



UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI

Uniba Center, Jl. Ikan Tongkol No. 01 Kertosari Telp. (0333) 4466937, 4466721 Banyuwangi 68416

- > Fakultas Pertanian, Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Program Studi Teknologi Hasil Pertanian
- > Fakultas Teknik, Program Studi Teknik Mesin dan Program Studi Teknik Elektro
- > Fakultas Bahasa dan Seni, Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris
- > Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Pasca-sarjana dan Kewarganegaraan, Program Studi Pendidikan Sejarah, Program Studi Bimbingan & Konseling
- > Fakultas MIPA, Program Studi Biologi, Program Studi Kimia, Program Studi Pendidikan Matematika
- > Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

www.unibabwi.ac.id

email: info@unibabwi.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor:211/TPJ/F-6/UNIBA/IX/2023

Yang bertandatangan dibawah ini, Tim Penilai Jurnal Universitas PGRI Banyuwangi, menerangkan Bahwa:

Nama : **ARYA T CANDRA, M.Pd.**
NIDN : **0701018906**
Judul Publikasi : **Implementation of Massage During the Pandemic as One of the Efforts to Maintain Fitness**

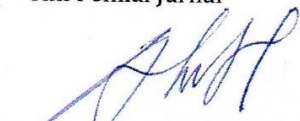
Nama Jurnal : **GANDRUNG (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)**
Publish : **Februari 2021 VOL 2 NO : 1**

Mendapat Nilai : **1.5** **Satu koma Lima** dengan kriteria sebagai berikut:

Terindek Scopus/WOS	<input type="checkbox"/> YA	<input type="checkbox"/> TIDAK				
Kwartil	Q1 <input type="checkbox"/>	Q2 <input type="checkbox"/>	Q3 <input type="checkbox"/>	Q4 <input type="checkbox"/>		
Mempunyai Faktor Dampak	<input type="checkbox"/> YA	<input type="checkbox"/> TIDAK				
Masuk Jeffrey Beal List	<input type="checkbox"/> YA	<input type="checkbox"/> TIDAK				
Terindek Internasional	<input type="checkbox"/> YA	<input checked="" type="checkbox"/> TIDAK				
Terindek Sinta	<input checked="" type="checkbox"/> YA	<input type="checkbox"/> TIDAK				
	S1 <input type="checkbox"/>	S2 <input type="checkbox"/>	S3 <input type="checkbox"/>	S4 <input type="checkbox"/>	S5 <input checked="" type="checkbox"/>	S6 <input type="checkbox"/>

Berikut surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tim Penilai Jurnal


ARYA T. CANDRA, M.Pd.
NIDN. 0701018906

Banyuwangi, 1 Oktober 2023
Sekretaris Tim Penilai Jurnal


RENY EKA EVI SUSANTI, M.Pd
NIDN. 0708099001

Menyetujui
Ketua Tim Penilai Jurnal

Dr. AGUS MURSIDI, M.Pd
NIDN. 0710087804

1. Tahap Submit

GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Tasks 34 English View Site arya

Submission Library [View Metadata](#)



Implementation of Massage During the Pandemic as One of the Efforts to Maintain Fitness

Puji Setyaningsih, Arya T Candra, Moh. Agung Setiabudi, Wawan Setiawan, Galih Farhanto

[Submission](#) [Review](#) [Copyediting](#) [Production](#)

Submission Files

[Search](#)

 2971-1	arya, pengabdian masyarakat 2021.docx	February 3, 2021	Article Text
 3028-1	puji, 1176-Article1.docx	February 8, 2021	Article Text

[Download All Files](#)

Pre-Review Discussions

[Add discussion](#)

Name	From	Last Reply	Replies	Closed
Comments for the Editor	arya 2021-02-03 05:19 AM	puji 2021-02-03 05:27 AM	1	<input type="checkbox"/>
Pre-Review	puji 2021-02-03 05:34 AM	arya 2021-02-08 05:13 AM	1	<input type="checkbox"/>

2. Tahap Review

The screenshot displays the submission management interface for the journal GANDRUNG. The top navigation bar includes the journal name, a 'Tasks' indicator with a count of 34, and user options for language (English), site view, and user profile (arya). A secondary bar contains 'Submission Library' and 'View Metadata' links. A dark sidebar on the left lists navigation options: Submissions, Issues, Settings, Users & Roles, Tools, and Statistics. The main content area shows the submission title 'Implementation of Massage During the Pandemic as One of the Efforts to Maintain Fitness' by Puji Setyaningsih, Arya T Candra, Moh. Agung Setiabudi, Wawan Setiawan, and Galih Farhanto. Below the title are tabs for 'Submission', 'Review', 'Copyediting', and 'Production', with 'Production' currently selected. Underneath, there are tabs for 'Round 1' and 'Round 2', with 'Round 2' selected. A status box indicates 'Round 2 Status: Submission accepted.' Below this is a 'Notifications' section with a table of messages.

Notification	Date
[gandrung]. Editor Decision	2021-02-17 05:05 PM
[gandrung]. Editor Decision	2021-03-05 09:17 AM

3. Tahap Copy Editing

The screenshot shows a web interface for managing journal submissions. The top navigation bar includes the journal name 'GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat', a 'Tasks' menu with a count of 34, and user options for 'English', 'View Site', and 'arya'. A secondary blue bar contains 'Submission Library' and 'View Metadata' links. A dark sidebar on the left lists navigation options: Submissions, Issues, Settings, Users & Roles, Tools, and Statistics. The main content area displays the article title and authors: 'Implementation of Massage During the Pandemic as One of the Efforts to Maintain Fitness' by Puji Setyaningsih, Arya T Candra, Moh. Agung Setiabudi, Wawan Setiawan, and Galih Farhanto. Below the title are tabs for 'Submission', 'Review', 'Copyediting' (the active tab), and 'Production'. The 'Copyediting Discussions' section contains a table with one entry: a discussion titled 'artikel revisi' initiated by 'puji' on 2021-03-01 at 06:12 PM, with a reply from 'arya' on 2021-03-04 at 03:14 AM, and 1 reply. The 'Copyedited' section shows a file named 'puji, 1176-Arya.docx' with ID '3254-1', dated 'March 5, 2021', and identified as 'Article Text'. Search and upload options are also visible.

GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Tasks 34 English View Site arya

Submission Library View Metadata

Submissions
Issues
Settings
Users & Roles
Tools
Statistics

Implementation of Massage During the Pandemic as One of the Efforts to Maintain Fitness
Puji Setyaningsih, Arya T Candra, Moh. Agung Setiabudi, Wawan Setiawan, Galih Farhanto

Submission Review Copyediting Production

Copyediting Discussions Add discussion

Name	From	Last Reply	Replies	Closed
artikel revisi	puji 2021-03-01 06:12 PM	arya 2021-03-04 03:14 AM	1	<input type="checkbox"/>

Copyedited Search Upload/Select Files

3254-1	puji, 1176-Arya.docx	March 5, 2021	Article Text
--------	----------------------	---------------	--------------

4. Tahap Production

GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Tasks 34 English View Site arya

GANDRUNG
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

[Submission Library](#) [View Metadata](#)

Submissions

Issues

Settings

Users & Roles

Tools

Statistics

Implementation of Massage During the Pandemic as One of the Efforts to Maintain Fitness

Puji Setyaningsih, Arya T Candra, Moh. Agung Setiabudi, Wawan Setiawan, Galih Farhanto

[Submission](#) [Review](#) [Copyediting](#) [Production](#)

Production Discussions

[Add discussion](#)

Name	From	Last Reply	Replies	Closed
Surat Pernyataan Naskah Dinyatakan Diterima	puji 2021-03-05 09:17 AM	-	0	<input type="checkbox"/>

Galleys

[Add galley](#)

▶ [PDF](#)

Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemic 19 Era

Arya T Candra¹, Moh. Agung Setiabudi², Mislan³, Deni Kurniawan Efendi⁴

^{1, 2, 3, 4, 5} PGRI Banyuwangi University

Email: ¹ aryacandra0189@gmail.com , ²agungsetiabudi.budi@gmail.com, ³mislanmpd680@gmail.com, ⁴denikurniawanefendi3@gmail.com

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.936>

Abstract: *Physical condition is the most important indicator in the life of every community to maximize daily physical activity. Physical condition is very closely related to physical fitness. One of the most effective ways to maintain one's physical fitness is to do physical activity or exercise regularly and continue. Physical activity that is carried out routinely is of course also able to increase body immunity or a person's resistance to a virus or disease, one of which is covid 19. The target of this community service activity is the community in Sumberberas Village, RW 04. The socialization activity to increase physical fitness began on the 18th July 19 2020, 09.00-12.00 WIB and located in the Al Munir mosque in the village of Sumberberas. Material related to physical activities delivered and recommended are jogging, cycling and aerobics by taking into account health protocols and physical distancing. On the first day in the implementation of this socialization activity there were 30 participants who participated and on the second day there were additional members of 20 people. So that the total participants of this socialization activity were 50 people. Based on the evaluation results it can be concluded that the participation of the people who took part in this socialization activity was classified as good and the community was also very enthusiastic.*

Keyword: *Physical Condition, Physical Fitness, Body Immune*

Pendahuluan

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dan sistematis yang tidak dapat dipisahkan, baik cara peningkatannya maupun pemeliharannya. Kondisi fisik merupakan indikator terpenting dalam kehidupan setiap masyarakat untuk memaksimalkan aktivitas fisik sehari-hari. Salah satu cara untuk meraih kondisi fisik yang maksimum yaitu dengan menjaga kebugaran jasmani. Adapun seseorang yang dikatakan bugar dalam kaitannya dengan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran yang dikarenakan kurangnya aktivitas fisik. Salah satu cara paling efektif untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang yaitu dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin dan continue.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan aktivitas harian yang membutuhkan energi serta kualitas dan kapasitas yang diasosiasikan dengan rendahnya resiko munculnya penyakit yang berhubungan dengan kurangnya

aktivitas fisik (Sukamti dkk, 2016). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin tentunya juga mampu meningkatkan imunitas tubuh atau daya tahan seseorang terhadap suatu virus atau penyakit, salah satunya yaitu covid 19. Sistem imun (immune system) atau sistem kekebalan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenik dan imunogenik (Siswanto dkk, 2013). Dengan tingginya sistem imunitas/daya tahan pada tubuh pada seseorang, maka resiko untuk terpapar virus covid 19 akan semakin rendah, karena virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia yang lainnya. Tetapi jika sistem kekebalan tubuh kita melemah maka kemampuan untuk melindungi tubuh juga berkurang sehingga virus covid 19 dapat menjangkiti tubuh dan berkembang dalam tubuh. Struktur genom virus ini memiliki pola seperti coronavirus pada umumnya. Sekuens SARSCoV-2 memiliki kemiripan dengan corona virus yang diisolasi pada kelelawar, sehingga muncul hipotesis bahwa SARS-CoV-2 berasal dari kelelawar yang kemudian bermutasi dan menginfeksi manusia (Zhou et al, 2020).

WHO semenjak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global terkait virus ini (Sebayang, 2020). COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Hingga saat ini grafik peningkatan pasien covid 19 di Indonesia masih menunjukkan tren naik turun hingga mencapai 81.668 ribu pasien positif. Berdasarkan pembahasan latar belakang tersebut maka pelaksana melakukan sosialisasi peningkatan kebugaran jasmani dengan tujuan untuk menjaga stabilitas imun tubuh guna mencegah penularan virus covid 19 di desa Sumberberas Kecamatan Muncar. Alasan utama pelaksana mengangkat topik sosialisasi tersebut adalah dikarenakan kurangnya kesadaran para masyarakat di daerah tersebut untuk melakukan aktivitas fisik.

Metode

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode partisipatif, yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan.

1. Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat di Desa Sumberberas lingkungan RW 04 yang berperan sebagai peserta kegiatan sosialisasi.

2. Tahapan Persiapan

Tahapan persiapan meliputi survei lokasi, setelah itu berkoordinasi dengan pihak RW untuk melakukan izin terkait pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang bertempat di halaman masjid Al Munir desa Sumberberas dan tentunya juga dengan memperhatikan protokol kesehatan dan physical

distancing. Selain itu kami melakukan sosialisasi terhadap masyarakat terkait pentingnya kegiatan ini di masa pandemi covid 19.

Menyediakan sarana prasarana yang mendukung berlangsungnya kegiatan pengabdian ini dan kebutuhan konsumsi.

3. Tahapan Pelaksanaan

- a. Tahap pelaksanaan dilakukan selama 2 hari, yaitu pada tanggal 18-19 Mei 2020, pada pukul 09.00- 12.00 wib.
- b. Peserta sosialisasi mengisi absensi dan biodata.
- c. Peserta mengikuti prosedur protokol kesehatan
- d. Peserta menggunakan tempat yang telah disediakan oleh pelaksana dan RW.

4. Tahap Evaluasi Akhir

Pada tahap ini dilakukan pembuatan laporan tahap akhir, yang berisi laporan dari hasil kegiatan sosialisasi dan kritik yang berkaitan dengan pelaksanaan program.

Hasil dan Diskusi

Kegiatan sosialisasi peningkatan kebugaran jasmani ini dimulai tanggal 18-19 Juli 2020, pukul 09.00- 12.00 wib dan berlokasi di halaman masjid Al Munir desa Sumberberas. Pelaksanaan awal peserta sosialisasi mengisi absen terlebih dahulu, kemudian peserta menggunakan tempat yang telah disediakan oleh pelaksana dan RW. Pelaksanaan sosialisasi diberikan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat dengan menggunakan laptop, LCD dan microphone serta materi yang dibagikan ke peserta. Materi terkait aktivitas fisik yang disampaikan dan direkomendasikan adalah jogging, bersepeda dan senam aerobik dengan memperhatikan protokol kesehatan dan physical distancing. Terlihat antusiasme para peserta yang cukup baik, yaitu dengan munculnya beberapa pertanyaan ketika dalam sesi diskusi.

Penyampaian materi sosialisasi di hari pertama adalah pemahaman dasar keterkaitan kondisi fisik dan kebugaran jasmani terhadap sistem imun tubuh manusia. Kemudian pemahaman seperti apa bahaya dan dampak dari virus covid 19 serta cara penularan dari virus tersebut. Untuk hari kedua adalah materi terkait macam-macam olahraga ringan dan ekonomis yang dapat menjaga kondisi fisik serta meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dengan tujuan untuk meningkatkan daya tahan atau sistem imun tubuh.

Di hari pertama dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini terdapat 30 peserta yang berpartisipasi

dan di hari kedua terdapat penambahan anggota yaitu sebanyak 20 orang. Sehingga total peserta kegiatan sosialisasi ini adalah sebanyak 50 orang. Berdasarkan dari hasil wawancara, di dapatkan fakta bahwa para peserta ini di dominasi oleh kalangan masyarakat dari tingkat strata pendidikan dan perekonomian yang cukup rendah. Sehingga dengan adanya kegiatan sosialisasi ini, masyarakat merasa terfasilitasi dan terbantu atas ketidakpahaman dari pengetahuan mereka untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan jenis olahraga apa yang harus dilakukan.

Berdasarkan dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa partisipasi para masyarakat yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini tergolong baik dan masyarakat juga bersikap sangat antusias. Berikut pelaksana cantumkan dokumentasi dari kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Peningkatan Kebugaran Jasmani

Kesimpulan

Berdasarkan hasil evaluasi dari pelaksanaan sosialisasi peningkatan kebugaran jasmani di era pandemi covid 19 ini, masyarakat merasa senang dan terbantu atas pemberian pemahaman terkait cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan menggunakan beberapa macam jenis-jenis olahraga yang diberikan. Awalnya beberapa masyarakat tidak memahami bahwasanya aktifitas fisik atau kegiatan berolahraga dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh (imunitas) seseorang, yang berpotensi dapat mencegah paparan dari beberapa penyakit yang disebabkan oleh virus, salah satunya covid 19.

Daftar Referensi

Sebayang, R. (2020, Januari 31). Awas! WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global. CNBC Indonesia. Diunduh dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4->

[134146/awas-whoakhirnya-tetapkan-corona-darurat-global](#)

- Siswanto, dkk (2013). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indon*. 36 (1): 57-64.
- Sukanti, E, R., dkk (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12 (2): 31-40
- Zhou P, Yang X-L, Wang X-G, Hu B, Zhang L, Zhang W, et al (2020). A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. *Nature*. 579(7798):270-3