

AKTIFITAS FISIK REMAJA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Lailatuz Zaidah¹, Agus Riyanto²

Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

lailatuzzaidah@unisayogya.ac.id

Abstrak

Latar belakang : COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis corona virus, yang menyerang pada pernafasan yang bisa mengakibatkan kematian akibat dari penularan apabila tanda dan gejala yang terjadi tidak diatasi, sebagai upaya dalam mengurangi angka penularan terhadap Covid-19, maka salah satunya adalah dengan meningkatkan kebugaran dengan melakukan aktifitas fisik/*Physical Activity* (PA) merupakan salah satu aktivitas yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas ini terutama dilakukan untuk menjaga fungsi anggota tubuh bekerja dengan baik salah satunya adalah dengan olahraga. Olahraga, pada umumnya, bertujuan untuk menjaga otot dalam tubuh bekerja secara optimal dari hari ke hari selain itu untuk menjaga kebugaran dan peningkatan *VO2 Max*. **Metode:** pelatihan ini dilakukan dengan metode ceramah dan edukasi penyuluhan dan diskusi tanya jawab kepada remaja-remaja yang ada di kampung samakan terkait aktifitas fisik yang tepat dimasa pandemic dengan tetap menjaga protokol Kesehatan. **Tujuan:** Bertambahnya pengetahuan para remaja tentang aktifitas fisik yang bisa dilakukan dimasa pandemi serta tertib melakukan protokol Kesehatan guna mencegah penularan virus corona. **Hasil:** Bertambahnya pengetahuan remaja tentang pentingnya Aktifitas Fisik/*Physical Activity* dan pentingnya protokol Kesehatan, saat ini. Selain itu para remaja mampu melakukan cara olahraga atau aktifitas fisik yang tepat selama masa pandemi untuk menjaga kebugaran dan mempertahankan imunitas tubuh. **Rekomendasi** kegiatan ini bisa dilakukan secara rutin dengan dimasa pandemi atau nanti bisa digunakan saat pandemic usai.

Keyword: Aktifitas Fisik, Remaja, Kebugaran

Abstract

Background: COVID-19 is a disease caused by a type of coronavirus, which attacks the respiratory tract which can lead to death if the signs and symptoms that occur are not addressed, efforts to reduce the number of transmission of Covid-19, one of which is to improve fitness by doing activities *Physical/Physical Activity* (PA) is one of the activities that can be done to maintain a healthy body. This activity is mainly carried out to maintain the function of the limbs working properly. Exercise, in general, aims to keep the muscles in the body working optimally from day to day. **Methods:** this training was carried out using lecture methods and education, counseling and question-and-answer discussions to teenagers in the village related to proper physical activity during a pandemic while maintaining health protocols. **Objective:** To increase the knowledge of adolescents about physical activities that can be done during a pandemic and to order health protocols to prevent transmission of the corona virus. **Results:** To increase the knowledge of adolescents about the importance of physical activity and the importance of health protocols at this time. In addition, teenagers are able to do the right way of exercise or physical activity during the pandemic to maintain fitness and maintain body immunity. **Recommendations** for this activity can be carried out routinely during the pandemic or later can be used when the pandemic is over.

Keyword: Physical Activity, Youth, Fitness

1. PENDAHULUAN

Kasus pertama kali covid-19 terdeteksi di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020, sejak saat itu angka penularan sudah mulai terjadi dan pertanggal 8 Mei 2020 ada 12,776 penduduk indonesia terinfeksi dan 930 kematian dilaporkan terjadi di 34 Provinsi. Walaupun demikian, studi model memperkirakan bahwa dari semua kasus infeksi diatas, hanya 2 persen saja yang dilaporkan. Tanpa perawatan dan vaksin, baik diindonesia dan banyak negara lainnya menerapkan pembatasan interaksi fisik untuk mengatasi pandemi covid-19 ini. Pandemi Covid-19 adalah krisis kesehatan yang pertama dan terutama di dunia. COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Kasus covid-19 ini menyerang sistem imunitas sehingga terjadi peradangan pada tubuh dan mengganggu pernafasan dan mudah menular melalui percikan dahak (*droplet infection*) Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. COVID-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara.

Salah satu dari banyak upaya pemerintah untuk mengurangi penyebaran covid-19 ini yaitu melaksanakan kebijakan untuk meliburkan seluruh aktivitas pendidikan dan menerapkan alternatif proses pendidikan bagi peserta didik maupun mahasiswa secara daring, serta melakukan kerja dari Rumah/*Work From Home* (WFH). Dari upaya-upaya yang diterapkan untuk mengurangi penularan covid-19 menimbulkan dampak yang signifikan di berbagai sektor, salah satunya sektor ekonomi, kegiatan sehari-hari dan seluruh aspek kehidupan anak. Dampak ini juga bisa jadi melekat seumur hidup pada sebagian anak, meskipun rentan, tetapi resiko kesehatan akibat infeksi covid-19 pada anak lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih tua. Terdapat 80 juta anak di Indonesia (sekitar 30% dari seluruh populasi) yang berpotensi mengalami dampak serius akibat beragam dampak sekunder yang timbul, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Hal ini bisa terjadi semakin buruk, karena perbedaan gender, tingkat pendapatan dan disabilitas. Direktur Eksekutif *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) telah menghimbau pemerintah agar menyadari bahwa "*anak-anak serta remaja adalah korban yang tidak terlihat*", mengingat adanya

dampak jangka pendek dan panjang terhadap kesehatan, kesejahteraan, perkembangan dan masa depan anak

Work From Home (WFH) adalah suatu istilah bekerja dari jarak jauh atau bekerja dari rumah yang dilakukan untuk menekan angka penyebaran covid-19. Pemerintah melakukan kebijakan *social distancing* untuk meminimalisir penyebaran virus tersebut (WHO, 2020). WFH merupakan salah satu wujud dari *social distancing*, pekerja tidak perlu datang ke kantor tatap muka dengan para pekerja lainnya. Bukan hanya untuk pekerja saja, WFH juga berlaku pada siswa hingga mahasiswa. Kegiatan belajar mengajar tatap muka diganti dengan *online class* (WHO, 2020). WFH membawa dampak negatif, salah satunya adalah berkurangnya pola aktifitas fisik.

Aktifitas Fisik/*Physical Activity* (PA) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi, bentuk kegiatan fisik dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti: bersepeda, berjalan, bermain, olahraga, pekerjaan rumah dan rekreasi. Segala kegiatan fisik ini dapat dilakukan di tempat kerja, sekolah maupun dirumah (WHO, 2018). Menurut WHO, 2016. fisik tidak aktif atau tidak cukup aktivitas fisik (PA) didefinisikan sebagai kurangnya aktivitas minimal 150 menit dalam satu minggu dari akumulasi seluruh pekerjaan, transportasi dan kegiatan waktu luang.

Aktivitas fisik merupakan salah satu aktivitas yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas ini terutama dilakukan untuk menjaga fungsi anggota tubuh bekerja dengan baik. Salah satunya dengan olahraga, olahraga pada umumnya bertujuan untuk menjaga otot dalam tubuh bekerja secara optimal dari hari ke hari. PA yang dilakukan secara teratur bermanfaat untuk menjaga berat badan menjadi ideal, mengurangi risiko gangguan kesehatan seperti penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2 dan sindrom metabolik serta dapat memperkuat tulang dan otot (Kemenkes RI, 2019), PA dapat meningkatkan kebugaran jasmani, serta meningkatkan kesehatan mental seperti kepercayaan diri.

2. MASALAH

Dari permasalahan yang diuraikan diatas adalah bahwa kegiatan yang berlangsung dirumah terus menerus membuat remaja menjadi malas gerak dan

cenderung lemah sehingga kemampuan tubuh tidak bisa menyesuaikan perubahan situasi seperti yang dihadapi saat ini yaitu pandemic COVID-19, untuk meningkatkan kapasitas fisik anak dan remaja diperlukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran anak agar tidak mudah tertular atau terinfeksi virus Corona yang saat ini sedang mewabah, latihan atau olahraga ringan yang bisa dilakukan secara mandiri dirumah.

3. METODE

Metode Pelaksanaan kegiatan menjelaskan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi yaitu dengan memaparkan mengenai Aktifitas Fisik pada Remaja sebagai upaya peningkatan kebugaran di masa pandemi. Kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Bekerjasama dengan pihak RT/RW untuk meminta ijin akan melaksanakan kegiatan penyuluhan.
2. Bekerjasama dengan Remaja Tempel Samakan (Rapelsa) Hal ini bertujuan untuk sosialisasi, pengenalan, publikasi, serta menyepakati jadwal kegiatan yang akan dilakukan.
3. Melakukan edukasi dengan penyuluhan dan diskusi tanya jawab kepada Remaja-remaja yang ada di kampung samakan tersebut melalui aplikasi zoom. Edukasi dan penyuluhan ini dilakukan melalui media zoom <https://us05web.zoom.us/j/83513935585?pwd=Zk5yVHI3TTBiODExY0RSMSStZSFJUUT09>, dengan cara tim pengabdian mencontohkan secara langsung melalui zoom gerakan olahrag. Diantaranya gerakannya adalah yang bisa dilakukan oleh remaja, media zoom menjadi pilihan karena masih meningkatnya angka kejadian pasien yang terkena covid, sehingga penyuluh meminimalkan untuk bertatap muka dengan para kader remaja. Diskusi dan tanya jawab dilakukan pada saat penyuluhan maupun sesudah penyuluhan berlangsung, agar terlihat hasil pengetahuan pada saat sebelum penyuluhan dan sesudah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Pelaksanaan Penyuluhan yang dilakukan oleh Tim Pengabdian adalah :

No	Waktu	Bentuk Kegiatan	Pelaksanaan
1.	10 Desember 2020	Pembagian tugas tim dan merancang isi kegiatan	Tim pengabdian dan mahasiswa
2.	10 Januari 2021	Melakukan pretest dan sosialisasi dan penyuluhan tentang Aktifitas fisik pada remaja pada masa pandemic covid 19	Tim pengabdian dan mahasiswa
3.	10 Februari 2021	Koordinasi Tim untuk persiapan memberikan penyuluhan edukasi terkait aktifitas fisik pada remaja dengan memberikan contoh Gerakan olahraga yang harus dilakukan dan juga melakukan Gerakan cuci tangan yang benar dengan 6 gerakan.	Tim pengabdian dan mahasiswa
4.	15 Maret 2021	Melakukan edukasi dan penyuluhan terkait aktifitas fisik pada remaja dengan memberikan contoh Gerakan olahraga yang harus dilakukan dan juga melakukan Gerakan cuci tangan yang benar dengan 6 gerakan.	Tim pengabdian dan mahasiswa
5.	18 Juli 2021	Melakukan pendampingan pada remaja dengan melakukan post test dalam pemahaman melakukan aktifitas fisik remaja pada saat pandemi	Tim pengabdian dan mahasiswa

2) Pembahasan

Dari kegiatan yang sudah dilaksanakan pada remaja-remaja yang ada di Tempel-Samakan Kotagede Yogyakarta maka pengabdian menjelaskan terkait hasil yang didapatkan :

Dampak dari pandemi ini sangat besar, dan satu-satunya strategi untuk mengekang penyebaran penyakit yang cepat adalah dengan mengikuti jarak sosial. *Lockdown* yang diberlakukan, mengakibatkan ditutupnya kegiatan bisnis, tempat umum, pusat kebugaran dan kegiatan, dan kehidupan sosial secara keseluruhan, telah menghambat banyak aspek kehidupan masyarakat termasuk kegiatan kebugaran secara rutin pada masyarakat terutama remaja.

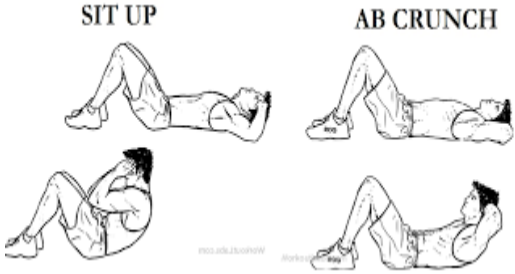
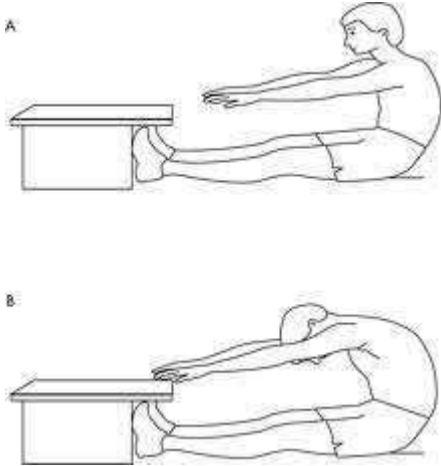
Meskipun memberlakukan *lockdown* atau karantina untuk populasi telah menjadi salah satu tindakan yang banyak digunakan di seluruh dunia untuk menghentikan penyebaran COVID-19 yang cepat, itu juga memiliki konsekuensi yang parah. Investigasi multinasional baru-baru ini menunjukkan efek negatif pembatasan COVID-19 terhadap partisipasi sosial, kepuasan hidup, kesejahteraan mental, gangguan psikososial dan emosional serta kualitas tidur, dan status pekerjaan (Wismoyo, Putra, 2018).


Pengumuman *lockdown* yang mendadak terjadi disemua layanan dan kegiatan, kecuali beberapa layanan penting, oleh pihak berwenang telah mengakibatkan perubahan radikal dalam gaya hidup orang-orang yang terkena dampak dan telah sangat mengganggu kesehatan mental mereka, yang telah dimanifestasikan dalam bentuk peningkatan kecemasan, stres, dan depresi (Kemenkes RI, 2019). Perubahan gaya hidup masyarakat yang tiba-tiba pada semua kegiatan, namun tidak terbatas pada, aktivitas fisik dan olahraga (WHO, 2020). Kementerian kesehatan melaporkan bahwa COVID-19 mengakibatkan setiap individu harus melakukan isolasi di rumah sehingga hal tersebut mengakibatkan penurunan semua tingkat aktivitas fisik dan sekitar 28% peningkatan waktu duduk seharian serta peningkatan pola konsumsi makanan yang tidak sehat.

Meskipun perubahan mendadak ini telah memengaruhi setiap individu, banyak orang yang secara teratur mengikuti aktivitas kebugaran mereka di gym, atau di lapangan, atau tempat lain. Penutupan pusat kebugaran dan taman umum telah memaksa orang untuk tinggal di rumah, yang telah mengganggu rutinitas sehari-hari

dan menghambat aktivitas kebugaran mereka. Sementara paksaan untuk tinggal di rumah untuk waktu yang lama menimbulkan tantangan bagi kelangsungan kebugaran fisik, pengalaman aktivitas fisik yang terhambat, komunikasi sosial yang terbatas, ketidakpastian, dan ketidakberdayaan mengarah pada munculnya masalah Kesehatan psikologis dan fisik. (WHO, 2020). menemukan bahwa masalah psikologis yang terjadi pada remaja, orang dewasa saat menyesuaikan dengan gaya hidup saat ini mengakibatkan rasa khawatir tertular penyakit COVID-19. Namun, strategi koping yang efektif, sumber daya psikologis, dan latihan fisik secara teratur dapat membantu dalam menangani masalah terkait kesehatan selama pandemi COVID-19 (Kememnkes RI, 2019)..

Latihan Aktifitas Fisik yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran pada remaja bisa dilakukan dengan bermacam-macam dan bisa dilakukan dalam ruangan dengan memperhatikan protokol kesehatan :

No	Aktifitas Fisik	Uraian
1.	<p><i>Sit-up</i></p> 	<p>menilai daya tahan otot. Peserta melakukan sit-up sebanyak mungkin dari posisi terlentang selama 30 detik selama 3 kali pengulangan Jumlah maksimal sit-up yang dilakukan dengan benar</p>
2.	<p><i>Sit-and-reach</i></p> 	<p>fleksibilitas yang dinilai. Dari duduk dengan kaki terentang, peserta meraih ke depan sejauh mungkin di sepanjang garis ukur dan menahan 1 hingga 2 detik. Tiga upaya dirata-ratakan (dalam cm).</p>

3.	<i>Multilevel fitness:</i>	daya tahan aerobik terukur, melalui lari bolak-balik terus menerus antara dua kerucut, terpisah 20 m. kemudian diselingi jalan. pada interval yang telah ditentukan.
		Bertujuan untuk mengembalikan fleksibilitas otot, setelah melakukan olahraga, agar tidak terasa sakit dan siap untuk melaksanakan aktifitas seperti biasa.

Selain itu para remaja diajarkan juga cara mencuci tangan secara benar :



Kegiatan cuci tangan bertujuan untuk melakukan protokol Kesehatan wajib dan yang paling mudah. Sebagai bentuk pencegahan penularan covid 19.

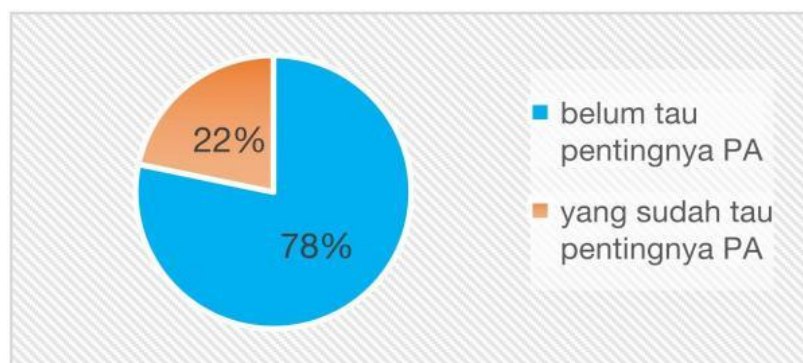


Diagram 1. pre test

Dari data diatas diketahui bahwa yang belum mengerti terkait dengan pentingnya Aktifitas Fisik sebanyak 78% sedangkan yang sudah mengetahui terkait Aktifitas Fisik

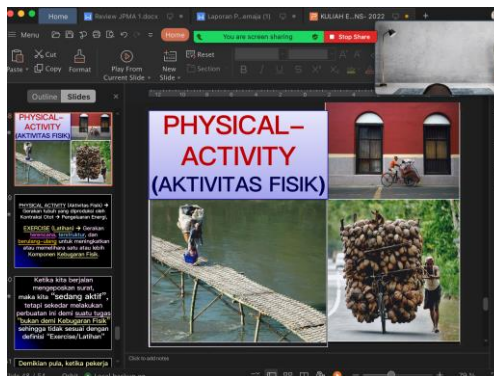
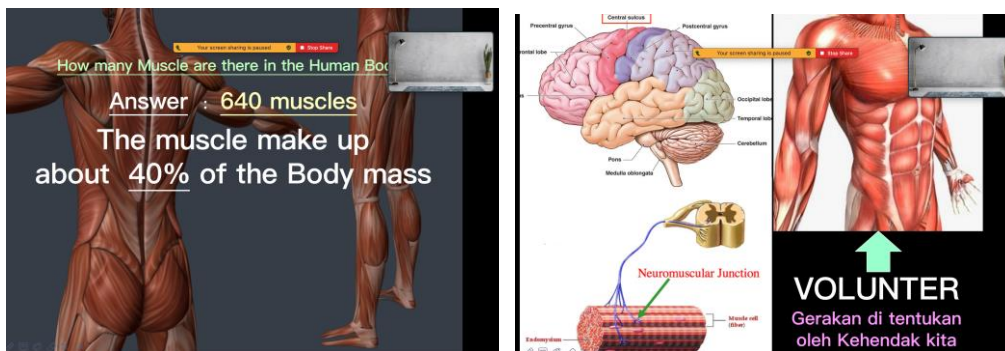
pada remaja sebanyak 22%.

Kemudian setelah dilakukan penyuluhan dan pengabdian terkait, Aktifitas Fisik pada remaja, kemudian didapatkan hasil :

Diagram 2. Post Test



Dari keterangan diagram diatas maka diketahui bahwa 100% remaja mampu melakukan aktifitas fisik yang aman dan sesuai protocol Kesehatan dan juga bisa dilakukan sendiri dimanapun.



5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari Aktifitas Fisik yang dilakukan sangat dibutuhkan oleh remaja dimasa pandemic ini. Dengan melakukan olahraga yang bisa dilakukan didalam ruangan dan juga dilura ruangan, sebelumnya para remaja melakukan olahraga lebih banyak diluar rungan dengan melakukan olahraga lapangan misalnya sepakbola, basket dan juga futsal, yang biasanya dilakukan secara kelompok. Sehingga pada saat pandemi banyak olahraga yang bisa dilakukan dirumah dan juga bisa menjaga performa tubuh agar tidak terjadi peningkatan angka penularan covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes, R. (2019). Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Remaja. Retrieved January 21, 2020, from Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular website: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/apa-saja-manfaat-aktivitas-fisik-pada-remaja>
- Kemenkes, RI. (2019). Panduan GENTAS. Retrived April 24, 2020, from Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/panduan-gentas>
- Thanamee, S., Pinyopornpanish, K., Wattanapisit, A., Suerungruang, S., Thaikla, K., Jiraporncharoen, W. and Angkurawaranon, C. (2017). A population-based survey on physical inactivity and leisure time physical activity among adults in Chiang Mai, Thailand, 2014. *Archives of Public Health*, 75(1), p.41.
- World Health Organisation. (2020). Physical Activity during COVID-19. Retrived from World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- World Health Organisation. (2020) <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>
- Wismoyo, Putra, N. (2018). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight di SMA 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(September 2017), 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>
- WHO. (2016). Prevalence of insufficient physical activity. Retrived from World Health

Organization website:

https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity/en/

WHO. (2018). Physical Activity. Retrieved from world Health Organization website:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>