

Politikus PKS: Pandemi Jangan Mager, Yuk Jaga Kesehatan

 Realitakyat.com – Di tengah pandemi Covid-19, kegiatan olah raga harus tetap dilakukan. Pandemi jangan jadi alasan bagi masyarakat mager alias malas gerak dan tidak produktif di rumah.

Demikian dikatakan politikus PKS, Abdul Kharis Almasyari dalam diskusi webinar “Eksistensi Kegiatan Olahraga di Tengah Pandemi dan Era Digital, Sabtu (26/6/2021).

Menurutnya, banyak cara agar menjaga kesehatan tubuh di tengah pandemi. Karena itu, berolah raga tetap penting dilakukan tiap hari.

Menurutnya, dengan tetap berolah raga, kesehatan akan diraih. Dengan tubuh yang sehat, tentu kemampuan otak akan optimal. Lantas bagaimana berolah raga di masa pandemi? Menurut Abdul Kharis, banyak cara. Salah satunya olah raga virtual.

Dia pun membagikan pengalamannya olah raga sepeda secara virtual. Menurutnya, olah raga itu tetap menggunakan sepeda dan digowes, tapi ada alat yang menghubungkan sepeda dengan koneksi internet. “Di sana, kita juga punya banyak teman. Bahkan dari manca negara. Tentunya bebas dari Covid-19,” kata Abdul Kharis.

Selain itu, lanjut Abdul Kharis, dia membagikan tips bagi masyarakat yang tetap memilih bersepeda secara fisik. Menurutnya, pesepeda mesti memilih jalur sepeda yang aman dan tidak banyak orang. “Nah, bagi roadbike dengan kecepatan tinggi memang tidak boleh pakai masker karena akan mengurangi pasokan oksigen ke otak. Dan itu akan berbahaya,” katanya.

Staf Ahli Menteri Komunikasi dan Informasi (Menkominfo) Prof Henri Subiakto bersyukur mayoritas masyarakat Indonesia sudah “melek” teknologi digital. Bukan hanya aplikasi bisnis dan pembelajaran, Dia berharap, penggunaan aplikasi olahraga juga terus meningkat di masa pandemi.

Menurutnya, olahraga harus tetap dilakukan oleh masyarakat meski di tengah pandemi. Dengan begitu, imun akan tinggi dan bebas dari penyakit. “Kalau imun masyarakat baik, otomatis perekonomian pulih,” katanya.

Dia mengakui, pandemi Covid-19 membatasi aktivitas berolahraga. Sebab, banyak tempat berolahraga yang ditutup karena alasan pandemi. “Tapi, dengan kemajuan teknologi, olahraga tetap bisa dilakukan tanpa khawatir tertular virus Covid-19,” katanya.

Dia menyebutkan, banyak aplikasi olahraga yang kini mulai digemari banyak orang. Menurutnya, olahraga virtual memiliki kesamaan seperti fisik. Sama-sama berkeringat dan memberikan kebahagiaan. "Sekarang sudah berkembang e-sport. Olahraga berbasis internet," katanya.[prs]