

Pakar UGM Jelaskan Cara Aman Bersepeda di Tengah Pandemi Corona

Tuesday, 30 Juni 2020 WIB, Oleh: Ika



Dalam beberapa waktu terakhir marak aktivitas warga bersepeda di luar rumah. Sementara kondisi di tanah air belum bebas dari Covid-19. Lalu, bagaimana tips aman bersepeda di tengah pandemi Covid-19?

Pakar Kedokteran Olahraga, Dosen FKMK UGM , Dr. dr. H. Zaenal Muttaqin Sofro, . AIFM., menjelaskan olahraga fisik bermanfaat untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan sistem imun tubuh, termasuk bersepeda.

"Bersepeda di luar rumah itu sifatnya rekreasi, menimbulkan rasa gembira sehingga bisa meningkatkan kekebalan tubuh," jelasnya saat dihubungi Senin sore (30/6).

Agar bersepeda di luar rumah tetap aman dari paparan virus corona, Zaenal menekankan agar masyarakat untuk selalu menerapkan protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah. Dengan begitu dapat meminimalkan risiko penularan Covid-19.

Saat bersepeda, masyarakat diharapkan tetap memakai masker. Selain itu, juga bersepeda dengan intensitas ringan. Sebab, saat olahraga dilakukan dengan intensitas berat pasokan oksigen dalam tubuh menurun ditambah penggunaan masker mengurangi masuknya oksigen ke paru-paru. Olahraga dengan intensitas berat yang berkelanjutan ini dapat menimbulkan terjadinya hypoxia atau kekurangan oksigen jaringan. Hal itu dapat memperlambat kerja jantung dan juga menimbulkan saluran nafas terjepit yang tak jarang mengakibatkan kematian mendadak saat olahraga.

"Olahraga bersepeda di luar rumah itu kan tujuannya rekreasi untuk senang-senang, lakukan dalam

intensitas ringan saja. Kalau saat bersepeda berbicara sudah tidak jelas atau tersendat-sendat tandanya intensitasnya berat dan ini berbahaya,"paparnya.

Berikutnya, melengkapi diri dengan alat pelindung seperti helm untuk keselamatan saat bersepeda. Lalu, tetap menjaga jarak antar pesepeda sekitar 6 meter untuk menghindari risiko penularan dan menjaga keselamatan saat bersepeda di jalanan.

Para pesepeda juga diharapkan membawa minuman sendiri untuk menjaga kecukupan asupan cairan. Disamping itu, dengan menyiapkan minum sendiri harapannya pesepeda tidak mampir di warung untuk membeli minuman yang bisa berisiko terjadi penularan.

"Saat bersepeda jangan berjajar-jajar karena berbahaya. Lalu, pilihlah jalan yang sepi atau aman dari kendaraan bermotor,"terangnya.

Zaenal menyampaikan dengan mematuhi langkah-langkah tersebut, bersepeda di luar rumah diharapkan bisa berlangsung aman sekaligus bisa meningkatkan imunitas. Namun begitu, dia menyarankan masyarakat untuk bersepeda statis di dalam rumah. Selain lebih aman, juga bisa menjadikan badan tetap bugar saat menjalankan aktivitas sehari-hari karena dilakukan dengan kecepatan mengayuh tetap (50 rpm) dengan beban yang disesuaikan dengan intensitas sedang yaitu 60-80 persen dengan denyut nadi maksimum (220-usia). Olahraga fisik ini melibatkan otot besar, bersifat ritmis, serta berkelanjutan.

Namun saat melakukan olahraga dengan sepeda dianjurkan untuk tidak dilakukan secara berlebihan dengan intensitas tinggi. Sebab, hal tersebut bisa mengganggu kesehatan. Harus dilakukan dengan mengacu FITT principle yakni frequency, intensity, time, and type. Dilakukan 3-5 kali per minggu, intensitas sedang, dan durasi selama 30-45 menit.

"Bersepeda di luar rumah bisa dilakukan dengan konsisten mematuhi protokol kesehatan, tetapi saat pandemi ini lebih baik dengan bersepeda dengan sepeda statis dulu," ucapnya.

Faktor Pemicu


Sementara dihubungi secara terpisah, Peneliti Pusat Studi Pariwisata UGM, Drs. Hendrie Adji Kusworo, M.Sc., mengatakan setidaknya ada lima faktor pemicu maraknya aktivitas bersepeda dalam beberapa waktu terakhir. Pertama, masyarakat sudah mulai merasa bosan untuk tetap beraktivitas di rumah saja.

"Adanya PSBB memaksa masyarakat untuk berdiam diri di rumah. Sementara kebutuhan rekreatif terus saja ada baik saat berhadapan dengan PSBB atau tidak,"jelasnya.

Kedua, kebutuhan rekreatif yang tetap ada tersebut tidak bisa hanya dicukupi dengan kegiatan di dalam rumah. Dalam perspektif pariwisata, disebutkan Aji, rentang kesempatan rekreasi dalam rumah cukup sempit.

"Sementara dengan bersepeda menghadirkan rentang kesempatan rekreatif yang luas,"terang dosen FISIPOL UGM ini.

Ketiga, pandemi Covid-19 memunculkan kebijakan Work form Home (WfH). Hal tersebut menjadikan ada lebih banyak waktu atau kesempatan untuk berkegiatan di luar pekerjaan, termasuk bersepeda.



Keempat, di tengah pandemi Covid masyarakat didorong untuk menjaga kekebalan tubuh agar tidak mudah terinfeksi virus corona. Bersepeda menjadi salah satu pilihan berolahraga untuk tetap menjaga imunitas tubuh.

“Terakhir, iklim bersepeda di tanah air semakin baik sehingga mendorong orang-orang untuk bersepeda,”tuturnya.

Penulis: Ika

Foto: Beritasatu

Berita Terkait

- [Pakar UGM Bagi Tips Olahraga di Tengah Pandemi Covid-19](#)
- [Pakar UGM Jelaskan Efektivitas Rapid Test](#)
- [Tim KKN-PPM UGM Edukasi Korban Aman di Era New Normal](#)
- [Dosen UGM dan Sejumlah Komunitas Bagikan 7 Ribu Handsanitizer Pada Masyarakat](#)
- [Pakar UGM Jelaskan Efektivitas Rapid Test](#)