

## IMM DKI Ajak Masyarakat Tetap Berolahraga dari Rumah

Rabu, 13-05-2020

[MUHAMMADIYAH.ID](#), **JAKARTA** -- Imunitas tubuh yang kuat menjadi benteng dalam menghadapi segala macam penyakit. Salah satu cara menjaga imunitas atau kekebalan tubuh agar tetap sehat yakni dengan aktif bergerak atau berolahraga. Dewan Pimpinan Daerah Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (DPD IMM) DKI Jakarta melalui Bidang Seni dan Budaya Olahraga mengajak masyarakat untuk tetap berolahraga di tengah oandemik ini.

"Saat ini penyebaran virus covid-19 yang terbilang sangat cepat membuat kita harus mampu membentengi diri dari berbagai serangan virus," ujar Ketua Bidang Seni, Budaya, dan Olahraga, Imamul Khairi pada Senin (11/5).

Menurut Imam, olahraga sebagai intrumen pola hidup sehat menjadi sangat penting untuk dilakukan saat ini. Dengan adanya penerapan physical distancing, maka berolahraga bisa dilakukan di rumah masing-masing.

"Olahraga terbagi menjadi dua, yaitu olahraga fisik dan non fisik. Olahraga fisik dilakukan untuk menjaga badan tetap bugar saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Biasanya olahraga fisik ini melibatkan otot dalam pelaksanaannya, sehingga dianjurkan untuk tidak berlebihan dengan intensitas tinggi. Sebab, hal itu malah mengganggu kesehatan. Olahraga fisik baiknya dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit," jelasnya.

Lebih lanjut, Imamul Khairi menyampaikan jenis olahraga yang bisa dilakukan selama berada di rumah diantaranya seperti jalan di tempat, push up, pull up, sit up, senam atau peregangan lainnya. Sebelum memulai olahraga ini, diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan untuk peregangan atau penyesuaian otot tubuh.

Sedangkan, lanjut Imam, olahraga non fisik bisa dilakukan dengan pernapasan, seperti yoga atau bisa juga dilakukan dengan metode vokalisasi seperti bersenandung. Olahraga semacam ini dapat dilaksanakan setiap saat, kapan saja, dan di mana saja. Dengan melakukan olahraga non fisik secara rutin dapat menjaga kesehatan syaraf dan meminimalisir stres.

Terakhir dan tidak kalah penting, Imam juga mengajak untuk menjaga hidrasi agar selalu tercukupi.

"Minum 30 menit sebelum berolahraga dan setelahnya guna mengganti jumlah cairan yang keluar melalui keringat," ungkapnya.

Sementara, Ketua Umum DPD IMM DKI Jakarta, Suparman, saat diminta keterangan mengatakan bahwa pihaknya saat ini berupaya semaksimal mungkin untuk mengambil peranan dalam menekan penyebaran COVID-19.

"Beberapa waktu lalu, kami juga mengeluarkan Maklumat untuk menjalankan protokoler yang diterapkan pemerintah misalnya physical distancing. Kami arahkan setiap level pimpinan di bawah naungan IMM DKI, baik cabang maupun komisariat, untuk menunda kegiatan-kegiatan yang mengundang massa atau jumlah orang yang banyak seperti kegiatan mengaji, seminar, diskusi, dan lain-lain atau dapat dilaksanakan dengan cara lain," ujar Mahasiswa Program Pascasarjana ITB Ahmad Dahlan ini pada Senin (11/5).

Selain itu, Suparman juga mengatakan saat ini semua level pimpinan di tingkat akar rumput sedang

gencar menjalankan program sosial untuk masyarakat yang terdampak COVID-19.

"Agenda sosial juga menjadi fokus kami. Semua level pimpinan, baik secara mandiri maupun kolektif bekerjasama dengan lembaga lain, menghimpun dana sosial dan menyalurkannya kepada masyarakat yang membutuhkan", pungkasnya. **(Syifa)**

**Sumber : IMM DKI**