

## PENCEGAHAN COVID-19 VERSI GURU BESAR UNY

# Olahraga Sedang Tingkatkan Kekebalan Tubuh

**SLEMAN (KR)** - Belum selesainya pandemi Covid-19 yang telah melanda Indonesia selama dua tahun terakhir, membuat sejumlah pihak melakukan upaya untuk pencegahannya. Dari sisi nonmedis, salah satu pencegahan yang dapat dilakukan masyarakat agar terhindar dari penyakit ini melalui peningkatan kekebalan tubuh adalah dengan menjalankan olahraga sedang secara rutin.

Guru Besar bidang Pendidikan Olahraga Kesehatan (POK) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Prof Dr dr BM Wara Kushartanti MS dalam rilis yang diterima KR, Kamis (29/7) mengatakan, Coronavirus dibentuk oleh seuntai rantai tunggal RNA. Virus ini termasuk dalam genus Betacoronavirus, garis keturunan B dan subgenus Sarbecovirus.

Dalam makalah pidato penguatan guru besar berjudul 'Olahraga dan Kekebalan Terhadap Covid-19', dr Wara menjelaskan bahwa semua Coronavirus menimbulkan gangguan utama Pneumonia dengan radang pada kantong udara (alveolus) yang merata. Sehingga menyebabkan sindrom gangguan pernapasan akut, dengan gejala demam, nyeri seluruh tubuh, sesak napas, kurang bisa mengecap dan membaui.

Meskipun data tentang jenis olahraga untuk meningkatkan respons imun terhadap Covid-19 masih terbatas, namun ada bukti bahwa tingkat kejadian ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Atas) dan kematian akibat ISPA lebih rendah pada mereka yang melakukan olahraga secara teratur. Latihan fisik dengan intensitas sedang akan meningkatkan aktivitas anti-patogenik dan sirkulasi makrofag, imunoglobulin dan sitokin anti-inflamasi, sehingga mengurangi beban patogen

dan kerusakan paru.

Selama olahraga rutin, juga akan terjadi penurunan respons peradangan dan hormon stres, serta peningkatan limfosit, sel NK, sel B imatur dan monosit. Sehingga mencegah infeksi, termasuk Covid-19. Olahraga rutin dengan intensitas sedang akan merangsang pertukaran sel darah putih antara sistem peredaran darah dan jaringan sehingga mengurangi morbiditas (angka kesakitan) dan mortalitas (angka kematian) akibat infeksi pernapasan akut.

Sebaliknya, olahraga berat justru akan bertindak sebagai immunosupresi, sehingga akan memperparah penyakit. Latihan fisik yang berlebihan akan

memberi dampak buruk karena berlimpahnya oksigen aktif (oksidan) pada keadaan normal, tubuh memproduksi enzim penawar oksigen aktif yaitu Superoksida Dismutase (SOD).

"Olahraga berat justru akan bertindak sebagai immunosupresi, sehingga akan memperparah penyakit (Gleeson, 2011). Latihan fisik yang berlebihan akan memberi dampak buruk karena berlimpahnya oksigen aktif (oksidan) pada keadaan normal, tubuh memproduksi enzim penawar oksigen aktif yaitu SOD," jelasnya.

Guru Besar kesehatan olahraga itu menyimpulkan menjaga fisik tetap aktif di saat isolasi sosial harus dilakukan oleh semua



Prof Dr dr BM Wara Kushartanti MS

orang. Karena aktivitas/latihan fisik terbukti dapat mencegah terkena infeksi Covid-19, mengendalikan sistem kekebalan saat terinfeksi, dan memulihkan dengan cepat pascainfeksi.

Peran olahraga adalah mengurangi sitokin proinflamasi dan meningkatkan sitokin antiinflamasi, sehingga badai sitokin dan peradangan parah tidak terjadi. (Hit)-d

## BUKTI KESERIOUSAN MANAJEMEN

### AHHA PS Pati Punya Bus Khusus Tim

**PATI (KR)** - Manajemen AHHA PS Pati tidak main-main dalam menyiapkan prasarana tim yang kini berlabel Java Army ini. Manajemen menyiapkan bus khusus, dengan desain dominasi warna hitam. Penampilan bus makin terlihat elegan dengan torehan logo klub berukuran besar, berada di sisi lambung kanan dan kiri.

Bus dengan kapasitas 32 seat ini, di dalamnya dilengkapi beragam fasilitas mewah, seperti toilet hingga mini cafe. Selain itu, tidak ketinggalan tulisan slogan "Kasih Keras!", terpampang di bagian depan dan belakang bus.

Namun untuk pengelolaan, dilakukan dengan modern. Sehingga, kehadiran bus khusus tim, menjadi bukti keseriusan AHHA PS Pati," kata Chairman AHHA PS Pati, Putra Siregar, Jumat (30/7).

Pria yang akrab disapa Papi ini menambahkan, bus khusus selain untuk mempermudah transportasi, juga untuk memberikan kenyamanan pemain dan pelatih AHHA PS Pati. (Cuk)-d



Penampakan bus mewah milik AHHA PS Pati.

## PROGRAM PSS FOR HUMANITY

### Mantan Pemain Borong Jersey

**SLEMAN (KR)** - Mantan pemain PSS Sleman, Kahudi Wahyu memborong empat item lelang pada program PSS for Humanity. Program sosial berbasis kemanusiaan ini diadakan oleh PSS untuk meringankan beban korban Covid-19 di wilayah Sleman dan sekitarnya.

Kahudi yang juga CEO dari Maguwoharjo Football Park meminang empat item setelah melalui proses lelang selama beberapa hari. Kahudi berhasil mendapatkan jersey milik Wahyu Boli, Ifan Nanda, Adi Satrio dan sarung tangan penjaga gawang, Miswar Saputra. Tiga dari keempat barang tersebut milik pemain muda PSS.

Menurutnya Kahudi, hal tersebut merupakan salah satu bentuk apresiasi dan dukungan dari dirinya dan Maguwoharjo Football Park untuk prestasi anak-anak muda asli Sleman dalam dunia sepakbola profesional.

"Latar belakang pembangunan MFP ini karena kami memang concern kepada Youth Development yang mana itu adalah masalah utama sepakbola Indonesia,"

ujar Kahudi Wahyu dalam rilis resmi klub, kemarin.

Kahudi yang kini juga didapuk sebagai Pelatih Kepala Sepakbola Putra Sleman pada Pekan Olahraga Daerah (Porda) DIY XVI 2022 tersebut menambahkan, keikutsertaan dalam program PSS for Humanity adalah ingin menunjukkan MFP peduli dengan pembinaan pesepakbola usia muda, khususnya di Sleman.

MFP sendiri merupakan salah satu mimpi yang berhasil diwujudkan oleh Kahudi dan tim untuk membangun fasilitas olahraga sepakbola yang bisa dinikmati oleh semua orang. Terdapat lapangan mini soccer, guest house dan cafe di dalam area MFP.

Kahudi pun tengah membangun lapangan sepakbola dan gym untuk menunjang aktivitas yang dilakukan secara terpusat di area MFP. "Semoga ini juga bisa memicu banyak kalangan termasuk pemerintah ataupun pelaku industri sepakbola untuk sama-sama peduli pesepakbola usia muda," sambung Kahudi. (Yud)-d

## PADA MASA PPKM

### GVC Pantau Latihan Mandiri Atlet

**SLEMAN (KR)** - Kebijakan PPKM yang diterapkan pemerintah tak dipungkiri membuat kegiatan olahraga mandeg. Godean Volleyball Club (GVC) mengantisipasi hal ini dengan memantau latihan atlet-atletnya yang menjalani latihan secara mandiri di kediaman mereka masing-masing.

GVC saat ini memiliki sedikitnya 60 atlet yang aktif menjalani latihan di dua lokasi berbeda yakni Lapangan Bolavoli Sentul dan Lapangan Bolavoli Buntalan, Sidoagung, Godean.

GVC saat ini fokus pengembangan bolavoli bagi pemain-pemain junior di berbagai kelompok usia. Mereka memiliki sedikitnya 60 atlet yang aktif menjalani latihan di dua lokasi berbeda yakni Lapangan Bolavoli Sentul dan Lapangan Bolavoli Buntalan, Sidoagung, Godean.



Surojo

Pelatih GVC, Surojo kepada KR, Jumat (30/7) kemarin, menegaskan aktivitas latihan bersama dibiarkan pada masa PPKM. Atlet pun menjalani latihan mandiri di kediamannya masing-masing meski hanya sekadar untuk menjaga kondisi fisik.

"Latihan mandiri memang tidak maksimal, tapi kami coba untuk 'ngaruhke' mereka yang latihan mandiri. Agar kondisi fisik mereka tetap bisa terjaga," ujar Surojo.

Beberapa atlet yang lokasi rumahnya berdekatan, sambung Surojo, bisa menjalani latihan secara berkelompok dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Mereka berlatih agar teknik yang selama ini mereka dapatkan selama latihan bersama dapat dipertahankan.

"Anak-anak yang rumahnya berdekatan, kadang latihan bareng. Main bareng, agar ball feeling mereka juga tetap terjaga. Karena bagaimanapun, tidak latihan sebulan lamanya bisa berpengaruh besar pada kualitas mereka. Jadi kami tetap lakukan pemantauan," sambung Surojo.

Saat ini, GVC pun masih menunggu intruksi dari Pengkab PBVSI Sleman maupun Ketua Umum GVC, Arif Kurniawan untuk dapat menggelar latihan bersama kembali. (Yud)-d

## ANTISIPASI TES COVID-19 DI PAPUA

### Cabor Usulkan Adanya Atlet Cadangan

**YOGYA (KR)** - Sejumlah cabang olahraga (cabor) mengusulkan adanya daftar atlet cadangan pada proses entry by name Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua yang akan digelar 2-15 Oktober mendatang. Permintaan ini ditujukan untuk mengganti atlet lain yang tidak bisa berangkat akibat gagal saat menjalani tes swab antigen atau PCR Covid-19.

Katua Bidang Bola Voli Pantai Pengda PBVSI DIY, Danang Agus Yuniarto MOR kepada KR di Yogya, Jumat (30/7) mengatakan, saat ini pihaknya benar-benar khawatir jika nantinya atlet-atletnya yang sudah berlatih dan mempersiapkan diri lama akhirnya tidak bisa tanding akibat tes Covid-19. "Kami sedikit khawatir dengan kondisi Covid-19 saat ini," terangnya.

Dijelaskannya, kekhawatiran ini menurutnya dikarenakan, sebagai

cabor yang pertandingannya dengan model beregu atau berpasangan, jelas akan sangat riskan jika ada satu dari dua atletnya yang berpasangan tersebut nantinya dilarang tampil karena dinyatakan positif dari tes swab. Jika salah satu dari anggota tim dinyatakan positif, maka dipastikan tim tersebut tidak bisa main.

Pasalnya, dalam aturan entry by name di PON memang tidak memberikan peluang untuk menyertakan atlet cadangan. "Harapan kami, karena ini PON digelar di masa pandemi, ya aturannya sedikit berbeda untuk daftar atlet ini. Jika normal memang tidak ada cadangan, untuk masa pandemi ini kami minta bisa ada atlet cadangan untuk antisipasi kondisi tersebut," ujarnya.

Terlebih, pada aturan PON saat ini, daftar atlet yang dimasukkan di entry by name sudah langsung ber-

bentuk satu pasangan. Sehingga, tidak bisa lagi mengubah pasangan setelah daftar masuk di entry by name. "Jadi, kalau satu dalam tes dinyatakan positif, ya otomatis tidak bisa main. Beda kalau model pendaftarannya tidak langsung satu pasangan. Nanti kami bisa pasang dengan atlet lain," beber pria yang juga menjadi pelatih tim bolavoli pantai PON DIY ini.

Kekhawatiran akan peluang atlet-atlet yang berangkat masih bisa terpapar Covid-19 meski saat di DIY dinyatakan bebas Covid-19 menurut Danang karena, perjalanan dari DIY menuju Papua sangat panjang dan lama, termasuk harus melakukan transit di Makassar 5-8 jam. Dalam perjalanan tersebut, masih sangat mungkin seorang atlet yang dari DIY negatif, saat tiba di Papua bisa berubah. (Hit)-d

## PELATIH GANDA PUTRA INDONESIA:

### Kekalahan Marcus/Kevin Faktor Beban dan Tekanan

**MUSASHINO (KR)** - Pelatih bulutangkis ganda putra Indonesia Herry Iman Pierngadi mengatakan, kekalahan anak asuhnya Marcus Fernaldi Gideon/Kevin Sanjaya Sukamuljo dari ganda putra Malaysia Aaron Chia/Soh Wooi Yik di babak perempatfinal cabor bulutangkis Olimpiade Tokyo 2020 ditengarai bukan karena faktor teknis, melainkan faktor beban dan tekanan yang berat pada pundaknya.

"Penampilan kurang maksimal 'The Minions' julukan Marcus/Kevin saat menghadapi ganda putra Malaysia bukan faktor teknis melainkan karena faktor beban dan tekanan berat yang ada pada pasangan ganda putra Merah Putih ini," ujar Herry Iman Pierngadi (Herry IP) pelatih ganda putra Indonesia kepada Humas dan Media PP PBSI, dilansir laman badmintonindonesia.org.

"Ini di luar prediksi kita. Ya, mereka tidak bisa keluar dari tekanan,



Herry Iman Pierngadi

dua-duanya jadi tegang dan pola mainnya tidak normal, tidak seperti biasanya. Sebaliknya lawan bisa menerapkan pola mainnya, enak, enjoy, tidak tegang, dan bisa mengeluarkan semua kemampuannya," sambung Herry.

"Marcus/Kevin kita tidak bisa

bicara teknis, mereka kalau menurut saya masalahnya di mental. Mereka terlalu beban, tidak bisa mengatur pikirannya, mungkin terlalu berekspektasi atau bagaimana jadi mainnya kacau. Faktor servisnya default terus juga ada sedikit. Faktor mereka tidak ada pertandingan, juga ada. Tetapi menurut saya faktor terbesarnya di masalah mental," lanjutnya.

Herry menambahkan bahwa ketegangan yang dirasakan Marcus/ Kevin ini mirip dengan apa yang mereka alami di Kejuaraan Bulutangkis Dunia 2018 atau 2019.

"Mirip-mirip lah masalahnya, tapi saya tidak sangka di Olimpiade ini permainannya sama sekali tidak keluar. Waktu Kejuaraan Dunia permainannya masih ok," ungkapnya.

Herry mengungkapkan, ada perbedaan antara Marcus/Kevin dan Mohammad Ahsan/Hendra Setiawan dalam menghadapi tekanan tapi ini sebuah hal yang wajar. (Rar)-d

## UNGAH PESAN ANTI-VAX DI MEDSOS

### Fabian Delph Sebut 'Teori Konspirasi' Covid-19

**LIVERPOOL (KR)** - Gelandang Everton Fabian Delph dituding menjadi bagian dari kelompok anti-vaksin oleh sejumlah penggemar usai mengunggah pesan bernada negatif mengenai vaksin melalui Instagram pribadinya.

Menurut Daily Mail Online, kemunculan pesan Delph dipicu oleh rencana klub-klub Liga Premier dan EFL untuk memasukkan klausul vaksinasi dalam kontrak pemain sebagai persyaratan kerja. Gelandang berusia 31 tahun tersebut lantas memberikan respons dengan membagikan ulang unggahan milik situs pengobat holistik Amerika Serikat, The Healing Chamber, melalui Instagram Story-nya pada Rabu (28/7).

"Itu merupakan teori konspirasi jika percaya bahwa sistem kekebalan tubuh mampu melakukan pekerjaan yang dirancang

untuk dilakukan," tulis The Healing Chamber dalam unggahan yang di-repost Fabian Delph, seperti dikutip dari SportBible.

Akibat aksinya, pesepakbola yang memiliki 381 ribu pengikut di Instagram ini memperoleh kecaman dari beberapa penggemar. Sebagian penggemar mencuitkan komentar-komentar tajam di Twitter. Ada pula penggemar yang menagku tak terkejut dengan

kabar anti-vaksin Delph.

Di sisi lain, Delph sebelumnya dipastikan tidak ikut serta bersama skuad Everton ke Orlando untuk bertanding di Piala Florida. Alasannya, Delph disebut telah melakukan kontak dengan seseorang yang terpapar Covid-19. Hal ini dikonfirmasi langsung oleh pihak Everton melalui sebuah pernyataan.

"Fabian Delph tidak akan bepergian dengan



Fabian Delph

skuad ke Piala Florida di Orlando sebagai bentuk tindakan pencegahan setelah (Delph) melakukan kontak dengan seseorang yang dinyatakan positif Covid-19," ungkap Everton seperti dikutip dari Daily Mail Online.

Dalam pernyataan yang sama, pihak klub juga menyebutkan bahwa Delph akan kembali mengikuti latihan pramusim segera setelah ia selesai menjalani masa isolasi mandiri. Mengutip laporan SportBible, tak hanya pemain, staf Liga Premier juga dikabarkan harus menerima dua dosis vaksin Covid-19 jelang musim baru. Pemerintah nantinya akan memperluas rencana dengan meminta penggemar melakukan vaksinasi penuh pada Oktober agar dapat menghadiri pertandingan musim depan. (Ben)-d