



# Dengan Olahraga Mari Kita Lawan Covid-19

Hardini Arivianti



Sistem imunitas yang baik dapat membantu tubuh berperang melawan infeksi Covid-19, dan olahraga dapat memperbaiki sistem imun tubuh. Ajakan tetap berolahraga dicanangkan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) dalam acara “FESKOM - Festival Komunitas Masyarakat Berolahraga” yang simultan pada September - November 2021, dengan ketua panitia Dr. Susetyo Suwarno, Sp.KO. Diawali pada September lalu, moderator acara Dr. Shopia Hage, Sp.KO memimpin webinar yang mengingatkan bahwa olahraga bermanfaat dalam mencegah gangguan nyeri pinggang serta menciptakan tubuh bugar guna melawan Covid-19.

## Pandemi Datang, Jangan Sakit Pinggang

Demikian judul topik dr. Zeth Boroh, Sp.KO sebagai pembicara pertama. Sakit pinggang (*low back pain/LBP*) saat ini serasa pandemi baru. Bukan hanya karena berkurangnya olahraga, tetapi *work from home* (WFH) juga bisa menjadi penyebabnya. Jangan diremehkan, karena sekitar 10% dari keluhan nyeri yang mungkin bisa menyebabkan disabilitas.

Sebelum pandemi, beberapa penelitian menyatakan angka kejadian LBP adalah sekitar 20% pada beberapa populasi. Adanya WFH, pandemi, dan postur tubuh yang tidak baik, menyebabkan risiko kejadian LBP selama pandemi meningkat hingga 30%.

Penyebab LBP cukup banyak, dapat berupa robekan atau ketegangan otot-otot pinggang, postur tubuh yang buruk, penyakit degeneratif, obesitas, robekan ligamen, melemahnya otot-otot inti (otot pusat abdomen dan pinggang), dan Hernia Nukleus Pulposus (HNP). Tidak hanya itu, psikososial (stres) dan okupasi (faktor pekerjaan seperti banyak duduk dengan postur yang buruk, mengangkat beban berat) juga bisa menjadi penyebab sakit pinggang.

Berdasarkan durasi/waktu, LBP dibagi jadi 3: akut (<6 minggu), sub akut (6-12 minggu) dan kronik (>12 minggu). Pembagian durasi ini bermanfaat dalam menentukan

prognosis dan pengobatan sakit pinggang. LBP dapat ditangani memakai teknik RICE (*rest, ice, compression, elevation*); obat-obatan (*NSAID, pain killer, muscle relaxant*); latihan fisik; terapi dengan beberapa modalitas (*TENS, laser, manual therapy, ESWT, infrared*); injeksi; *massage; positioning; lumbar support*; dan pada kasus-kasus tertentu seperti HNP derajat 3 atau 4 memerlukan tindakan operatif.

Langkah preventif agar terhindar dari sakit pinggang adalah 3P (*posture, physical activity*), dan *proper lifting*. Memperhatikan postur tubuh yang baik dapat membantu memperkecil risiko sakit pinggang, misalnya jaga postur saat duduk, berdiri, berjalan, mengangkat beban, menyetir atau bahkan posisi tidur.

## Tubuh Fit Lawan Covid

Berikutnya, dr. Anita Suryani, Sp.KO fokus dengan kondisi tubuh yang ‘fit’ untuk melawan Covid-19 ini. Bahwa secara biokimia atau biomolekuler, olahraga memiliki manfaat yang membantu memperlambat proses penuaan, menurunkan angka mortalitas, mencegah penyakit umum pada lansia (misalnya PJK, hipertensi, dislipidemia, obesitas, kanker, DM, osteoporosis, osteoarthritis), meningkatkan kognitif, dan lainnya.

Aktivitas, latihan dan kebugaran fisik, menurut *American College of Sports Medicine*, memiliki definisi tersendiri. **Aktivitas fisik:** intinya adalah gerakan tubuh yang mengeluarkan energi. **Latihan fisik:** bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang secara teratur dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. **Kebugaran fisik:** kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa keluhan. Minimal harus ada latihan fisik agar mendapatkan kebugaran fisik. Kebugaran fisik terkait dengan dua faktor: 1. Kesehatan (daya tahan kardiorespirasi, komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot) dan 2. Keterampilan (ketangkasan, koordinasi, keseimbangan, kekuatan, waktu reaksi dan kecepatan).

Latihan fisik memuat prinsip **Baik, Benar, Teratur dan Terukur (BBTT)**, sebab bila kurang jadi tidak bermanfaat dan bila kelebihan bisa menimbulkan efek samping. **Baik:** berarti sesuai dengan kondisi fisik yang secara medis mampu melakukannya; di lingkungan yang sehat, aman dan nyaman; memakai perlengkapan olahraga, bervariasi sesuai dengan hobi dan kemam-

puan. **Benar:** bila dilakukan secara bertahap dengan urutan pemanasan-inti-pendinginan. **Teratur:** dilakukan sekitar 3-5 kali/minggu. **Terukur:** berat ringannya diukur dari intensitas latihan (denyut nadi) dan lamanya.

Dalam Rekomendasinya PDSKO menganjurkan “**Tetap Aktif Selama Pandemi Covid-19**” walau ada WFH dan *social distancing*. Kondisi pandemi bukan halangan untuk tetap aktif walau harus di rumah. Misalnya dengan jalan cepat sekeliling rumah, naik turun tangga selama 10-15 menit sebanyak 2-3 kali/hari, senam, dll. Jangan lupa lakukan juga *stretching break* dengan hindari duduk sepanjang hari. Lakukan peregangan setiap 2 jam sekali.

Sesuai *J shape curve*, latihan fisik dengan intensitas sedang dapat membantu meningkatkan sistem imun tubuh, sedangkan latihan fisik dengan intensitas tinggi justru dapat menurunkan sistem imunitas sehingga meningkatkan risiko infeksi. Jadi *overttraining*, dapat menyebabkan gejala yang parah saat terkena infeksi Covid-19.

## Covid Buyar, Tubuh Bugar

Akhirnya dr. Elsy, Sp.KO menutup dengan topik kebugaran, bahwa jenis olahraga pasca-Covid-19 perlu dikonsultasikan dengan dokter lebih dulu. Biasanya tergantung ada tidaknya gejala sisa dan minimal sudah bebas gejala selama 7 hari serta harus dilakukan secara bertahap. Bila sebelum terkena Covid-19 pasien biasa hidup secara aktif, maka saat sudah sembuh (minimal 7 hari bebas gejala) boleh memulai **aktivitas fisik dengan intensitas sangat ringan** (25% dari tingkat aktivitas fisik sebelum terkena Covid-19). Intinya: *‘start low go slow’*.

Lakukan aktivitas fisik secara bertahap. Mulai dengan jalan kaki ringan dengan jarak tempuh 25% dari jarak tempuh sebelum terinfeksi. Berikutnya, bila jarak tempuh sudah kembali normal seperti sebelum terinfeksi maka

boleh mulai ditingkatkan menjadi jalan cepat (intensitas sedang). Setelah 7-14 hari rutin berjalan dengan intensitas sedang pada jarak normal sebelumnya, maka boleh meningkat menjadi lari.

Latihan kekuatan otot juga bisa dimulai bila aktivitas sudah berjalan selama 7 hari. Pertama, mulai intensitas ringan (sekitar 25%) dari beban yang sebelumnya. Awali 1 set dengan 8-10 kali pengulangan. Tahap kedua, ditingkatkan secara bertahap hingga 3 set dan masing-masing 10 kali pengulangan. Ingat, peningkatan ini perlu disesuaikan dengan kemampuan tubuh masing-masing. Tahap ketiga, bisa menambah berat beban jika jumlah set dan pengulangan sudah bisa kembali normal seperti sebelum terinfeksi Covid-19.

Saat ingin melakukan aktivitas fisik, terapkan prinsip untuk melakukan proses pemanasan (sebelum olahraga) dan pendinginan (setelah olahraga) yang cukup, minimal 5-10 menit. Jangan pernah lupa, memulai latihan atau aktivitas fisik perlu dilakukan secara bertahap dari yang paling ringan dan sesuaikan dengan kemampuan tubuh. Hentikan aktivitas fisik atau olahraga bila muncul gejala-gejala, seperti nyeri dada atau sesak napas. **MD**

**AQUA™**

**9 dari 10**

Ibu hamil setuju minum AQUA tidak membuat mual atau eneg\*

AQUA memiliki 3 perlindungan. Mineralnya terjaga untuk bunda dan calon buah hati.

www.sehataqua.com

\*Berdasarkan hasil uji coba 2017 dengan 1000 Ibu Hamil Club Indonesia Desember 2017

1343 L. Label Gerakan Mandiri