Banaran setiap hari selalu olahraga bersepeda, selama masa pandemi corona warga Desa Banaran banyak yang mengikuti trend olahraga bersepeda tidak hanya anak muda saja orang tua juga banyak yang bersepeda, biasanya rute bersepeda

hanya mengelilingi kota Tulungagung saja, selain bersepeda setiap hari minggu ibu-ibu di Desa Banaran juga melakukan senam dengan tim holic di taman Punokawan biasanya durasi senam dilakukan selama satu jam , selain itu anak-anak muda di Desa Banaran juga banyak yang mengikuti pencak silat, pencak silat biasanya di laksanakan pada malam hari durasi waktunya biasanya sampai tiga jam, anak-anak muda di Desa Banaran ini melakukan olahraga pencak silat dengan senang hati, selain itu juga banyak orang tua yang pekerjaannya sebagai petani sehingga mereka sering jalan kaki ke sawah atau mencari rumput, itu juga termasuk olahraga karena melakukan aktivitas fisik.

Sebagian masyarakat Desa Banaran sudah sadar akan pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh dan menjaga imun agar tetap kuat, namun juga masih banyak masyarakat yang belum juga sadar akan pentingnya hidup sehat hal ini dikarenakan kurangnya minat masyarakat terhadap olahraga. sebenarnya olahraga tidak harus melakukan fisik yang berat, melakukan olahraga bisa dengan hal yang menyenangkan seperti senam santai, jogging dan masih banyak yang lainnya.

Manfaat berolahraga sangat banyak yaitu dapat mengurangi penyakit diabetes,jantung,stroke, obesitas dan lain-lain. Tidak hanya itu manfaat berolahraga secara teratur juga dapat meningkatkan mood atau mengurangi

stress karena olahraga dapat mengurangi kegelisahan dan juga dapat mengendalikan amarah , selain itu berolahraga juga terbukti membuat orang menjadi awet muda karena orang yang berolahraga teratur dapat menghasilkan zat endorphin dan zat endorphin tersebut bisa membuat orang merasa gembira sehingga membuat awet muda.

Selain berolahraga teratur agar hidup sehat juga harus diimbangi dengan makan makanan yang bergizi yaitu 4 sehat 5 sempurna serta beristirahatlah yang cukup dan terus berpikiran positif. Pikiran positif atau lingkungan yang positif juga mempengaruhi kualitas hidup. Solusi agar masyarakat rajin berolahraga yaitu dengan cara pemerintah Desa mau menyediakan fasilitas berolahraga yang dapat di manfaatkan untuk masyarakat umum dengan begitu masyarakat lama-lama akan sadar dan tergerak untuk mulai berolahraga.

Budaya Olahraga Guna Peningkatan Imunitas Masyarakat Desa Banaran

Oleh: Rizky Fajar Diana Putra

Sonaji (50) beliau adalah seorang petani yang memiliki 2 buah anak yang mana beliau juga sebagai kepala keluarga yang beranggotakan sebanyak 6 orang. Beliau lakukan aktivitas bertani sejak pukul 04.00. Sebelum beliau berangkat, beliau juga harus menyiapkan segala peralatan yang harus digunakan saat bertani nanti pagi. Biasanya beliau membawa sebuah celurit, karung, gerobak dan tali. Dengan motor buntutnya, beliau pergi ke sawah bersama istrinya dengan membawa bekal makanan untuk makan siang. Di sawah beliau mengecek tanaman - tanaman yang berada di sawah dan membasmi hama hama yang mengganggu dan merusak tanaman beliau.

Tidak hanya itu saja beliau juga membersihkan sisa-sisa daun yang jatuh dan sampah yang berserakan di lahan sawah beliau. Biasanya nya berhasil mengumpulkan sampah-sampah maupun dedaunan yang berserakan di lahan sawah beliau sekitar 50 kg. Itu beliau lakukan

secara sendirian dan sudah selama 30 tahun beliau melakukan seperti itu. Selesai membersihkan sampah-sampah dan dedaunan yang rontok, beliau juga mencari rumput untuk memberikan makan pada kambing dan sapi sapinya di rumah. Beliau harus memberi makan kepada sampai-sampai beliau sebanyak 6 ekor dan 7 ekor kambing yang beliau miliki. Setiap sekali mencari rumput beliau biasanya mengangkat beban atau rumput-rumput yang beliau kumpulkan seberat kurang lebih 70 kg dan beliau letakkan ke gerobak lalu beliau menuju ke kandang untuk memberikan makan kepada hewan ternak beliau.

Seusai memberikan makan kepada hewan ternak beliau, beliau kembali ke sawah untuk makan siang yang bersama istrinya yang membantu itu pekerjaan suaminya tersebut. Di bawah terik panas matahari seusai makan siang beliau langsung melanjutkan pekerjaannya yaitu mengairi lahan sawah milik beliau supaya perkembangan dan pertumbuhan tanaman tanaman beliau cepat tumbuh dan sehat.

Pukul 16.00 beliau mulai bersiap-siap untuk menyelesaikan pekerjaan beliau kemudian pulang ke rumah dan membereskan segala peralatan yang telah dibawa tadi. Tidak hanya itu saja ketika sudah sampai rumah beliau langsung pergi ke lumbung beliau yang berada di selatan rumahnya yang tidak jauh. dia disana membereskan atau

merapikan jerami jerami yang telah beliau kumpulkan untuk keperluan keperluan peternakan - peternakannya.

Pada malam harinya beliau rutin mengikuti kegiatan yasinan ke tetangga - tetangga. Biasanya kaliaan lakukan ketika pada malam Jumat dan malam Minggu dengan kelompok yasinan yang berbeda-beda. Beliau dikenal sosok yang sosialis dan suka berbaur kepada masyarakat dan biasanya apabila ada tetangga yang mengalami dukacita beliau pasti datang yang lebih dahulu dengan membantu keluarga duka untuk mempersiapkan prosesi pemakaman dan juga mengurus tanah kubur yang akan di digunakan kepada ada juru kunci pemakaman.

Sukamto (50) beliau seorang petani dan juga peternak gurami yang mana beliau tekuni kurang lebih 35 tahun. Beliau dikaruniai dua orang anak laki-laki dan perempuan yang keduanya sudah beranjak dewasa. Sejak pukul 05.00 beliau mulai mempersiapkan segala peralatan yang akan beliau gunakan untuk bertani dan beternak. kita hanya peternak gurami namun beliau juga memiliki hewan peliharaan beberapa ekor sapi.

Dengan sepeda pancalnya, beliau berangkat ke ladang untuk mengecek dan memberi makan ikan-ikan di kolam. Beliau terjun langsung ke dalam kolam dengan rajin untuk memberikan makan dan membersihkan kotoran - kotoran dan lumut di kolam supaya air yang mengalir tetap bersih dan steril. Tidak hanya satu dua kolam yang beliau

kerjakan namun ada 4 kolam yang berukuran cukup besar sekitar 4x8 meter per kolam nya dengan isi yang sangat banyak.

Pukul 11.00 beliau keluar dari kolam dan langsung mencari rumput untuk makan sapi - sapinya di kandang. Dengan 4 ekor sapi, beliau harus mencari rumput dengan cukup banyak. Dengan sekali mencari makan beliau rutin mengangkat dan memikul rumput seberat kurang lebih 50 kg dalam sekali angkat. Hal itu beliau lakukan sendiri tanpa bantuan orang lain. Namun beliau tidak pernah mengeluh dalam melakukan hal tersebut.

Pukul 13.00 beliau pulang ke rumah untuk beristirahat setelah seharian ber aktivitas. Biasanya beliau langsung beranjak untuk makan dan mandi kemudian melakukan aktivitas selanjutnya. Kadang beliau langsung tidur karena terlalu capek. Aktifitas selanjutnya disiang hari beliau mencari kayu dan bambu atau alat-alat untuk membuat alat musik slompret dan warangka keris. Selain menjadi peternak beliau juga merupakan seorang pengrajin dan seniman tersohor di Kabupaten Tulungagung di bidang jaranan, campursari, wayang kulit dan sebagainya.

Ketika ada pesanan slompret, warangka keris atau pun sebagainya beliau meneruskan pesanan nya tersebut. Beliau kerjakan dengan sangat teliti dan telaten. Tak pernah mengeluh ketika sewaktu-waktu ada pesanan dari seseorang yang ini itu beliau kerjakan dengan sepenuh

hati. Sedikit demi sedikit luka tatahan beliau ciptakan yang menghasilkan suatu hasil karya yang begitu indah. Beliau kerjakan dengan begitu detail supaya hasilnya bisa memuaskan.

Dalam mencari bahan beliau mencari di sebuah pepohonan dan pohon bambu. Tidak lupa memanjatkan doa dan minta izin untuk menebang dan mencari bahan supaya dalam pengerjaan nya tidak terganggu apa-apa. Bahan yang biasanya beliau cari yaitu kayu Jati, Sawo, Walikukun, Nangka, Ulin, dan lain sebagainya. Tidak jarang pemesanan meminta untuk dibuat kan slompret dari kayu-kayu langka dan dianggap bertuah seperti *Stigi*, *Nagasari*, *Cendana*, *Galih Asem*, dan lain sebagainya dengan pemesan membawa kayu sendiri dari rumah tetap beliau kerjakan dan hasilnya sampai sekarang tidak pernah mengecewakan dari penilaian para pelanggan-pelanggan nya. Ketika beliau sudah mendapatkan bahan, beliau langsung membawakan nya pulang dengan memanggulnya yang kurang lebih beratnya sekitar 50 kg sampai ke rumah.

Oleh: Rizky Fajar Diana Putra

Kiat Menjaga Imunitas Tubuh Dengan Berolahraga Di Masa Pandemi

Oleh: Berliananda Makaiunin Elvina

Olahraga adalah suatu aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani maupun secara rohani. Pada umumnya tujuan berolahraga adalah untuk menyehatkan dan juga memberikan efek kebugaran bagi tubuh. Olahraga tak hanya dapat membantu melatih otot-otot saja namun juga membantu sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh bisa lancar, itulah mengapa berolahraga dapat memberikan efek secara keseluruhan pada tubuh manusia. Olahraga juga dikatakan sebagai salah satu kegiatan fisik yang baik dan sangat bermanfaat bagi tubuh, pikiran maupun jiwa. Berolahraga secara rutin mampu membantu dalam menjaga kebugaran, kesejahteraan mental, dan interaksi sosial akan lebih baik. Melakukan olahraga secara rutin juga dapat dilakukan sebagai langkah dalam mengantisipasi pencegahan penyakit berbahaya dalam tubuh. Tujuan utama berolahraga yaitu membuat tubuh akan lebih sehat,

menguatkan stamina tubuh, mengatur pernapasan, dan juga sangat membantu dalam menjaga kekebalan tubuh.

Seperti yang telah dijelaskan oleh pakar kedokteran UGM , Zaenal Muttaqin Sofro, beliau mengatakan bahwa pada prinsipnya olahraga ada dua jenis olahraga yakni *neural exercise* atau olahraga persarafan yang digunakan untuk menjaga kesehatan dan *physical exercise* atau biasa disebut dengan olahraga fisik untuk menjaga kebugaran dan olahraga tersebut juga dapat dilakukan di rumah.

Di masa covid-19 ini olahraga juga merupakan kebutuhan utama dikarenakan salah satu cara untuk terhindar dari infeksi virus tersebut adalah menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hal tersebut dapat dilakukan juga dengan tetap menjaga pola hidup sehat, dan salah satunya berolahraga. Dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa jika rutin berolahraga dengan intensitas sedang, misalnya saja seperti berjalan, *jogging*, bersepeda hal-hal tersebut mampu membantu dalam meningkatkan kekebalan tubuh sehingga kemampuan tubuh dalam melawan virus maupun bakteri penyebab penyakit. Berolahraga di musim pandemi ini juga memiliki tantangan tersendiri yaitu tetap mematuhi protokol kesehatan. Misalnya seperti tetap menjaga jarak saat berolahraga di tempat umum dengan banyak orang, memakai masker dan juga sering mencuci tangan dengan memakai sabun atau

memakai *hand sanitizer*. Tetapi saat melakukan olahraga tidak diperbolehkan untuk memakai masker, oleh karena nya jika ingin melakukan olahraga seperti *jogging*, ada baiknya dilakukan pagi-pagi sekali tujuannya adalah untuk menghindari kerumunan.

Selain masalah kesehatan fisik, pandemi ini juga ikut mengancam kesehatan mental sebab aktivitas di luar rumah sekarang harus dialihkan ke dalam rumah. Tugas sekolah, kantor dan lainnya juga harus dikerjakan secara online. Oleh sebab itu berolahraga juga dapat dilakukan dilakukan di dalam rumah sebagai contoh yang paling efektif dalam membakar lemak yaitu melakukan *plyo set up* dan dilakukan sebanyak 20 kali, *tricep dips* dilakukan sebanyak 15 kali untuk alat bantu nya dapat menggunakan bangku yang ada di rumah. Jadi pandemi tidak menjadi halangan untuk tetap berolahraga.

Seperti objek yang saya ambil kali ini adalah masyarakat di Desa Banaran, Kauman Tulungagung yang selalu berolahraga untuk meningkatkan imunitas pada tubuh. Hal tersebut dapat dibuktikan karena pada setiap hari minggu masyarakat di desa tersebut selalu kompak dan bersemangat dalam menjalani kerutinan tiap minggu itu yaitu melakukan senam yang bertempat di taman Punokawan yang terletak di desa tersebut. Biasanya senam tersebut dipimpin oleh tim yang diberi nama tim

holic. Meskipun yang mengikuti senam tersebut dominan dengan bapak-bapak dan ibu-ibu namun mereka sangat bersemangat dan gerakan senam nya pun tidak kalah lincah dengan anak yang masih muda. Sangat memberikan inspirasi bagi kaum muda yang mengisi hari minggu nya hanya rebahan di kamar saja, tak hanya senam saja biasanya para masyarakat juga mengikuti *trend* olahraga masa kini yaitu bersepeda. Masyarakat di sana juga sangat kompak degan hal yang satu ini, selain untuk menjaga kesehatan, olahraga bersepeda juga menjadi suatu hal untuk *refreshing*. Masyarakat yang melakukan *jogging* maupun berjalan santai pun juga lumayan banyak. tak heran jika di hari minggu lokasi taman Punokawan Park sangat ramai dikunjungi orang, tidak ramai karena hal yang tidak bermanfaat namun ramai dengan masyarakat yang semangat dalam berolahraga.

Namun tak hanya senam, bersepeda, *jogging* dan jalan-jalan santai saja. Masyarakat di sana menjadikan bertani atau berkebun juga sebagai suatu olahraga, menurut masyarakat manfaat bertani dijadikan sebagai olahraga yaitu dapat meningkatkan daya tahan tubuh karena bakteri yang ada di dalam tanah justru dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan begitu orang tidak akan mudah sakit dan juga bisa melawan infeksi dengan mudah, dapat mengusir rasa jenuh dan juga stres, menjaga kesehatan otak karena kegiatan berkebun atau

bertani ini akan menjadikan pikiran sibuk dan fokus, dapat meningkatkan koordinasi dan juga kekuatan tangan. selain itu bertani atau berkebun bisa menurunkan resiko penyakit jantung.

Desa Banaran, Kauman Tulungagung ini memang dominan masyarakatnya banyak melakukan olahraga, contoh lain olahraga yang ada di desa ini yaitu voli tak hanya kalangan muda saja, bapak-bapak dan ibu-ibu pun kerap melakukan olahraga ini. Menurut mereka olahraga voli memiliki banyak manfaat diantaranya bisa menghilangkan stres, dapat menguatkan otot dan persendian, ampuh dalam membantu menurunkan berat badan, menyehatkan organ internal dan juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi.

Selain voli olahraga lainnya yang berkaitan dengan bola yaitu futsal, di desa tersebut tak jarang banyak sekali dari anak-anak hingga remaja yang sangat menyukai olahraga ini. Menurut mereka terdapat beberapa manfaat dalam bermain *futsal* diantaranya menjaga kesehatan jantung, mengurangi tekanan darah tinggi, membakar kalori, membakar lemak, menambah tinggi badan, dapat membangun karakter tanggung jawab karena futsal secara keseluruhan memerlukan kerja sama tim, *futsal* juga dapat membentuk kekuatan otot contohnya (otot kaki, otot paha, otot perut maupun dada), olahraga ini juga dapat

menghilangkan stres dan melatih otak karena futsal dapat melatih seseorang untuk mengembangkan kreativitas dan kecepatan berpikir otak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi.

Adapun olahraga yang sering dilakukan masyarakat di sana adalah pencak silat, banyak di kalangan muda mudi yang senang mengikuti olahraga tersebut. Menurut mereka ada beberapa manfaat dalam berolahraga pencak silat yaitu dapat melatih tubuh secara total (mulai dari stamina, bentuk otot, fleksibilitas dan keseimbangan) meningkatkan kepercayaan konsentrasi dan moral, dapat meningkatkan kesehatan jantung, bisa menurunkan berat badan dan membakar kurang lebih 500 kalori, dapat meningkatkan refleks, terbiasa untuk tetap fokus dan tenang, meningkatkan mood pasalnya, saat berlatih pencak silat akan mendorong tubuh seseorang untuk memproduksi hormon *endorfin* sampai berjam-jam setelah selesai berolahraga.

Itulah beberapa olahraga yang sering dilakukan masyarakat banaran, kauman tulungagung. Meskipun ditengah pandemi mereka tetap menjalankan rutinitasnya untuk selalu menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh dengan melakukan olahraga secara rutin, apapun olahraganya mereka berusaha menyempatkan waktu disetiap harinya untuk berolahraga. Karena pada umumnya

masyarakat disana berolahraga di luar rumah namun mereka tetap mematuhi protokol kesehatan dengan selalu menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan memakai sabun atau menggunakan *hand sanitizer*.

Oleh: Berliananda Makaiunin Elvina

Tren Olahraga Untuk Memperkuat Imunitas Di Masa Pandemi

Oleh : Mohammad Vega Sya'bana

Di masa pandemi saat ini berolahraga sangat diminati guna untuk memperkuat imunitas untuk melawan virus yang menjadi Pandemi yang terjadi tidak hanya di Indonesia tapi seluruh dunia. Virus yang pertama kali muncul di akhir tahun 2019 di negara China dan menyebar begitu pesat di berbagai Negara, hingga kasus pertama di Indonesia pada bulan Februari 2020 hingga sekarang yang terus bermunculan kasus-kasus baru. Sehingga virus COVID-19 ini ditetapkan menjadi Pandemi di seluruh Dunia. Hingga saat ini obat untuk melawan virus ini masih belum ditemukan, walaupun vaksin untuk virus ini sudah ada tapi masih menjadi simpang siur karena belum bisa secara pasti menangkal virus yang menjadi pandemi seluruh dunia saat ini. Sehingga salah satu hal yang dapat melindungi kita dari virus ini adalah dengan cara memperkuat imunitas kita dengan cara pola hidup sehat.

Maka masyarakat Indonesia harus menerapkan pola hidup yang baru biasa disebut dengan adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi COVID-19 ini, dengan selalu menerapkan protokol kesehatan guna untuk memutus rantai penyebaran Virus ini. Untuk memperkuat imunitas tubuh adalah dengan cara pola hidup sehat diantaranya dengan cara makan makanan yang sehat dan bergizi, Istirahat yang cukup, banyak minum air putih minimal delapan gelas perhari, berjemur dan Berolahraga. Tidak lupa selalu menaati protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan dan menjauhi kerumunan.

Salah satu cara untuk memperkuat imunitas adalah olahraga maka dalam Pandemi ini menjadi tren kebiasaan baru bagi masyarakat. Masyarakat yang kebanyakan biasanya sibuk dengan pekerjaannya ataupun yang malas dalam berolahraga, pada masa pandemi ini olahraga menjadi banyak diminati oleh masyarakat. Olahraga memberikan manfaat yang begitu banyak bagi tubuh salah satunya adalah memperkuat imunitas dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Ada banyak sekali tren olahraga yang dilakukan masyarakat Indonesia pada masa Pandemi ini, diantaranya bersepeda, lari dan banyak lagi tidak hanya yang sedang ramai saja namun masih ada yang lainnya juga. Untuk menjaga kebugaran tubuh dan memperkuat imunitas untuk

mencegah masuknya penyakit ke tubuh. Dalam masa pandemi ini sebagian besar masyarakat akhirnya sadar dan mengerti pentingnya berolahraga maupun aktifitas fisik ini untuk kesehatan tubuh.

Di suatu daerah yang terletak dikota Tulungagung Provinsi Jawa Timur yang berada di Kecamatan Kauman yaitu Desa Banaran memiliki jumlah penduduk kurang lebih 2500 jiwa yang memiliki dua dukuh yaitu dukuh krajan dan kanigoro. Masyarakat disini mayoritas berprofesi sebagai petani dan bekerja di ladang. Sehingga masyarakat disini melakukan kegiatan fisik di luar ruangan yang lebih banyak, di mulai dari pagi hari menuju ke sawah untuk menjalankan aktifitas menggarap sawah diantaranya membajak sawah, mencangkul dan memanen hasil pertanian jika masanya datang. Maka secara langsung masyarakat di sini yang berprofesi sebagai petani terkena sinar matahari lebih dari cukup untuk meningkatkan imunitas tubuh. Berbeda dengan masyarakat perkotaan yang sebagian besar bekerja di dalam ruangan sehingga memerlukan berjemur di masa pandemi ini guna memperkuat imunitas tubuh.

Kami kelompok KKN VDR 10 yang berkesempatan untuk mengabdikan di desa ini sangatlah beruntung sekali karena di desa ini sangat memberikan banyak pengetahuan baru mengenai bermasyarakat, untuk kami sebagai mahasiswa. Walaupun KKN pada tahun ini dilakukan secara

virtual karena adaptasi dampak Pandemi COVID-19 ini, tidak melunturkan semangat kami untuk terus belajar dan bermanfaat bagi masyarakat.

Tidak hanya bertani dan berkebun saja masyarakat Desa Banaran juga ada yang memiliki usaha berupa konveksi dan usaha pembuatan makanan ringan dan aktifitas berdagang yang lainnya, dan ada banyak profesi lainnya juga. Sehingga desa Banaran ini memiliki kreativitas yang bagus salah satunya adalah hasil konfeksi yang banyak dikenal orang. Masyarakat di sini juga banyak yang memelihara hewan ternak seperti sapi, kambing dan unggas. Sehingga masyarakat di sini ada sebagian yang selalu ber kegiatan fisik di luar rumah yaitu mencari pakan ternak dengan cara mencari rumput di ladang. Kegiatan ini menurut saya adalah kegiatan fisik yang cukup menguras tenaga dan menghasilkan keringat di tubuh sebagai salah satu kegiatan fisik yang bermanfaat.

Ada berbagai bentuk olahraga yang dilakukan masyarakat di Desa Banaran ini diantaranya adalah Senam yang biasa dilakukan pada setiap hari minggu. Yang dilakukan di Taman yang berada di daerah Desa Banaran sendiri. Taman ini bernama Taman Punokawan. Dengan adanya Taman ini sangatlah bermanfaat bagi masyarakat Desa Banaran sendiri. Selain sebagai objek wisata taman ini juga dimanfaatkan sebagai tempat peluang usaha, tidak hanya itu taman ini juga sebagai tempat beraktivitas

masyarakat desa salah satunya adalah sebagai tempat berolahraga yaitu senam yang dilakukan setiap pagi oleh Masyarakat Desa Banaran.

Tidak hanya kegiatan senam yang dilakukan oleh masyarakat Desa Banaran di pagi hari tetapi juga ada yang melakukan lari pagi, dan bersepeda di pagi hari maupun sore ada pula yang hanya sekedar berjalan-jalan santai sambil menikmati udara pagi yang sangat baik untuk kesehatan. Karena daerah di Desa banaran ini tergolong masih asri dan sejuk meskipun berada di wilayah yang terkenal bersuhu panas.

Masyarakat disini juga sering melakukan kegiatan olahraga yaitu volly dan sepak bola yang biasa dilakukan sebagian besar anak muda di Desa Banaran. Kegiatan ini biasanya rame dilakukan di sore hari hingga menjelang petang yang berada di lapangan yang berada di daerah Desa Banaran sendiri. Tidak hanya itu di malam hari juga ada kegiatan Pencak silat yang ada beberapa organisasi pencak silat di daerah Desa Banaran ini.

Selain itu sebagian masyarakat disini juga sering berjemur untuk mencari Vitamin D yang dilakukan antara jam 10 siang hingga 11. Di masa Pandemi seperti ini kesadaran dalam berolahraga dan menjaga pola hidup sehat yang berguna untuk memperkuat imun dan menjaga kesehatan tubuh sangatlah penting walaupun cenderung lebih banyak orang yang di rumah saja. Sayangnya

kegiatan ini hanya dilakukan oleh beberapa masyarakat saja, kesadaran dalam berolahraga yang di rasa masih kurang.

Edukasi masyarakat mengenai protokol kesehatan di masa Pandemi ini sangatlah penting, guna untuk mencegah penyebaran virus. Meskipun kegiatan di luar rumah di batasi. Kegiatan berolahraga serta melakukan kegiatan bertani dan berkebun maupun kegiatan di luar rumah ini diharapkan masyarakat selalu mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Sehingga masyarakat tetap bisa menjalankan aktifitasnya dan diharapkan selalu bersemangat dalam berolahraga dan menjaga pola hidup sehat.

Terlepas dari adanya Pandemi ini olahraga memiliki banyak sekali manfaat bukan hanya untuk menjaga kita agar terhindari dari virus saja namun masih banyak lagi manfaatnya. Kegiatan olahraga ini tidak harus dilakukan setiap hari meskipun itu lebih bagus setidaknya menyisihkan waktu dan menyempatkan untuk berolahraga.

Dengan adanya pandemi ini semua kehidupan pastilah terdampak maka diharapkan masyarakat Desa Banaran bisa beradaptasi dengan keadaan ini dan bisa bangkit perekonomiannya kembali. Semoga masyarakat Desa Banaran selalu mematuhi protokol kesehatan serta menjalankan pola hidup sehat dan kebiasaan - kebiasaan baru ini.

Pola Hidup Sehat Dengan Berolahraga Guna Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi.

Oleh : Anisatul Fitriyah

Kesehatan menjadi hal yang paling berharga pada masa ini, sejak pandemi covid-19 melanda hampir seluruh dunia dan hampir semua orang terjangkit virus tersebut. Demi menjaga kekebalan tubuh mereka agar tidak terpapar oleh virus tersebut beragam kegiatan dilakukan seperti halnya olahraga, ketika tubuh kita tidak stabil dan malas untuk berolahraga akibatnya banyak penyakit yang hinggap di tubuh kita. Olahraga merupakan kegiatan fisik sebagai bagian dari PHBS yang sangat penting di masa pandemi covid-19 yang masih terjadi hingga saat ini. Dengan berolahraga tubuh kita akan tetap sehat, hal ini hanya bisa didapat jika kita menjalankan hidup sehat, salah satunya dengan rutin berolahraga.

Berbagai kegiatan olahraga dengan intensitas sedang, seperti bersepeda, berjalan, atau jogging yang dapat

membantu meningkatkan imunitas tubuh. Yang menjadikan kemampuan tubuh untuk melawan virus penyebab penyakit. Olahraga juga membantu menjaga kesehatan psikologis kita juga. Pada masa pandemi memiliki banyak sekali tantangan tersendiri. Maka dari itu kita harus tau tips dan trik berolahraga saat pandemi. Kita diminta untuk mematuhi berbagai protokol kesehatan ,seperti menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan, dan jika tidak ada keperluan mendesak kita disarankan agar tetap berada di dalam rumah saja.

Berolahraga dapat menjauhkan seseorang dari penyakit jantung,diabetes dan tekanan darah tinggi yang kemungkinan besar terjadi pada masa pandemi ini, sebab pada masa pandemi sangat kurangnya kegiatan fisik masyarakat yang cenderung menghabiskan waktu di rumah dengan menggunakan menonton Tv, dan bermain game yang sangat ber resiko mengalami penyakit - penyakit kronis . Olahraga yang dapat dilakukan pada masa pandemi adalah olahraga yang memiliki intensitas sedang yang bisa dilakukan di luar ruangan, seperti jalan cepat, naik turun tangga, selama 10-15 menit sebanyak 3 kali sehari, menari atau olahraga yang menggunakan mesin kardio. Apabila kita ingin melakukan kegiatan olahraga diusahakan pada pagi hari saja karena udara masih sejuk dan belum terlalu banyak polusi dan belum banyak aktifitas masyarakat atau kerumunan. Sebab virus corona dan penyakit lain sangat

mudah menyebar di tempat keramaian. Berolahraga dengan melatih kekuatan juga dapat dilakukan dengan panduan dari sosial media seperti youtube, atau aplikasi - aplikasi terkait olahraga.

Dalam olahraga kita harus memperhatikan beberapa hal seperti menyesuaikan durasi olahraga dengan kekuatan fisik anda, dan dilakukan secara rutin dan dijadikan suatu kebiasaan. Pandemi covid-19 banyak kegiatan di luar ruangan menjadi sangat terbatas seperti sekolah, kantor, hingga olahraga terlebih sekarang ini kita memasuki masa new normal, hal ini memungkinkan hal ini juga membuat kita kembali ke aktivitas harian sebelum covid-19 melanda. membangun sarana olahraga merupakan suatu kewajiban dana desa, olahraga bagi masyarakat pedesaan menjadi salah satu kegiatan yang sangat mewah apalagi jika fasilitas memadai, selain mengurus perkebunan, sawah untuk kehidupan ekonomi, olahraga sangat berpengaruh terhadap kesehatan masyarakat Desa. Jika masyarakat desa memiliki kondisi kesehatan yang baik maka kegiatan masyarakat pun berjalan dengan lancar dan mudah dilakukan.

Seperti halnya di Desa Banaran yang sangat mengedepankan olahraga sebagai kegiatan selain berkebun dan bertani, Bukan itu saja semangat olahraga selalu mengedepankan *sportivitas* dan ada strategi, seperti anak-anak yang ada di desa banaran untuk mengisi waktu

luang mereka dengan berolahraga seperti sepak bola, bola volly bahkan sebagian dari mereka mengikuti olahraga pencak silat yang ada di Desa tersebut, dengan adanya kegiatan tersebut untuk melatih mental anak, kerja sama dengan tim, yang mana kegiatan tersebut didapat di sekolah akan tetapi keadaan covid-19 ruang mereka dalam menyalurkan kegiatan tersebut berkurang, kegiatan tersebut sangat membantu anak-anak dalam mengurangi penggunaan gadget, maka dari itu hal tersebut dapat membangun nilai positif mereka yang baik jika dikembangkan di desa. Olahraga ini juga dijadikan mereka sebagai sarana untuk refreshing dari tugas - tugas sekolah online yang sangat menguras tenaga dan pikiran.

Tidak hanya itu saja pada hari libur banyak kegiatan masyarakat Desa Banaran seperti bersepeda mengelilingi Desa. Trend sepeda ini juga melanda desa Banaran yang menyerang masyarakat banaran dari seluruh kalangan mulai dari anak-anak, orang dewasa hingga lansia yang masih kuat mengayuh sepeda. Masyarakat banaran sangat antusias sekali dalam olah raga ini tidak menutup kemungkinan setiap rumah itu memiliki sepeda. Masyarakat disana beranggapan dengan bersepeda mendatangkan manfaat yang sangat banyak seperti baik untuk persendian yang baik sekali untuk siapapun yang memiliki penyakit sendi, mengurangi stres akibat banyaknya

aktivitas sehari-hari, serta mengurangi risiko diabetes bagi masyarakat lanjut usia.

Selain bersepeda masyarakat Banaran juga mengisi kegiatan dengan berkebun, seperti menanam bunga, sayur sehat yang bisa dikonsumsi sendiri. Apalagi pada masa ini masyarakat sedang menggandrungi sekali tanaman hias, disetiap rumah tertata rapi pot-pot bunga, tidak hanya itu saja dengan adanya trend tanaman hias, Budidaya tanaman hias tak hanya karena menarik mata, banyak sekali manfaat yang dirasa, tak heran selain sekedar penghias ruangan banyak orang yang mendapatkan pundi - pundi dari menanam tanaman hias, manfaat memperindah lingkungan agar terlihat asri dan indah di mata.

Aktivitas lain yang dilakukan masyarakat Desa banaran adalah senam pagi, Aktivitas ini dilakukan pada pagi hari setelah bersepeda mengelilingi desa, masyarakat desa Banaran melakukan aktivitas itu di taman Punakawan yang menjadi ikon dari desa Banaran, menurut masyarakat di sana senam salah satu olahraga alternatif untuk meningkatkan kebugaran, meningkatkan kesehatan tulang, memperbaiki mood dan menyehatkan jantung. Kebanyakan dari mereka adalah bapak-bapak dan ibu-ibu, pada kegiatan senam ini masyarakat memiliki perkumpulan sendiri yang dinamakan tim holic, mereka yang memandu jalannya senam yang ada di desa Banaran. Mereka sangat antusias sekali dalam melakukan olahraga tersebut. Tidak

hanya ibu-ibu dan bapak-bapak saja para *lansia* pun juga turut meramaikan senam yang dilaksanakan setiap hari minggu itu. Selain melakukan aktivitas olahraga senam dan bersepeda banyak orang yang datang ke taman Punokawan untuk jalan-jalan santai sembari menikmati sinar mentari pagi yang memiliki banyak sekali manfaat seperti meningkatkan vitamin D untuk daya tahan tubuh.

Dengan adanya pandemi ini tidak menyurutkan antusiasme masyarakat untuk berolahraga. Namun tidak sebebas seperti hari-hari biasanya, melakukan olahraga yang aman dan mematuhi protokol kesehatan, dengan tetap jaga jarak karena masih banyak orang yang berlalu-lalang dan menggunakan masker, dan saat melakukan olahraga pastikan kondisi tubuh fit terlebih lagi jika melakukan olahraga di luar ruangan. Karena pada saat pandemi melakukan aktivitas seperti itu tidak boleh terlalu lelah, karena bisa menurunkan imunitas tubuh kita, jadi lakukan olahraga yang tidak memberatkan tubuh, lakukan olahraga yang aman terlebih lagi aktivitas olahraga yang tak menyentuh benda apapun yang ada di ruang atau luar ruangan, seperti senam yoga, zumba dan masih banyak lagi olahraga yang bisa dilakukan di rumah.

Olahraga adalah Kunci Sehat Warga Desa Banaran

Oleh : Silka Shofaya Iza

Hari Jum'at tanggal 19 Februari 2021, Saya berangkat ke Tulungagung untuk melaksanakan salah satu kewajiban kuliah, KKN (Kuliah Kerja Nyata). Setelah mendapat izin dari orang tua, saya bersama salah satu teman saya yang kebetulan kami satu kelompok berangkat bersama menggunakan sepeda motor. Jarak yang kami tempuh dari Malang ke Tulungagung kurang lebih 3 jam. Sesampainya di kota perantauan kami segera mencari kos dan beristirahat sejenak. Satu jam setelah kami menemukan kos, kami berangkat ke posko KKN yang berada di Desa Banaran Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung. Ketika kami memasuki desa tersebut kami dikagetkan dengan pesona alamnya. Bentangan sawah yang luas membuang rasa lelah kami hilang setelah memandangnya dan salah satu tempat yang membuat kami terpana, yaitu salah satu tempat wisata di ujung sawah

yang baru dibangun oleh warga Desa Banaran. Nama tempat itu adalah Punokawan. Di dalamnya terdapat beberapa tempat yang biasanya digunakan berfoto-foto oleh pengunjung dan beberapa warga sekitar berjualan di dalamnya.

Keesokan harinya saya berangkat lagi ke posko untuk *educare* kepada anak-anak TPQ bersama IPNU dan IPPNU Desa Banaran. Kegiatan *educare* ini dilakukan setiap hari sabtu pagi dan diikuti oleh anak-anak yang masih menduduki bangku Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyyah (MI). Di sana kami membantu mereka untuk mendampingi mengerjakan tugas yang telah diberikan guru dari sekolah mereka masing-masing. Setelah tugas mereka selesai, para IPNU dan IPPNU mengajari mereka untuk bermain gitar diiringi dengan sholawat dan tak lupa kami mengumumkan pemenang lomba adzan yang diadakan oleh KKN VDR 010 dan membagikan sertifikat juga hadiah kecil-kecilan untuk seluruh anak yang mengikuti kegiatan *educare*.

Hari minggu, seperti biasanya kami berangkat menuju Punokawan untuk mengikuti senam pagi. Kegiatan rutin setiap minggu ini tidak hanya diikuti oleh warga sekitar saja, akan tetapi ada beberapa warga dari desa lain maupun daerah lain. Ketika saya berada di perjalanan memasuki desa ini saya berpapasan dengan beberapa warga desa yang olahraga bersepeda. Di desa ini banyak

sekali warga yang berolahraga setiap minggunya diantaranya adalah mencangkul, bersepeda dan senam pagi.

Ketika saya bersama teman-teman KKN VDR 010 mengikuti senam pagi, terdapat salah seorang dari kejauhan menyapa saya dan ternyata beliau nya adalah satpam kampus. Dikarenakan sebelumnya kami sudah kenal, maka beliau menemui kami dan berbincang-bincang sedikit mengenai olahraga yang biasanya dilakukan oleh warga Desa Banaran. Pak Robingan salah satu satpam kampus menjelaskan bahwa kebanyakan warga Tulungagung minimal setiap minggu berolahraga. Ada yang bersepeda sambil menikmati kondisi alam Tulungagung yang khas dengan daerah persawahan nya, ada yang berlari kecil bersama keluarganya dari rumah menuju Punokawan untuk mengikuti senam setiap minggu nya. Beliau berkata bahwasanya di Tulungagung terdapat beberapa komunitas sepeda. Setiap minggu nya mereka berkumpul dengan menggunakan pakaian olahraga sesuai dengan komunitasnya untuk menuju Punokawan dan mengikuti senam pagi. Jadi warga yang mengikuti senam di Punokawan bukan hanya warga desa Banaran saja, melainkan dari desa lain juga.

Kegiatan senam pagi yang dilakukan di Punokawan ada yang memimpinya. Warga desa yang lihai dalam melakukan gerakan senam akan ditunjuk sebagai pemimpin

senam di barisan terdepan dan bergantian. Lagu yang digunakan senam bukanlah lagu senam seperti halnya, akan tetapi lagu-lagu yang populer pada saat ini seperti lagu dangdut. Setiap minggu warga desa melakukan senam pagi minimal dengan 6 lagu. Selebihnya mereka yang ingin beristirahat diperbolehkan dan yang ingin lanjut juga diperbolehkan.

Setelah educare hari Sabtu kemarin saya menemui salah satu anggota IPPNU yang ada di Desa Banaran, namanya Kak Viona. Ia berkata bahwasanya di Desa Banaran selain senam pagi dan bersepeda terdapat olahraga voli yang dilakukan oleh remaja putra dan remaja putri dari Desa Banaran maupun desa lain. Mereka melakukan olahraga voli 3 kali dalam seminggu. Untuk para remaja putra mereka melakukannya setiap sore hari dan untuk para remaja putri mereka melakukannya pada malam hari yaitu pada hari senin, rabu dan jum'at. Selain voli ada juga olahraga sepak bola yang dilakukan anak-anak laki-laki dari Desa Banaran baik dari kalangan anak kecil maupun remaja. Mereka sepak bola dan voli di lapangan Desa Banaran.

Jadi tidak mengherankan jika warga Desa Banaran termasuk warga yang mempunyai jasmani dan rohani yang sehat karena setiap minggu nya mereka melakukan olahraga yang sangat beragam. Bukan hanya olahraga yang menjadi faktor utama warga Desa Banaran, melainkan

sifat gotong royongnya yang sangat kuat. Untuk saat ini, warga Desa Banaran telah membangun Punokawan yang menjadi salah satu tempat wisata yang ada di Desa Banaran. Mereka sangat antusias dan semangat dalam membangun Punokawan. Sampai saat ini pembangunan masih tetap berjalan. Bukan hanya gotong royong saja, mereka juga antusias dalam bertoleransi.

Ketika saya dan beberapa teman KKN VDR 010 yang menjadi perwakilan untuk takziah ke salah satu warga Desa Banaran yang sudah meninggal, kami melihat banyak warga yang berkumpul untuk memasak yang digunakan untuk *selamatan* orang yang sudah meninggal dan saya terfokuskan dengan satu nampan besar yang berisi bermacam-macam daun dan beras. Tidak berpikir panjang saya langsung bertanya kepada salah satu orang yang takziah apa saja isi nampan tersebut. Beliau berkata bahwasanya didalamnya terdapat beras yang sudah dicampur dengan kunir, daun pisang yang sudah kering, janur dan beberapa uang koin. Tujuannya adalah untuk membuka jalan yang akan dilewati ke makam ketika mengantar mayat yang kemudian akan dihambur - hamburkan ke jalan. Beliau berkata bahwasanya hal tersebut merupakan adat istiadat yang sudah dilakukan turun temurun oleh warga Desa Tulungagung. Ketika saya takziah bersama teman-teman saya melihat banyak ibu-ibu yang tangannya berwarna kuning dikarenakan digunakan

untuk memeras kunir yang dicampurkan dengan beras tadi. Dari situlah saya melihat bahwa gotong royong di desa ini sangat kuat, warga desanya berguyub rukun.

Dikarenakan di Desa ini dikelilingi oleh hamparan sawah yang sangat luas, maka kebanyakan mata pencaharian penduduknya adalah sebagai petani. Setiap hari mereka pergi ke sawah untuk menanam padi dan memanennya ketika sudah tiba waktunya. Kegiatan menanam padi dan mencangkul mereka sebut dengan olahraga. Karena usia mereka yang sudah tua, mereka berkata bahwasanya mereka sudah tidak pernah mengikuti olahraga sepak bola dan voli bahkan bersepeda, kemungkinan mereka hanya mengikuti senam pagi yang dilaksanakan di Punokawan setiap minggu itupun jika jiwa raga mereka masih kuat. Akan tetapi jika diamati setelah saya melakukan observasi dan wawancara, saya dapat menyimpulkan bahwasanya hal kecil yang dilakukan warga Desa Banaran mereka niatkan untuk berolahraga agar badan mereka tetap sehat. Semoga kita dapat meneladani sikap gotong royong, bertoleransi dan semangat berolahraga agar tubuh selalu sehat seperti warga Desa Banaran.

Kebiasaan Olahraga Senam Dan Bersepeda Masyarakat Banaran

Oleh: Amalia Putri

Pertama-tama sebelum membahas kebiasaan senam yang rutin dilakukan oleh warga desa Banaran kita akan membahas apa itu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menerima beban fisik atau bisa kita sebut pekerjaan sehari-hari tanpa tubuh merasa kelelahan secara fisik. Tingkatan kebugaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kemampuan fisik dalam melakukan tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi juga kemampuan kerja tubuhnya. Contoh simple nya seperti atlet lari dan orang yang pemula dalam olahraga lari. Kemampuan mereka jelas berbeda, pada atlet lari dia lebih mampu berlari dengan durasi istirahat yang lebih sedikit dibanding pemula yang masih sering istirahat disela kegiatan larinya.

Salah satu kegiatan yang berguna untuk meningkatkan kebugaran fisik adalah olahraga. Apalagi sekarang adalah masa pandemi di mana kebugaran dan kesehatan jasmani sangat penting untuk meningkatkan imunitas tubuh kita agar tidak terpapar oleh virus covid-19 dan virus - virus lainnya. Sebelum melanjutkan tentang olahraga apa yang bisa meningkatkan imunitas tubuh, baiknya kita mengetahui apa saja manfaat dari latihan kebugaran jasmani atau olahraga yaitu, yang pertama dengan latihan kebugaran jasmani dapat menjaga berat badan ideal dan mengurangi resiko obesitas, dengan banyak beraktivitas dapat membakar tumpukan lemak yang ada dalam tubuh serta meningkatkan masa otot. Yang kedua dapat mencegah penyakit jantung, ketika tubuh berolahraga aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh maupun dari tubuh kembali ke jantung menjadi lebih lancar dan hal ini meminimalisir resiko penyakit jantung. Yang ketiga meningkatkan kualitas hormon, dengan latihan kebugaran jasmani dapat meningkatkan kualitas hormon dalam tubuh. Dan masih banyak manfaat lainnya seperti meningkatkan kualitas tidur, mencegah stroke, mengurangi stress, meningkatkan mood dan lain sebagainya.

Banyak olahraga yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan imunitas tubuh seperti bersepeda, jogging, work out di rumah, atau di gym, senam, berenang, basket, dan masih banyak olahraga

lainnya. Tapi disini yang akan dibahas adalah senam, lebih tepatnya senam kesegaran jasmani. Kenapa senam kesegaran jasmani? Karena senam ini juga dilakukan rutin setiap minggunya oleh masyarakat desa Banaran, Tulungagung. Nama olahraga senam kesegaran jasmani pastinya tidak asing di telinga kita terutama anak 90-an. Senam ini dulunya sangat populer dan fenomenal karena menjadi salah satu olahraga yang diperkenalkan pada masa sekolah dasar. Senam kesegaran jasmani adalah senam yang melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh. Tujuannya untuk menjaga kesehatan tubuh. Kemudian apa saja manfaat senam kesegaran jasmani? dari segi manfaat karena senam ini merupakan salah olahraga, jadi manfaat yang didapatkan tentunya sama seperti saat kita berolahraga pada umumnya. Seperti menjaga kesehatan tubuh baik fisik dan mental. Dampak senam ini kepada tubuh fisik yaitu, menjaga berat badan, menurunkan resiko serangan jantung, terutama yang disebabkan oleh naiknya kadar kolesterol dan tekanan darah, menurunkan resiko diabetes dan beberapa jenis kanker, menguatkan tulang, otot, dan persendian sehingga anda akan mengalami penurunan resiko osteoporosis, dan tak lupa juga senam ini dapat meningkatkan stamina, memperbaiki mood, dan juga meningkatkan kualitas tidur yang lebih nyenyak.

Berdasarkan beberapa jurnal yang saya baca beberapa penelitian menemukan hubungan antara olahraga dan juga penurunan rasa depresi. Karena dengan olahraga dapat mengalihkan pikiran dari hal yang negatif serta olahraga juga membuat mood menjadi lebih baik, dan menurunkan kadar hormon stress dalam otak. Tak lupa juga saat melakukan senam secara berkelompok dapat menjadi ajang interaksi sosial juga. Tetapi sejak awal kemunculan Covid-19 di China pada Desember 2020, *corona virus* atau covid-19 yang kini telah menyebar hampir di seluruh dunia terutama Indonesia. Sudah hampir setahun Covid-19 melanda Indonesia, dan jumlah pasien yang terjangkit virus tersebut masih terus bertambah. Sejak pertama kasus diumumkan pada 2 Maret 2020 hingga saat ini jumlah pasien yang terjangkit positif Covid-19 mencapai jutaan orang, jumlah pasien yang meninggal hingga kini sebanyak puluhan ribu orang, jumlah pasien yang dinyatakan sembuh setelah mendapatkan hasil negatif dalam pemeriksaan laboratorium sebanyak satu juta lebih orang. Kemunculan pandemi Covid-19 ini juga sangat berdampak pada perubahan kehidupan masyarakat baik dari segi ekonomi, pendidikan, kehidupan sosial, maupun pola hidup dan aktivitas masyarakat sehari-hari. Salah satu perubahan yang sangat terlihat adalah masyarakat lebih peka terhadap lingkungan dan memulai pola hidup sehat. Pola

hidup sehat yang dimaksud adalah di masyarakat selain memakai masker dan mencuci tangan adalah kegiatan berolahraga. Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng pertahanan utama dalam menghadapi covid-19.

Kembali ke penjelasan olahraga. Tren olahraga juga dilakukan oleh masyarakat desa Banaran, Tulungagung. dari beberapa wawancara secara acak salah satu narasumber yaitu warga desa Banaran beliau menyampaikan bahwa sejak Covid-19 melanda banyak sekali warga yang memulai kebiasaan hidup sehat dengan berolahraga, salah satu olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat Banaran yaitu bersepeda dan senam kesegaran jasmani bersama. Senam kesegaran jasmani ini hanya dilakukan oleh ibu-ibu atau remaja putri di desa Banaran setiap hari minggu di taman Punokawan Banaran Tulungagung. Meskipun dilakukan bersama namun seperti yang dijelaskan oleh salah satu peserta senam ini protokol kesehatan di junjung dengan baik, seperti tetap memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan sebelum dan setelah senam berlangsung.

Sedangkan olahraga bersepeda mulai populer karena kekhawatiran masyarakat akan terpapar Covid-19 namun di sisi lain mereka juga ingin tetap bisa beraktivitas di luar rumah. Selain itu pembatasan pada kendaraan umum

maupun pribadi menjadi salah satu alasan mengapa olahraga bersepeda ini semakin diminati. Masyarakat lebih memilih bersepeda dari pada mengunjungi pusat keramaian, mereka menganggap bersepeda lebih aman, murah, dan ramah lingkungan. Masyarakat seringkali terlena dengan olahraga bersepeda ini hingga membuat mereka lupa akan protokol kesehatan untuk tetap menjaga jarak ketika bersepeda. Banyak juga orang bersepeda yang tidak menggunakan masker, tidak membawa hand sanitizer, dan bersepeda secara berkerumun, terkadang mereka juga berhenti disuatu tempat dan membuat kerumunan. Hal seperti ini yang sangat disayangkan kelalaian - kelalaian yang dilakukan oleh pesepeda ini tidak akan menambah daya tahan tubuh tetapi malah sebaliknya bisa saja menjadi boomerang karena berkerumun mereka menjadi lebih mudah untuk terpapar Covid-19. Kepopuleran olahraga ini hanya bertahan sampai akhir tahun 2020, mulai awal tahun 2021 olahraga ini mulai kehilangan peminat.

Di desa Banaran bersepeda juga banyak dilakukan saat pagi hari maupun sore hari yang dilakukan oleh berbagai kalangan usia mulai dari anak-anak sampai orang tua. Menurut kesaksian salah satu warga desa Banaran, masyarakat mulai melakukan olahraga sederhana seperti jalan-jalan santai di pagi hari, karena beberapa dari mereka sudah memulai aktivitas bekerja seperti biasanya.

Maka dari itu dari bersepeda banyak masyarakat yang beralih ke olahraga lain seperti jalan-jalan atau berkebun atau sekedar menata halaman rumah mereka dengan tanaman - tanaman hias. Hanya senam kesegaran jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu saja yang masih bertahan dan rutin dilakukan setiap hari minggu pagi di taman Punokawan.

Oleh: Amalia Putri

Manfaat Aktifitas Fisik Masyarakat Banaran

Oleh : Maya Kholidah

Olahraga tentunya sangat penting bagi Tubuh kita karena Olahraga dapat menjaga kondisi fisik dan kesehatan dengan baik. Kesehatan sangat penting bagi manusia karena jika kesehatan terganggu manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas seseorang maka semakin Kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan. Hendaknya masyarakat menyempatkan waktu untuk Olahraga karena sangat mempengaruhi kesehatan dan fisik. Olahraga merupakan Aktivitas fisik yang dilakukan dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh atau sebagian tubuh dengan tujuan kesehatan jasmani dan Rohani.

Olahraga juga diartikan suatu aktivitas yang melibatkan tenaga fisik Dan Pikiran untuk melatih Tubuh Manusia Baik Jasmani maupun rohani. Aktivitas ini umumnya dilakukan tanpa memandang usia baik itu remaja, anak - anak, orang dewasa bahkan lansia. Olahraga sangat

penting bagi kesehatan kita tidak hanya melatih kebugaran jasmani dan rohani. Aktivitas ini dapat meningkatkan kualitas hidup juga. Olahraga dapat dilakukan dengan tujuan tertentu seperti hobi, hiburan, mengisi waktu luang, menghilangkan stres pekerjaan dan sebagainya. Kegiatan ini memiliki begitu banyak manfaat positif bagi kita semua.

Dalam kesehatan olahraga dapat mengurangi dan mencegah penyakit serta meningkatkan daya tahan tubuh. Membuat fisik tampak bugar dan sehat serta dapat melancarkan peredaran darah dan meningkatkan imunitas tubuh. Setelah mengamati budaya berolahraga yang berada di Desa Banaran Kecamatan Kauman. Masyarakat umumnya berolahraga secara kelompok. Pada hari Minggu mereka melakukan kegiatan senam aerobik bersama tim holic yang Beranggota Ibu-ibu. Kegiatan ini berlokasi Di Taman Punakawan dan didampingi oleh pemandu senam. kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu hingga Lansia mereka melakukan dengan semangat. Beberapa mereka melakukan kegiatan ini sebagai hiburan dan hobi. Kegiatan ini juga didukung Oleh perangkat Desa bahkan Kepala Desa ikut serta dalam kegiatan ini. Senam aerobik merupakan gerakan olahraga yang diiringi irama musik dalam waktu tertentu.

Senam aerobik juga disebut sebagai Kardio. Senam aerobik terdapat pemanasan, pendinginan dan latihan inti.

Pemanasan sangat penting dilakukan sebelum olahraga hal ini bertujuan menghindari cedera otot dan sendi. Sedangkan pendinginan berfungsi mengembalikan kecepatan denyut jantung kembali seperti semula, serta mengembalikan sistem kerja otot dan persendian agar normal kembali. Selanjutnya Latihan inti merupakan aktivitas menggerakkan seluruh anggota tubuh dari ujung kepala sampai ujung kaki dengan durasi yang cukup lama sekitar 20 -55 menit. Senam aerobik memiliki jenis tertentu salah satunya High impact aerobics merupakan senam aerobik yang dilakukan dengan menggunakan gerakan keras atau cepat. Umumnya masyarakat Banaran menggunakan gerakan low impact aerobics yaitu senam aerobik yang dilakukan menggunakan gerakan ringan dan sederhana. Olahraga Senam memiliki banyak manfaat yaitu menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kesehatan otot serta mengurangi stres dan sebagainya.

Kegiatan lainya yaitu bersepeda, Masyarakat ini biasa melakukan kegiatan rutin pada hari minggu atau acara besar lainnya. Mereka biasanya menggunakan seragam serentak. Kegiatan tersebut diikuti Oleh Ibu-Ibu, bapak-bapak dan remaja. Bersepeda tergolong olahraga Kardio karena bersepeda mempengaruhi kinerja jantung, Paru-paru dan sirkulasi darah menjadi meningkat dan lebih baik. Bersepeda memiliki banyak manfaat bagi tubuh yaitu

dapat meningkatkan kekuatan otot, merawat sendi, menurunkan kolesterol, berat badan, dan meningkatkan imunitas tubuh serta menurunkan risiko penyakit. Sepeda sangat mudah dilakukan kita hanya cukup membutuhkan sepeda sedangkan hampir setiap orang memilikinya. Olahraga ini Bisa kita lakukan dengan santai. Dan harus menggunakan pengaman agar terhindar dari cedera seperti helm, pelindung lutut dan siku. Tidak hanya sehat saja kita juga dapat berolahraga sekaligus bermain. Atau olahraga ini juga dapat dijadikan hobi yang bagus untuk kesehatan kita. serta dapat meredakan stres. Bersepeda juga bisa dilakukan dengan teman atau keluarga.

Masyarakat di desa Banaran sebagian berprofesi sebagai petani. Bertani juga termasuk olahraga. Karena melakukan aktivitas fisik maka aktivitas ini memiliki beberapa dampak atau manfaat yang baik bagi tubuh diantara-Nya saat berkebun atau bertani dilakukan di luar ruangan maka tubuh akan langsung terpapar sinar matahari. umumnya petani memulai aktivitas ini pada pagi hari saat inilah matahari menghasilkan sinar *ultraviolet* atau UV dan diubah tubuh menjadi Vitamin D dan memiliki manfaat untuk menjaga daya tahan tubuh dari penyakit lainnya serta membantu penyerapan fosfor dan kalsium ketika. Bertani atau berkebun juga bisa dijadikan sarana fisik dan olahraga ketika bertani biasanya melakukan banyak hal seperti mencangkul, menanam padi, menyebar

pupuk, memberi pestisida dan masih banyak lagi. Kegiatan tersebut membuat fisik bergerak secara aktif menyebabkan badan menjadi sehat serta melatih otot dan juga meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

Budaya lainya yaitu menyabit atau bisa dikenal Dalam bahasa Jawa yaitu menggarit pengertian menyabit merupakan kegiatan mencari atau memotong rumput dan tanaman dengan tujuan tertentu. Biasanya masyarakat melakukan kegiatan tersebut sebagai pakan ternak bahkan dijual. Kegiatan ini juga di kategorikan sebagai olahraga karena melakukan aktivitas fisik. Hal ini sangat memberikan dampak Positif bagi tubuh. Saat melakukan aktivitas tersebut tangan bergerak aktif sehingga dapat meningkatnya kekuatan Tulang dan juga mengencangkan otot. Selain bertani dan berkebun beberapa mereka melakukan jogging pada pagi hari maupun sore hari.

Joging merupakan kegiatan atau aktivitas lari santai dengan kecepatan di bawah 14 Km per jam. Aktivitas tersebut memiliki manfaat yang baik bagi tubuh yaitu dapat membakar kalori , membentuk masa otot ,mengurangi lemak jahat pada tubuh, menjaga metabolisme tubuh dan masih banyak lagi. Joging merupakan olahraga yang cukup mudah hampir setiap orang bisa melakukannya. Rata - rata di Desa Banaran melakukan aktivitas ini bersama teman maupun keluarga mereka biasa jogging mengelilingi desa maupun di luar desa.

Olahraga lainya di daerah ini yaitu pencak silat, futsal, dan voly. Pencak silat sudah ada sejak tahun 1948. Setiap daerah biasanya melakukan kegiatan tersebut dan didampingi oleh pelatih yang berpengalaman. Mereka biasanya berlatih pada hari tertentu. Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang terdapat unsur tradisional didalamnya. Tujuan Pencak silat untuk melatih kekuatan mental, membela diri dalam hal yang berbahaya ,menjadikan olahraga atau hobi serta membentuk sikap. Pencak silat tergolong olahraga seni bela diri hal ini memiliki manfaat baik terhadap tubuh. Karena aktivitas ini memiliki banyak Gerakan atau aktivitas fisik. Kegiatan ini juga bisa melatih kelincahan dan konsentrasi tinggi dan dapat menyehatkan tubuh serta meningkatkan kekuatan tangan dan kaki.

Dari kesimpulan tersebut budaya olahraga di Desa Banaran memiliki budaya yang beragam tidak hanya olahraga umum saja tapi aktivitas masyarakat seperti bertani, menyabit dan masih banyak lagi aktivitas tersebut memiliki banyak manfaat baik pada tubuh. Kita sebaiknya melakukan olahraga supaya tubuh tidak mudah terserang penyakit dan meningkatkan imunitas tubuh kita. Hendaknya kita menyempatkan waktu untuk berolahraga karena pentingnya olahraga bagi tubuh dan kesehatan baik jasmani maupun rohani.

Aktivitas Olahraga Masyarakat Desa Banaran

Oleh : Safara Nanda Kurniawati

Aktivitas olahraga sudah sering kali kita dengar istilahnya. Bahkan hampir setiap sudut kehidupan kita akan berhadapan dengan aktivitas olahraga. Sebuah aktivitas fisik yang mampu menyehatkan tubuh kita. Secara pengertian olahraga memiliki arti suatu aktivitas jasmani yang dilakukan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot - otot tubuh. Namun kerap kali orang mengatakan bahwa aktivitas olahraga adalah aktivitas susah dan cukup rumit. Tetapi justru bertolak belakang dengan banyak manfaat yang akan diperoleh. Manfaat - manfaat yang akan kita peroleh ketika melakukan aktivitas olahraga antara lain dapat meningkatkan kerja otak, membantu menunda proses penuaan, mengurangi *stress*, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan berbagai macam manfaat yang telah disebutkan, secara tidak langsung akan dapat membuat suasana perasaan dalam diri kita akan lebih nyaman dan bahagia.

Untuk pelaksanaan aktivitas olahraga biasanya tidak ada patokan. Ada yang melaksanakannya di pagi hari, siang hari, sore hari, atau bahkan malam hari. Tidak ada pula patokan untuk hari melakukan aktivitas tersebut. Bisa dikerjakan pada hari Senin, Selasa, Rabu, atau hari lainnya. Sebanyak berapa pelaksanaannya dalam sehari, seminggu, atau sebulan? Itu bisa disesuaikan dengan kebutuhan tubuh pribadi masing-masing. Karena daya tahan tubuh seseorang itu tidak bisa disama ratakan kekuatannya. Tetapi kita juga harus tahu batas kekuatan tubuh kita masing - masing. Jika kita terus memaksakan atau memforsir tubuh kita untuk terus berolahraga, maka bukannya berdampak baik untuk tubuh kita justru akan terjadi sebaliknya.

Sudah banyak kita temukan gedung-gedung olahraga disekitar kita, atau lapangan untuk melakukan aktivitas berolah raga lainnya. Baik itu di dalam ruangan ataupun di luar ruangan. Banyak sekali aktivitas - aktivitas olahraga yang dilakukan pada di dalam ruangan area. Seperti contohnya olahraga basket, bulu tangkis, tenis meja, squash tenis, dan lain sebagainya. Sedangkan olahraga yang dapat dilakukan secara di luar ruangan antara lain olahraga sepak bola, jet ski, sepak takraw, selancar, dan lain sebagainya. Bahkan ada pula olahraga yang dapat dikerjakan didua tempat baik tempat di luar ruangan maupun di dalam ruangan. Seperti contohnya futsal, bola

voli, senam, dan lain-lain. Semua olahraga hanya menyesuaikan kondisi, suasana, dan pelakunya.

Semua aktivitas olahraga pasti memiliki kelebihan serta kekurangannya masing-masing. Baik itu olahraga yang dilakukan secara di dalam ruangan ataupun dilakukan secara di luar ruangan. Kelebihan olahraga yang dilakukan secara di dalam ruangan antara lain memiliki fasilitas yang lengkap serta didampingi instruktur terlatih, tidak kepanasan, kehujanan, atau bahkan tidak mudah berkeringat. Karena ruang olahraga di dalam ruangan biasanya terdapat AC. Kekurangan yang ditimbulkan ketika berolahraga dalam ruangan di luar ruangan biasanya cenderung mudah merasa bosan karena pemandangan yang dilihat tetap. Kekurangan yang lain yaitu harus menunggu antrian atau menyesuaikan jadwal latihan, biaya yang dikeluarkan cenderung lebih mahal, serta tidak terkena sinar matahari langsung dapat menimbulkan udara dalam ruangan biasanya kurang segar dibandingkan dengan di luar ruangan.

Sedangkan kelebihan dari melakukan aktivitas olahraga di luar ruangan antara lain lebih menyehatkan fisik dan juga mental, karena lokasinya berada di alam terbuka. Kelebihan yang lain yaitu membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks, tidak mudah bosan, lebih banyak kalori yang terbakar, lebih hemat, serta lebih sedikit kuman. Karena banyak studi menyebutkan jika

ruang olahraga yang tertutup lebih rentan terhadap perkembangan kuman dan bakteri. Selain itu kelebihan yang didapatkan dari aktivitas olahraga di ruangan terbuka yaitu bisa terpapar sinar matahari langsung, dan udara yang lebih segar, sehingga pasokan oksigen ke tubuh lebih banyak. Untuk kekurangan yang akan diperoleh biasanya karena kondisi cuaca yang terjadi saat itu. Seperti angin kencang, hujan, serta polusi yang dihasilkan dari lingkungan sekitar. Sehingga bisa dikatakan jika olahraga di luar ruangan lebih memiliki banyak kelebihan dari pada kekurangannya.

Sebenarnya kita dapat melakukan aktivitas olahraga dengan bebas pada tahun-tahun sebelumnya tanpa adanya rasa ketakutan dan kekhawatiran. Namun berbeda halnya dengan tahun 2020 dan 2021 ini. Semua aktivitas dilakukan dan dilaksanakan dengan sangat berhati-hati serta penuh perhitungan. Penyebab utamanya ialah pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia belakangan ini. Banyak sekali cara-cara atau penanggulangan kesadaran pencegahan pandemi Covid-19. Paling utama ialah gerakan 3M yang dicanangkan oleh pemerintah yaitu meliputi memakai masker, mencuci tangan, serta menjaga jarak. Selain gerakan 3M tersebut, masih banyak kegiatan lain yang dapat menunjang kita supaya terhindar virus ini. Mulai dari makan makanan yang bergizi, meminum vitamin, berjemur, serta berolahraga.

Salah satunya kegiatan berolahraga yang sangat banyak dilakukan serta diminati oleh para masyarakat belakangan ini. Seperti para masyarakat di sekitar Desa Banaran, mereka berbondong-bondong untuk sadar melakukan aktivitas olahraga. Bahkan semua kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa serta orang tua. Di Desa Banaran ini sedang banyak sekali digalakkan gerakan senam bersama. Aktivitas ini bukan hanya saran dari Kepala Desa saja, melainkan kesadaran masyarakat sendiri dan koordinasi dari para RT setiap wilayahnya. Karena seminggu sekali pasti ada senam bersama di setiap wilayahnya atau bisa dikatakan setiap RT masing-masing.

Bukan hanya sekedar senam di wilayah lingkungan saja, di Desa Banaran ini juga terdapat Taman Punokawan yang biasa digunakan senam semua warga sekitar. Kegiatan senam yang diadakan di taman tersebut dilaksanakan setiap hari Minggu pagi saja. Sehingga bisa dikatakan jika warga Desa Banaran paling tidak melakukan aktivitas olahraga senam satu kali atau paling banyak dua kali setiap satu minggunya. Selain itu di Desa Banaran sendiri sudah ada gedung serbaguna yang terletak bersebelahan dengan Taman Punokawan. Gedung ini juga sering kali digunakan untuk kegiatan-kegiatan olahraga untuk warga sekitar. Untuk menggunakan gedung tersebut, tidak dipungut biaya sepeser pun.

Masyarakat sekitar mem fungsikan gedung serba guna tersebut menjadi tempat olahraga. Biasanya olahraga yang dilakukan di dalam gedung tersebut ialah olahraga badminton, voli, sepak bola, futsal, pencak silat, serta olah raga yang lain. Masyarakat di Desa Banaran sangat baik dalam menggunakan gedung tersebut. Gedung tersebut digunakan secara bergantian dan dapat berjalan semestinya. Selain olahraga yang sudah disebutkan sebelumnya, warga di Desa Banaran juga memiliki kumpulan pesepeda. Sehingga sesekali para warga melakukan kegiatan gowes bareng. Para warga sangat antusias dalam melakukan aktivitas olahraga-olahraga tersebut.

Tetapi karena banyak warga di Desa Banaran berprofesi sebagai petani, tak jarang pula mereka melewati aktivitas - aktivitas olahraga yang diadakan. Namun secara tidak langsung kegiatan bertani ini, bisa dikategorikan juga sebagai sebuah olahraga. Karena aktivitas bertani selain dimaksudkan untuk mencari nafkah, kegiatan ini juga menguras tenaga serta fisik. Sehingga secara tidak langsung aktivitas bertani ini juga sebagai aktivitas olahraga. Maka secara keseluruhan warga di Desa Banaran sudah sadar akan pentingnya kegiatan berolahraga. Baik yang melakukan aktivitas olahraga di ruangan terbuka, di ruangan tertutup, ataupun aktivitas lain yang setara dengan aktivitas olahraga.

Trik Melawan Pandemi Ala Warga Desa Banaran

Oleh : Siti Nurrobaiyatul Nikmah

Di masa pandemi covid-19 memang mengubah kehidupan manusia. Manusia harus menjaga protokol kesehatan agar dapat memutus rantai penularan virus. Protokol kesehatan yang bisa diterapkan lebih dikenal dengan istilah 5M yaitu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas. 5M ini berlaku bagi semua kalangan, akan tetapi untuk anak usia dibawah 2 tahun tidak disarankan menggunakan masker cukup dengan penutup *stroller* atau *face shield*. Untuk menghadapi gaya hidup baru atau di era new normal ini daya tahan tubuh menjadi salah satu hal yang terpenting yang harus diperhatikan. Sistem imun tubuh sangat berperan penting dalam kesehatan tubuh agar dapat melakukan aktivitas. Dengan sistem imunitas tubuh yang

baik segala virus yang menyerang akan terpental sehingga tidak mudah terserang penyakit termasuk covid-19. Oleh karena itu, tidak hanya menjaga protokol kesehatan tetapi berolahraga juga sangat diperlukan untuk menghentikan pandemi ini.

Berolahraga bisa berupa banyak cara. Tidak perlu membutuhkan banyak waktu minimal 30 menit rutin setiap hari serta tidak perlu menguras tenaga dan uang juga. Misalnya saja seorang petani yang ada di Desa Banaran ini, dengan keadaan alamnya yang luas serta persawahan nya juga luas mereka meningkatkan imunitas tubuh dengan datang ke sawah mereka dimulai sekitar pukul 6 pagi dan berakhir sekitar pukul 10 pagi. Di sawah mereka melakukan aktivitas sebagai petani seperti mencangkul dan merawat tanaman, Di sana mereka sudah mengeluarkan banyak tenaga dan keringat serta cuaca pagi hari sangat bagus untuk beraktivitas karena cahaya matahari pagi mengandung vitamin D yang kaya akan manfaat diantaranya membantu penyerapan kalsium dan fosfor, membantu pertumbuhan dan perkembangan tulang dan gigi, menjaga kesehatan otot, mencegah depresi, memelihara kesehatan jantung, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Selain itu, petani juga mendapat hasil panen untuk membantu mencukupi kebutuhan ekonomi sehari-hari. Bagi seorang petani melakukan kegiatan bertani di kebun atau sawah mereka

merupakan suatu hal yang membahagiakan. Kebahagiaan seseorang dapat menghilangkan stress atau depresi sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh. Jika imunitas tubuh meningkat maka tidak akan mudah terserang penyakit serta dapat memutuskan rantai penyebaran virus. Jadi, petani di Desa Banaran ini sudah menerapkan olahraga tanpa mereka sadari dan begitu besar manfaat bertani yang mereka lakukan.

Setelah saya amati, mayoritas warga Desa Banaran ini juga memiliki kebiasaan bangun pagi dan segera melakukan aktivitas ringan di sekitar rumah. Setelah bangun pagi sebagian orang berjamaah sholat subuh di masjid atau mushola. Kemudian membersihkan pekarangan rumah mereka. Kebiasaan ini bukan hanya orang tua saja akan tetapi dari semua kalangan mulai dari anak-anak sampai dewasa. Pemandangan yang saya tangkap para bapak membersihkan pekarangan sekitar rumah beserta anak remaja mereka. Kegiatan ini memiliki banyak pula manfaatnya. Selain pekarangan menjadi bersih kegiatan ini dapat dijadikan sebagai olahraga meningkatkan imunitas tubuh juga karena dengan melakukan kegiatan ini, mereka menghasilkan keringat. Sedangkan ibu-ibu berolahraga jalan pagi sambil mencari sayur mayur untuk dimasak pagi itu. Berjalan-jalan di pagi hari membawa dampak positif untuk seseorang.

Udara segar di pagi hari membawa aura yang menenangkan serta membuat badan menjadi sehat. Hal ini juga dapat dijadikan sebagai olahraga menjaga imunitas tubuh untuk melawan pandemi. Sementara anak-anak juga berolahraga pagi jogging bersama teman-teman mereka. Anak-anak cenderung lebih merasa senang jika melakukan aktivitas dengan teman mereka. Hal ini juga dapat membawa dampak positif terhadap perkembangan anak serta mood anak. Jangkauan anak-anak lebih luas dan lebih lama dibandingkan dengan olahraga yang dilakukan ibu-ibu. Karena anak-anak tidak ada kegiatan lain setelah berolahraga. Sedangkan ibu-ibu mereka juga harus memasak membuat sarapan untuk keluarganya. Walaupun begitu, tidak mengurangi manfaat dari berolahraga pagi yang dilakukan warga desa ini.

Oh iya sebelumnya, Desa Banaran ini terletak di Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung. Desa ini termasuk desa yang mengalami kemajuan pesat di mana kegiatan desa ini sangat aktif dan ada pembangunan yang cukup pesat di desa ini. Desa ini juga memiliki *view* yang sangat menarik dan indah dipandang, udaranya sejuk, serta wilayah persawahannya luas. Sungguh anugerah dari Tuhan ketika kami bisa melaksanakan Kuliah Kerja Nyata di desa ini. Kami bisa menikmati keindahan pemandangan ciptaan Allah disini serta semua warga dan perangkat desa Banaran ini sangat baik dan ramah. Serta banyak kegiatan

yang aktif didesa ini dan semua kegiatan serta organisasinya sangat bermanfaat baik untuk warga desanya maupun warga luar desa. Salah satu keunggulan tempat wisata dari Desa Banaran adalah Taman "Punokawan Park". Taman ini sedang dalam proses pembangunan akan tetapi sudah bisa digunakan untuk kegiatan warga.

Salah satu kegiatan warga di Punokawan Park ini adalah senam holic setiap hari minggu yang dimulai pukul 7 pagi hingga sekitar pukul setengah 9. Senam ini diikuti oleh banyak warga baik warga Desa Banaran maupun luar desa, baik dari kalangan bapak-bapak maupun ibu-ibu. Sebelum melakukan kegiatan senam holic ini, baik warga lokal maupun non lokal biasanya mengikuti trend bersepeda saat masa pandemi ini. Mereka bersepeda dari tempat titik kumpul sampai ke Punokawan Park berangkat lebih pagi agar sampai di Punokawan Park dengan tepat waktu untuk mengikuti senam. Mereka memakai baju seragam komunitas mereka sendiri-sendiri namun ada pula warga lokal yang mengenakan pakaian olahraga pribadi tidak dengan seragam komunitas. Tak lupa mereka tetap mengenakan masker sebagai penerapan protokol kesehatan dan membawa sanitizer pula.

Bersepeda termasuk kegiatan berolahraga yang santai, tidak memberatkan namun memiliki manfaat yang besar. Tidak perlu membayar mahal pula hanya membawa

bekal minum dan makanan saja sudah bisa bersepeda. Bersepeda juga membawa dampak positif terhadap kekebalan sistem imunitas seseorang. Manfaat bersepeda antara lain membantu mengontrol berat badan, meningkatkan stamina, mengurangi stres karena bisa bertukar pikiran atau bercanda dengan orang lain, meningkatkan kemampuan otak karena bersepeda mengakibatkan adanya peningkatan aliran darah menuju otak, mengurangi resiko kanker karena dengan bersepeda tubuh menjadi bugar sehingga menurunkan resiko kanker, mengurangi resiko penyakit jantung, baik untuk sistem pernapasan, meningkatkan mood karena bisa merasakan sejuknya udara pagi, mengatasi insomnia serta menambah keseimbangan, kekuatan dan koordinasi otot tubuh.

Sedangkan senam yang dilakukan di Punokawan Park ini termasuk senam holic. Di mana senam holic ini hampir sama dengan senam pada umumnya namun perbedaannya terletak pada lagu dan kecepatan gerakan. Musik yang dipakai adalah musik dangdut dan gerakannya hampir terkesan sama seperti orang berjoget namun berbeda dengan berjoget. Karena senam ini berirama dangdut maka tempo gerakan yang diciptakan pun cukup cepat dibandingkan senam aerobik. Senam ini dipandu oleh dua orang instruktur yang kerjanya bergantian.

Senam ini juga bisa dijadikan cara untuk meningkatkan imunitas tubuh karena banyak sekali

manfaat yang dihasilkan dengan mengikuti senam holic antara lain dapat membakar lemak yang menumpuk sehingga jika dilakukan senam holic secara rutin dapat menurunkan berat badan, dapat mempertahankan denyut jantung, melatih otot untuk tetap aktif bergerak, menghilangkan *stress*, membawa mood yang bagus, serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh agar tidak terserang penyakit karena dengan mengikuti senam ini seseorang akan merasa senang entah itu karena bertemu teman-temannya atau juga bisa karena merasa beban *stress* menghilang ketika melakukan gerakannya.

Demikian trik melawan pandemi ala warga Desa Banaran, Kauman. Semua kegiatan di atas dapat meningkatkan imunitas tubuh untuk melawan virus yang sedang berkembang di negeri ini. Kapan berakhirnya pandemi ini tiada yang mengetahui, begitu juga usia dan juga takdir sehat atau sakit. Namun tiada salahnya kita menjaga kesehatan tubuh kita dengan berolahraga sebagai ikhtiar. Setelah berikhtiar tak lupa kita imbangi dengan berdoa. Semoga saja pandemi ini segera berakhir, AMIN.

Oleh : Siti Nurrobaiyatul Nikmah

Kiat Sehat Dikala Pandemi

Oleh : Zusischa Fitriatul Khanifah

Akhir tahun 2019 kita digegerkan dengan kemunculan virus Covid-19. Sejak awal kemunculannya, virus ini telah mencuri perhatian serta kewaspadaan dari seluruh warga dunia. Virus yang berdomain di daerah Wuhan, China ini menyebar ke hampir seluruh pelosok dunia dalam kurun waktu yang sangat cepat. Terhitung dari Desember 2019 hingga Maret 2020 virus ini telah menjangkiti lebih dari 65 negara di dunia. Sehingga pada tanggal 30 Januari 2020, *World Health Organization* (WHO) menetapkan status Darurat Kesehatan Masyarakat Internasional dan kemudian meningkatkan status menjadi Pandemi pada 11 Maret 2020.

Kehadiran Covid-19 di tengah - tengah kehidupan manusia membawa pengaruh besar pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesehatan, pendidikan, kebudayaan, bahkan berpengaruh pada keadaan fisik maupun psikis manusia. Dari beberapa aspek yang disebutkan, terdapat

satu aspek yang akan dibahas secara mendalam dalam tulisan ini yaitu aspek kebudayaan masyarakat dalam berolahraga dalam rangka meningkatkan imunitas diri. Namun sebelum berbicara panjang lebar, perlu diketahui bahwa tulisan ini ditulis berdasarkan apa yang penulis lihat dan penulis temui pada masyarakat Desa Banaran, Kecamatan Kauman, Kabupaten Tulungagung.

Olahraga Para Petani

Desa Banaran merupakan salah satu desa di Kabupaten Tulungagung yang terletak di kaki gunung Wilis. Tidaklah heran apabila sebagian besar wilayahnya merupakan dataran subur yang dimanfaatkan penduduk sekitar untuk bercocok tanam. Mereka yang berprofesi sebagai petani setiap pagi pergi ke ladang untuk melakukan aktifitas bertani seperti mencangkul, melakukan pengairan, mencari pakan ternak (*ngarit*), dan lain sebagainya. Kegiatan itu mereka lakukan dengan rata-rata waktu 6 jam per hari antara pukul 05.00 hingga pukul 11.00. Menurut mereka kegiatan yang mereka lakukan merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat meningkatkan imunitas dan kesehatan dikala pandemi. Meskipun saya setuju dengan pendapat itu, ada hal yang masih sangat saya sayangkan yakni terkait dengan kedisiplinan terhadap protokol kesehatan terutama "memakai masker", masih rendah kesadaran para petani di

daerah desa Banaran untuk mematuhi protokol kesehatan memakai masker, jarang bertemu dengan masyarakat luas serta, sulit bermanfaat jika memakai masker saat beraktivitas, serta rasa optimis sehat menjadi alasan mereka untuk tidak mengindahkan proses memakai masker yang telah ada.

Gowes Trending Kembali

Siapa yang tidak pernah mendengar kata "Gowes". Saat kita mendengar kata gowes maka pikiran kita akan langsung mengerucut kepada kegiatan mengayuh sepeda yang dilakukan bersama-sama untuk berekreasi dan menjaga kebugaran tubuh. Gowes merupakan salah satu bentuk olahraga yang sangat mudah dilakukan oleh siapapun mulai dari orang dewasa, bahkan sampai anak-anak selama memiliki sepeda dan kemauan untuk mengayuhnya. Di masa pandemi saat ini, keinginan masyarakat untuk kembali beraktivitas di luar rumah cenderung meningkat meskipun wabah covid-19 belum usai. Inilah yang menjadi salah satu faktor mengapa warga menggemari kegiatan bersepeda. Kegiatan bersepeda yang mereka lakukan tidak hanya sekedar untuk berekreasi, namun juga mereka lakukan dalam kegiatan sehari-hari demi menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dikala pandemi.

Tren bersepeda dikala pandemi sangat dapat dirasakan di desa Banaran, banyak warga yang memilih untuk membeli sepeda baru demi dapat mengikuti trend ini. Momen ini juga tidak di prediksi oleh penjual sebelumnya, sehingga persediaan sepeda lebih sedikit dibandingkan dengan permintaan yang menyebabkan harga sepeda yang melambung tinggi dibandingkan biasanya. Namun naiknya harga sepeda tidak menyurutkan niat masyarakat desa Banaran untuk membeli sepeda.

Kian lama peminat gowes semakin banyak, hampir setiap hari kita dapat menjumpai masyarakat yang bersepeda berlalu lalang, terlebih di Desa Banaran memiliki salah satu tempat wisata yang menjadi pusat para pesepeda yaitu Punokawan Park. Taman Desa yang memiliki letak strategis ini memang cocok dijadikan tujuan wisata ditambah pemandangan sawah dan pegunungan yang indah menyegarkan mata. Melihat fenomena gowes tersebut, beberapa warga membagikan tips aman gowes saat pandemi, yaitu:

1. Tetap patuhi protokol kesehatan yaitu memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan,
2. Mengatur kecepatan gowes agar dapat mengatur napas saat menggunakan masker,
3. Memperhatikan keselamatan dengan memakai helm,
4. Melakukan pengecekan berkala terhadap kesehatan sepeda.

Beraktivitas dikala pandemi memang memerlukan perhatian khusus. Terlebih saat kita memutuskan untuk beraktivitas di luar ruangan seperti goes, jangan sekali-kali kita ikut goes hanya karena biar terlihat keren, menurut beberapa pengunjung ada beberapa tips yang dapat dilakukan yang dapat dilakukan sebelum kita bersepeda di era kebiasaan baru. Pertama, memastikan kondisi sepeda dalam keadaan yang baik. Banyak dari penduduk mengaku bahwa mereka lama tidak bersepeda sebelum akhirnya memutuskan mengeluarkan sepeda mereka kembali dari gudang untuk mengikuti trend goes ini. Jika memang sepeda yang akan digunakan untuk goes adalah sepeda yang lama tidak digunakan, maka hal pertama yang harus dilakukan ialah memeriksa kelayakan sepeda, mulai dari ban hingga rem agar bersepeda menjadi aman.

Kedua, menentukan rute perjalanan. Memilih rute perjalanan juga sangat penting untuk dilakukan, bagaimana tidak, dengan memilih rute perjalanan kita dapat mengukur jarak dan mempersiapkan diri untuk menyelesaikan rute tersebut. Dalam memilih rute perjalanan bersepeda di kala pandemi seperti ini, disarankan untuk memilih rute perjalanan yang sepi demi memutus rantai persebaran covid-19.

Ketiga, sarapan sebelum gowes. Mengisi energi sebelum goes sangatlah penting. Saat kita gowes pasti

kita memerlukan energi agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan seperti pingsan. Namun juga disarankan agar tidak melakukan sarapan sesaat sebelum gowes untuk menghindari kram perut. Keempat, membawa perlengkapan khas kebiasaan baru seperti masker dan *hand sanitizer* untuk menjaga agar tangan tetap bersih dan terhindar dari kuman-kuman dan virus. Kelima, melakukan pemanasan sebelum pergi gowes, pemanasan dilakukan untuk mengurangi resiko cedera saat berolahraga. Selain itu dengan pemanasan minimal 10 menit sebelum gowes, kita akan merasa lebih nyaman ketika berolahraga. Masyarakat berharap agar kebiasaan gowes masih berlanjut meskipun pandemi telah usai, agar tetap dapat menjaga kondisi tubuh tetap bugar dan sehat.

Senam Holic Bersama

Pandemi covid-19 tidak hanya membawa dampak negatif bagi masyarakat. Keberadaan covid-19 juga membawa dampak positif bagi masyarakat seperti meningkatnya kesadaran untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Di masa pandemi saat ini, berolahraga seolah menjadi kebutuhan utama masyarakat. Salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan ialah senam *holic* bersama. Masih bertempat di Punokawan Park, senam *holic* dilakukan secara bersama-sama setiap hari Minggu pagi dan diikuti oleh penduduk lokal maupun pengunjung yang datang. Tidak memandang usia dan jenis kelamin, semua

mengikuti senam dengan semangat dan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang ada.

Demikian tadi beberapa bentuk olahraga yang dilakukan oleh masyarakat di Desa Banaran. Semoga semangat olahraga tidak hanya berhenti setelah pandemi berakhir dan kebiasaan hidup sehat tetap lestari meskipun covid-19 telah usai.

Oleh : Zusischa Fitriatul Khanifah

Cara Masyarakat Desa Banaran Meningkatkan Imunitas Daya Tahan Tubuh Agar Terhindar Dari Paparan Virus Dan Penyakit

Oleh : Silfia Puspitasari

Survey menunjukkan bahwa olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh, ketika memiliki imunitas tubuh yang kuat maka dapat melindungi tubuh dari berbagai serangan virus dan penyakit. Selain olahraga makan makanan yang bergizi juga penting dalam meningkatkan imunitas tubuh, pembuluh darah. Olahraga juga dapat membantu meningkatkan kerja organ tubuh manusia, misalnya meningkatkan kemampuan jantung, dan paru-paru, oleh karena itu olahraga yang rutin sangat perlu.

Budaya berolahraga sangat diperlukan di masa sekarang. Kebanyakan di beberapa desa mengadakan kegiatan senam yang dilakukan di hari yang telah disepakati, biasanya senam dilakukan pada hari minggu sebab banyak warga masyarakat yang libur kerja sehingga

dimanfaatkan untuk melakukan senam untuk meningkatkan imunitas tubuh. Menjaga daya tahan tubuh dapat membantu dalam melindungi diri dari infeksi virus Covid-19 yang sangat menghantui seluruh Negara yang ada di dunia. Virus ini terkenal menyerang imunitas tubuh manusia dan penyebaran virus Covid-19 menyebar dengan sangat mudah tidak melihat usia yang jenis kelamin, dengan demikian kegiatan olahraga mampu meningkatkan imun tubuh sehingga mampu melindungi tubuh dari berbagai serangan virus dan penyakit. Salah satu dokter spesialis mengatakan bahwa apabila kurang melakukan gerak dapat beresiko pada imun tubuh yang menurun sehingga dapat meningkatkan terserang virus dan penyakit. Selain berolahraga yang cukup hal yang paling mudah dalam menjaga imun tubuh manusia adalah dengan tidak stress, sebab dapat berpengaruh dalam imun tubuh yang menurun.

Desa Banaran Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung merupakan salah satu desa yang mengadakan senam yang rutin dilakukan pada hari minggu, dimana senam diikuti oleh warga desa Banaran. Bekerja selalu menimbulkan kelelahan dalam diri manusia, oleh karena itu senam di desa Banaran sudah menjadi salah satu kegiatan rutin untuk menjaga kebugaran jasmani. Banyak warga Desa Banaran yang ikut serta dalam kegiatan senam ini,

seman pagi dilakukan di taman Punokawan. Masyarakat sangat kompak mengikuti gerakan instruktur senam.

Sebagian besar masyarakat beranggapan bahwa senam adalah kegiatan yang dilakukan dengan memakai celana olahraga atau baju olahraga di mana kegiatan tersebut terdapat seorang instruksi senam dan orang yang di belakangnya mengikuti gerakan tersebut. Sebenarnya tanpa disadari beberapa orang telah melakukan gerakan senam tanpa mereka mengikuti kegiatan rutin senam yang diadakan di setiap hari minggu. Di Desa Banaran terdapat lahan pertanian yang cukup luas sehingga terdapat beberapa masyarakat disana berprofesi sebagai petani. Kegiatan seorang petani biasanya mencangkul, menanam tanaman, membat rumput, dan lain sebagainya. Kegiatan bertani ketika posisi duduk ternyata memiliki manfaat tersembunyi yang tidak banyak orang tau yaitu dapat melatih otot pinggang dan punggung, sedangkan gerakan mencangkul dapat melatih otot tangan. Setiap kita bergerak pasti mengeluarkan keringat dalam tubuh untuk membakar kalori hingga 120 kalori. Bertani juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, ketika melakukan cocok tanam dilahan pertanian pastilah seorang petani berada dalam luar ruangan sehingga mereka terpapar oleh sinar matahari secara langsung. Sinar matahari memiliki manfaat bagi tubuh manusia yaitu terlebih matahari pada pagi hari menghasilkan sinar UV

yang apabila jika menyentuh kulit manusia sinar matahari tersebut akan diubah oleh tubuh menjadi vitamin D.

Vitamin D sangat diperlukan oleh tubuh sebagai memperkuat daya tahan tubuh, sehingga juga daya tahan tubuh manusia kuat makan kemungkinan kecil orang tersebut terkena penyakit. Selain untuk meningkatkan daya tahan tubuh vitamin ini juga memiliki manfaat untuk meningkatkan penyerapan kalsium yang di mana sangat berguna untuk meningkatkan tulang-tulang. Hal yang sangat unik ketika seseorang terpapar sinar matahari dapat memicu otak untuk mengeluarkan hormon (Hormon Serotonin) yaitu hormon yang dapat mengembalikan semangat hidup atau meningkatkan suasana hati. Sebuah penelitian mengatakan bahwasannya dengan berkebun atau bertani dapat menjaga kesehatan otak karena kegiatan ini membuat pikiran seseorang menjadi fokus dan memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan masyarakat petani yang lainnya.

Selain seorang petani masyarakat desa Banaran juga banyak yang perprofesi sebagai penjaga toko atau pemilik toko. Seperti yang sudah saya jelaskan di atas bahwasannya tanpa disadari kita telah melakukan gerakan senam. Penjaga toko tidak hanya duduk diam dan diuduk manis saja melainkan terdapat kegiatan atau gerakan seperti menyapu, mengepel, dan mengangkat barang. Kegiatan mengepel pandangan dan menyapu lantai

kelihatannya sangat remeh menurut pandangan orang lain, tapi jangan salah jika kegiatan menyapu dan mengepel sangatlah bermanfaat bagi tubuh kita yaitu dapat membakar kalori dalam tubuh sekitar 230 kalori. Ketika mengepel dan menyapu terdapat dua otot yang dilatih yaitu otot tangan bagian atas dan otot bagian pinggang (ketika melakukan gerakan jongkok ketika mengepel atau menyapu). Sedangkan mengangkat benda-benda berat dapat meningkatkan kekuatan tangan, dan biasanya jika orang yang sering melakukan gerakan mengangkat benda yang berat dapat membesarkan tangan bagian bawah dan memperkuat pundak.

Profesi menjadi seorang penjahit. Bagi sebagian orang menjahit salah satu aktivitas yang tidak memiliki manfaat apa-apa bagi kesehatan tubuh sebab hanya dilakukan dengan duduk dan menatap kain yang dijahit saja. Menjahit merupakan aktivitas yang tidak asing lagi terutama bagi para ibu-ibu. Menjahit dapat menciptakan relaksasi sehingga dapat terhindar dari dipresi, menjahit dapat membuat orang menjadi fokus dengan begitu jiwa seorang penjahit untuk sesaat bisa merasakan kebebasan dari keharuan. Ketika seorang memiliki jiwa yang senang maka imunitas tubuh akan baik sehingga dapat melindungi dari serangan virus dan penyakit. Seperti yang diketahui ketika mengalami stress maka kondisi daya tahan tubuh akan turun. Dan jika hal tersebut terjadi maka tubuh akan

mudah terserang virus atau penyakit. Menjahit sangat mengandalkan dorongan telapak kaki agar mesin jahit bisa berfungsi, ketika melakukan dorongan tersebut dapat memperkuat tenaga telapak kaki manusia menjadi lebih kuat.

Berdasarkan penjabaran diatas dapat penulis simpulkan bahwasannya bisa jadi semua kegiatan atau semua profesi yang ada pasti memiliki manfaat tersendiri meskipun tidak banyak orang tau. Apalagi di masa seperti ini, Covid-19 dapat menyerang siapa saja tanpa melihat usia dan jenis kelamin, maka dari itu dianjurkan untuk kita semua melakukan senam meskipun tidak secara langsung contohnya seperti profesi yang telah penulis sampaikan, namun alangkah lebih baiknya mengikuti senam rutin untuk menjaga kebugaran tubuh atau menjaga kesehatan dan menjaga diri agar tidak stress merupakan salah satu untuk terhindar dari paparan virus Covid-19 yang sangat mematikan.

Meningkatkan Imunitas Tubuh Dengan Menbiasakan Kebugaran Pada Masyarakat Desa Banaran

Oleh : Rima Dwi Novitasari

Kebugaran dan kesehatan dalam tubuh manusia dapat dilakukan dengan berolahraga atau dengan melakukan berbagai aktivitas yang melibatkan kerja otot serta dapat mengeluarkan keringat. Kebugaran memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan tubuh menjadikan badan lebih energik, memiliki respon dan reaksi tubuh yang tepat, mengurangi resiko obesitas, dan terhindar dari cedera. Jadi semakin sering berolahraga membuat tubuh menjadi tidak mudah lelah. Dengan berbagai aktivitas manusia yang berbeda menjadikan kebutuhan kebugaran jasmani setiap orang juga berbeda. Kebugaran tubuh yang baik pada seorang dapat meningkatkan imunitas yang ada di dalam tubuh. imunitas sendiri adalah sistem pertahanan tubuh terhadap

gangguan virus, bakteri, parasite dan penyakit yang merusak tubuh. Di masa pandemi ini imunitas masyarakat Desa Banaran masih dapat terjaga dengan baik. dikarenakan aktivitas rutin yang dapat meningkatkan imunitas tubuh tanpa disadari.

Komponen penyusun kebugaran dapat dikelompokkan menjadi 10 macam yaitu, kekuatan (*Streght*) yaitu kemampuan otot menerima beban ketika melakukan aktivitas, daya tahan (*Endurance*) yaitu kemampun untuk menggunakan sistem pernafasan, sistem jantung, dan peredaran darah secara efektif dan efisien, daya otot (*Muscular Power*) yaitu kemampuan mengeluarkan kekuatan maksimum dalam waktu singkat, kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan secara terus-menerus dengan bentuk yang sama waktu yang singkat, daya lentur (*Flexibility*) yaitu penyesuaian diri seseorang pada aktivitas dengan mengulurkan tubuh dengan baik secara efektif dan efisien, kelincahan (*Agility*) kemampuan mengubah posisi dengan waktu yang singkat, koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan dapat mengkoordinasikan seluruh tubuh dengan baik, keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan untuk mengendalikan tubuh sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih stabil dan terkendali, ketepatan (*Accuracy*) yaitu kemampuan untuk mengendalikan

gerakan-gerakan sehingga sehingga suatu gerakan menjadi tepat sasaran, dan reaksi (*Reaction*) yaitu kesegeraan seorang bertindak dan menanggapi rangsangan yang ditangkap oleh alat indra.

Berbagai kegiatan ini tidak hanya bisa dilakukan oleh masyarakat kota namun juga dapat dilakukan oleh masyarakat Desa. Salah satu kegiatan yang pasti dilakukan oleh setiap orang baik yang tinggal di desa ataupun kota adalah berjalan. Setiap manusia pasti melakukan aktivitas berjalan, di mana dengan berjalan akan banyak sekali manfaat yang diperoleh untuk kebugaran tubuh. salah satu manfaat yang dapat dirasakan adalah meningkatkan kualitas tidur, membantu menurunkan berat badan, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kesehatan jantung, kesendian terjaga, dapat menurunkan tingkat stress dan energi tubuh meningkat.

Salah satu desa yang akan kita ulas adalah kebugaran masyarakat Desa Banaran Kauman. Di Desa Banaran ini banyak sekali kegiatan masyarakat yang bermanfaat bagi kebugaran masyarakat sendiri. Salah satu kegiatan yang sering dilakukan ibu-ibu bahkan bapak-bapak Desa Banaran ini adalah senam pagi setiap hari minggu. Senam rutin ini biasanya dilakukan di Taman Punokawan yaitu taman yang berada Di Desa Banaran. Selain seman rutin setiap hari minggu di taman Punokawan, menurut salah

satu keterangan dari ibu-ibu di Desa Banaran terdapat juga senam harian yang biasa nya dilakukan setiap satu atau dua kali dalam seminggu. Dimana para peserta yang mengikuti senam ini adalah ibu-ibu yang tinggal dalam satu RT. Namun kegiatan senam yang dilakukan oleh satu RT ini selama pandemi ini ditiadakan, untuk mencegah penyebaran COVID-19.

Kebugaran juga dapat diperoleh dari berbagai macam profesi yang melibatkan kekuatan fisik. Salah satu profesi masyarakat Desa Banaran yang melibatkan kekuatan fisik yaitu petani dan pengumpul kayu. Di mana sebagian besar wilayah Desa Banaran adalah persawahan. Kegiatan yang hampir setiap hari dilakukan oleh para petani di Desa Banaran ini adalah mencangkul, memotong rumput atau orang jawa biasanya menyebutnya dengan ngarit. Di mana kegiatan mencangkul ini membutuhkan kekuatan fisik, selain itu kegiatan ini juga untuk melatih kekuatan otot tangan, ketepatan, kekuatan, koordinasi dan keseimbangan. Selain itu memotong rumput atau ngarit juga dapat melatih kebugaran tubuh seseorang yaitu dapat melatih kelincahan, kecepatan, ketepatan dan reaksi. Di mana kebiasaan di sawah dan ngarit ini biasanya dilakukan oleh bapak-bapak Desa Banaran namun juga ada beberapa ibu-ibu. Sedangkan untuk untuk pengumpul kayu ini dilakukan oleh ibu-ibu Desa.

Beberapa anak di Desa Banaran ini lebih sering menggunakan sepeda dan berjalan kaki untuk menuju tempat tempat mengaji. Di mana berjalan kaki dan bersepeda ini tidak hanya dilakukan oleh satu atau dua anak saja, namun dilakukan bersama-sama sekitar tiga sampai sepuluh anak bahkan lebih. Bersepeda dan berjalan kaki dapat membiasakan kebugaran tubuh anak sejak dini. Di mana dengan melakukannya dengan rutin dapat membantu membakar kalori dalam jumlah yang banyak. Selain itu juga dapat memperkuat persendian, dan juga dapat membantu menurunkan tingkat polusi udara. Bersepeda sendiri jika dilakukan secara rutin dapat menurunkan resiko terkena kanker. Sedangkan berjalan dapat menurunkan resiko kematian hingga 27% dan menurunkan resiko penyakit jantung. Bersepeda dan berjalan kaki dapat melatih keseimbangan tubuh, koordinasi kekuatan otot dan daya tahan.

Oleh : Rima Dwi Novitasari

Bertani Dan Berternak Adalah Olahraga Ala Masyarakat Desa Banaran

Oleh : Nida Adi Sausan Syahro

Desa Banaran adalah salah satu desa yang berada di kota Tulungagung. Di Desa Banaran hanya memiliki dua dusun yaitu Dusun Krajan dan Kanigoro. Dalam Desa Banaran memiliki 4 Rukun Warga dan 17 Rukun Tetangga. Batas Wilayah Desa Banaran bagian utara ada Kecamatan Kanigoro, bagian timur ada Desa Jatimulya, batas selatan ada Desa Mojosari dan Kalangbret serta bagian barat ada Desa Kates.

Mayoritas masyarakat Desa Banaran berprofesi sebagai petani. Sebelum matahari terbit, para masyarakat sudah berbondong-bondong untuk pergi ke sawah. Dari kegiatan bertani tentu masyarakat Desa Banaran juga sudah melakukan olahraga. Dimulai dengan bangun pagi, tidak lupa sarapan sayur hasil kebun dan berjalan menuju sawah. Dari mulai membajak sawah yang dilakukan dengan pencangkulan manual maupun menggunakan alat pembajak

sawah, menanam padi, jagung ataupun kedelai di sawah, melakukan penggeblukan padi.

Beberapa warga dari Desa Banaran juga memiliki usaha makanan ringan dan usaha konveksi. Karena keuletan masyarakatnya dan membuang jauh-jauh rasa malas tentunya masyarakat Desa Banaran lebih sehat. Dengan kreativitas yang tinggi tentu hasil konveksi dari Desa Banaran mempunyai kualitas yang bagus.

Sungguh sangat beruntung kami dari KKN VDR 010 yang berkesempatan menempati Desa Banaran sebagai tempat Kuliah Kerja Nyata. Dengan kegiatan KKN Virtual Dari Rumahpun sudah banyak diketahui bahwa Desa Banaran merupakan salah satu Desa Terbaik di Kabupaten Tulungagung.

Di Desa Banaran juga terdapat sebuah taman yang bernama Taman Punokawan, dengan adanya taman tersebut tentunya juga dapat memperbaiki perekonomian warganya. Untuk terus melestarikan Taman Punokawan agar tidak ditinggalkan begitu saja , banyak sekali kegiatan kegiatan yang dilakukan di Taman Punokawan di antaranya dengan melakukan senam pagi di Taman Punokawan , melakukan kerja bakti membersihkan taman maupun menata taman yang mungkin sedikit berantakan dengan adanya kunjungan.

Senam pagi yang dilakukan dari perwakilan kelompok kami dengan tim Holic juga masyarakat Desa Banaran.

Dari sini tentunya dapat kita lihat bahwa masyarakat Desa Banaran mencintai kesehatan dan wilayahnya.

Selain senam pagi masyarakat Desa Banaran ketika pagi hari juga melakukan jalan kaki, bersepeda ,lari-lari kecil maupun hanya sekedar menikmati embun di pagi hari. Meskipun Desa Banaran terdapat di Kabupaten Tulungagung yang tergolong kabupaten yang bersuhu panas, ini berbeda sekali dengan Desa Banaran karena di Desa Banaran masih asri dan sejuk jauh dari kata yang pengap dan panas.

Masyarakat Desa Banaran juga berkebun ,terkadang masyarakat Desa Banaran menanam cabai, pohon kelapa, sawi, terong, tomat, dan aneka sayur maupun buah. Cara menjaga imunitas juga bisa dilakukan dengan memanjat pohon kelapa, dapat kesegarannya dan kesehatannya. Tidak dipungkiri bahwa beberapa masyarakat Desa Banaran pandai memanjat pohon Kelapa, menanam cabai dan lain sebagainya.

Selain berkebun dan bertani masyarakat Desa Banaran juga berternak, ada yang mempunyai sapi, kambing, ayam, itik ,burung , angsa burung merpati, menthok dan lainnya. Untuk masyarakat yang berternak biasanya mencari rumput di hutan ,mencari batang padi kering yang dinamakan "Damen", juga ada yang membersihkan kandang sapi, memandikan hewan ternak dan memberi pakan ternak. Tentu kegiatan ini bisa

dikatakan sebagai berolahraga dengan angkat junjung dan berjalan kaki setiap pagi.

Jika banyak orang dikota - kota besar berjemur untuk meningkatkan imunitas tubuh tentu berbeda sekali dengan masyarakat di Desa Banaran yang sebagian besar berprofesi sebagai petani. Hampir setiap hari mereka pergi ke sawah dari matahari mulai terbit hingga matahari terik. Hal ini menjadikan masyarakat Desa Banaran sehat.

Ketika pandemi seperti ini memang terkadang lebih susah melakukan olahraga atau kegiatan di luar rumah. Karena itu masyarakat Desa Banaran yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan selalu memakai masker ketika keluar rumah ,sering mencuci tangan dan menjaga jarak.

Sangat disayangkan hal itu dilakukan oleh beberapa masyarakat saja, mungkin hal itu terjadi karena kurangnya sosialisasi pemerintah Desa Banaran dalam memberitahukan warganya akan pentingnya memakai masker karena sangking bahayanya covid-19 yang pernah menjadikan kota Tulungagung Zona Merah.

Selain berolahraga sambil melakukan kegiatan seperti bertani, berkebun dan berternak tentunya masyarakat Desa Banaran menjaga imunitas tubuh dengan banyak memakan buah dan sayur yang dihasilkan dari kebun mereka sendiri. Dengan memakan buah dan sayur dari petikan kebun sendiri, tentunya kualitas makanan yang

diserap oleh tubuh sangat baik. Karena masih segar dan memakai pupuk organik dalam penanamannya. Pupuk organik disini dihasilkan oleh hewan-hewan ternak yang dipelihara oleh sebagian masyarakat Desa Banaran, seperti sapi dan kambing.

Bukan hanya berolahraga oleh masyarakat desa, tentunya para pemuda dan pemudi di desa Banaran tidak cukup akan hal itu, biasanya anak-anak atau ,muda-mudi di desa Banaran bermain sepak bola di tanah lapangan. Nuansa pedesaan masih sangat terasa disini. Biasanya anak anak itu bermain bola di lapangan pada saat ashar sampai menjelang magrib. Terkadang anak anak kecil perempuan di pinggir lapangan untuk melihat anak-anak bermain bola di lapangan.

Selain bermain bola terkadang masyarakat Desa Banaran juga bermain volly bahkan pernah mengadakan turnamen volly ,ya tentu saja itu dilakukan sebelum pandemi. Tentunya sangat seru menonton pertandingan volly ,anak anak kecil berlarian ke sana kemari ,bersorak sorai mendukung tim mereka , para ibu mengawasi anak anaknya, sangat mengasyikkan kata mereka. Namun ketika adanya pandemi covid-19 ini volly dilakukan untuk bersenang-senang saja, tidak ada turnamen ,tidak ada sorak sorai penonton.

Olahraga di Desa Banaran bukan hanya bertani, berternak dan bermain bola. Ada perguruan pencak silat.

Pencak Silat di Desa Banaran bukan hanya satu kelompok saja namun banyak sekali. Salah satu organisasi Pencak Silat terkadang melakukan latihan pada malam hari. Latihan ini dilakuka oleh siswa baik perempuan ataupun laki-laki yang biasanya terbagai beberapa rayon disetiap desa.

Ketika pandemi ini diterapkan latihan pencak silat juga jarang dilakukan, mungkin dilakukan tapi harus sesuai dengan protokol kesehatan. Ingin berolahraga tapi tidak bisa berkumpul dengan teman teman organisasi dalam melakukan pencak silat, dan pencak silat tentunya tidak bisa dilakukan secara virtual.

Di Desa Banaran juga ada sungai - sungai kecil yang biasanya dipakai untuk olahraga memancing. Air di dalam sungai tersebut menurutku masih tergolong jernih lah, namun masih banyak oknum yang buang sampah sembarangan disana. Ikan disungai-sungai kecil ini termasuk cukup banyak, salah satu ikanya biasanya disebut dengan ikan wader. Dengan olahraga memancing tentunya dapat melatih kesabaran dan ketangkasan masyarakat Desa Banaran bukan.

Biasanya setiap minggu pagi masyarakat di Desa Banaran jalan-jalan, bersepeda dan sesekali berlari lari kecil didekat rumahnya. Dari mulai anak anak bayi yang masih terlelap digendongan ibunya, anak-anak kecil, orang tua, bahkan yang lanjut usia turut keluar rumah untuk

menikmati embun pagi. Setiap minggu pagi pula di Taman Punokawan diselenggarakan senam pagi bersama tim Holic.

Pada siang biasanya ada yang mengurus ternaknya, pergi ke ladang, ke hutan, bekerja dan ada pula yang menjemur pakaian didepan rumah. Selain berolahraga masyarakat Desa Banaran berjemur sekitar pukul 9-10 pagi. Setelah berolahraga tidak lupa masyarakat di Desa ini mewajibkan minum air putih 8 gelas perhari agar imun tubuh tetap kebal.

Meskipun olahraga yang dilakukan masyarakat di Desa Banaran termasuk harus dibatasi, tetapi tidak pernah menyurutkan semangat para warganya dalam berolahraga, seperti bertani, berkebun, berternak, jalan-jalan, lari-lari kecil, bersepeda dan lain sebagainya.

Oleh : Nida Adi Sausan Syahro

Menjaga Kebugaran di Tengah Pandemi

Oleh : Faradilah Nurbadriyah

Desa Banaran, Kecamatan Kauman, Kabupaten Tulungagung terletak lebih dekat dengan daerah pusat kota, sehingga menjadikan wilayah ini masuk pada bagian perkotaan, yang dapat dijangkau dengan kendaraan kurang lebih selama 15 menit, walaupun demikian desa tersebut masih kental akan suasana asri dan sejuk, dapat dilihat dari masih banyaknya persawahan dan pohon yang rindang di sekitar Desa Banaran. Mata pencaharian utama warga di Desa Banaran sebagian besar ialah petani, selain itu mata pencaharian warga banaran adalah membuka usaha kecil-kecilan seperti toko sembako dan makanan ringan. Kabupaten Tulungagung sendiri memiliki banyak sekali potensi yang terus berkembang seiring dengan berkembangnya zaman, diantaranya mulai meningkatnya ekonomi, budaya, serta pola pikir masyarakat daerah Tulungagung yang tak kalah berkembangnya dengan daerah disekitarnya. Dilihat dari sudut pandang ekonomi

dan SDM masyarakat sekitar Daerah Desa Banaran, Kauman telah menunjukkan perkembangan yang cukup pesat, diantaranya ialah adanya Wisata Punokawan Park yang mulai banyak wisatawan berkunjung ke sana, tidak hanya untuk bersantai atau berfoto saja tetapi pengunjung juga dapat berolahraga bersama seperti senam di setiap hari minggu. Dengan adanya wisata tersebut dapat dimanfaatkan bagi warga sekitar banaran untuk membuka usaha tempat makan dan oleh-oleh khas Banaran.

Di masa pandemi saat ini sesuai dengan anjuran pemerintah untuk tetap menjaga kesehatan dengan berolahraga agar dapat meningkatkan imun dan juga daya tahan tubuh setiap individu, dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Kesehatan jika dikaitkan dengan daya tahan tubuh dan sistem imun harus menjadi perhatian yang utama di setiap waktu, tidak hanya di masa pandemi saat ini saja. Kesehatan sendiri memiliki hubungan yang erat dengan berolahraga, kegiatan olahraga sangat dianjurkan tetapi tidak dengan intensitas tinggi atau secara berlebihan karena justru akan menurunkan imunitas serta daya tahan tubuh kita. Berolahraga selain untuk meningkatkan daya tahan tubuh, juga dapat mencegah terjadinya gangguan mental atau psikis yang dialami oleh beberapa orang karena adanya penerapan karantina atau *physical distancing* di masa

pandemi saat ini, gangguan mental tersebut diantaranya seperti timbulnya rasa cemas, depresi dan rasa jenuh yang mulai muncul karena banyak kegiatan atau aktivitas yang dibatasi. Oleh karena itu kegiatan berolahraga di masa pandemi saat ini sangat dianjurkan bagi setiap individu, karena sebagian masyarakat banyak menghabiskan waktunya di rumah saja, dengan berolahraga dapat menjadi alternatif, selama tidak menimbulkan kerumunan. Menurut ahli kesehatan berjemur di bawah sinar matahari dapat meningkatkan pembentukan vitamin D serta meningkatkan imunitas tubuh, dengan imunitas yang baik, tubuh kita dapat menghambat penyebaran covid-19 tersebut. Di daerah Banaran sendiri banyak ditemukan berbagai olahraga yang diterapkan oleh warga sekitar banaran, diantaranya ialah olahraga bersepeda, senam bersama, serta lari atau jalan kaki.

Olahraga bersepeda di Desa Banaran, bersepeda di masa pandemi saat ini menjadi pilihan utama untuk dapat menghilangkan rasa jenuh yang mulai dirasakan setiap individu, di desa ini sendiri kegiatan bersepeda banyak dilakukan mulai dari anak-anak sampai para orang tua juga menggunakan sepeda sebagai media untuk berolahraga. Biasanya anak-anak dan para remaja bersepeda bersama dengan cara berbaris atau berurutan setiap anak sampai tujuan mana yang akan menjadi pemberhentian mereka, sebelum bersepeda biasanya mereka saling menunggu

untuk berangkat bersama agar kegiatan berolahraga menjadi semakin asyik dan seru dengan tetap memakai masker dan menjaga jarak, untuk bersepeda bagi para orang tua, biasanya mereka bersepeda bersama ketika menuju tempat mencari rezeki yaitu saat menuju ke sawah atau ke masjid. Walaupun terkadang mereka tidak merasa kalau sedang berolahraga tetapi dengan bersepeda menuju sawah atau masjid tersebut dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran tubuh yang lainnya, selain itu bersepeda juga dapat mengurangi terjadinya cedera, karena banyak otot tubuh yang bergerak seperti otot perut, paha, betis dan kaki, dan juga dapat membakar lemak serta mencegah obesitas. Masyarakat banaran, khususnya usia remaja biasanya menghabiskan waktu untuk bersepeda sekitar 20-30 menit, untuk anak-anak dan para orang tua biasanya sesuai dengan keinginan mereka, ketika dirasa sudah mulai lelah dan jenuh. Kegiatan bersepeda untuk anak-anak sering dilakukan saat mereka akan berangkat mengaji atau pergi belajar bersama teman-temannya saat kegiatan *educare* yang dilaksanakan setiap hari sabtu oleh anggota ipnu-ippnu, kegiatan bersepeda untuk anak remaja biasanya dilakukan tidak menentu untuk harinya, tetapi lebih sering dilakukan pada hari minggu pagi, sedangkan untuk para orang tua kegiatan bersepeda dilakukan saat akan berangkat menuju sawah, masjid atau pada saat hari

minggu pagi dengan membawa air minum, mereka bersepeda bersama menuju Punokawan Park kemudian dilanjutkan dengan senam bersama.

Olahraga senam di Desa Banaran, kegiatan olahraga senam di desa ini sebagian besar rutin diikuti oleh para orang tua dan remaja untuk menjaga kebugaran tubuh di masa pandemi covid-19 saat ini, gerakan-gerakan senam tersebut dapat melatih otot tubuh untuk bergerak dengan baik sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan juga dapat meningkatkan imun tubuh. Biasanya dilaksanakan pada Hari Minggu pagi setelah kegiatan bersepeda bersama, peserta senam tidak hanya berasal dari daerah Banaran saja tetapi dari daerah sekitarnya juga. Kegiatan senam dimulai kurang lebih pukul 07.30 yang dipimpin oleh salah satu instruktur senam profesional yang berpengalaman dengan diiringi beberapa macam lagu baik lagu daerah maupun lagu masa kini, agar peserta olahraga senam menjadi semakin semangat. Peserta senam juga tetap mematuhi protokol kesehatan 3M, memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak dengan peserta senam yang lainnya. Kegiatan senam di Desa Banaran berakhir sekitar pukul 09.30 atau sekiranya peserta senam mulai merasa lelah. Kegiatan senam menjadi semakin bersemangat pada saat lagu yang diputar banyak diketahui oleh para peserta senam, karena mereka semua dapat menyanyikan bersama disertai dengan

gerakan senam tersebut. Setelah kegiatan senam berlangsung sebagian peserta senam lebih memilih untuk beristirahat terlebih dahulu sambil menikmati suasana yang masih alami di Desa Banaran dengan menikmati beberapa makanan yang dijual di sekitar Punokawan Park atau dengan menikmati makanan yang telah dibawa. Beberapa peserta senam yang bukan berasal dari Desa Banaran lebih memilih untuk terus melanjutkan perjalanan dengan menggunakan sepeda setelah kegiatan senam berakhir. Sedangkan warga Banaran yang bertempat didekat Wisata Punokawan lebih memilih untuk jalan kaki bersama menuju tempat tinggal masing-masing.

Olahraga lari atau jalan kaki di Desa Banaran, kegiatan olahraga ini merupakan kegiatan berolahraga yang juga sering digunakan oleh sebagian masyarakat Desa Banaran, olahraga ini merupakan bentuk latihan yang ringan, akan tetapi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, karena terkesan sederhana dan mudah untuk dijangkau, menjadikan olahraga jalan kaki (joging) ini dapat dilakukan setiap saat sehingga akan menumbuhkan mood lebih baik. Selain itu, olahraga ini dijadikan sebagai awal langkah untuk lebih aktif secara fisik, olahraga ini biasa dilakukan di pagi atau di sore hari sekitar 10-15 menit. Beberapa warga banaran ketika akan berangkat menuju sawah atau masjid diantaranya lebih memilih untuk berjalan kaki dengan harapan untuk menjaga kebugaran

dan metabolisme tubuh. Olahraga lari atau jalan kaki ini dapat disebut sebagai saat di mana kita dapat menikmati waktu bagi diri sendiri atau bersama beberapa teman untuk bersantai sambil tetap berolahraga yang benar dan teratur.

Dari beberapa kegiatan berolahraga yang telah dijelaskan diatas, membuktikan bahwa beberapa masyarakat di Desa Banaran telah mengikuti anjuran pemerintah di masa pandemi covid-19 saat ini, dengan tetap menjaga daya tahan tubuh dan mematuhi protokol kesehatan 3M, memakai masker, menjaga jarak serta mencuci tangan. Olahraga merupakan suatu upaya pertahanan dalam melawan virus covid-19 yang sampai saat ini, pada Tahun 2021 masih belum berakhir, dengan menerapkan protokol kesehatan dan rajin berolahraga diharapkan dapat terhindarkan dari virus covid-19 tersebut. Dari beberapa penjelasan diatas merupakan kebiasaan berolahraga yang diterapkan di Desa, Banaran, Kauman, Tulungagung.

Oleh : Faradilah Nurbadriyah

Banaran Dan Seni Hidup Sehat

Oleh : Dandi Agil Saputra

Tulungagung adalah sebuah kabupaten yang terletak di ujung selatan provinsi Jawa timur, banyak daerah yang menarik yang harus kita datangi di daerah tersebut. Terdapat banyak interaksi sosial didalamnya, budaya yang tak luput dari keberagaman kepribadian manusianya dengan hal yang ramah, sopan santun, dan juga selalu menerima keadaan dengan hidup sederhana. Di dalam kota tersebut terdapat banyak pantai, dan juga pariwisata lain yang harus kita coba satu persatu dengan seksama dan harus sampai tuntas. Terdapat pantai Sine, Popoh, Gemah, dan lain sebagainya.

Di dalam kabupaten Tulungagung ini terdapat salah satu kecamatan yang bernama kecamatan Kauman, di dalam kecamatan tersebut terdapat salah satu Desa yang bernama Desa Banaran, desa ini adalah desa tempat kita mencari sampel terkait dengan artikel yang saya buat ini.

Banaran adalah salah satu Desa di Kecamatan Kauman yang terkenal dengan wisatanya yang bernama Punakawan park, juga dengan kehidupan masyarakatnya yang sudah lumayan maju. Di dalam desa tersebut juga kita akan membahas terkait pola kehidupan hidup sehat yang dilakukan dan diidamkan oleh semua orang. Hidup sehat adalah sebuah pola di mana kita melakukan rutinitas dengan mengolah rasa untuk memenuhi kebutuhan baik jasmani maupun rohani, kenapa kok harus jasmani dan rohani ?, karena ketika kita bisa memaksimalkan keduanya, kita akan menciptakan kesehatan pada tubuh kita dan juga ketenangan didalam jiwa kita.

Pola hidup sehat mencerminkan sebuah ketaatan pada Tuhan yang maha Esa, karena sudah banyak ayat ayat di dalam alqur'an yang membahas tentang pola hidup sehat, juga tentang baiknya, dan keutamaannya hidup sehat. Manusia diciptakan dengan sebuah kebebasan dengan batasan kebebasan yang dimiliki orang lain, juga diciptakan dengan tubuh yang harus kita jaga semaksimal mungkin hingga akhir hayat kita hidup, menempuh kehidupan dengan segala konsekuensi yang harus kita hadapi dengan ikhlas, sabar, dan harus bertanggung jawab.

Kembali ke desa Banaran, dengan kewajiban dan tanggung jawab kita sebagai manusia, dan juga dengan seluruh hal yang sudah saya paparkan di atas, di sini desa Banaran sudah berupaya melakukan kegiatan pola hidup

sehat yang telah dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Dengan arahan dari pemerintahan desa dan juga dengan antusias dari masyarakat setempat, membuat masyarakat desa Banaran telah banyak melakukan pola hidup sehat. Ketika kita mulai melakukan aktivitas di desa ini, kita akan mendapati rutinitas senam pagi pada hari minggu di desa tersebut, yaitu dilakukan di Punakawan, dan juga di daerah lain yang luas dan nyaman untuk melakukan senam pagi. Juga terdapat komunitas sepeda yang akan menghiasi desa tersebut setiap harinya, dan akan ramai sekali di hari Minggu dengan corak sepeda berjalan di jalan raya, dan juga berlalu lalang dengan meriahnya, dan dengan senyuman dari setiap masing-masing individu.

Di desa Banaran terdapat tiga perguruan silat yang sudah sangat familiar di telinga kita, dari mulai Pencak silat perguruan pagar nusa, perguruan setia hati terate, dan juga perguruan porsigal. Dalam ketiga perguruan tersebut, masing masing dari masyarakat dipersilakan untuk memilih dan mengikutinya dengan sungguh-sungguh, karena di dalam perguruan pencak silat kita nanti akan diajarkan banyak hidup sehat yang akan selalu membuat kita merasa sehat, dari mulai olah rasa, olah tenaga dalam, penguasaan perut, pengaturan napas jangka pendek dan jangka panjang, juga kita akan berlatih terkait pengolahan

mental dan juga pastinya kita akan mendapatkan teman yang banyak dan satu wadah dengan kita.

Di desa Banaran juga terdapat banyak organisasi kepemudaan dan keagamaan, seperti halnya organisasi Ikatan Pelajar Nahdhatul Ulama' Ranting Banaran, Ikatan Pelajar Putri Nahdhatul Ulama, Forum Anak Desa Banaran, dan juga organisasi lainnya yang masih banyak lagi yang tidak mungkin saya bisa ucapkan satu persatu didalamnya. Di dalam organisasi kepemudaan ini kita akan mendapatkan banyak teman, dan juga kita akan mendapatkan sebuah pembelajaran dan pengalaman yang tidak dimiliki oleh seseorang yang tidak pernah mengikuti sebuah organisasi, pola manajemen waktu, dan membuat rancangan kegiatan pola hidup sehat pada warga masyarakat Banaran supaya bisa terus sehat dan bisa juga untuk memaksimalkan kecerdasan bagi warga desa Banaran itu sendiri.

Tulisan ini dibuat pada saat seluruh dunia mengalami bencana wabah covid 19, yang membuat kita sudah terlalu lama hidup dengan batasan dan kesendirian di dalam rumah, membuat kita harus selalu menjaga jarak, dan memakai masker setiap hari membuat sistem pola hidup sehat yang telah rutin dilakukan di desa Banaran telah menurun. Covid 19 telah banyak membuat orang susah mencari pekerjaan, PHK kerja di mana mana, dan ditambah lagi dengan angka kematian yang terus meningkat,

dikarenakan beban mental dan beban pikiran yang dirasakan oleh banyak kalangan masyarakat menengah ke bawah. Wabah ini juga perlahan membuat seseorang jarang melakukan pola hidup sehat, dan melakukan olahraga yang sebelumnya secara rutin mereka lakukan setiap hari.

Pemerintah desa Banaran yang saat ini dipimpin oleh Kepala Desa Bapak Andri Suprambodo dengan seluruh jajarannya, dan diikuti dengan seluruh warga masyarakat desa Banaran setempat, melakukan sebuah inovasi terkait pola hidup sehat yang telah terlalu lama di jadikan sebuah kebutuhan sekunder, kini diupayakan untuk menjadi kebutuhan primer bagi seluruh warga masyarakat Banaran. Pemerintah desa Banaran dengan dukungan warga masyarakat Banaran berinisiatif membuat sebuah taman yang dinamakan dengan sebutan 'Punakawan', hal ini membuat warga masyarakat Banaran bisa berolahraga baik pagi ataupun sore hari dengan wadah yang sudah tersistem dan tertata rapi di dalam tempat wisata tersebut, juga terdapat banyak tempat permainan untuk anak-anak yang bisa digunakan untuk terus melakukan aktivitas pola hidup sehat.

Di dalam tempat wisata Punakawan tersebut juga terdapat mushola yang telah disiapkan untuk wisatawan yang berkunjung ke taman agar bisa melakukan ibadah dalam setiap waktu yang telah ditetapkan oleh Tuhan

kepadanya, mushola tersebut dibuat pada saat terdapat mahasiswa di kampus IAIN Tulungagung yang melakukan kuliah kerja nyata di desa tersebut, juga termasuk kenang-kenangan dari mahasiswa KKN kepada warga masyarakat dan pemerintah desa setempat yang disemogakan bisa membuat tempat yang dituju pertama oleh para wisatawan yang berkunjung ke tempat wisata untuk melakukan ibadah kepada Tuhannya.

Demikian kata demi kata yang dapat saya sampaikan dalam kesempatan kali ini, ada kurang lebihnya saya mohon maaf. Dan jangan lupa untuk terus melakukan pola hidup sehat ya.

Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dikala Pandemi

Oleh : Silvia Lailatul Qorri'ah

Olahraga merupakan suatu hal yang umum dan tidak asing oleh pendengaran kita dan hal yang sering dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik ini bahkan kerap kali dikaitkan dengan Kesehatan. Tak hanya berguna untuk Kesehatan fisik saja melainkan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Olahraga juga sering diartikan dengan suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran untuk melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga juga memiliki banyak manfaat bagi seseorang antara lain menjauhkan kita dari beragam penyakit . Apalagi pada musim pandemic seperti ini olahraga harus kita lakukan setiap hari untuk meningkatkan kekebalan dan daya tahan tubuh kita agar tidak mudah terserang oleh virus covid 19. Manfaat lain dari olahraga antara lain yaitu merangsang pertumbuhan ideal dan membuat tubuh kita menjadi lebih

tegap. Gerakan fisik dalam olahraga juga dapat memperlancar peredaran darah. Selain itu orang yang melakukan olahraga secara rutin dan teratur lebih terbiasa bergerak dan mengekspresikan dirinya sehingga bisa lebih percaya diri. Bagi Sebagian orang, olahraga juga bisa menjadi aktivitas yang dapat membantu mengurangi stress.

Yang kita bahas saat ini adalah budaya olahraga yang dilakukan di desa Banaran Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung di mana desa ini adalah tempat yang kita gunakan untuk penelitian KKN 2021. Masyarakat Banaran ini mayoritas bermata pencaharian sebagai petani. Di mana pekerjaan ini selain menghasilkan hasil pangan yang melimpah pekerjaan ini juga menghasilkan keringat di mana juga termasuk dalam olahraga tubuh. Di mana jika kita melakukan kegiatan untuk menanam padi, menanam jagung atau kegiatan lainnya pastinya memerlukan tenaga dan tenaga yang kita keluarkan itu mengeluarkan keringat juga. Jadi otomatis kita melakukan Gerakan Gerakan dan tindakan ini juga termasuk upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh atau kekebalan tubuh. Durasi yang dilakukan pada olahraga ini malah tidak terhingga atau petani banyak melakukan kegiatannya di sawah. Selain melakukan kegiatan sehari-hari untuk melakukan olahraga tubuh di desa Banaran ini juga memiliki kegiatan rutin

yaitu diadakannya senam di taman Punokawan di setiap hari minggu.

Kegiatan senam ini juga salah satu kegiatan yang berupaya untuk peningkatan kekebalan atau peningkatan imunitas tubuh. Senam adalah latihan tubuh yang gerakannya disusun secara sistematis dan dilakukan dengan tujuan menyehatkan fisik dan mental. Sementara senam sehat gembira pada dasarnya adalah senam irama atau senam ritmik yakni senam yang dilakukan dengan iringan music atau latihan bebas lewat Gerakan berirama. Gerakan yang dilakukan dalam senam sehat ini tidaklah baku melainkan dapat melakukan Gerakan apapun sesuai dengan irama musik. Tetapi Gerakan senam sehat juga memiliki prinsip - prinsip Gerakan dasar, yaitu koordinasi mata dengan tangan dan kaki, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, ketrampilan dan fleksibilitas. Senam sehat ini juga memiliki berbagai manfaat untuk tubuh kita antara lain menguatkan otot, memperbaiki keseimbangan fisik, Merawat Kesehatan tulang, Menyehatkan Jantung, Mengoptimalkan fungsi otak, Memiliki pola hidup aktif.

Berolahraga di masa pandemic ini yang paling efektif adalah berolahraga di luar ruangan selama tidak berkerumun. Apalagi menurut para ahli virus covid 19 tidak tahan dengan sinar matahari. Selain itu berolahraga *outdoor* juga bisa menghilangkan suntuk dan dapat memberikan asupan vitamin D dari sinar matahari. Selain

olahraga di atas di Desa Banaran ini juga terdapat olahraga seperti bola voli, pencak silat, dan futsal. Dari banyak olahraga yang saya sebutkan tadi masing - masing memiliki manfaat. Olahraga bola voli memiliki manfaat antara lain menguatkan otot dan persendian yang melibatkan banyak gerakan pada anggota tubuh, Mulai dari otot paha, betis, bokong dan pinggul yang digerakan untuk berlari dan lompat hingga otot punggung dan lengan atas untuk memukul bola. Selain membentuk dan menguatkan otot-otot tersebut.

Olahraga pencak silat ini juga memiliki manfaat meningkatkan koordinasi tubuh, mengasah fokus, melatih pernafasan dan inti tubuh, menambah rasa percaya diri, menguatkan kaki, membuat mood lebih baik, mengajarkan nilai-nilai kehidupan yang aik. Menurut saya semua kegiatan olahraga atau budaya olahraga yang dilakukan masyarakat sekitar banaran adalah tidak lebih untuk menjaga diri mereka dari hinggapan virus yang saat ini sedang marak penularannya. Selain olahraga yang rutin kita juga harus ingat bahwa menjaga Kesehatan tidaklah hanya dengan berolahraga melainkan dengan pikiran yang tenang dan sehat juga dengan makan makanan yang bergizi. Jadi hal-hal yang harus dilakukan adalah dengan melakukan protokol Kesehatan yang ketat, istirahat yang cukup, dan berolahraga secara rutin agar kita dapat terhindar dari virus tersebut.

Budaya olahraga ini bukanlah lagi hal asing lagi di masa sekarang. Masyarakat sekitar juga sudah tidak ragu lagi melakukannya karena ini sudah termasuk kebiasaan yang menjadi budaya. Selain itu juga banyak olahraga - olahraga tradisional yang dilakukan masyarakat antara lain mencari rumput (ngarit) dalam Bahasa Jawa. Di desa Banaran ini juga banyak penduduk yang memelihara hewan seperti kambing dan sapi yang mengharuskan masyarakat setempat untuk mencari makanan untuk hewan - hewan yang dipeliharanya. Jadi banyak sekali kegiatan kegiatan yang dilakukan masyarakat setempat dengan tidak sadar adalah upaya mengeluarkan keringat dalam bentuk usaha peningkatan imunitas tubuh dan kekebalan tubuh.

Sebagai warga negara yang baik kita harus melakukan anjuran apapun dari pemerintah salah satunya menjaga Kesehatan, dan menerapkan protokol Kesehatan dengan ketat supaya virus - virus yang ada susah untuk menempel di tubuh kita. Masyarakat yang berada di desa Banaran ini menurut saya juga kompak, seperti diadakannya senam rutin pada hari minggu di taman punokawan, masyarakat setempat juga terlihat kompak. Dari informasi yang saya dapat dari teman-teman yang hadir dan berpartisipasi peserta dalam senam tersebut juga banyak tidak lupa juga dengan selalu memakai masker supaya kita merasa aman dan tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Informasi yang saya dapat mengenai budaya olahraga yang ada di atas semua tidak dari penelitian saya sendiri melainkan informasi dari teman-teman yang terjun langsung ke desa Banaran dan rekan masyarakat yang ada di desa Banaran. Menurut saya di desa Banaran ini masyarakatnya kompak dan serasi. Jika ada sesuatu masalah yang ada di desa tersebut mereka sangat kompak dan semua ikut berpartisipasi. Juga sama halnya dengan datangnya teman-teman KKN mereka sangat antusias.

Dari beberapa pengertian dan manfaat olahraga diatas semoga kita semua konsisten melakukannya dan kita semua di lindungi supaya tidak ada virus yang bisa masuk dan menempel pada diri kita. Semoga kita diberi Kesehatan selalu.

Kegiatan Olahraga Meningkatkan Imunitas Masyarakat Desa Banaran Tulungagung.

Oleh : Bitu Qiyatul Nikmah

Desa Banaran merupakan salah satu desa yang ada di Kabupaten Tulungagung. Bagi orang yang tinggal di daerah Tulungagung tentunya sudah tidak asing lagi dengan Desa Banaran ini. Desa Banaran ini di kepalai oleh kepala desa yang bernama Andri Sumprambodo. Beliau merupakan kepala desa yang sangat di segani oleh para warga di Desa Banaran. Kewibawaan nya dan kegigihannya dalam membangun desa Banaran menjadi lebih baik, semakin maju lagi agar banyak dikenal orang, hal ini di buktikan dengan prestasi yang sudah diperoleh oleh Desa Banaran ini. Di samping peran dari perangkat desanya yang sangat luar biasa demi kemajuan Desa Banaran ini, tentunya juga melibatkan peran dari masyarakat yang ada Desa Banaran. Masyarakatnya yang sangat ramah membuat kita ketika

berkunjung di Desa Banaran ini merasa senang dan merasa betah sekali.

Salah satu kegiatan yang ada di kampus IAIN TULUNGAGUNG adalah mengadakan Kerja Kuliah Nyata (KKN). Dan alasan saya mengangkat judul tentang Desa Banaran yaitu karena Desa Banaran merupakan Desa yang dijadikan sebagai tempat KKN kelompok yaitu Kelompok Banaran Sakti, itu merupakan julukan dari kelompok KKN VDR 10. Walaupun KKN tahun ini secara virtual tetapi tidak mematahkan semangat kami untuk melaksanakan KKN ini dengan baik dan lancar. Kembali lagi di Desa Banaran, prestasi yang sudah di capai oleh Desa Banaran ini termasuk sangat bagus, bahkan sampai ke tingkat Provinsi. Dari capaian itu lah membuat Banaran sangat maju sekali, bahkan dikenal dari kalangan masyarakat lain akan prestasi yang diraih Desa Banaran ini. Hal itu menjadikan kebanggaan yang sangat besar yang dirasakan oleh perangkat desa Banaran dan juga masyarakat warga Banaran.

Walaupun saya tidak bisa ikut terjun langsung di Desa Banaran, tetapi singkat cerita dari teman-teman yang terjun langsung ke sana tentang beberapa kegiatan yang ada di Desa Banaran, salah satunya yaitu kegiatan senam yang di laksanakan setiap hari minggu di Taman Punokawan. Saya rasa upaya yang dilakukan Desa Banaran mengadakan senam setiap hari minggu itu sangat tepat

sekali. Di masa pandemic saat ini dengan diadakannya senam membantu meningkatkan imunitas tubuh, khususnya di Desa Banaran ini. Antusias dari masyarakat di Banaran dengan diadakan senam tersebut, sangatlah senam dan gembira sekali, selain menyehatkan tubuh mereka senam juga dijadikan sebagai hiburan masyarakat Banaran di masa pandemic saat ini agar tidak merasa jenuh dan bosan di rumah saja. Senam merupakan kegiatan yang dilakukan banyak orang, masyarakat lalu melakukan gerakan-gerakan senam yang dapat menyehatkan badan, ketika bersenam dengan sungguh-sungguh tentunya akan mengeluarkan keringat yang bikin tubuh kita menjadi sehat, bugar lagi.

Di Desa Banaran ada kegiatan rutin senam pagi di taman Punokawan setiap hari minggu. Kegiatan tersebut diikuti oleh masyarakat Banaran dan juga dari luar Desa Banaran. Kegiatan ini dilaksanakan dengan rutin, dari pihak perangkat desa juga ikut serta meramaikan kegiatan senam ini. Hal ini merupakan upaya dari pihak perangkat desa agar bisa berbaur dan bercengkerama dengan masyarakat Banaran, agar tidak ada sekat pembatas antara perangkat desa dan masyarakat sekitar. Rasa kekeluargaan pun akan muncul dengan seringnya ketemu kegiatan rutin senam di Desa Banaran. Tentunya kegiatan ini tetap mematuhi protokol kesehatan yaitu 3M untuk mencuci tangan, menjaga jarak dan memakai masker dalam kegiatan bersenam. Senam dapat meningkatkan imunitas

badan warga masyarakat Banaran menjadi lebih kuat dan tidak mudah lelah apalagi senam nya dilakukan ditempat terbuka dan terpapar matahari bisa sekalian berjemur. Di masa pandemic saat ini kita diwajibkan untuk selalu berjemur agar tubuh kita terhindar dari berbagai penyakit yang akan menyerang tubuh kita dan meningkatkan imunitas tubuh kita menjadi lebih sehat. Warga Banaran pun sangat senang sekali dengan adanya kegiatan senam pagi tersebut, disamping bisa kumpul-kumpul dengan warga-warga lainnya juga bisa menambah keakraban warga Desa Banaran.

Selain olahraga kebugaran senam yang dilakukan rutin setiap hari minggu di taman Punokawan, kegiatan warga masyarakat Banaran setiap pagi yaitu mencari rumput, masyarakat Banaran sering menyebut nya dari bahasa jawa yaitu ngarit. Ngarit itu kegiatan mencari rumput di sawah untuk memberi makan ternak mereka. Masyarakat Desa Banaran mayoritas juga berprofesi sebagai peternak hewan seperti sapi, kambing. Mencari rumput juga merupakan olahraga yang dilakukan setiap pagi Desa Banaran. Selain sebagai peternak masyarakat disana juga sebagian besar mempunyai sawah yang ditanami seperti jagung, padi, sayuran, dan lain-lainnya. Hal itu membuat masyarakat pergi ke sawah dan mencari rumput di pagi hari merupakan rutinitas masyarakat Banaran. Karena mencari rumput itu menggerakkan otot-otot tangan, dan

lengan tangan, sebagian tangan ikut bergerak, bahkan kaki juga bergerak. Setiap mencari rumput tentunya ada yang posisinya jongkok ada juga yang duduk, setelah selesai mencari rumput terkadang ada yang mengangkat hasil mencari rumputnya dengan cara diangkat di atas kepala, itu juga termasuk olahraga yang menggerakkan semua badan otot tangan, badan, kaki, semua itu membuat badan ikut bergerak dan tanpa mereka sadari hal itu juga merupakan olahraga yang dapat mengeluarkan keringat dan juga bisa meningkatkan imunitas tubuh masyarakat Banaran. Kegiatan itu kebanyakan dilakukan oleh laki-laki saja, tetapi bagi para ibu-ibu yang ada di rumah pun tanpa mereka sadari juga melakukan olahraga seperti memasak, menyapu, mengepel, cuci piring, mencuci baju, dan lain-lainnya. Kegiatan semua itu juga dapat mengeluarkan keringat, dan juga dapat menyehatkan tubuh yang dapat meningkatkan tingkat imunitas di tubuh.

Selain dari olahraga masyarakat Banaran seperti senam, mencari rumput, ada juga olahraga yang sering juga dilakukan oleh masyarakat Banaran seperti voli pemuda-pemuda Banaran suka bermain voli ketika sore hari atau pada hari libur. Itu juga merupakan olahraga yang menyehatkan tubuh pemuda-pemuda Banaran. Bermain voli semua anggota tubuh kita bergerak dari mulai atas sampai bawah bergerak. Ketika melakukan voli dengan sungguh-sungguh tentunya kita akan banyak

mengeluarkan keringat yang dapat menyehatkan tubuh, bermain voli tentunya terkadang di lapangan yang luas, dan terpapar matahari itu juga bisa sekalian untuk berjemur. Ada juga olahraga lainnya seperti futsal yang manfaatnya juga hampir sama dengan bermain voli, membuat tubuh semakin sehat lagi dan menjadi imunitas tubuh juga. Kegiatan olahraga yang sering dilakukan oleh pemuda-pemuda Banaran yaitu pencak silat atau sering kita dengar dengan sebutan ilmu bela diri, selain termasuk olahraga pencak silat juga merupakan ilmu yang perlu juga di pelajari untuk menjaga dan melindungi diri kita dari hal-hal yang tidak kita ingin kan di luar sana, karena musibah atau hal-hal buruk itu datang nya tidak bisa kita duga. Apa yang dilakukan pemuda Banaran mempelajari pencak silat itu merupakan hal yang sangat bagus sekali. Bisa menjaga diri kita sendiri dan orang lain juga yang tiba-tiba terjadi hal-hal yang tidak diinginkan di luar, dan kita bertepatan di tempat kejadian, bisa membantu orang yang terkena musibah tersebut menggunakan ilmu bela diri atau pencak silat yang sudah mereka pelajari.

Di masa pandemi saat ini kita dianjurkan pemerintah untuk selalu menjaga kebersihan, dan juga dianjurkan untuk selalu menjaga imunitas tubuh kita dengan cara berolahraga. Berjemur itu juga hal yang haruskan, itu termasuk upaya untuk mencegah penyakit - penyakit agar tidak dapat masuk ke tubuh kita. Dari beberapa kegiatan

olahraga yang dilakukan di Desa Banaran mulai dari kegiatan rutin senam pagi, mencari rumput atau ngarit, bermain voli, futsal, sampai pencak silat. Semua itu merupakan kegiatan yang termasuk olahraga yang bisa membuat badan, dan tingkat imunitas tubuh kita menjadi kebal untuk melawan berbagai penyakit, apalagi sekarang virus covid 19 semakin hari semakin meningkat saja orang yang terkena virus tersebut, dirasa apa yang dilakukan oleh masyarakat Banaran tersebut serangkaian olahraga yang sangat membantu sebagai penangkal virus tersebut.

Tentunya juga harus mematuhi 3M yaitu selalu mencuci tangan menggunakan air mengalir, selalu menjaga jarak, dan juga memakai masker. Semua itu sangat dianjurkan oleh pemerintah untuk dipatuhi di mana pun baik di tempat umum atau pun di rumah. Untuk mencegah terpaparnya virus covid 19. Agar kedepannya virus ini hilang di Indonesia agar kembali seperti sedia kala lagi.

Oleh : Bitu Qiyatul Nikmah

Kenali Gejala Menuju Kesehatan Masyarakat Dalam Menjaga Imunitas Tubuh

Oleh : Riska Rachmawati

Sebagian besar masyarakat Indonesia bermata pencaharian sebagai petani. Meskipun profesi sebagai petani, tidak menutup kemungkinan bahwa pendapatan setiap kali panennya bisa dikategorikan seimbang dengan karyawan tetap pada umumnya, bahkan bisa dikatakan lebih. Topik ini tidak tertuju pada pendapatan, namun aktivitas yang berada di dalam pekerjaan tersebut. Tidak dapat dipungkiri bahwa kegiatan bercocok tanam dapat membuat badan terasa lebih segar dan sehat, karena di dalamnya seseorang dapat menghasilkan keringat yang mana secara tidak langsung dapat membakar racun di dalam tubuh manusia.

Apapun kegiatan dan aktivitas yang dilakukan oleh manusia untuk menghasilkan keringat, itu semua bisa

dikatakan sebagai olahraga fisik. Tidak hanya di Indonesia, masyarakat seluruh penjuru dunia juga melakukan yang namanya olahraga. Seperti yang dilakukan oleh masyarakat desa di salah satu Kabupaten Tulungagung, tepatnya Desa Banaran, Kecamatan Kauman. Masyarakat desa di sana tiap harinya selalu beraktivitas tanpa kenal waktu, karena bagi mereka apapun aktivitas itu akan membuahkan hasil jika disertai dengan sebuah pekerjaan. Dalam suatu pekerjaan yang dilakukan oleh masyarakat, apapun itu jika letak geografisnya sebuah pedesaan maka tidak jauh aktivitas tersebut akan menghasilkan keringat.

Berolahraga maupun olahraga merupakan hak asasi setiap manusia di dunia ini yang bertujuan untuk menyehatkan anggota badan, tanpa memandang suku bangsa, ras, agama, jenis kelamin, maupun kelas sosial. Begitu banyak manfaat yang dapat diambil dari kegiatan berolahraga, mulai dari mencegah penyakit *stroke* dan jantung, mengendalikan kadar diabetes, mencegah nyeri punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, menunda keterbatasan fisik saat usia tua, menangkal obesitas, dan mengurangi resiko *osteoporosis*.

Banyak manfaat dari olahraga lainnya, tidak hanya kebutuhan fisik saja yang terpenuhi namun juga bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Berbicara mengenai kualitas hidup manusia, sangat banyak

yang perlu kita ketahui diantaranya, ketika seseorang mengalami stres atau penurunan mood secara berlebihan akan dapat mengganggu suasana hati dan akhirnya dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi. Olahraga dalam hal ini dapat menstimulasi suatu zat kimia pada otak yang bagi siapa saja akan merasa lebih santai, rileks, dan bahagia. Bahkan, olahraga juga sangat direkomendasikan untuk mereka yang sedang merasakan sakit hati/ patah hati.

Selain itu dalam melakukan segala aktivitas siapa saja harus dapat menumbuhkan rasa percaya diri, olahraga disini sangat dianjurkan secara teratur agar dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam berpenampilan. Olahraga fisik juga dapat membuat sirkulasi tidur lebih nyenyak/ lama, karena di samping olah fisik dapat meregangkan otot-otot kaku juga dapat merefleksikan aliran darah di dalam tubuh, sehingga membuat tubuh lebih nyaman, bebas gerak, dan menghindari cedera pada otot. Terakhir manfaat olahraga yaitu dapat menikmati waktu menyenangkan, karena aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk menghabiskan waktu luang dengan menyenangkan. Serta dapat membantu mempererat hubungan dengan keluarga dan teman ketika sedang melakukannya bersama-sama.

Olahraga dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak kecil, remaja, dewasa, maupun lansia. Olahraga tidak mengenal batas dan waktu, baik pagi

siang maupun sore dapat dilakukan sesuai dengan kesenggangan waktu orang tersebut. Berbagai macam olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja, baik olahraga ringan ataupun berat, semua tergantung pada kebutuhan tubuh kita. Tidak perlu memaksakan diri untuk melakukan olahraga berat kalau olahraga ringan saja dapat dilakukan secara teratur atau rutin dan bertahap.

Mulai dari anak sekolah di Desa Banaran yang tiap paginya berangkat ke sekolah dengan mengayun sepeda juga bisa dikatakan berolahraga, karena terjadi aktivitas gerak secara terus menerus dan menghasilkan sebuah keringat meskipun tidak banyak. Gerakan mengayun kaki yang dilakukan secara terus menerus secara tidak langsung akan melatih otot kaki dan paha. Meskipun anak tersebut merasa lelah namun akhirnya akan mendapatkan kesehatan jasmani, dan juga kegiatan bersepeda itu jika dilakukan oleh anak-anak usia sekolah akan mendapatkan rasa kepuasan tersendiri atau menyenangkan diri sendiri. Dengan mendapatkan rasa senang dari dalam dirinya, sehingga tidak menimbulkan stres berlebihan yang akan mengganggu fungsi otak pada anak.

Ibu-ibu Desa Banaran yang selalu bangun pagi untuk menyiapkan sarapan anak dan suami di rumah, juga melakukan aktivitas fisik yaitu memasak. Memasak terlihat seperti mudah dan ringan namun tidak semuanya bisa melakukan secara terus menerus, bahkan ada yang

membeli sayur matang di warung. Memasak mulai dari memasrah kelapa dengan parut tradisional kemudian diperas, hal itu akan melatih otot lengan dan tangan. Sehingga tangan tidak gampang merasa lelah dan letih. Menumis bahan sayuran juga membutuhkan tenaga kedua tangan. Jadi jika memasak dapat dilakukan setiap hari maka akan membuat tubuh menjadi lebih ringan dan sehat.

Kemudian bapak-bapak Desa Banaran yang tiap harinya menghabiskan waktu di sawah, karena lokasi pedesaan yang luas dengan lahan sawah maka banyak petani yang menanam padi disana. Berangkat pagi pulang sore untuk mengurus sawahnya sangat membutuhkan tenaga yang ekstra, mulai dari membajak sawah, menanam pagi, mencangkul parit, dan membersihkan rumput liar. Seluruh anggota badan mulai dari tangan dan kaki semuanya itu bergerak dan beraktivitas. Selalu mengucurkan keringat, dan hal itu dapat mengeluarkan racun dan lemak jenuh yang mengendap dalam tubuh. Secara tidak langsung peredaran darah lancar, otot lebih refleks, dan menguatkan seluruh otot dalam tubuh manusia.

Sebenarnya tidak butuh waktu yang banyak untuk melakukan kegiatan olahraga. Tetapi jika tidak terbiasa melakukan aktivitas seperti di atas dan juga tidak/ jarang melakukannya, maka mulailah melakukan aktivitas fisik apapun itu yang dapat meningkatkan detak jantung dalam

tubuh kita. Berolahraga secara teratur tiap harinya bisa dilakukan selama 15-20 menit sehari, mulai dari pemanasan dan dilanjutkan latihan kekuatan otot. Maka perlu ditambah durasi lagi sekitar 120 menit agar latihan otot dapat dilakukan secara bertahap dan tidak salah gerakan yang akan menimbulkan rasa lelah berlebihan. Apapun bentuk latihan olahraga akan meningkatkan imunitas dalam tubuh seseorang, maka jangan takut untuk bergerak dan beraktivitas.

Seperti yang dilakukan oleh ibu-ibu Desa Banaran pada hari Minggu pagi di Taman Punokawan yaitu senam aerobik bersama tim holic, senam tersebut juga sangat bermanfaat bagi tubuh yang kekurangan gerak badan secara teratur. Olahraga senam tersebut diikuti oleh banyak ibu-ibu dari berbagai RT dan RW. Serta anak sekolah pun juga ada mengikuti senam tersebut. Jika tubuh dapat berolahraga secara rutin minimal satu minggu sekali, maka dapat dijamin tubuh akan semakin lebih berotot dan lebih indah. Tidak memerlukan biaya yang banyak dalam melakukan hal tersebut, karena yang mengikuti hanya warga tersebut sehingga tidak ada pengeluaran yang lebih untuk biaya konsumsi dan sejenisnya. Hanya cukup air mineral sebelum dan sesudah senam dapat meningkatkan imun tubuh yang kurang fit dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Olahraga lainnya yang dilakukan oleh remaja di Desa Banaran adalah voli, futsal, dan pencak silat. Seperti halnya voli, sebelum voli dimulai semua peserta melakukan pemanasan untuk menghindari cedera pada otot. Olahraga yang dilakukan per tim ini sangat memberi pelajaran bagi siapa saja secara tidak langsung, karena selain menjaga kesehatan tubuh, olahraga tersebut mengajak penontonnya untuk bisa bekerja sama dengan tim, kompak, dan tidak saling menyalahkan satu sama lain. Tujuan olahraga voli di Desa Banaran tidak terlalu keras seperti perlombaan pada umumnya, karena aktivitas fisik ini hanya diselenggarakan untuk mengisi waktu luang bagi siapa saja serta dilaksanakan hanya untuk permainan dan kesenangan semata. Sehingga akhirnya nanti tidak terjadi permusuhan dan pertukaran antar tim.

Begitupun dengan bela diri pencak silat, meski kebanyakan anggotanya laki-laki, namun juga masih tetap ada yang perempuan. Olah fisik pencak silat Desa Banaran biasa dilakukan rutin satu minggu sekali itu pun pada Sabtu malam. Terlihat banyak tingkatan di dalamnya, mulai dari yang pemula, menengah, bahkan yang sudah senior alias pelatih. Tidak diragukan lagi untuk olahraga pencak silat di desa ini patut diacungi jempol karena sudah berjalan sekitar beberapa tahun yang lalu dan masih tetap lestari sampai sekarang. Pencak silat ini terdiri dari berbagai kalangan, ada yang masih berada di

jenjang SMP, SMA, bahkan yang sudah bekerja pun ada di dalamnya.

Tidak begitu banyak aktivitas olahraga yang dilakukan oleh warga masyarakat Desa Banaran, namun mereka melakukan olahraga tersebut hanya sedikit tetapi berjalan secara terus menerus. Sehingga meskipun hanya olahraga itu-itulah saja, tetapi tetap dilaksanakan dan selalu diikuti oleh banyak orang. Desa yang termasuk pedalaman dan kecil namun di dalamnya terdapat wisata yang sangat menakjubkan yaitu Taman Punokawan, tempat yang biasa digunakan untuk melakukan senam setiap hari minggu bersama tim holic.

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit ketika melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Salah satu cara yang tepat untuk menjaga diri tetap baik yaitu dengan berolahraga. Partisipasi masyarakat Desa Banaran dalam melakukan kegiatan olahraga sangat antusias yang ditunjukkan dengan peningkatan peserta senam pada tiap minggunya. Peran olahraga dalam mendukung terciptanya sumber daya manusia yang memiliki kualitas fisik yang baik sudah tidak diragukan lagi. Selain bermanfaat untuk jasmani, olahraga juga sangat berperan dalam pengembangan rohani tiap manusia.

Kegiatan Olahraga Desa Banaran Memiliki Sejuta Manfaat untuk Kesehatan

Oleh : Rizki Catur Dimas Maulana

Covid-19, sudah tidak asing di telinga kita bukan? COVID-19 (coronavirus disease 2019) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. Virus ini sempat menggemparkan dunia termasuk di Indonesia. Bahkan sudah hampir 1 tahun covid-19 ini menjadi momok bagi masyarakat Indonesia.

Banyak hal yang bisa kita terapkan untuk menghindari virus ini, diantaranya mencuci tangan dengan benar serta menggunakan *hand sanitizer*, menggunakan masker, menjaga daya tahan tubuh dengan meng konsumsi makanan yang sehat serta berolahraga secara teratur, dan menerapkan physical distancing (jaga jarak).

Berbicara mengenai menjaga daya tahan tubuh dengan berolahraga, olahraga atau aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting di masa pandemi Covid-19 yang masih berlangsung saat ini. Dikutip dari International Journal of Cardiovascular Science, olahraga atau aktivitas fisik, terutama pada intensitas dan durasi sedang, dapat mendukung respons imun dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Sedangkan, olahraga dengan intensitas tinggi dan berkepanjangan tidak disarankan untuk dilakukan karena dapat menyebabkan immunosupresi atau menurunkan imunitas tubuh.

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya gangguan mental yang dialami oleh sebagian orang karena adanya penerapan karantina dan isolasi, maupun jaga jarak (physical distancing) akibat pandemik Covid-19. Gangguan mental tersebut misalnya depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan stress.

Olahraga bagi warga desa masih menjadi salah satu kegiatan yang jarang ditemui di beberapa desa, apalagi dengan tidak didukungnya sarana yang memadai. Selain kesibukan mengurus sawah dan mencari penghidupan ekonomi, sebagian besar sarana olahraga yang memadai bakal menyedot dana yang cukup besar, itulah yang membuat perkara olahraga sering dilupa di desa.

Padahal olahraga sangat mendukung berbagai hal menjadi positif karena olahraga langsung berpengaruh pada kesehatan warga. Jika warga desa memiliki kondisi kesehatan yang baik, bukankah berbagai aktivitas bakal menjadi gampang dilakukan? Banyak sekali olahraga yang bisa dilakukan, seperti di desa Banaran, Kecamatan Kauman, Kabupaten Tulungagung, masyarakatnya aktif berlomba-lomba untuk berolahraga setiap harinya. Kegiatan yang dilakukan juga bermacam-macam seperti senam, *volly*, pencak silat, dan kegiatan yang umum sekali dilakukan di pedesaan yakni bercocok tanam, bercocok tanam juga termasuk olahraga.

Untuk senam biasanya diadakan di hari minggu pagi. Senam sehat ini dihadiri pengurus PKK dari setiap Dusun dan Perangkat Desa, para remaja di Desa Banaran serta komunitas sepeda dari tulungagung. Peserta yang hadir bersemangat dan antusias mengikuti senam sehat tersebut. Saya berharap dari kegiatan senam sehat tersebut masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya kesehatan. Kegiatan ini sangat bagus, mengingat masyarakat terutama ibu-ibu yang keseharian kegiatannya rata-rata hanya dihabiskan di rumah saja dapat melakukan refreshing diri dengan kegiatan senam. Selain itu dengan adanya senam sehat ini bisa mempererat silaturahmi antar warga dan juga tentu bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh.

Sedangkan pencak silat SH dan porsigal lebih dominan dilakukan di malam hari. Pencak silat SH dilakukan di hari malam hari pada hari senin, rabu dan jum'at dan di pagi harinya dilakukan di hari minggu pagi. Sedangkan untuk porsigal dilakukan di malam hari pada hari selasa, rabu, jum'at dan di pagi harinya dilakukan di hari minggu pagi. Pencak silat juga merupakan salah satu cabang olahraga. Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani di samping mengandung unsur seni pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertakwa, tangguh dan bertanggung jawab.

Sedangkan untuk volly dilakukan ketika para remaja mempunyai waktu luang dan bercocok tanam dilakukan secara kondisional. Bercocok tanam merupakan aktivitas yang biasa ditemukan di Desa, termasuk di Desa Banaran. Hal ini bisa dijadikan hobi oleh siapa saja. Tidak hanya disukai oleh kaum hawa, kegiatan ini juga banyak digemari oleh kaum adam. Manfaat yang didapat dari bercocok tanam ini sangat banyak, diantaranya Meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan bercocok tanam biasanya dilakukan di luar ruangan. Sehingga tubuh akan terkena Sinar matahari, terlebih saat pagi hari, menghasilkan sinar *ultraviolet* atau UV yang bila menyentuh kulit akan diubah oleh tubuh menjadi vitamin D. Vitamin D memiliki peranan

penting dalam menjaga daya tahan tubuh, sehingga tidak mudah sakit. Selain itu, vitamin ini juga bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan kalsium yang berguna untuk menguatkan tulang. Selain itu ketika bercocok tanam akan banyak melakukan banyak hal, mulai dari mengeruk tanah, menanam, memupuki tanaman, hingga mengangkat alat yang biasa digunakan untuk bercocok tanam di sawah. Aktivitas ini tentu akan membuat petani menggunakan banyak otot dan berkeringat.

Tentu ketika berolahraga tetap menerapkan protokol kesehatan. Karena kegiatan tersebut dilakukan di luar rumah. Selalu gunakan masker dan jaga jarak dengan orang lain, serta mencuci tangan. Tidak lupa sesuaikan durasi berolahraga sesuai dengan kondisi fisik, serta lakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin dan jadikan kebiasaan.

Aktivitas Warga Desa Banaran di Masa Pandemi Covid-19

Oleh : Devi Aprilia Rahmasari

Awal pada tahun 2020, hampir seluruh negara digemparkan dengan menyebarnya penyakit menular. yang kini dikenal dengan nama corona virus disease 19 (covid-19). Virus ini menyerang ke seluruh penduduk dunia, dengan penularan yang begitu cepat. Virus corona menginfeksi manusia melalui droplet yang keluar dari mulut atau hidung orang yang telah terinfeksi. Droplet yang keluar dari mulut, akan jatuh pada benda-benda di sekitarnya dan kemudian jika ada yang memegangnya lalu menyentuh mata, hidung dan mulut. Maka virus corona akan masuk ke dalam saluran pernafasan dan menginfeksi organ pernafasan dan sekitarnya. Sekarang masa pandemi Covid-19 masih belum berakhir. Pasang surut keadaan masih berlanjut, terutama di daerah kota - kota besar. Peraturan yang dibuat pemerintah seperti sudah jadi kebiasaan yang dilakukan hingga hari ini. Budaya-budaya baru kini telah muncul bahkan menjadi kebudayaan yang

akan terjaga seterusnya. Saat ini, kesehatan diri adalah hal pertama yang harus dijaga untuk menghindari terkena virus covid-19. Selain harus menjaga pola makan yang benar dan meng konsumsi makanan yang bergizi salah satu hal yang penting harus dilakukan adalah dengan melakukan aktivitas olahraga. Berolahraga di bawah sinar matahari pagi itu sangat baik untuk tubuh. Vitamin D yang dihasilkan oleh sinar matahari sangat membantu dalam menjaga imunitas tubuh. Olahraga ternyata tidak hanya memandang soal fisik akan tetapi banyak sekali kegiatan yang kita lakukan sehari-hari namun ternyata tanpa kita sengaja kita sudah melakukan olahraga.

Olahraga mempunyai banyak cabang, seperti pada olahraga atletik yaitu lompat jauh, lari jangka pendek dan panjang, lempar cakram, panahan, lempar lembing, dan tolak peluru. Serta pada cabang olahraga lain yaitu bulu tangkis, sepakbola, bersepeda, senam dan lain sebagainya. Namun ada beberapa kegiatan cabang olahraga yang biasa diketahui dan dilakukan masyarakat yaitu senam, jogging, dan, bersepeda. Seperti yang dilakukan oleh warga Desa Banaran Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung. Olahraga itu dilakukan setiap hari Minggu warga desa rajin melakukan olahraga yang dilakukan bersama di tempat Punokawan Park yang diawali dengan bersepeda dari rumah dan tidak jarang juga berjalan kaki sambil berlari kecil untuk menuju tempat

senam. Walaupun melakukan tatap muka bersama warga desa Banaran tidak lupa memakai masker dan bersosial distancing dengan menjaga jarak saat melakukan aktifitas senam.

Kegiatan itu dimulai di pagi hari yang dipandu oleh instruktur senam yang handal. Senam adalah aktifitas yang paling menyenangkan dan mudah dilakukan. Dengan memadukan gerakan badan dan senandung lagu. Kekuatan dan keseimbangan dibutuhkan dalam olahraga ini. Senam memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti dapat membakar kalori tubuh, menjaga daya tahan tubuh supaya penyakit tidak mudah masuk ke dalam diri kita. Serta bermanfaat bagi rohani kita karena dengan melakukan senam bisa menenangkan pikiran kita. Senam memiliki banyak tipe seperti senam lantai, senam irama, senam pramuka, senam hamil dan senam kesegaran jasmani. Akan tetapi yang paling banyak dilakukan masyarakat terutama di Desa Banaran adalah senam irama. Dalam aturannya sebelum senam pasti akan dilakukan pemanasan. Kebanyakan para warga melakukan gerakan pemanasan dengan bersepeda, di samping sebagai kendaraan bersepeda juga salah satu cabang olahraga yang baik juga untuk tubuh.

Olahraga kedua adalah jogging, kegiatan ini sangat lazim dilakukan oleh masyarakat. Dilihat dari kebanyakan profesi masyarakat Desa Banaran adalah petani, maka

tidak asing yang namanya jalan kaki. Walaupun tidak terasa melakukannya, Akan tetapi kegiatan tersebut sudah bisa disebut dengan olahraga. Para petani berangkat tak sedikit yang jalan kaki. Dilanjut dengan melakukan kegiatan bertani seperti mencangkul dan menanam tanaman. Dari berjalan para petani akan mendapatkan kesehatan pada pijakan kaki di tanah dan mencangkul selama 1 jam saja sudah akan terasa pegal di punggung karena semua otot akan bekerja. Sebenarnya masih banyak cabang olahraga yang bisa dilakukan, akan tetapi di masa pandemi seperti ini aktivitas yang berhubungan dengan orang banyak dibatasi bahkan sekarang tidak dilakukan seperti voli, sepak bola dan basket.

Tidak hanya beradu dengan fisik, ternyata olahraga juga bisa dilakukan sehari-hari tanpa harus mengatur jadwal olahraga. Seperti halnya masyarakat di Desa Banaran yang mempunyai banyak profesi yang menunjang aktivitas olahraga nya baik dilakukan secara berat maupun ringan. Seperti profesi berdagang yang dimulai dengan berjalan kaki saat berangkat ke pasar. Namun tak jarang juga yang memilih untuk naik kendaraan karena membawa beban berat dagangannya. Untuk yang rumahnya dekat dengan pasar biasanya cukup jalan kaki, dengan melakukan kegiatan tersebut seorang pedagang tidak akan terasa bahwa setiap pagi dia sudah melakukan olahraga.

Setelah itu pedagang akan menyiapkan dagangannya mulai dari mengangkat, membawa dan membariskan dengan rapi supaya bisa di lirik oleh pembeli. Karena di Desa Banaran tidak terletak pada zona merah covid-19, maka warganya boleh melakukan aktivitas sehari-hari di luar. Namun tetap dibatasi menggunakan protokol kesehatan seperti memakai masker, jaraknya juga dijaga, mencuci tangan atau supaya lebih mudahnya jika sedang di luar rumah menggunakan *handsanitizer*. Selain membantu menghilangkan kuman juga bisa mencegah persebaran covid-19. Bekerja sambil berolahraga mempunyai manfaat yang besar bagi tubuh yaitu dapat melatih otot kaki, dan tangan menjadi kuat dan karena tiap ke pasar bercucuran keringat badan jadi sehat dan tidak mudah terserang penyakit.

Selain berdagang profesi lainnya adalah tukang bangunan. Aktivitas ini terlalu berat dan pasti akan menguras tenaga. Karena semua pekerjaan dikerjakan oleh kekuatan otot tangan dan kaki. Seperti layaknya telah berolahraga angkat beban yang membantu dalam perkembangan kesehatan otot dan secara otomatis akan mengontrol pernafasan serta dapat mengurangi dampak obesitas tubuh. Di Desa Banaran warganya saling bergotong royong dalam persoalan membangun rumah atau istilahnya tetap tukang kayu. Jadi pembangunannya akan terasa cepat selesai dan manfaatnya akan lebih terasa.

Dari beberapa profesi tersebut bisa dilihat bahwa olahraga tidak seharusnya hanya senam, lari, sepak bola dan lain-lain. Akan tetapi bisa dilakukan juga di rumahnya masing-masing supaya lebih aman. Untuk manfaatnya juga tidak kalah bagus dengan olahraga yang terstruktur.

Manajemen Olahraga Desa Banaran Untuk Menjaga Imunitas Tubuh Dimasa Pandemi

Oleh : Aisyah Maimunah

Pada dasarnya olahraga adalah kegiatan manusia yang bertujuan untuk menyehatkan anggota tubuh baik jasmani maupun rohani. Kesehatan jasmani berupa kesehatan anggota tubuh seperti panca indera, organ - organ intim, dan imunitas tubuh. Sedangkan kesehatan rohani berupa akal pikiran dan sugesti. Di masa pandemi seperti sekarang kesehatan jasmani dan rohani menjadi sangat penting. Di samping imunitas tubuh yang harus tetap terjaga, sugesti dan emosional masyarakat sangat terpengaruh oleh keadaan yang genting. Sehingga dapat memicu hal-hal yang tidak diinginkan. Maka, memeliharanya sangat dianjurkan terutama di Desa Banaran demi kesehatan dan kesejahteraan rakyat.

Menurut tiga sumber yang telah didapat dari Desa Banaran menghasilkan beberapa fakta keadaan di lapangan

bagaimana kondisi manajemen olahraga yang dibangun di Desa Banaran. Diharapkan ketiga sampel tersebut bisa mewakili keadaan pribadi Desa Banaran tingkat remaja. Para remaja baik yang aktif di karang taruna dan atau IPNU dan IPPNU maupun pasif menyatakan bahwa mereka sangat menyukai olahraga. Bahkan menyebutkan beberapa olahraga yang diminati seperti voli, jogging, sepak bola, futsal, dan lain-lainnya. Namun, sebulan terakhir ini mereka tidak melaksanakan kegiatan olahraga apapun. Bahkan sekedar senam pun atau pemanasan juga tidak. Padahal, di bulan-bulan sebelumnya frekuensi kegiatan olahraga mereka cukup terbilang rutin. Sekitar 3 kali seminggu sampai tak terhitung saking hobinya. Lambat laun, frekuensinya kian menurun menjadi sebulan sekali sampai hari ini. Sedangkan lama waktu yang mereka butuhkan untuk berolahraga mula-mula sekitar 2-3 jam dan 1-2 jam menjadi sejam saja karena batas waktu yang telah ditentukan.

Sebenarnya, pemerintah desa telah menawarkan beberapa kegiatan olahraga seperti voli, sepak bola, dan senam. Kegiatan voli dilaksanakan 3 kali dalam seminggu di lapangan voli belakang Taman Kanak-kanak Banaran dan diikuti maksimal 10 orang, sedangkan senam dilaksanakan seminggu sekali di lapangan Punokawan Park bersama tim holic dan diikuti oleh seluruh warga Desa Banaran yang berminat sampai para pesepeda yang mampir juga. Jika

sepak bola dilaksanakan hampir tiap hari sesuai kesepekatan anggota di lapangan sekolah-sekolah atau halaman warga. Rata-rata waktu yang dibutuhkan masing-masing olahraga tersebut 2-3 jam. Sayangnya kegiatan olahraga yang telah disebutkan diatas tidak rutin dilakukan. Banyak alasan yang melatarbelakangi ketidakteraturan olahraga baik dari instruktur senam, pelatih voli, pelatih sepak bola maupun warga sekitar yang berpartisipasi.

Narasumber mengatakan bahwa sesungguhnya manfaat yang didapat dari kegiatan olahraga itu sangatlah banyak. Diantaranya, Kesehatan jasmani dan rohani yang terjaga, menjadi sarana hiburan semata bagi para pelajar dan pekerja keras, menjadi ajang silaturahmi dan interaksi antar warga, antar desa, bahkan antar kecamatan demi mencapai kemaslahatan umat disela-sela kesibukan mereka. Manfaat lain juga dirasakan bagi remaja yang sibuk mengurus dan merawat organisasi desa dan atau organisasi keagamaan yaitu kesegaran pola pikir dan kedewasaan masing-masing individu. Dengan akal yang sehat dan jasmani yang kuat mereka dapat menemukan ide-ide kegiatan baru yang inovatif dan inspiratif sehingga acara yang akan diadakan diwaktu mendatang tidak monoton saja, namun melahirkan *feedback* bagi pengurus dan warga Desa Banaran.

Jika memperhatikan beberapa penyakit yang diderita warga Desa Banaran sebenarnya disimpulkan tidak begitu memprihatinkan. Rentannya mereka mengidap penyakit batuk, flu, tipes dan penyakit - penyakit tua misal meriang, demam mendadak, dan masuk angin. Hal itu cukup lumrah bagi warga yang bekerja keras di perkebunan, pertanian, dan pertukangan. Meski di antara mereka juga banyak yang wirausaha dan wiraswasta namun kegiatan lain cukup padat seperti kerja bakti, rapat RT, khotmil qur'an, dan posyandu rutin. Sehingga mereka tetap membutuhkan olahraga yang cukup atau sekedar melemaskan otot-otot di tubuh demi menunjang keberlangsungan umur mereka.

Kendala yang ditemukan di Desa Banaran yang menyebabkan olahraga desa yang tidak rutin adalah kurangnya fasilitas lapangan yang memadai. Narasumber menyatakan ketidakpuasan penyediaan lapangan dari desa. Karena minat bakat olahraga warga sekitar tidak hanya voli, senam, dan sepak bola saja, tetapi ada juga basket dan bulu tangkis. Jangankan kedua tersebut, tiga macam olahraga sebelumnya saja sudah tidak rutin karena terbatasnya lapangan. Padahal setiap lapangan tak hanya sebagai sarana olahraga, akan tetapi sebagai sarana kegiatan desa juga. Dan lapangan yang ada pun tidak cukup menampung satu kegiatan dengan baik. Sehingga para remaja mau tak mau harus bergantian lapangan dengan

warga. Hambatan itu yang memicu ketidakaktifan lagi pemuda-pemudi berolahraga sebulan terakhir.

Harapan mereka semoga pemerintah desa memahami situasi ini. Demi peningkatan imunitas tubuh warganya, pemerintah desa membuat lapangan - lapangan yang lebih beragam. Agar minat bakat olahraga warga sekitar dan para remaja dapat tersalurkan. Juga lebih memperhatikan kemampuan - kemampuan masyarakatnya baik akademik maupun non akademik yang masih terpendam agar lebih memajukan Desa Banaran dan mem branding profil Desa supaya tidak menjadi desa yang terbelakang.

Oleh : Aisyah Maimunah

Tips Masyarakat Banaran Menjaga Kesehatan Tubuh Di Era *New Normal*

Oleh : Salsabilla Hibatullah

Pandemi COVID-19 yang saat ini berlangsung di seluruh dunia dan bahkan Indonesia juga. Penyakit yang disebabkan oleh *Corona Virus* sindrom pernafasan akut berat 2 (SARS-CoV-2). Kasus positif COVID-19 di Indonesia pertama kali dideteksi pada tanggal 02 Maret 2020. Semenjak adanya itu, pemerintah membuat kebijakan dengan mengadakan PSBB (Pembatasan Sosial Skala Besar) yang bertujuan mencegah meluasnya penyebaran penyakit Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang sedang terjadi antar orang disuatu wilayah tertentu. Pembatasan kegiatan yang dilakukan paling sedikit meliputi liburunya sekolah dan tempat kerja, liburan kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan fasilitas umum. Pemerintah membuat kebijakan pemberhentian kegiatan yang disebut dengan LOCKDOWN, dimana masyarakat melakukan WFH (Work From Home)

melakukan pekerjaannya di rumah. Banyak dampak negatif yang dirasakan masyarakat, perusahaan dan sektor - sektor lain yang juga merasakan kerugian besar akibat adanya pandemi ini.

Namun dengan adanya Virus Corona ini seluruh masyarakat tidak putus asa menghadapi virus tersebut. Dengan melakukan berbagai kegiatan yang membuat masyarakat tetap aman dan mematuhi protokol kesehatan maka semua aktivitas yang dijalankannya tidak akan membawa dampak yang buruk. Dengan ini masyarakat dapat meningkatkan imunitas tubuh mereka dengan melakukan kegiatan sehari - harinya seperti sedia kala. Meski untuk tetap harus menjaga protokol kesehatan namun banyak masyarakat yang acuh dengan hal tersebut. Masih banyak masyarakat yang berkeliraran tidak menggunakan masker dan mematuhi protokol yang sudah ditetapkan.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran pada tubuh manusia. Dengan melakukan di setiap harinya maka imun dan kekebalan tubuh akan meningkat. Dan sebaliknya jika seseorang bermalas - malasan maka dia akan merasa lelah dan tidak memiliki semangat untuk melakukan aktivitas. Dengan adanya pandemi seperti ini maka banyak masyarakat yang merasa bermalas - malasan karena kegiatan yang di batasi oleh pemerintah. Meski

tidak banyak yang melakukan aktivitas seperti sebelumnya, namun mereka juga banyak yang mematuhi protokol kesehatan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah.

Seperti masyarakat yang berada di Desa Banaran Kecamatan Kauman, Kabupaten Tulungagung. Desa ini memiliki tempat wisata yang bernama "Punokawan" yang merupakan ikon desa bergambarkan wayang Punokawan. Jika dilihat Taman Punokawan ini sendiri memiliki fasilitas yang cukup memadai untuk para wisatawan yang berkunjung. Desa Banaran memiliki kebudayaan tersendiri untuk menghadapi virus corona di Era *New Normal* seperti ini. Kebudayaan merupakan kebiasaan atau aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat. Dengan adanya kebiasaan yang seperti ini maka masyarakat yang berada di Desa Banaran dapat dikatakan masyarakat yang aktif dan kompak.

Kebudayaan atau kebiasaan masyarakat Banaran untuk membantu meningkatkan imunitas tubuh untuk menghadapi virus corona itu seperti pencak silat, jogging/lari, voli, bermain sepak bola/futsal, bersepeda, senam, dan lain sebagainya. kebudayaan ini menjadi salah satu aktivitas yang selalu dilakukan oleh masyarakat Desa Banaran. Bahkan kegiatan ini juga memiliki komunitas - komunitas sendiri. Daya tubuh yang kuat menjadi salah satu cara untuk menghadapi virus corona (Covid-19). Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan,

kebugaran, dan daya tahan tubuh. Dengan cara tersebut tubuh kita akan merasa sangat nyaman dan sehat. Selain berolahraga kita juga harus mengonsumsi makanan yang bergizi tentunya. Dengan ini kita bisa memiliki kekebalan tubuh yang cukup dan memadai. Dan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat Desa Banaran itu adalah :

1. Pencak Silat

Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang terkenal dikalangan remaja. Desa Banaran memiliki cabang bela diri seperti PN, SH, dan juga Porsigal. Biasanya bela diri ini dilakukan pada malam hari dan juga pagi hari. Untuk malam hari biasanya dilakukan setelah sholat isya dan pagi harinya biasanya dilakukan pada hari minggu pagi.

2. Jogging/ Berlari

Jogging atau berlari merupakan olahraga yang biasa dilakukan pada pagi hari di hari Minggu. Dan masyarakat di Desa Banaran biasanya melakukan jogging di pinggir jalan yang luas di dekat lahan persawahan.

3. Volly

Volly merupakan olahraga yang biasanya dilakukan pada sore hari, dan juga malam hari. Kegiatan ini tidak

menentu harinya, karena ada hari untuk latihan dan juga untuk pertandingan(sparing).

4. Sepak bola/Futsal

Sepak bola/Futsal merupakan cabang olahraga yang dilakukan masyarakat banaran yang dilakukan anak - anak remaja. Yang juga biasanya dilakukan untuk menambah aktifitas dan biasanya dilakukan sparing atau pertandingan sesama desa atau antar desa.

5. Bersepeda

Bersepeda menjadi salah satu olahraga yang digemari masyarakat baik masyarakat di Desa Banaran dan juga masyarakat lainnya. Dulu semenjak adanya pandemi, masyarakat melakukan olahraga dengan cara bersepeda. Dengan cara ini masyarakat dapat melakukan protokol kesehatan dengan semestinya. Selain itu ada juga komunitas para sepeda yang biasanya dilakukan pada pagi, sore dan malam hari.

6. Senam

Senam merupakan olahraga yang dilakukan para Ibu - Ibu khususnya masyarakat di Desa Banaran. Senam biasanya dilakukan pada Hari Minggu di Pagi Hari. Senam ini dilakukan di Desa Banaran di Taman

Punokawan. Namun biasanya dilakukan oleh masyarakat lain yang datang berkunjung bersepeda.

Kebiasaan - kebiasaan ini dilakukan oleh masyarakat di Desa Banaran. Dengan kebiasaan berolahraga seperti ini dapat meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu Dede juga merupakan salah satu cara meningkatkan imun tubuh pada seseorang. Dede merupakan berjemur di pagi hari di saat matahari terbit. Dapat ditemukan, pada masyarakat di Desa Banaran yang melakukan dede pada pagi hari. Ditemukan mereka berjemur di atas matahari, yang dilakukan di depan rumah.

Dengan demikian olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembalikan imunitas tubuh. Meski tidak hanya berolahraga, namun memakan makanan yang sehat dan bergizi pun juga dapat meningkatkan imunitas tubuh pada manusia. Dengan cara seperti inilah masyarakat di Desa Banaran melakukan kebudayaan yang sudah ada.

Adaptasi *New Normal* Masyarakat Desa Banaran Kauman Tulungagung

Oleh: Muhammad Rizal Afifuddin

Sejak ditetapkan secara global wabah yang berasal dari kota Wuhan China, virus corona atau yang lebih dikenal dengan COVID-19. Secara tidak langsung membawa perubahan pada berbagai bidang kehidupan di masyarakat terutama warga desa Banaran Kauman Tulungagung. Mulai dari aspek pendidikan, perekonomian, dan beberapa aspek yang lainnya. Peta persebaran covid yang semakin menyebar hingga masuk ke pelosok desa termasuk Banaran, tak menjadikan semangat warga masyarakat menurun untuk tetap menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan jumlah penduduk kurang lebih 2500 jiwa yang menduduki dua dukuh yakni Krajan dan Kanigoro. Ada beberapa kegiatan masyarakat yang dalam hal ini sebagai penunjang dalam kebiasaan baru atau New normal, bersamaan dengan himbauan dari pemerintah baik pusat maupun daerah yang dalam hal ini di bawah pimpinan kepala desa, bapak Andri Suprambodo.

Sebagai salah satu anggota kelompok 010 dalam program pengabdian masyarakat yang dikenal dengan istilah KKN VDR di desa Banaran Kauman Tulungagung, ada beberapa kegiatan yang bisa diamati baik itu dilakukan dengan berbagai dialog dengan warga sekitar maupun ikut secara langsung kegiatan tersebut. Seperti, kegiatan bermain dengan anak-anak di sekitar desa atau yang dikenal dengan Educare, kegiatan senam aerobik di taman wisata Punokawan Park, maupun kegiatan-kegiatan mata pencaharian penduduk yang secara tidak langsung masih dalam upaya pencegahan tersebarnya virus COVID-19 baik itu secara kelompok maupun individu.

Kegiatan Edu-Care bersama Formad dan IPNU/IPPNU Banaran.

Salah satu aktivitas dalam upaya menjaga peningkatan imun yang ada di desa Banaran, yakni kegiatan edukasi dan beberapa permainan yang menjadi program dari Forum Anak Desa bersama (FORMAD) dan Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama / Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama) IPNU/IPPNU ranting Banaran. Kegiatan tersebut rutin diadakan semenjak adanya wabah COVID-19, terutama dilingkungan masyarakat Banaran, Kauman, Tulungagung. Kegiatan tersebut biasanya dilaksanakan sekitar pukul 08.00 - 11.00 wib. Setiap hari sabtu. Adapun rangkaian dari acara tersebut diawali dengan bimbingan belajar

secara kreatif dan inovatif oleh kakak - kakak Formad maupun dari IPNU/IPPNU. Dalam bimbingan tersebut biasanya anak-anak belajar apa yang ditugaskan oleh gurunya melalui daring karena sejak saat wabah terjadi, KBM dilaksanakan dari rumah. Hal itu mengakibatkan para anak-anak harus belajar lewat tugas-tugas yang diberikan dengan bantuan smartphone mereka masing-masing.

Kegiatan selanjutnya dilaksanakan dengan kegiatan berolahraga ringan , yakni bermain - main dengan tema yang edukatif dan biasanya di akhir dari kegiatan tersebut diberikan hadiah kecil-kecilan Sehingga ketika ada kegiatan Edu-Care ini, rasa jenuh dan stres anak-anak dapat berkurang yang secara tidak langsung nantinya, juga mempengaruhi psikologi yang dapat menurunkan tingkat kekebalan imunitas dan mudah untuk terpapar dari wabah tersebut. begitulah kata salah satu anggota IPNU yang juga merupakan anggota dari Forum Anak Desa di Banaran, Kauman, Tulungagung

Kegiatan senam Aerobic di kawasan taman wisata Punokawan Park.

Dalam upaya peningkatan stabilitas imun pada individu, masyarakat di desa Banaran melaksanakan kegiatan secara kelompok di kawasan wisata Punokawan Park. Perlu diketahui sebagai wilayah pengembangan desa

wisata, Banaran memiliki wisata yang berada di tengah perkampungan dan sudah hampir berdiri kurang lebih satu tahun. Semenjak adanya wabah tersebut yang berarti terhentinya semua aktivitas kerumunan di kawasan tempat umum maka sector yang ada di kawasan Punokawan Park juga ditutup sementara mengingat kawasan berada dalam wilayah zona merah penyebaran Covid-19. Namun setelah beberapa bulan kemudian Punokawan mulai dibuka dan salah satu kegiatannya adalah senam bersama setiap hari minggu pagi. Seperti yang dikatakan oleh bapak Sadzili, salah satu pemilik warung yang di kawasan wisata taman Punokawan Park.

Kegiatan tersebut dilaksanakan setiap hari Minggu pagi di depan halaman wisata Punokawan Park. Para peserta biasanya datang secara individu maupun berkelompok. Biasanya sebagian besar dari peserta adalah komunitas sepeda dari berbagai lingkungan sekitar desa Banaran. Ada yang dari Mojosari, Mbago, Kates, maupun dari daerah yang lainnya acara tersebut dimulai sekitar pukul 07.00 WIB yang diawali dengan gerakan pemanasan disertai oleh irama lagu modern selama kurang lebih 15 menit. Selanjutnya gerakan inti dilaksanakan selama setengah jam dengan gerakan agak cepat sehingga secara tidak sadar langsung menjadikan pembakaran kalori di dalam tubuh dan yang terakhir dari acara tersebut yakni

gerakan secara lambat yang mempunyai fungsi sebagai peregangan otot-otot pada sendi tubuh setelah acara selesai para peserta membubarkan diri dan duduk bersantai-santai sembari menikmati hidangan yang tergabung dalam paguyuban kuliner desa Banaran.

Kegiatan goes dan jogging secara mandiri dan kondisional

Dari beberapa kegiatan yang diselenggarakan secara kelompok, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan lewat olahraga juga dilakukan oleh warga desa Banaran biasanya sudah sejak minggu pagi ada sebagian masyarakat melaksanakan olahraga ringan dengan cara bersepeda santai dan lari-lari bersama sanak saudaranya dalam hal ini waktu dan tempat tidak terikat melainkan berdasarkan kondisi dan situasi yang ada.

Dari apa yang telah dipaparkan diatas dapat ditarik garis besar bahwa kesadaran akan keberlangsungan hidup ada pada setiap prinsip manusia. Khususnya warga desa Banaran, Kauman, Tulungagung. Ada beberapa kegiatan yang dilakukan masyarakat Banaran seperti kegiatan *Educare* yang dilaksanakan oleh remaja dan anak-anak secara kreatif dan inovatif, kegiatan senam mandiri di kawasan wisata punokawan Park yang bukan hanya diikuti oleh warga Banaran saja dan yang terakhir meliputi

kegiatan secara sadar dan mandiri yakni dengan bersepeda santai bersama sanak saudara. Apalagi kesadaran tersebut terus terpupuk meski ditengah situasi yang kurang kondusif dan sangat membahayakan keselamatan dan kesehatan akibat wabah Internasional yakni virus COVID-19.

Berbagai Kesibukan di Kala Pandemi dengan Tetap Menjaga Kebugaran Tubuh

Oleh: Ifa Nur Azizah

Di Desa Banaran ini, terdapat berbagai macam aktivitas yang dilakukan oleh warganya, tidak terkecuali dengan kegiatan yang bermanfaat bagi kebugaran tubuh setiap orang. Dalam menjaga kebugaran tubuh, masyarakat melakukan segala bentuk aktivitas, namun sebenarnya setiap kegiatan atau aktivitas apapun yang dilakukan oleh seseorang, itu sudah bisa menjadi sebuah kegiatan yang bisa menunjang kebugaran jasmani nya.

Salah satu kegiatan yang bisa menjaga kebugaran tubuh pada salah satu warga di Desa Banaran ini adalah kegiatan pencak silat. Kegiatan pencak silat tersebut dilakukan secara rutin pada hari Selasa, Rabu, Jum'at dan Minggu. Kegiatan pencak silat tersebut biasa dilakukan di malam hari, yang bertempat di halaman depan Masjid Al-Muslimun. Setiap kegiatan latihan pencak silat tersebut, biasa dilakukan saat malam hari, tepatnya setelah atau ba'da magrib pada hari Selasa, Rabu, dan Jum'at. Mereka

semua menggunakan baju yang sama yaitu bawahan dan atasan hitam. Sedangkan pada hari Minggu, mereka berlatih pada jam 08.00-10.00 pagi yang bertempat di halaman depan warung kopi depan Masjid Al-Muslimun. Murid atau anggota yang ada berjumlah sebanyak 16 orang.

Tidak hanya orang dewasa yang bergabung di pencak silat ini, namun berbagai macam usia bisa masuk dalam pencak silat ini. Mulai dari anak kecil, remaja, hingga dewasa, laki-laki maupun perempuan. Namun, kebanyakan didominasi oleh laki-laki, untuk perempuan berjumlah 4 orang. Tiga orang anak laki-laki yang saya temui setelah selesai salat magrib di Masjid Al-Muslimun tersebut, mengaku bergabung di organisasi pencak silat ini sudah selama satu tahun. Dua orang dari tiga anak ini adalah kembar, bergabung di pencak silat sejak kelas 4 SD hingga kini duduk di kelas 5 SD. Sedangkan satu anak lainnya, bergabung di pencak silat semenjak duduk di kelas 1 SD dan sekarang ini dia sedang duduk di kelas 2 SD. Memang mereka masih kecil jika dilihat dari segi fisik, namun mereka memiliki jiwa yang kuat di dalam tubuhnya. Hal ini dikarenakan mereka masih dikatakan sebagai anak kecil, yang masih duduk dijenjang SD, namun sudah memiliki semangat untuk melakukan atau mengikuti kegiatan organisasi pencak silat tersebut. Saat pembicaraan kami berlangsung, mereka tidak malu-malu

untuk melakukan beberapa gerakan silat yang selama ini mereka pelajari, walaupun saya tidak meminta mereka untuk menunjukkannya. Beberapa nama pelatih yang biasa melatih mereka adalah seperti Mas Gendon, Mas Aper, Mas Laib dan lain-lain.

Di Desa Banaran ini terdapat tiga macam perguruan pencak silat yang ada yaitu porsigal, psht, dan pagar nusa. Organisasi pencak silat yang biasa bertempat di halaman depan Masjid dan depan warung kopi ialah pencak silat porsigal. Tempat mereka berlatih jaraknya tidak jauh dari posko yang saya tempati bersama teman-teman Kuliah Kerja Nyata VDR kelompok 10 ini.

Tiga anak yang saya temui di halaman masjid tersebut mengaku bahwa bukan hanya di sekitar masjid dan warung kopi dekat posko kami, namun mereka juga setiap hari tertentu berlatih di tetangga desa. Rumah ketiga anak tersebut juga tidak jauh dari lokasi latihan, selain itu mereka sering bermain di halaman depan masjid hingga malam hari larut. Ketika saya menyapa mereka dan mereka mengatakan bahwa orang tuanya tidak melarangnya untuk keluar rumah hingga malam larut.

Di bagian barat posko saya mewawancarai 3 orang anak-anak yang duduk di kelas 2 dan di kelas 4 yang mempunyai kesibukan atau kegiatan yang berhubungan dengan pencak silat sebagai salah satu olahraga yang bisa menjaga kebugaran jasmani manusia. Sedangkan di timur

dari posko Kuliah Kerja Nyata, tepatnya ada gang kecil belok ke selatan, kurang lebih 300 meter dari jalan raya. Di situ saya bertanya kepada ibu-ibu yang berjualan cilot di depan rumahnya, ibu tersebut mengaku sudah berjualan cilot selama bertahun-tahun. Beliau berjualan sejak tahun 2013 hingga 2021 sekarang ini. Selama 8 tahun berjualan cilot, beliau hanya berjualan di depan halaman rumahnya, tidak berjualan dengan keliling. Namun, anaknya yang terakhir hingga sekarang ini masih rajin membantu jualan cilot yang dibuat oleh ibunya sendiri ini, sekarang ini anak terakhirnya sedang menempuh jenjang SMA, jadi selain melanjutkan sekolahnya dengan menggunakan via daring belajar dari rumah, dia juga mengikuti bimbingan les secara langsung atau datang ke tempat les, yang setiap harinya ia selalu membawakan pesanan dari teman-temannya. Sedangkan anak pertama dan keduanya sudah memiliki usaha sendiri, salah satunya membangun usaha ayam potong dan usaha lainnya. Saat pembicaraan berlangsung, dan saya menyinggung mengenai kegiatan atau aktivitas yang biasa dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuhnya, salah satunya yaitu mengikuti senam pagi hari di Punokawan Park, beliau mengatakan bahwa tidak ada aktivitas khusus yang dilakukannya, dikarenakan saat pandemi ini beliau lebih menjaga diri dengan tidak keluar-keluar dari rumah, sehingga beliau selalu menunggu

dagangan cilotnya di depan rumahnya, yang tutup hanya pada hari Jum'at.

Sedangkan untuk di daerah sekitar balai desa, yaitu tepatnya di baratnya. Beliau ini juga seorang ibu-ibu, namun berprofesi sebagai penjual ayam geprek dan makanan atau minuman lainnya bersama anaknya perempuan. Beliau mengaku berjualan selama mulai tiga bulan berjalan ini. Anaknya yang membantunya berjualan juga sudah masuk dalam usia dewasa atau sudah mempunyai keluarga sendiri. Cucu beliau ini sudah menginjak pendidikan di perguruan tinggi Tulungagung yang perguruan tingginya terdapat tempat magang kerja. Dia juga bergabung dalam Forum Anak Desa Banaran yang sebelumnya melakukan kegiatan penggalangan dana, antara mahasiswa Kuliah Kerja Nyata, Forum Anak Desa, dan IPNU/IPPNU Ranting Desa Banaran.

Tidak lupa pula untuk menanyakan pada beliau atau ibu tersebut mengenai kegiatan atau aktivitas apa yang beliau lakukan saat pandemi ini untuk menjaga kesehatan atau kebugaran tubuhnya. Beliau mengatakan bahwa dahulu beliau rutin mengikuti senam pagi di Punokawan Park yang dipimpin atau instruktur senamnya adalah laki-laki. Senam yang dilakukan di Punokawan Park tersebut selalu menggunakan irama yang cepat, atau menggunakan senam aerobik.

Beliau sendiri mengatakan kepada saya bahwa beliau sudah tidak lagi mengikuti senam pagi yang dilakukan di Punokawan Park tersebut, dengan alasan bahwa beliau sudah memasuki usia tua atau lansia. Beliau selalu merasa capek dan tidak kuat mengikuti senam hingga selesai karena senam yang dilakukan Punokawan Park yang di instrukturi oleh bapak-bapak terlalu cepat irama atau temponya, jadi beliau merasa sudah tidak bisa mengikuti senam tersebut.

Untuk sekarang ini, beliau aktif mengikuti senam di pagi hari tepatnya jam 8 pagi di halaman lapangan depan warung geprek nya. Ibu-ibu tersebut mengaku bahwa rumahnya lebih sedikit jauh dari lokasi tempat senamnya yang sekarang ini beliau ikuti. Senam tersebut memang dikhususkan bagi lansia - lansia yang ingin selalu menjaga imunitas tubuhnya dengan baik. Instruktur dari senam lansia ini ialah laki-laki dan perempuan. Instruktur tersebut berasal dari Desa Banaran sendiri. Senam lansia ini memiliki irama atau tempo yang cenderung lambat, jadi para lansia yang ingin mengikuti program senam ini, bisa mengikuti hingga akhir acara senam, dan bisa melakukan senam rutin setiap hari di hari Kamis tersebut, tanpa merasa kelelahan berat dan bisa mengikuti seluruh gerakan senam yang telah di instruksikan.

Senam pagi untuk lansia yang dilaksanakan di lapangan dengan senam pagi umum yang dilaksanakan di Punokawan

Park, mempunyai perbedaan yang menonjol, yaitu senam pagi yang dilakukan di Punokawan Park selalu dihadiri oleh komunitas senam dari daerah lainnya, jadi peserta yang mengikuti senam di Punokawan Park tersebut bukan hanya dari Desa Banaran, namun juga pernah dari daerah Bago Tulungagung dan sekitarnya. Mereka memakai baju khas atau seragam yang sama, dan menggunakan alat transportasi berupa sepeda untuk menuju lokasi senam di Punokawan Park tersebut. Sedangkan untuk senam lansia yang dilakukan di lapangan depan ibu-ibu berjualan tersebut, senamnya dihadiri oleh para lansia perempuan dan laki-laki, yang pesertanya kurang lebih 20 orang.

Oleh: Ifa Nur Azizah

Sehat Jasmani Dikala Pandemi

Oleh: Desi Wulan Pangesti

Adanya pandemi memang sangat meresahkan bagi kehidupan manusia. Bukan hanya berdampak pada warga masyarakat di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia. Himbauan pemerintah untuk selalu taat pada protokol kesehatan yaitu dengan selalu memakai masker dan mencuci tangan ketika baru saja bepergian dari luar rumah. Pemerintah Indonesia juga menghimbau warganya untuk selalu hidup sehat, yaitu dengan membiasakan olahraga, makan-makanan yang sehat dan berjemur di bawah sinar matahari pagi untuk menjaga imunitas tubuh agar terhindar dari virus corona.

Himbau untuk olah raga juga dihimbau oleh kepala desa Banaran, kecamatan Kauman, kabupaten Tulungagung. Bapak Andri Suprambodo selaku kepala desa Banaran mengadakan acara senam setiap hari minggu untuk warga masyarakat di desa Banaran dan sekitarnya, senam tersebut dilaksanakan di taman punokawan desa Banaran dan dipimpin langsung oleh instruktur senam yang

berpengalaman dan sangat energik yaitu dari tim holic. Peserta senam dari warga Banaran dan warga dari desa-desa di wilayah Kauman misalnya pak rombongan dari tiudan yang membawa rombongan grup sepedah ibu-ibu fatayat NU dan beliau juga menceritakan bahwa terkadang beliau membawa grup bapak-bapak juga, pak rombongan bersama rombongan dan istri mengikuti senam dengan semangat dan sesekali berfoto di patung wayang semar salah satu ikon dari punokawan, menurut beliau sangat perlu bagi kita untuk refreshing dan sesekali berlibur dari keseharian yang melelahkan. Mayoritas yang mengikuti senam pada hari minggu di desa Banaran adalah dari kalangan ibu-ibu, kakak - kakak, sedikit adik - adik dan satu sampai dua orang bapak-bapak, yang menjadi unik dari kegiatan senam ini yaitu instruktur senamnya adalah bapak-bapak atau laki-laki, tubuh instruktur senam sangat luwes dengan alunan musik yang populer dikalangan masyarakat, tidak sering lagu-lagu tik tok masa kini juga diputar untuk mengiringi gerakan senam yang dilakukan. Semuanya larut dalam musik yang diputar, jika ada gerakan senam yang sekiranya tabu atau dirasa aneh maka peserta senam akan tertawa dan sedikit merasa malu untuk melakukan gerakan yang di contohkan oleh instruktur. Adanya kegiatan senam juga membuat daya tarik tersendiri bagi warga masyarakat Desa Banaran dan sekitarnya untuk mengunjungi taman Punokawan sebagai

salah satu destinasi wisata baru untuk warga di hari libur, berlibur dengan keluarga dan teman-teman. Nama Punokawan sendiri diambil dari tokoh pewayangan Jawa, jadi taman punokawan itu bukan hanya destinasi wisata baru yang wajib dikunjungi keluarga tetapi juga sarana edukasi budaya jawa agar budaya Jawa bisa dikenal oleh generasi muda masa kini terutama bagi masyarakat yang tinggal di Jawa Timur.

Untuk warga masyarakat Desa Banaran yang berusia sekitar 30-50 tahun ada agenda senam tersendiri yaitu senam untuk lansia, karena para ibu-ibu ini merasa tidak bisa mengikuti ritme/kecepatan gerakan senam yang ada di taman punokawan di Desa Banaran. Senam ini diperuntukkan bagi lansia, gerakan yang dilakukan lebih lambat dan membuat rileks badan. Senam ini diikuti oleh kurang lebih 20 ibu-ibu yang tergolong lansia, senam ini bertempat di lapangan utara dari balai Desa Banaran. Instruktur dari senam lansia ini tidak kalah berpengalaman dari instruktur tim holic yang melatih senam di taman Punokawan.

Masyarakat di Desa Banaran banyak yang bekerja sebagai petani, selain senam setiap minggu di taman Punokawan para petani juga berolahraga dengan mengolah tanah pertanian yaitu dengan mencangkul, menanam padi, dan menyiangi tanaman padi atau menghilangkan rumput-rumput gulma yang mengganggu tanaman padi, menyemprot

tanaman padi dengan obat atau pestisida. Menurut para petani hal tersebut sudah termasuk olahraga karena kegiatan di sawah merupakan kegiatan yang melelahkan bagi fisik. Selain melelahkan kegiatan di sawah sudah termasuk berjemur di bawah sinar terik matahari dan menurut petani dengan melakukan kegiatan di sawah membuat corona akan terbakar dan hilang. Biasanya petani mulai berangkat ke sawah mulai jam 06.00 pagi sampai jam 10.00 siang, lima jam merupakan waktu yang sudah cukup lama untuk olah raga fisik.

Masyarakat Desa Banaran juga sering melakukan gowes untuk menjaga kebugaran fisik nya. Ada beberapa klub gowes yang ada di Desa Banaran. Mulai dari *club gowes* ibu-ibu Fatayat NU, para pemuda IPNU/IPPNU, dan para perangkat Desa Banaran. Terkadang gowes dilakukan setiap pagi setelah subuh dan terkadang juga dilakukan setiap *weekend*, tujuan *gowes* yang dilakukan setiap *weekend* adalah agar terhindar dari *stress* karena pekerjaan dan hidup menjadi lebih bahagia.

Olah raga yang dilakukan anak-anak di Desa Banaran ada bermacam-macam ada yang sangat suka bermain bola di tanah lapang, ada yang melakukan olahraga dengan jalan - jalan di setiap pagi hari. Semua anak - anak sangat riang gembira melakukan olah raga bersama teman-temannya, bukan hanya sehat yang didapat tetapi juga bahagia dalam diri. Kegiatan sekolah yang hanya dilakukan di rumah saja

atau daring memang membuat anak-anak bosan tetapi, di sisi lain mereka juga merasa bahwa setiap hari adalah hari libur dan mengisi hari-harinya dengan bermain dan bermain. Dalam permainan yang dilakukan anak-anak banyak yang melakukan permainan fisik sehingga tubuh mereka menjadi lebih bugar walaupun dikala pandemi seperti sekarang ini. Keadaan pandemi memang menakutkan bagi sebagian orang, tetapi anak-anak mempunyai pemikiran yang berbeda dengan hal tersebut.

Ada sebagian anak-anak yang mengikuti pelatihan perguruan silat ketika pandemi seperti sekarang. Seperti yang diikuti adik rahman dan rahim yaitu perguruan silat. SH(setia hati) mengadakan latihan di setiap hari minggu pagi, Selasa, Rabu dan Jumat. Gerakan - gerakan silat yang dilakukan adalah gerakan-gerakan untuk melenturkan tubuh, yang pertama dilakukan adalah pemanasan. Semua gerakan yang diajarkan oleh pelatih termasuk juga gerakan olah raga. Anak-anak yang mengikuti SH jasmani nya menjadi lebih kuat karena rutin melakukan latihan satu minggu dua kali.

Para pemuda Desa Banaran juga sering melakukan latihan volly di lapangan Desa Banaran. Volly yang dilakukan para pemuda di Desa Banaran bertujuan untuk menjaga kebugaran jasmani dan untuk mempersiapkan jika di masa mendatang ada turnamen bola voli yang diadakan pihak Desa Banaran.

Begitulah gambaran kegiatan olah raga yang dilakukan warga masyarakat Desa Banaran sebagai upaya untuk menjaga kesehatan jasmani dan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Jika imunitas tubuh meningkat maka kemungkinan untuk terjangkit virus corona. Bukan hanya kesehatan jasmani yang terjaga warga masyarakat di Desa Banaran juga melakukan kegiatan keagamaan rutin dalam menjaga kesehatan mental contohnya dengan mengadakan kegiatan khotmil al quran, yasinan, tahlilan. Khotmil qur'an sendiri dilakukan setiap minggu pon dan kegiatan yasinan dilakukan setiap hari kamis malam jumat, yasinan diikuti. Menurut ustadz khosin di masa pandemi seperti sekarang ini sangat penting untuk selalu ingat kepada Allah, mepasrahkan kehidupan kita hanya kepada - Nya. Kegiatan keagamaan tersebut dilakukan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan.

Warga masyarakat Desa Banaran sudah menyadari akan pentingnya olahraga bagi kesehatan jasmani. Olahraga yang dilakukan dengan teratur adalah solusi yang tepat dalam menjaga kesehatan tubuh. Ada beberapa manfaat yang didapatkan dengan berolah raga secara teratur yaitu membantu menjaga metabolisme tubuh dan agar tidak tertimbun lemak dalam tubuh. Menurut penelitian berolahraga secara teratur juga dapat meningkatkan hormon bahagia dalam diri seseorang

sehingga tidak mudah terkena stress. Terkadang tubuh juga perlu ber istirahat sejenak agar pikiran menjadi *fresh* kembali dan semangat dalam melakukan aktivitas atau rutinitas pekerjaan selama satu minggu.

Olahraga Sederhana Untuk Kesehatan Masyarakat Banaran Tulungagung

Oleh : Farahdilla Asmara

Sejak awal kemunculan COVID-19 di China pada Desember tahun lalu, *corona virus* kini telah menyebar hampir di seluruh dunia terutama Indonesia. Sudah hampir setahun Covid-19 melanda Indonesia, dan jumlah pasien yang terjangkit virus tersebut masih terus bertambah. Sejak pertama kasus diumumkan pada 2 Maret 2020 hingga saat ini jumlah pasien yang terjangkit positif COVID-19 mencapai 1.306.141 orang, jumlah pasien yang meninggal hingga kini sebanyak 35.254 orang, jumlah pasien yang dinyatakan sembuh setelah mendapatkan hasil negatif dalam pemeriksaan laboratorium *polymerase chain reaction* (PCR) sebanyak 1.112.725 orang, (Kompas.com, 2021). Hadirnya pandemi COVID-19 ini menyebabkan sejumlah perubahan pada kehidupan masyarakat baik dari segi ekonomi, pendidikan, kehidupan sosial, maupun pola hidup dan aktivitas masyarakat sehari-hari.

Salah satu perubahan yang mencolok adalah lebih peka terhadap lingkungan dan memulai pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang mulai terlihat di masyarakat selain memakai masker dan mencuci tangan adalah kegiatan berolahraga. Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng pertahanan utama dalam menghadapi *virus corona*. Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Dengan rajin berolahraga sistem imun dan daya tahan tubuh akan meningkat sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit. Badan Kesehatan Dunia (WHO) berkampanye tentang #HealthyAtHome atau #SehatDiRumah melalui kegiatan olahraga ditengah pandemi. Menurut WHO olahraga tak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tapi juga mental. Olahraga atau aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya gangguan mental, yang disebabkan adanya penerapan aturan *Stay at home* dan aturan jaga jarak untuk memotong rantai penyebaran COVID-19. Gangguan mental yang biasa terjadi misalnya depresi, kecemasan berlebihan, sindrom kelelahan dan stress. Oleh karena itu meskipun hanya di rumah tetap disarankan untuk melakukan olahraga seperti senam, yoga, bersepeda juga bisa namun harus sesuai dengan protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Olahraga yang disarankan dapat dilakukan saat pandemi Covid-19 merupakan olahraga dengan intensitas dan durasi

yang sedang karena dapat meningkatkan sistem imun dan daya tahan tubuh, sedangkan olahraga dengan intensitas dan durasi yang tinggi dan berkepanjangan tidak disarankan karena dapat menyebabkan *Imunosupresi* atau menurunkan imunitas tubuh. Olahraga dengan intensitas sedang dapat dilakukan di dalam maupun luar ruangan, aktivitas di dalam ruangan seperti naik turun tangga selama 15-20 menit sehari, menari, lompat tali, atau senam sederhana dengan bantuan youtube. Sedangkan untuk olahraga yang dilakukan di luar ruangan seperti jalan-jalan di sekitar lingkungan rumah, bersepeda, berkebun, dan lain sebagainya, dengan catatan semua itu dilakukan dengan menaati protokol kesehatan yang sudah ditetapkan.

Tren berolahraga juga dilakukan oleh warga desa Banaran Tulungagung. Dalam beberapa wawancara secara acak salah satu narasumber menyampaikan sejak COVID-19 melanda banyak sekali warga yang memulai kebiasaan hidup sehat dengan berolahraga, salah satu olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat Banaran yaitu bersepeda dan senam bersama. Bersepeda banyak dilakukan saat pagi hari maupun sore hari dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia dari anak-anak sampai orang tua. Dan untuk senam bersama hanya dilakukan oleh ibu-ibu atau remaja putri di desa Banaran setiap hari Ahad di taman Punokawan Banaran Tulungagung. Meskipun dilakukan

bersama namun seperti yang dijelaskan oleh salah satu peserta senam protokol kesehatan ditaati dengan baik, seperti memakai masker menjaga jarak dan mencuci tangan sebelum dan setelah senam berlangsung.

Olahraga bersepeda ini mulai populer karena kekhawatiran masyarakat akan terpapar Covid-19 namun di sisi lain mereka juga ingin tetap bisa beraktivitas di luar rumah. Selain itu pembatasan pada kendaraan umum maupun pribadi menjadi salah satu alasan mengapa olahraga bersepeda ini semakin diminati. Masyarakat lebih memilih bersepeda dari pada mengunjungi pusat keramaian, mereka menganggap bersepeda lebih aman, murah, dan ramah lingkungan. Masyarakat seringkali terlena dengan olahraga bersepeda ini hingga membuat mereka lupa akan protokol kesehatan untuk tetap menjaga jarak ketika bersepeda. Banyak juga pesepeda yang tidak menggunakan masker, tidak membawa *handsanitizer*, dan bersepeda secara berkerumun, terkadang mereka juga berhenti disuatu tempat dan membuat kerumunan. Hal seperti ini sangat disayangkan kelalaian - kelalaian yang dilakukan oleh pesepeda ini tidak akan menambah daya tahan tubuh tetapi malah sebaliknya bisa saja karena berkerumun mereka menjadi terpapar Covid-19.

Kepopuleran olahraga ini hanya bertahan sampai akhir tahun 2020, mulai awal tahun 2021 olahraga ini mulai kehilangan peminat. Menurut kesaksian salah satu warga

desa Banaran, masyarakat mulai melakukan olahraga sederhana seperti jalan-jalan santai di pagi hari, karena beberapa dari mereka sudah memulai aktifitas bekerja seperti biasanya. Maka dari bersepeda banyak masyarakat yang beralih ke olahraga jalan-jalan atau berkebun mempercantik halaman rumah dengan tanaman - tanaman. Hanya senam dengan ibu-ibu saja yang masih rutin dilakukan setiap hari Ahad pagi di taman Punokawan.

Jalan-jalan atau lari-lari di pagi atau sore hari ini mulai dilakukan masyarakat selain untuk efisiensi waktu, menurut mereka dengan olahraga ini juga dapat lebih menikmati udara segar dan pemandangan alam sekitar pada pagi hari. Menurut pengakuan beberapa masyarakat desa Banaran olahraga - olahraga sederhana yang mereka lakukan secara rutin ini dengan diimbangi pola hidup sehat yang lain seperti makan-makanan sehat, menaati protokol kesehatan terbukti ampuh untuk melindungi diri dari serangan Covid-19. Setiap warga melakukan olahraga sesuai dengan kebutuhan mereka masing-masing, ada juga dari mereka yang melakukan olahraga di rumah dengan memanfaatkan tutorial yang ada di you tube. Semuanya dilakukan untuk menjaga kebugaran, dan daya tahan tubuh. Masyarakat yang berprofesi petani pun ikut berpendapat, setiap hari bekerja di sawah sudah merupakan olahraga bagi mereka, tidak hanya berkeringat namun berjemur di bawah matahari juga tanpa sadar

membuat tubuh mereka kebal. Olahraga sederhana yang dilakukan oleh para petani memang tidak mudah namun, aktivitas fisik yang mereka lakukan selain untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, aktivitas tersebut juga memberikan kesehatan mental pada para petani. Mengapa demikian?, salah satu petani bercerita tidak pergi ke sawah membuat kami tertekan akhirnya kami tidak sakit karena *corona* tapi karena stres yang membelenggu pikiran kami.

Dari tulisan ini kita dapat mengambil pelajaran dari masyarakat Banaran Tulungagung bahwasannya menjaga kesehatan tubuh tidak harus mahal, hanya dengan olahraga sederhana seperti jalan-jalan di pagi hari dengan udara segar, lari-lari, berkebun dan bersepeda, tak lupa dengan menaati protokol kesehatan yang telah ditentukan sudah membantu tubuh kita untuk membentuk daya tahan tubuh yang kuat. Bagi para petani pun olahraga di sawah sudah cukup membuat mereka sehat secara jiwa maupun mental. Demikian olahraga sederhana yang mereka lakukan dapat menjadi contoh untuk kita menjaga tubuh tetap sehat sebagai aksi utama dalam melawan Covid-19. Hidup sehat merupakan senjata utama untuk melawan Covid-19, oleh karena itu jangan lupa untuk selalu berolahraga meskipun hanya 15 menit dalam sehari. Semoga tulisan ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pembaca.

Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi

Oleh : Nur Imam Haqiqi

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, mulai dari Balita, Remaja, hingga Lansia

Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru. Virus ini dapat menular melalui percikan dahak (droplet) dari saluran pernapasan, misalnya ketika berada di ruang tertutup yang ramai dengan sirkulasi udara yang kurang

baik atau kontak langsung dengan droplet, menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi, dan menyentuh barang yang terkena percikan air liur pengidap virus Corona.

Belum ada obat yang benar-benar efektif untuk mengatasi infeksi virus Corona atau COVID-19. Pilihan pengobatan akan disesuaikan dengan kondisi pasien dan tingkat keparahannya. Beberapa pasien dengan gejala ringan atau tanpa gejala akan di sarankan untuk melakukan protokol isolasi mandiri di rumah sambil tetap melakukan langkah pencegahan penyebaran infeksi virus Corona.

Di Indonesia Pada saat ini sudah mulai muncul vaksin dalam upaya pencegahan penularan Covid-19 dan juga dalam upaya peningkatan Imunitas tubuh, akan tetapi belum semua penduduk mendapatkan vaksin itu.

Sistem imunitas atau daya tahan tubuh memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan. Imunitas tubuh harus dijaga dengan baik agar tidak mudah terserang penyakit. Daya tahan tubuh atau sistem imun yang baik dapat melindungi kita sejak pertama kali kuman masuk ke dalam tubuh. Oleh karena itu, memiliki daya tahan tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit, terutama di masa mewabahnya virus Corona seperti sekarang. Ada berbagai cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Salah satunya Berolahraga dan Beraktivitas.

Imunitas tubuh juga sangat penting dikala pandemic Covid-19 karena dikala pandemic virus Corona menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan sesudah terinfeksi. Infeksi menyebabkan tubuh menjadi demam, sehingga membutuhkan tabahan energi dan zat tinggi. oleh karena itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi ini. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen yang dapat mencegah infeksi Covid-19.

Cara yang paling sederhana untuk meningkat daya tahan tubuh WHO juga menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik atau melakukan olahraga selama 30 menit setiap hari 3-5 hari dalam satu minggu. Hal tersebut dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan.

Masyarakat desa banaran dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh dengan beberapa cara dan tanpa disengaja seperti :

1. Senam

Senam serentak pada pagi hari yang biasanya dipandu langsung oleh pemandu dan di ikuti banyak masyarakat banaran. Masyarakat melakukannya dengan senang sehingga mampu menjadikan kegiatan senam mingguan ini sebagai kegiatan rutinan tanpa ada paksaan.

2. Bertani

Sebagian masyarakat Banaran berprofesi sebagai petani, bertani sama dengan bergerak sampai mengeluarkan keringat sehingga dapat disimpulkan bertani dapat meningkatkan imunitas tubuh tanpa disengaja dan tanpa disadari semua kalangan manusia

3. Jogging

Dari beberapa masyarakat Banaran juga banyak yang melakukan kegiatan jogging tetapi kebanyakan yang melakukan jogging dari kalangan pemuda kegiatan ini juga dapat meningkatkan imunitas tubuh.

4. Bersepeda

Kegiatan ini baru muncul dan banyak di sukai dari berbagai kalangan mulai muda sampai lansia dari hal ini dapat disimpulkan bahwasannya msyarakat banaran mulai menerima peradapan budaya baru pada kehidupan masyarakat Banaran.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwasan nya meningkatkan imunitas tubuh dapat mencengah penularan Covid-19 dan dapat menjadikan kita menjadi orang yang sehat.

Aktifitas Masyarakat Desa Banaran Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi

Oleh: Amelina Vita Gerrina

Pada masa sekarang yaitu masa pandemi, kesehatan sangatlah penting bagi semua orang. Tetapi bukan hanya saat masa pandemi saja, dimasa yang baik- baik saja pun semua orang juga selalu menjaga kesehatan, hanya saja masa pandemic ini lebih rawan dan seseorang mudah terjangkit atau tertular virus yang disebut COVID- 19. Virus ini mudah sekali menular. Penularan virus ini bisa secara langsung maupun tidak langsung. Oleh sebab itu, orang-orang berupaya semaksimal mungkin untuk selalu menjaga pola makan dan menjaga kesehatan.

Menjaga kesehatan tersebut bisa dengan selalu menggunakan masker, cuci tangan, tidak berjabat tangan, selalu membawa *handsanitizer* dan menggunakannya, meminum madu untuk menjaga stamina tubuh agar tubuh tidak mudah tertular virus atau penyakit lainnya dan tak

lupa untuk berolahraga yang berguna sebagai peningkatan imunitas tubuh. Salah satunya masyarakat Desa Banaran, mereka menjaga kesehatan yang salah satunya yaitu berolahraga. Masyarakat Banaran sangat bersemangat dalam kegiatan berolahraga tersebut. Contoh olahraga yang dilakukan oleh masyarakat Banaran yaitu ada senam pagi, bersepeda dan jogging.

Pertama mengenai senam pagi. Senam pagi yang dilakukan oleh masyarakat Banaran yang berlokasi di Taman Punokawan Desa Banarn Kecamatan Kauman. Senam pagi tersebut dilakukan setiap Hari Minggu. Antusias masyarakat untuk mengikuti kegiatan pagi sangat bagus sekali karena tujuan mereka mengikuti senam tersebut agar tubuh mereka tetap selalu sehat dan meningkatkan imunitas tubuh agar tak mudah sakit, seperti yang dilakukan masyarakat Desa Banaran sangat bersemangat setiap ada senam pagi di Taman Punokawan tersebut, karena dirasa dengan senam tubuh ia menjadi lebih sehat, lebih segar, pikiran lebih tenang dan tentunya lebih bahagia karena bisa bertemu orang- orang banyak dan senam pun menjadi ramai yang dapat meningkatkan semangat dalam meningkatkan imunitas tubuh. Senam pagi tersebut dimulai pukul 07.30 WIB terkadang pukul 08.00 WIB. Mereka selalu datang tepat waktu karena ia tidak mau tertinggal kegiatan senam pagi dan juga berhubungan rumah mereka tidak jauh dari Taman Punokawan tersebut,

meskipun ada yang sudah berumur bisa dibilang tidak muda lagi dan memasuki tapi semangat ia dalam berolahraga tidak pernah runtuh ataupun menyerah. Salah satu dari mereka berkata bahwa " *kesehatan kui larang regane kudu pinter jogo kesehatan ben ora gampang loro, nak*". Arti dari kalimat diatas yaitu kesehatan itu mahal harganya harus pintar dalam menjaga kesehatan supaya tidak mudah sakit, nak. Pendapat tersebut termasuk motivasi buat saya yang dapat ditanamkan dalam diri masing- masing individu bahwa kesehatan itu penting, jangan pernah meremehkan kesehatan, meskipun usia sudah tidak muda lagi tapi menjaga kesehatan haruslah tetap ditanamkan dalam diri. Berlanjut mengenai pengadaan senam, senam pagi yang bertempat di Taman Punokawan tersebut tidak hanya diikuti oleh masyarakat sekitar Desa Banaran saja, tetapi diikuti oleh sebuah team yang bernama Team Holic dan juga orang- orang yang bersepedaan dari berbagai desa. Senam pagi yang selalu diadakan di Taman Punokawan tersebut mendapat respon baik dari masyarakat sekitar, sehingga Taman Punokawan menjadi semakin dikenal masyarakat.

Selanjutnya olahraga yang kedua tentang bagaimana cara meningkatkan imunias yaitu bisa dengan olahraga dengan bersepeda. Masyarakat Desa Banaran juga memilih bersepeda sebagai cara untuk menjaga kesehatan tubuh tepatnya untuk meningkatkan imunitas tubuh tersebut.

Tetapi sebagian dari mereka menjadi bersepeda sebagai hobi mereka dari saat ia masih kecil hingga saat ini. Hobi itulah yang menjadikan untuk selalu bersemangat untuk berolahraga dengan bersepeda. Dengan bersepeda menurut mereka dapat membuat hati lebih merasa damai dan pikiran pun tenang.

Dalam bersepeda tentunya melihat pemandangan-pemandangan sekitar yang dapat menyejukkan hati seseorang yang melewatinya. Mereka tidak hanya bersepeda di sekitar Desa Banaran akan tetapi ia bersepeda berkeliling desa- desa lain. Kegiatan rutinitas bersepeda setiap pagi hari yaitu dimulai pukul 05.30 WIB, waktu pulangpunya pun tidak menentu karena mereka setiap bersepeda dalam setiap hari tidak selalu dengan desa yang sama. Jika yang lumayan jauh mereka bisa pulang sekitar pukul 08.00 WIB, tetapi ketika hanya di Desa Banaran atau desa yang berdekatan dengan Desa Banaran tersebut mereka pukul 07.00 WIB. Menurut salah satu yang mengikuti olahraga bersepeda, pada masa pandemic orang-orang yang berolahraga dengan bersepeda mulai berkurang disaat dinyatakan memasuki Zona Merah, karena orang-orang merasa takut buat keluar rumah. Orang-orang seberusaha mungkin untuk menghindari pertemuan dalam jumlah banyak, sehingga mereka hanya keluar ketika benar-benar kebutuhan penting dan selalu jaga jarak serta tak lupa selalu masker. Mereka lebih baik

menjaga kesehatan dengan berdiam di rumah dan sangat menjaga makanan apa saja yang diperlukan tubuh supaya imunitas tubuh tetap bagus dan tidak mudah sakit. Ketika di daerah Tulungagung sudah dinyatakan membaik, orang-orang pun sudah mulai banyak kembali yang berolahraga dengan bersepeda. Meskipun berolahraga dengan bersepeda mereka tak lupa untuk selalu menggunakan masker dan selalu membawa *handsanitizer* kemanapun mereka pergi. Mereka selalu mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan yaitu dengan selalu menggunakan masker dan membawa *handsanitizer*. Mereka yang selalu bersepeda yang dijadikan rutinitas tersebut tetap melakukan kegiatan bersepeda meskipun di saat pandemic, tetapi hanya saja mereka tidak bersepeda hingga ke desa lain. Mereka hanya bersepeda di sekitaran Desa Banaran. Kemudian setelah kondisi membaik mereka pun mulai bersepeda ke desa lain. Menurut mereka dengan bersepeda, tubuh tetap terlihat segar, kuat, meningkatkan imunitas, dan mengurangi, mencegah, menghindari penyakit. Mereka sangat senang sekali setiap bersepeda dan merasa hari-harinya penuh dengan kebahagiaan. Disisi lain, dengan bersepeda mereka dapat bertemu teman-teman yang dapat menambah semangat beliau. Untuk kegiatan bersepeda, terkadang beliau sendirian dan terkadang bersama teman-temannya.

Cara meningkatkan imunitas tubuh yang ketiga yaitu dengan *jogging* atau lari- lari kecil. Masyarakat Desa Banaran juga menyukai dan sangat rajin untuk berolahraga dengan *jogging* di pagi hari. Alasan mereka selalu berolahraga *jogging* yaitu karena dengan *jogging* dipagi hari dimana udara pagi sangat segar dan suasana pagi hari yang sangat menyenangkan serta damai. Jika telah mengetahui manfaat dari *jogging*, pastiya orang- orang akan banyak yang berolahraga dengan *jogging*. Manfaat dari *jogging* yaitu dapat menambah stamina tubuh yang akan membuat aktivitas yang dikerjakan lebih rileks dan bersemangat. Kemudian manfaat yang kedua yaitu dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang, karena ketika berlari secara otomatis metabolisme tubuh pun akan meningkat dan terjadi pembentukan serangkaian sel- sel imun yang dapat meningkatkan imunitas tubuh dari masing- masing orang yang berolahraga. Dengan peningkatan imunitas tersebut dapat sangat membantu tubuh orang yang berolahraga tersebut menangkal serangan mikroorganisme bisa berupa bakteri, virus, dll yang dapat menyebabkan tubuh menjadi lesu dan sakit. Oleh sebab itu, mereka menyukai *berjogging* pagi.

Menjaga Kesehatan Dengan berolahraga

Oleh: Firli Nursani

Olahraga adalah aktivitas yang menggerakkan tubuh agar menjadi sehat dan terhindar dari segala penyakit. Tujuan dari olahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Manfaatnya juga sangat baik yaitu tubuh terhindar penyakit dari yang mematikan ataupun tidak. Bahkan olahraga juga bisa digunakan hobi atau dapat mengurangi stress dari rutinitas pekerjaan sehari-hari. Jenis-jenis olahraga fisik seperti lari, sepak bola, bulu tangkis, voli, dan lain-lain. Selain olahraga yang menggerakkan tubuh, ada juga olahraga rohani seperti bermain catur. Olahraga balap motor atau mobil juga membutuhkan konsentrasi.

Saat ini musim pandemi tubuh butuh olahraga agar terhindar dari Covid-19. Olahraga yang sering dilakukan warga desa Banaran bersepeda, lari, senam, atau hanya sekedar menggerakkan badan kecil-kecil. Yang lagi viral saat pandemic seperti ini adalah bersepeda. Bersepeda ke

arah dataran tinggi yang dapat menghirup udara segar dan dapat melihat pemandangan indah dari ketinggian. Sekalian bisa sambil foto mengambil pemandangan yang bagus. Atau bersepeda ke kota dapat melihat aktivitas yang dilakukan masyarakat Kota Tulungagung. Biasanya yang sering melakukan kegiatan bersepeda mayoritas golongan anak muda tetapi ada juga orang dewasa juga mengikuti bersepeda karena menurutnya tidak membutuhkan tenaga banyak.

Selain olahraga bersepeda, ada juga olahraga lari. Olahraga ini biasanya menjadi hobi kalangan anak muda desa Banaran karena selain menyehatkan badan, dapat menguatkan otot kaki dan bisa buat persiapan yang ingin mendaftar TNI, Polisi, atau Sekolah Kedinasan. Lari tidak harus di lapangan saja, bisa dilakukan pinggir jalan atau memutari desa Banaran tetapi harus hati-hati karena banyak kendaraan yang melintas. Olahraga lari tidak harus cepat, bisa dilakukan pelan-pelan seperti jogging karena dapat mengatur pernapasan bagi pemula.

Olahraga yang disukai para orang tua adalah senam. Senam olahraga paling mudah karena tidak menguras tenaga banyak. Menggerakkan tubuh kecil-kecil di bawah sinar matahari pada pagi dapat menyehatkan badan dan mengeluarkan keringat walau tak banyak. Sebenarnya senam bisa di ikuti semua kalangan dari anak kecil sampai orang dewasa tetapi yang paling banyak adalah orang

dewasa. Senam juga bisa dilakukan sendiri atau memanggil instruktur senam. Jika senam sendiri bisa melihat gerakannya di televisi atau internet youtube. Setiap hari minggu warga desa Banaran melakukan kegiatan senam bersama di Punakawan Park atau di balai desa.

Selanjutnya olahraga yang paling mudah adalah jalan kaki sambil berjemur di bawah terik matahari. Jalan kaki olahraga paling alternatif buat para lansia. Karena lansia tidak kuat melakukan olahraga yang berat seperti lari, senam, sepeda. Cukup jalan kaki sambil menggerakkan badan kecil-kecil sudah membuat badan sehat. Jalan kaki selama 15 menit juga sudah membuat badan berkeringat. Apalagi buat pasien positif corona olahraga yang sering dilakukan adalah senam dan jalan kaki, atau menggerakkan badan kecil-kecil.

Olahraga yang paling mudah adalah menanam padi dan membersihkan rumput di sawah. Karena mayoritas warga banaran memiliki sawah, jika tidak mempunyai sawah bisa mengerjakan sawah milik orang lain. Atau yang memiliki ternak bisa membersihkan rumput dan rumputnya dibuat makan ternak, seperti sapi atau kambing. Membersihkan rumput tidak harus di sawah, bisa di kebun, depan rumah, pinggir jalan. Karena kebersihan adalah sebagian dari iman. Kebersihan membuat kita nyaman dan tetap sehat. Bisa membasmi dari hewan seperti nyamuk, serangga, maupun ular. Sering membersihkan rumah atau halaman

rumah membuat orang terpana karena rumah kita bersih, nyaman, dan aman.

Di desa Banaran setiap sore ada latihan voli. Yang mengikuti voli biasanya anak-anak muda dan bapak-bapak, ibu-ibu kadang ikut juga. Bukan karena tidak mengikuti protocol kesehatan tetapi warga Banaran tetap menjaga jarak, cuci tangan, dan memakai masker. Olahraga tidak harus pada pagi hari saja, bisa dilakukan siang, sore, atau malam hari selagi tidak hujan. Olahraga voli adalah olahraga yang menyenangkan karena kita bisa menyalurkan bakat atau hobi, kita bisa membaur sama warga desa Banaran. Olahraga yang gak kalah menyenangkan adalah futsal atau sepak bola. Olahraga ini bisa di ikuti anak-anak dan remaja. Futsal atau sepak bola membutuhkan energi banyak karena harus berlari kesana-sini mengejar bola agar bisa masuk kegawang lawan. Selanjutnya olahraga yang bisa menghindari kita dari mara bahaya adalah bela diri. Karena jika kita bisa bela diri, kita bisa selamat dari gangguan orang jahat. Tetapi bela diri ini harus digunakan sebaik mungkin, bukan digunakan tawuran. Karena jika disalahgunakan, kita bisa berurusan dengan hukum seperti tawuran atau adu jotos dengan teman hanya karena masalah sepele.

Di saat pandemic begini kita harus sering-sering menjaga tubuh kita dari semua penyakit, baik yang menular maupun tidak. Apalagi pergantian musim dari

kemarau ke penghujan. Kita harus menjaga imun, iman, dan aman. Sering-sering menjaga kesehatan tubuh dan membersihkan lingkungan itu adalah kunci kesehatan. Tetap menjaga jarak, cuci tangan, dan menggunakan masker. Lebih baik menghindar daripada mengobati.

Menjaga Imunitas Tubuh Merupakan Hal Terpenting Bagi Masyarakat Desa Banaran

Oleh : Alif Muhammad Shodikin

Desa Banaran merupakan Desa yang memiliki bagian persawahan yang besar. Mayoritas masyarakat Desa Banaran berprofesi sebagai petani, dan bagi para petani bercocok tanam di sawah merupakan salah satu olahraga yang bisa meningkatkan imunitas tubuh. Setiap pagi mereka berangkat ke sawah naik sepeda dengan membawa seragam perlengkapan untuk memulai menanam padi. Tanaman padi merupakan salah satu hal yang paling penting bagi masyarakat Indonesia, karena tanaman padi dapat diolah menjadi nasi yaitu makanan pokok bagi masyarakat Indonesia. Karena makanan masyarakat Indonesia sebagian yang utama harus ada nasi, karena itulah padi termasuk tanaman yang paling penting bagi masyarakat Indonesia salah satunya desa Banaran.

Ikon wisata yang ada di Desa Banaran yaitu Taman Punokawan yang sudah terkenal di Kabupaten Tulungagung.

Taman Punokawan bukan hanya tempat wisata yang menyediakan tempat yang menarik, namun di sana juga ada fasilitas berkaraoke dan yang paling terkenal di Kabupaten Tulungagung yaitu agenda mingguan yang dilakukan setiap hari minggu yaitu senam pagi yang telah diikuti oleh seluruh warga Banaran yang bersedia dan komunitas-komunitas bersepeda dan senam dari berbagai macam daerah-daerah kecamatan di Tulungagung. Kebugaran di Desa Banaran sangat dijaga karena dengan kita berolahraga kita dapat meningkatkan imunitas tubuh apalagi pada kondisi pandemi seperti ini. Kondisi seperti sekarang sangat memerlukan imunitas tubuh yang kuat, karena di desa Banaran pun yang terjangkit covid-19 juga masih ada, namun sudah ditangani dengan baik oleh pihak Desa.

Senam yang dilakukan setiap minggu di taman Punokawan itu adalah tujuan Desa Banaran untuk membantu masyarakat meningkatkan imunitas tubuh. Menjaga kesehatan tubuh tidak hanya senam saja, masih banyak kegiatan yang dilakukan masyarakat Desa Banaran dalam meningkatkan imunitas tubuh. Namun kegiatan yang paling menonjol tetap senam pagi tetapi kegiatan ini tidak dilaksanakan setiap hari. Jika senam pagi dapat dilakukan setiap hari ini dapat menjadikan masyarakat desa Banaran lebih sehat. Karena gerakan-gerakan senam dapat dengan mudah menggerakkan seluruh anggota tubuh sehingga

lebih mudah untuk berkeringat, namun juga harus diawali dengan pemanasan agar tidak mudah cidera.

Yang paling sering dilakukan anak-anak di Desa Banaran yaitu bersepeda di sore hari, dan siang hari. Salah satu olahraga yang dilakukan anak-anak di desa Banaran yaitu pencak silat. Antusias warga desa Banaran menganjurkan anaknya mengikuti olahraga ini lumayan banyak, meskipun olahraga pencak silat ini beresiko tinggi. Kegiatan pencak silat ini dilakukan di setiap malam hari di hari Selasa, Rabu, Jum'at dan ditambah Minggu pagi. Di dalam pencak silat pasti pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan tersebut bisa berupa lari, dan *Stretching* atau melakukan peregangan otot agar saat berlatih tidak mengalami cidera.

Volly Ball adalah salah satu kegiatan olahraga yang selalu rutin dilaksanakan para pemuda-pemuda desa di berbagai macam daerah salah satunya di Desa Banaran pada sore hari. Sore hari banyak dimanfaatkan untuk berolahraga karena mayoritas masyarakat desa Banaran memiliki waktu luang ketika sore hari, maka dari itu sangat cocok untuk melaksanakan *Volly Ball* dengan masyarakat desa Banaran. *Volly Ball* salah satu olahraga yang akan memancing keluarnya keringat segar. Keluarnya keringat saat bergerak melakukan voli itu menandakan bahwa kita itu benar-benar sehat namun belum tentu imunitas tubuh kita kuat. Harus diimbangi dengan

makanan-makanan yang bergizi dan banyak minum air putih. Di dalam olahraga *Volly* juga harus melakukan pemanasan terlebih dahulu, dengan melakukan pemanasan menjadikan otot kita tidak terkejut saat berolahraga. Karena Permainan bola voli membutuhkan konsentrasi agar tidak meleset saat melakukan tembakan atau *Smash*, begitu juga pada mode pertahanan agar dapat menahan bola dengan baik sehingga dapat melindungi dari kekalahan.

Jika dapat diperhatikan lebih jelas, mengaji termasuk olahraga. Mengapa mengaji termasuk olahraga? Karena mengaji dapat menenangkan pikiran dan bisa membuat kita menjadi lebih nyaman sehingga hal tersebut dapat meningkatkan imunitas tubuh seseorang juga. Ketenangan dalam hidup itu sangat perlu, karena dalam segala urusan, kita dapat melakukan pendekatan kepada Allah SWT melalui mengaji, sholat, tahlilan, khataman, dan sebagainya. IPPNU dan IPNU dari Desa Banaran sangat aktif dalam kegiatan seperti ini. Setiap sore hari dilakukannya mengaji untuk anak-anak dan di setiap Kamis malam untuk para bapak-bapak melakukan tahlil dan pada hari minggu dilakukannya khotmil atau khataman untuk para bapak-bapak.

Disetiap hari kegiatan di Desa Banaran selalu stabil dan selalu terlaksana dengan lancar karena jika tidak, hal ini akan dapat menurunkan imunitas tubuh dan hasilnya

akan terserang berbagai penyakit. Maka dari itu menjaga kesehatan melalui olahraga maupun terapi otak itu sangat perlu untuk meningkatkan imunitas tubuh atau dengan menghindari stres. Hal ini juga dapat menambah kekebalan tubuh. Namun jika stres tidak terkendali, hal ini dapat meningkatkan produksi *Hormon Kortisol*. Peningkatan hormon ini dapat mengakibatkan penurunan imunitas tubuh. Maka dari itu, sangat penting juga mengelola stres agar tidak terjadi hal yang buruk bagi kesehatan kita. Desa Banaran juga mempunyai kesenian yang dapat menghilangkan stres yakni salah satunya Jaranan yang gerakannya juga dapat membuat tubuh seperti olahraga.

Sebagian besar wilayah Desa Banaran yaitu persawahan, namun sayur mayur mudah ditemui disana. Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas tubuh manusia yaitu dengan mengatur pola hidup yang sehat. Dengan kondisi Desa Banaran yang banyak dikelilingi sayuran, atau di wilayah taman Punokawan yang ada buah pepaya yang dapat pula dikonsumsi untuk meningkatkan imunitas tubuh. Ada pula sayur mayur yang sangat cocok untuk kesehatan. Namun itu semua juga harus diimbangi dengan istirahat yang cukup. Kadang juga terdapat kesalahan pertimbangan saat salah satu warga melakukan cocok tanam di sawah, yaitu dengan bangun pagi ke sawah dan bercocok tanam sampai jam sepuluh pagi lalu

melanjutkan dengan kegiatan lain dalam keadaan masih lelah. Hal ini dapat menyebabkan imunitas tidak bertambah, namun justru sebaliknya, malah menurun. Meskipun banyak hal yang harus dilakukan namun istirahat itu sangat perlu untuk meningkatkan imunitas tubuh manusia. Setidaknya istirahatnya tidur sekitar satu sampai dua jam untuk sebatas istirahat lalu kembali beraktivitas kembali.

Rokok dan alkohol sering pula menjadi pembahasan di setiap kalangan. Bahkan kini sudah banyak anak-anak di bawah umur yang sudah berani untuk merokok. Yang lebih parahnya lagi ada juga yang sampai meminum minuman dengan kadar alkohol. Hal ini sangat di sayangkan, sebagian besar masyarakat di Indonesia atau di masyarakat desa Banaran, itu sudah tidak bisa lepas dari barang yang bernama rokok. Padahal yang sebenarnya terjadi yaitu rokok sedang merusak sistem kekebalan tubuh kita. Organ dalam manusia sangat rapuh jika terkena asap rokok. Maka dari itu, rokok dapat merusak organ dalam manusia terutama paru-paru dan dapat menyebabkan penyakit bronkitis dan pneumonia. Di kalangan orang dewasa sudah sering menggabungkan rokok dengan minuman beralkohol. Sebenarnya mereka itu semakin merusak kekebalan tubuh. Pecandu rokok dan alkohol beresiko sangat besar terkena infeksi paru-paru.

Keanekaragaman Olahraga di Desa BanaranTulungagung

Oleh : Ulfa Widyanan Tyasa Jauh Ariyani

Di zaman milenial sekarang ada banyak berbagai jenis tipe olahraga. Semua orang dapat memilih olahraga yang mereka suka. Disini saya akan menyampaikan berbagai jenis olahraga yang ada di Desa Banaran, Kabupaten Tulungagung yang sering dilakukan oleh warga tersebut. Apalagi saat ini terjadi pandemi virus COVID-19. Di masa pandemi virus COVID-19, kebutuhan masyarakat untuk menjaga kebugaran tubuh semakin penting, terlebih di masa pandemi ini orang lebih cenderung diam di rumah. Aktivitas atau olahraga fisik dapat mendukung respon imun pada tubuh dan meningkatkan daya tahan pada tubuh terhadap berbagai penyakit. Tetapi tidak disarankan untuk olahraga dengan intensitas yang tinggi yang dapat menyebabkan turunnya imunitas tubuh. Olahraga dapat mencegah terjadinya gangguan mental (stress, depresi,

kecemasan dll) yang dialami sebagian orang pada waktu pandemi virus COVID-19 ini.

Di dalam penelitian saya di Desa Banaran pada masa pandemi virus COVID-19 ini Saya mewawancarai beberapa orang warga Desa Banaran tentang olahraga yang sering dilakukan di desa tersebut. Salah satu warga tersebut bernama Mbak Adinda Enggela yang biasa di panggil Mbak Adinda. Mbak Adinda ini tinggal di Desa Banaran, Dusun Krajan, RT 003 / RW 002. Menurutnya olahraga yang sering ia lakukan salah satunya yaitu jogging. Mbak Adinda biasanya melakukan olahraga jogging pada waktu sore atau pada waktu sore hari. Biasanya ia melakukan aktivitas olahraga yaitu jogging di area sekitar pinggir jalan Desa Banaran. Selain itu Mbak Adinda juga melakukan jogging tersebut di Atas Angin. Atas Angin yaitu sebuah tempat sejenis warung kopi yang berada di Desa Banaran. Untuk menuju ke tempat tersebut yaitu harus melewati jalan yang samping kanan kirinya ada banyak tumbuhan berupa tebu. Jalan menuju tempat Atas Angin tersebut berupa jalan beton bukan jalan yang beraspal. Area Atas Angin tersebut memang jauh dari permukiman, dan sedikit pula kendaraan yang lewat daerah tersebut kecuali kendaraan yang akan menuju ke area tersebut. Maka dari itu selain Mbak Adinda, banyak juga masyarakat yang *jogging* di area jalan menuju Atas Angin tersebut. Di sana juga disuguhkan pemandangan berupa

alam yaitu banyak sawah dan angin yang sepoi-sepoi yang dapat menyejukkan mata.

Di Atas Angin juga bisa melihat terbitnya matahari dan tenggelam nya matahari karena tempat tersebut berada di ketinggian. Selain *jogging* di area sekitar jalan Desa Banaran dan di Atas Angin, Mbak Adinda juga melakukan aktivitas *jogging* di Punokawan Park. Punokawan Park yaitu sebuah taman baru yang berdiri di Desa Banaran. Punokawan Park yaitu tempat wisata yang menyuguh kan GOR desa yang bisa digunakan untuk berbagai aktivitas seperti olahraga atau kegiatan lainnya. Di taman tersebut juga disediakan restoran untuk istirahat dan makan. Tersedia juga gazebo untuk duduk santai dan dikelilingi tanaman berbagai jenis bunga yang dapat dijadikan tempat untuk berfoto. Ada juga patung punokawan dan wayang untuk mengabadikan foto.

Akan tetapi dampak dari pandemi virus COVID-19, banyak masyarakat yang enggan untuk berolahraga di luar rumah. Tetapi disarankan agar tetap rutin melakukan olahraga. Setidaknya *jogging* juga dapat dilakukan di dalam rumah secara mandiri. *Jogging* atau berlari bisa dilakukan di dalam rumah dan tidak hanya dilakukan di tempat umum atau di luar rumah. *Jogging* di dalam rumah juga bisa dengan berlari di tempat atau bisa dengan menggunakan alat olahraga berupa *treadmill*. *Jogging* juga

memiliki beragam manfaat bagi kesehatan tubuh, antara lain:

1. Dapat menurunkan berat badan.
2. Membuat tidur lebih nyenyak.
3. Mencegah penyakit jantung.
4. Mengurangi kolesterol.
5. Mengurangi stres dan mengurangi risiko depresi.
6. Meningkatkan stamina tubuh dan daya tahan tubuh.

Tetapi sebelum melakukan aktivitas *jogging* tersebut sehendak nya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan ini sangat penting dilakukan untuk menghindari risiko cedera, kram otot dan keseleo pada kaki. Cara yang dilakukan sebelum jogging antara lain:

1. Lakukan pemanasan kurang lebih 5-10 menit sebelum jogging. Biasanya pemanasan bisa dilakukan dengan berjalan santai, lalu setiap 10 langkah, lompat di tempat dari kaki ke kaki hingga lutut setinggi pinggang. Bisa juga dengan berdiri dengan menggunakan satu kaki, sambil mengayunkan kaki yang satunya ke depan dan ke belakang selama beberapa menit, lalu dilakukan dengan kaki yang lain.
2. Gunakan teknik pernapasan dengan cara yaitu bernapas melalui hidung dan mulut, lalu dihembuskan melalui mulut.
3. Mencampur gerakan berlari dan berjalan.

4. Melakukan pendinginan dengan cara berjalan santai selama 5-10 menit.

Selanjutnya dari warga di Desa Banaran yang saya wawancarai yaitu Mbak Ling Ling Gita Rosalinda atau yang biasa dipanggil dengan nama Mbak Ling Ling. Mbak Ling Ling ini biasanya berolahraga dengan warga di Desa Banran setempat yaitu dengan olahraga bola voli. Dia sangat gemar berolahraga bola voli, biasanya dia berolahraga voli di lapangan voli Desa Banaran tempatnya di sekitar rumah Mbak Adinda. Tetapi dengan dibangunnya Punokawa Park dan dengan difasilitasi lapangan dan GOR desa, beralihlah olahraga voli ke tempat tersebut. Biasanya warga Desa Banaran melakukan voli di sore hari atau malam hari. Di Desa Banaran juga pernah melakukan pertandingan bola voli antar warganya pada saat memeriahkan bersih Desa Banaran. Permainan bola voli sendiri adalah olahraga dengan menggunakan bola yang terbuat dari karet dan dimainkan secara berkelompok yaitu dua tim. Setiap tim berjumlah 6 orang pemain yang dipisahkan dengan net. Cara permainan bola voli ini adalah dengan cara memukul bola hingga melewati net dan menjatuhkannya ke lantai lapangan ke area lawan.

Olahraga bola voli ini mempunyai manfaat bagi kesehatan tubuh, yaitu:

1. Dapat membantu menurunkan berat badan.
2. Memperkuat otot dan persendian pada tubuh.

3. Menyehatkan organ internal (paru-paru, ginjal, hati, dll).
4. Membantu meningkatkan konsentrasi pada tubuh.

Di Desa Banaran juga sering di adakan senam di waktu hari Minggu. Biasanya senam dihadiri oleh warga setempat atau grup dari luar desa. Biasanya senam dilakukukan di pagi hari dengan diiringi lantunan lagu dari sang pembimbing senam. Tempat untuk melakukan senam tersebut yaitu di lapangan Punokawan Park. Tetapi di kondisi sekarang yang sedang dilanda pandemi COVID-19, maka warga diharapkan mematuhi protokol kesehatan, agar tidak terpapar virus tersebut. Hidup sehat tidak hanya dengan makan makanan yang bergizi saja, akan tetapi harus diseimbangi dengan berolahraga.

Pengabdian KKN saya dan teman-teman di Desa Banaran, juga mengikuti kegiatan senam di desa ini yang dilakukan di Punokawan Park. Kami mengikuti senam dengan dihadiri team Senam Holic dan warga desa setempat. Bersama mereka senam pagi terasa sangat meriah. Senam merupakan olahraga yang melibatkan gerakan yang membutuhkan kekuatan kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam juga bisa digunakan untuk rekereasi dan menenangkan pikiran. Tidak hanya di lapangan saja untuk melakukan kegiatan senam, di rumah juga bisa melakukan olahraga senam apalagi di saat pandemi ini. Senam juga sangat penting untuk kesehatan

tubuh terutama pembentukan kelenturan tubuh. Senam juga terbagi dengan berbagai macam, yaitu:

1. Senam lantai.
2. Senam hamil.
3. Senam aerobik
4. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) dll.

Desa Banaran sendiri juga mempunyai banyak lahan sawah yang indah dan menyejukkan. Masyarakat sekitar juga banyak yang berprofesi sebagai petani. Banyak masyarakat yang bergantung dari sawah mereka masing-masing. Terutama yang memiliki hewan ternak seperti sapi dan kambing. Biasanya mereka juga mencari rumput di sekitar sawah atau yang biasa disebut dengan ngarit. Ngarit juga bisa disebut olahraga karena juga bisa membakar kalori di dalam tubuh dan menghasilkan keringat. Cara ngarit sendiri yaitu dengan sabit yang diasah, setelah itu bisa menuju tempat untuk ngarit. Sabit dipegang dengan tangan kanan, lalu diayunkan ke bagian bawah batang rumput sehingga rumput tersebut terpotong. Bagian rumput yang terpotong tersebut bisa dikumpulkan lalu bisa untuk dijadikan makanan ternak.

Oleh : Ulfa Widyawan Tyasa Jauh Ariyani

Kegiatan Olahraga Masyarakat Banaran dalam Menjaga Kebugaran Jasmani di Era Pandemic Covid-19

Oleh : Moh.Ilham Zamzami

Wabah covid -19 adalah wabah yang disebabkan oleh virus coravirus dan virus ini bermula dari wuhan sekitar bulan akhir pada tahun 2019. Dan tanpa diketahui ternyata virus ini sangat mematikan sekali dan penyebarannya sangat cepat karena melalui kontak orang ke orang. Wabah ini juga sangat mematikan sekali karena menelan berjuta juta korban jiwa terutama usia rentan dan wabah ini termasuk wabah internasional karena hanya hitungan bulan wabah ini bisa menjangkau seluruh dunia dan melumpuhkan beberapa kegiatan kegiatan ekonomi, pendidikan, industri olahraga dan masih banyak kegiatan yang terkena dampak dari adanya wabah ini. Dan negara negara yang terdampak melakukan pembatasan sosial skala besar dan memaksa semua aktivitas dilakukan dari rumah sampai wabah ini benar-benar mereda. Wabah ini bahkan juga menutup transportasi internasional juga.

Pada bulan Maret tanpa disangka wabah ini masuk ke Indonesia dengan tanpa persiapan apapun, Wabah ini mulai menjalar masuk dari wilayah Jakarta. Pertama kali masuk dan waktu itu cuman satu orang pasien yang positif tapi masih belum dikeluarkan kebijakan apapun. Kurangnya tanggapan serius virus menyebar dengan luas di daerah Jakarta satu demi satu penduduk sipil mulai terkena oleh virus yang tergolong sangat mematikan dan bulan ke bulan kebijakan pun mulai diterbitkan bahkan sampai ini. Kebijakan Pembatasan sosial skala besar mulai berjalan dan protokol kesehatan mulai di galakan dari memakai masker sampai menjaga imunitas tubuh.

Beberapa bulan kemudian wabah ini mulai memasuki kota marmer yaitu kota Tulungagung. Benar kehidupan mulai jadi kacau hingga banyak aktivitas mendapat pembatasan dalam pelaksanaan, kegiatan pendidikan, pariwisata, ekonomi dan yang lain-lainya harus terpaksa dilakukan dari rumah .pentupan rumah makan hingga pembatan jam malam mulai diberlukan dan hamper tiap hari ada patroil pendisiplinan melaksanakan protokol kesehatan dan sosialisasi menjaga imun tubuh. Dan satu demi satu pola kehiupan mulai berubah dari biasanya menjadi adaptasi dengan wabah tiap hari.

Dengan adanya wabah kebiasaan lama mulai tergantikan dengan kebiasaan baru dengan tetap menjaga protokol kesehatan. Kebisaan itu bisa mulai dengan

menjaga kebugaran jasmani dalam rangka meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh. Perlu diketahui salah satu desa di Tulungagung ketika memasuki dunia yang baru atau disebut era *new normal* yang dimana masyarakat harus benar-benar hidup dengan virus covid -19. Salah satu cara warga di desa Banaran agar *survive* dalam hidup dengan virus ini adalah dengan cara berolahraga secara rutin dan tetap mematuhi protokol kesehatan.

Ada banyak kegiatan warga Desa Banaran dalam aktivitas kegiatan olahraga dari jogging, bersepeda, senam tiap akhir pekan, pencak silat dan masih banyak lainnya. Kegiatan ini dilakukan di waktu yang beragam ada yang pagi sore bahkan malam hari, kalangan yang melakukan kegiatan ini juga berbeda ada kalangan muda, tua dan anak-anak.

Golongan tua atau dewasa biasanya melakukan senam setiap akhir pekan di taman wisata Punokawan Park dari ibu-ibu dan bapak-bapak, tak luput juga biasanya mengajak anak-anak mereka dalam olahraga senam ini. Agar sejak dini anak-anak sudah terbiasa dengan kegiatan olahraga. Untuk olahraga senam ini biasanya berjalan cukup lama 30-40 menit, dengan senam pagi hari sekitar pukul jam 06.00 WIB karena pada jam tersebut sangat baik untuk olahraga dengan sinar matahari yang masih mengandung vitamin D. Hal ini sangat menunjang

peningkatan imunitas atau daya tahan tubuh sehingga bisa *survive* hidup ditengah wabah ini.

Beranjak dari kalangan anak-anak, kalangan anak remaja juga banyak melakukan kegiatan olahraga juga seperti pencak silat. Kegiatan ini dilakukan berbeda beda waktu pelaksanaannya. Karena ada beberapa aliran pencak silat yang berkembang di desa Banaran kecamatan Kauman kabupaten Tulungagung. Aliran ini antara lain Pagar Nusa, Setia Hati Terate dan Prosigal. Waktu pelaksanaan latihan berbeda beda ada yang dua minggu sekali ada yang tiga minggu,tergantung dari kesepakatan setiap organisasi pencak silat itu sendiri. Dengan adanya kegiatan ini anak-anak muda mempunyai kemampuan bela diri dan di samping itu juga meningkatkan kebugaran jasmani juga bagi pemuda-pemuda yang tergabung. Ketika kegiatan pencak silat ini benar benar ditekuni juga bisa mengantarkan kepada atlit pencak silat yang berprestasi juga, di samping itu kegiatan ini tidak hanya menjaga kebugaran fisik tapi juga menjaga kualitas rohani yang diajarkan oleh para pelatih.

Selain dua kegiatan olahraga tersebut ada juga kegiatan olahraga dari jogging yang biasanya dilaksakan oleh lingkup keluarga dan bisa individu. Untuk jalur yang dilalui adalah lingkungan desa, karena desa Banaran ini berada di bawah kaki gunung sehingga sangat baik untuk olahraga . Dengan lingkungan yang sangat mendukung

sehingga udara sangat segar. Juga tersedia *view* yang bagus untuk berfoto, olahraga ini banyak dilakukan oleh kalangan muda maupun tua. Banyak juga yang melakukan kegiatan bersepeda pagi untuk tracknya juga sama dengan jongging tadi, dan kegiatan bersepeda ini juga sangat banyak yang terlibat apalagi di saat hari libur.

Dalam kegiatan bersepeda biasanya mengajak juga keluarganya dan tak jarang ada komunitas bersepeda juga. Perlu di ketahui semua kegiatan tersebut hanya sebagian kecil kegiatan masyarakat desa Banaran dalam menjaga daya tahan tubuh dalam *survive* wabah covid-19. Dan masih banyak aktivitas kegiatan warga untuk meningkatkan imunitas tubuh misalnya bersawah tau bertani, sepak bola dan lain. Tidak luput juga menerapkan protokol kesehatan dalam pelaksanaannya karena untuk meminimlisir dan menaati peraturan yang diterapkan dalam mencegah penyebaran covid-19.

Beberapa kegiatan ini juga didukung oleh pemerintah desa juga dan tak luput perangkat desa juga berbaur dengan masyarakat dalam pelaksanana kegiatan tersebut. Dengan kegiatan positif ini semoga tetap berjalan walaupun wabah ini telah usai. Karena dengan olahraga juga kita juga akan kebal terhadap penyakit lainnya. Pada dasarnya kesesehtan sangat mahal dari pada sakit lebih baik kita cegah.

Diharapkan wabah ini segera usai dan kegiatan berjalan normal seperti sediakala, aktivitas-aktivitas ekonomi, pendidikan dan lain-lain bisa berjalan secara *offline* sehingga dampak-dampak yang ditimbulkan bisa hilang. Mari tetap mentaati protokol kesehatan dalam hidup ditengah pandemi ini.

Senam Sehat Bersama Masyarakat Desa Banaran

Oleh : Destya Endah Palupi

Berbagai riset menunjukkan olahraga dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh manusia. Terdapat sejumlah jenis olahraga yang baik dilakukan untuk meningkatkan atau menjaga sistem imunitas tubuh. Dalam peningkatan imunitas tubuh frekuensi, durasi, konsistensi, dan jenis olahraga memegang peranan penting. Imunitas tubuh yang kuat akan membantu melindungi tubuh dari berbagai serangan virus dan penyakit. Saat ini banyak virus COVID - 19 yang mewabah di seluruh dunia. Penyakit akan menyerang manusia yang memiliki daya tahan tubuh lemah, ketika seseorang memiliki tubuh yang fit dan sehat maka virus dan penyakit yang menyerang dan masuk kedalam tubuh akan mati dengan sendirinya.

Saat ini virus COVID-19 tengah menyerang berbagai kalangan dari anak - anak hingga orang lanjut usia. Orang lanjut usia yang paling rentan tertular virus COVID-19

karena daya imunitasnya rendah dan semakin menurun. Maka dari itu orang yang lanjut usia diharapkan tetap menjaga kesehatan mereka dengan rajin berolahraga, menjaga pola makan, dan menjauhi kerumunan. Olahraga bisa dilakukan di rumah dan sebaiknya berolahraga dibawah sinar matahari pagi karena cahaya matahari dapat menghangatkan tubuh terutama paru - paru. Disaat pandemic seperti ini olahraga sebagai sarana peningkatan imuntas tubuh perlu dilakukan secara teratur.

Kegiatan olahraga seperti halnya dilakukan oleh masyarakat Desa Banaran Kecamatan Kauman Kabupaten Tulugagung. Masyarakat Desa Banaran kerap melakukan kegiatan berolahraga bersama - sama. Kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat Desa Banaran seperti olahraga senam SKJ, bola voli, olahraga futsal, dan ada pula pencak silat bagi kaum muda. Olahraga rutin dilakukan oleh masyarakat, mereka membuat jadwal khusus setiap minggunya untuk berkegiatan olahraga. Masyarakat Desa Banaran mulai membudayakan kegiatan berolahraga sejak lama namun, dengan munculnya wabah COVID-19 masyarakat desa peduli akan kesehatan jasmani, dengan melakukan olahraga yang rutin bisa menjadikan tubuh terasa lebih bugar dan sehat.

Masyrakat Desa Banaran kompak melakukan olahraga bersama mulai dari anak kecil, ibu - ibu, bapak - bapak, hingga orang tua. Dari sekian banyak kegiatan olahraga

yang ada di Desa Banaran yang rutin dilakukan dan dipilih masyarakat Desa Banaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan tingkat imunitas tubuh adalah kegiatan olahraga senam. Dengan pelopor para ibu - ibu desa yang sangat bersemangat untuk melakukan kegiatan senam setiap pagi. Kegiatan senam pagi ini dilakukan rutin setiap seminggu sekali pada hari minggu pagi yang bertempat di taman wisata desa. Senam ini dimulai pada pukul 6 pagi dengan disediakan instruktur senam.

Namun, juga terdapat masyarakat yang melakukan senam per RT karena mungkin lokasi taman yang terlalu jauh dari rumah ada beberapa RT yang melakukan senam sendiri per RT desa. Menurut Ibu Murtianti salah satu warga Desa Banaran menjelaskan bahwa disekitar rumahnya masyarakat juga melakukan kegiatan senam untuk menjaga kesehatan imunitas mereka apalagi saat ini adanya COVID-19. Jika di Taman Punakawan senam dilakukan setiap minggu pagi, lain halnya dengan masyarakat sekitar rumah Ibu Murtianti yang melakukan olahraga senam pada setiap Sabtu malam.

Dengan kondisi lingkungan saat ini dan adanya berbagai macam penyakit yang ada perlunya masyarakat menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh masing - masing. Apalagi saat ini seluruh dunia sedang kewalahan menangani kasus virus COVID-19 yang sangat cepat menyebar diberbagai belahan dunia. Masyarakat dihimbu untuk lebih

menjaga kebersihan diri, menjaga jarak dengan orang lain, dan tentunya menjaga imunitas tubuh. Kegiatan untuk menjaga daya tahan tubuh (imunitas) adalah dengan cara berolahraga, minum vitamin, dan rajin control kesehatan ke dokter. Seperti masyarakat Desa Banaran yang saat ini mewaspadaai adanya COVID-19 yang mewabah, masyarakat memilih melakukan kegiatan sederhana dengan senam SKJ (Senam Kesegaran Jasmani).

Masyarakat Desa Banaran membudayakan senam SKJ ini bukan semata - mata untuk kegiatan bersenang - senang tetapi juga untuk meningkatkan imunitas tubuh karena saat ini penyakit mudah menular dari orang lain. Senam SKJ yang dilakukan masyarakat merupakan hal yang sederhana tapi memberi efek kesehatan yang luar biasa pada kebugaran tubuh mereka. Tak hanya olahraga senam SKJ, voli futsal yang ada di Desa Banaran untuk menjaga imunitas agar terhindar dari berbagai penyakit khususnya virus COVID-19, masyarakat desa juga sebagian besar bercocok tanam. Nah, mencangkul atau pun kegiatan bertani yang mengeluarkan tenaga dan keringat sudah termasuk dalam kegiatan berolahraga. Kegiatan seperti mencangkul ini juga bisa dikatan sebagai kegiatan berolahraga untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Kegiatan olahraga semacam ini sudah lama di terapkan di Desa Banaran, mereka sadar akan pentingnya kesehatan tubuh. Seiring berjalannya waktu terdapat COVID-19

yang mengharuskan setiap orang menjaga daya imunitasnya. Sehingga, kegiatan senam ataupun kegiatan olahraga yang lain di desa semakin di galakkan dan di rutinkan setiap minggunya. Hingga saat ini masyarakat semakin sadar akan pentingnya kegiatan senam yg dilakukan. Durasi senam yang dilakukan sekitar satu hingga dua jam setiap minggu pagi jika di Taman Punakawan dan malam minggu di setiap RT yang berlokasi jauh dari Taman Punakawan. Masyarakat semakin konsisten berbudaya olahraga karena demi menjaga kesehatan masing - masing individu. Tak hanya masyarakat Desa Banaran yang ikut senam, masyarakat dari luar Desa Banaran juga diperbolehkan ikut asalkan mematuhi protokol kesehatan yang berlaku dan dengan keadaan yang fit dan sehat.

Olahraga yang digerakkan dan menjadi budaya di Desa Banaran ini diharapkan dapat mengurangi resiko masyarakat desa terpapar COVID-19. Karena dengan berolahraga seperti senam bahkan mencangkul di sawah pun dapat meningkatkan imunitas setiap orang. Ketika imunitas tubuh setiap individu baik dan meningkat maka jika terpapar virus apapun termasuk COVID-19, kemungkinan besar virus tersebut mati dengan sendirinya. Sehingga kegiatan olahraga ini dibudayakan saat ini di Desa Banaran. Hal ini menjadi aktifitas dan budaya yang sangat positif serta patut di contoh bagi msyarakat lain

untuk lebih menggerakkan kegiatan olahraga tidak hanya senam saja dapat diganti dengan olahraga jenis lainnya.

Kesadaran berolahraga semacam ini perlu digerakkan dan digalakkan kepada masyarakat. Ketika terdapat pandemic atau wabah yang baru dan masuk ke Indonesia masyarakat dan Pemerintah tidak hanya mengandalkan tenaga medis saja untuk menangani. Masyarakat yang sehat pun dapat meminimalisir dirinya sendiri supaya tidak terpapar penyakit. Salah satu cara sederhana yaitu menerapkan budaya olahraga senam setiap pagi dibawah sinar matahari untuk meningkatkan daya imunitas tubuh. Ketika daya imunitas kita kuat maka berbagai penyakit yang ada dapat diantisipasi sebelumnya dan tidak mengandalkan obat - obatan dari tenaga medis. Mungkin senam di kalangan masyarakat masih dianggap sepele namun pada hakikatnya secara umum sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan daya imunitas tubuh. Maka dari itu mari kita terapkan hidup sehat dengan sederhana melalui senam sehat bersama. Kita wujudkan masyarakat yang tanggap antisipasi penyakit sejak dini dengan menjaga imunitas tubuh masing masing individu.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Dengan berolahraga dapat memperkuat imunitas sebagai benteng utama pelindungan diri bagi tubuh, khususnya di masa pandemi seperti ini. Budaya olahraga mulai banyak dilakukan oleh masyarakat sebagai bentuk perwujudan hidup sehat saat pandemi. Seperti yang dilakukan masyarakat Banaran Tulungagung, mulai dari olahraga sederhana seperti bersepeda dan olahraga lainnya.

Melalui buku ini penulis memberikan gambaran beberapa olahraga yang dilakukan oleh masyarakat desa Banaran Tulungagung. Melalui buku ini pula dijelaskan bagaimana manfaat olahraga dan pengaruh olahraga dalam melawan Covid-19 yang dapat menjadi sebuah wawasan baru bagi pembaca.

Penulis

Lutfi Dawamah, Rizky Fajar Diana Putra, Berliananda Makaiunin Elvina, Mohammad Vega Sya'bana, Anisatul Fitriyah, Silka Shofaya Izza, Amalia Putri, Maya Kholidah, Safara Nanda Kurniawati, Siti Nurrobaiyatul Nikmah, Zusischa Fitriatul Khanifah, Silfia Puspitasari, Rima Dwi Novitasari, Nida Adi Sausan Syahro, Farahdilah Nurbadriyah, Dandi Agil Saputra, Silvia Lailatul Qorri'ahi, Bitu Qiyatul Nikmah, Riska Rachmawati, Rizki Catur Dimas Maulana, Devi Aprilia Rahmasari, Aisyah Maimunah, Salsabilla Hibatullah, Muhammad Rizal Afifuddin, Ifa Nur Azizah, Desi Wulan Pangesti, Farahdilla Asmara, Nur Imam Haqiqi, Amelina Vita Gerrina, Firli Nursani, Alif Muhammad Shodikin, Ulfa Widyanan Tyasa Jauh Ariyani, Moh.