

Aktifitas fisik remaja sebagai upaya peningkatan kebugaran pada masa pandemi covid-19

Lailatuz Zaidah^{1*}, Agus Riyanto²

¹ Program Studi Pendidikan Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

² Program Studi Pendidikan Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta *Email: lailatuzzaidah@unisayogya.ac.id, agusriyanto@unisayogya.ac.id

Received: 21 Agustus 2022; Revision: 10 September 2022; Accepted: 10 Oktober 2022

Abstrak

Latar Belakang : COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus, yang menyerang pada pernafasan yang bisa mengakibatkan kematian apabila tanda dan gejala yang terjadi tidak diatasi, 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. Olahraga, pada umumnya, bertujuan untuk menjaga otot dalam tubuh bekerja secara optimal dari hari ke hari. **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 protocol Kesehatan. **Tujuan:** Bertambahnya pengetahuan para remaja tentang aktifitas fisik yang bisa dilakukan dimasa pandemi serta tertib melakukan protokol Kesehatan guna mencegah penularan virus corona

Kata Kunci Aktifitas fisik; Kebugaran; Pandemi covid-19

Abstract

Background: COVID-19 is a disease caused by a type of coronavirus, which attacks the respiratory tract which can result in death if the signs and symptoms that occur are not treated, efforts to reduce the transmission rate 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 done to keep the limbs functioning properly. Exercise, in general, aims to keep the muscles in the body working optimally from day to day. Method: this training is carried out using lecture and educational counseling methods and question-and-answer discussions with teenagers in the same village regarding proper physical activity during a pandemic while maintaining health protocols. Purpose: Increase the knowledge of teenagers about physical activities that can be done during a pandemic and comply with health protocols to prevent transmission of the corona virus

Keywords: Physical activity; Fitness: The covid-19 pandemic



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

1. Analisi Situasi

Kasus pertama kali covid-19 terdeteksi di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020, pertanggal 8 Mei 2020, ada 12,776 kasus dan 930 kematian dilaporkan terjadi di 34 Provinsi. Walaupun demikian, studi model memperkirakan bahwa dari semua kasus infeksi, hanya 2 persen saja yang dilaporkan. Tanpa perawatan dan vaksin, Indonesia 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. Dan menyerang sistem imunitas sehingga terjadi peradangan pada tubuh dan mengganggu pernafasan dan mudah menular melalui persikan 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 diseluruh dunia.

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 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 (Ammar, A., Brach, M., Trabelsi., Chtourou., Boukhris., and Masmoudi, 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* (Kemenkes. 2019). 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 di rumah (WHO, 2020). Menurut (Thanamee, et.al, 2017). 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. Olahraga misalnya, pada umumnya, bertujuan untuk menjaga otot dalam tubuh bekerja secara optimal dari hari ke hari. PA yang dilakukan secara teratur bermanfaat untuk manajemen berat badan, mengurangi risiko gangguan kesehatan seperti penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2 dan sindrom metabolik serta dapat memperkuat tulang dan otot

(Chennaoui, et al. 2015), PA dapat meningkatkan kebugaran jasmani, serta meningkatkan kesehatan mental seperti kepercayaan diri.

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.

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 izin 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.
4. Edukasi dan penyuluhan ini dilakukan melalui media zoom, karena masih meningkatnya angka kejadian pasien yang terkena covid, sehingga penyuluh meminimalkan untuk bertatap muka dengan para kader remaja.
5. Diskusi dan tanya jawab dilakukan pada saat penyuluhan maupun sesudah melakukan penyuluhan, agar terlihat hasil pengetahuan pada saat sebelum penyuluhan dan sesudah.

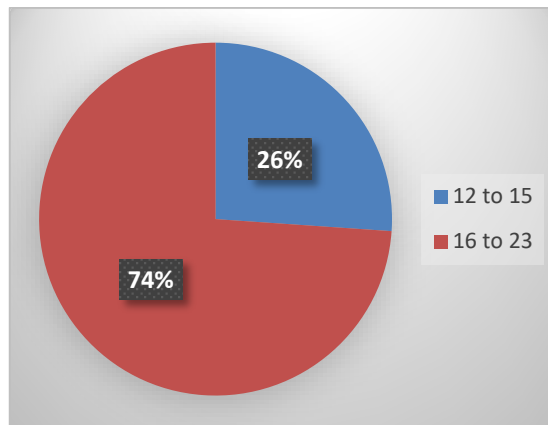
Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan sebagai berikut :

1. Bekerja sama dengan pihak RT/RW Setempat.
2. Melakukan survey wilayah dan sasaran kegiatan
3. Bekerjasama dengan Remaja Tempel Samakan (Rapelsa).
4. Melakukan sosialisasi dengan para remaja tempel samakan terkait dengan rencana kegiatan yang akan dilakukan.
5. Melakukan persiapan media edukasi tentang aktifitas fisik pada remaja sebagai upaya peningkatan kebugaran pada masa pandemic covid 19
6. Melakukan kegiatan penyuluhan tentang aktifitas fisik pada remaja sebagai upaya peningkatan kebugaran pada masa pandemic covid 19
7. Melakukan publikasi kepada sasaran kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Pengabdian masyarakat ini dilakukan secara virtual melalui zoom meeting, yang diikuti oleh 23 remaja tempel samakan, dari hasil survey yang dilakukan :



Gambar 1. Diagram berdasarkan usia

Pelaksanaan Penyuluhan yang dilakukan oleh pengabdian adalah :

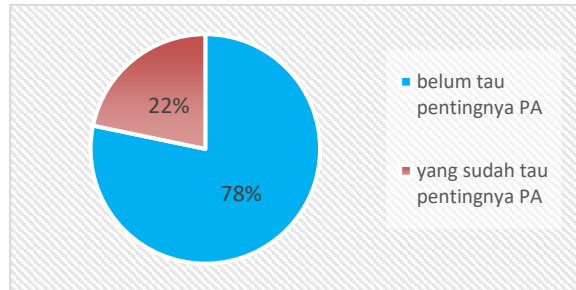
Tabel 1. Pelaksanaan kegiatan

No	Waktu	Bentuk Kegiatan	Pelaksana
1.	3 Januari 2021	Pembagian tugas tim dan merancang isi kegiatan	Pengabdian dan mahasiswa
2.	10 Januari 2021	Melakukan pretest dan sosialisasi dan penyuluhan tentang Aktifitas fisik pada remaja pada masa pandemic covid 19	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.	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.	Pengabdian dan mahasiswa
5.	18 Juli 2021	Melakukan pendampingan pada remaja dengan melakukan post test dalam pemahaman melakukan aktifitas fisik remaja pada saat pandemi	Pengabdian dan mahasiswa

Dari hasil yang didapatkan diatas diketahui bahwa banyaknya remaja yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 23 orang yang terdiri dari usia 12-15 tahun sebanyak 6 Anak dengan

prosentase 26% dan remaja yang berusia 16-22 sebanyak 17 anak dengan prosentase 74% dari total keseluruhan remaja.

Sedangkan hasil survey berdasarkan pengetahuan dan Tindakan yang dilakukan selama masa pandemic covid terkait Physical activity, maka didapatkan hasil :



Gambar 2. Diagram 2. Pretest

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 :



Gambar 3. 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. Sebelum kita melakukan Latihan atau Aktifitas Fisik yang terukur, kita bisa melakukan *warming up* terlebih dahulu, Latihan inti, dan diakhiri dengan *stretching*. Berikut adalah Gerakan yang bisa dilakukan :

1. Warming Up

Tujuan dari warming up ini adalah mempersiapkan otot yang akan melakukan Latihan atau aktifitas fisik agar tidak mengalami cedera atau kelelahan pada otot tersebut. Warming up ini bisa dilakukan selama 5 menit

2. Latihan inti

Latihan ini bisa dilakukan secara Aerobik dan Anaerobik, sebagai bentuk meningkatkan kebugaran pada remaja.

- 1) Latihan Aerobik

Latihan Aerobik bisa dilakukan dengan bermacam-macam aktifitasnya : senam aerobik, jalan kaki, bersepeda dan banyak lainnya, dengan memperhatikan Intensitas Latihan : menggunakan otot-otot besar secara keseluruhan, dengan Frekwensi Latihan 3-5 kali dalam 1 minggu, Intensitas Latihan 68-72% HR Maksimal, dengan menghitung terlebih dahulu 220-usia untuk mengetahui HR (denyut Nadi Maksimal), dan Latihan Aerobik dilakukan dalam waktu latihan 30-60 menit,

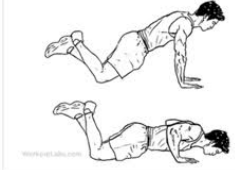
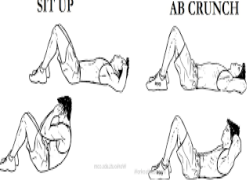
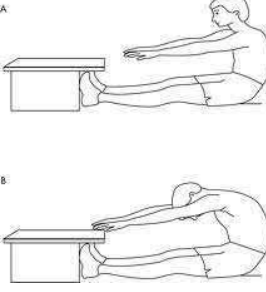
- 2) Latihan Anaerobik

Bisa dilakukan dengan Latihan-latihan penguatan seperti gambar dibawah ini :

Latihan tersebut dilakukan secara aman dengan memperhatikan sesuai dengan :

1. Frekwensi : 2-3 hari/Minggu
2. Intensitas Latihan : Kekuatan otot dengan 8-12 RM, Daya Tahan Otot 15-23 RM (Latihan push up dan sit up)
3. Durasi Latihan : 3 Set Setiap Latihan.
4. Sifat Latihan : Anaerob.

Tabel 2. Aktifitas Fisik

No	Aktifitas Fisik	Uraian
1.	<i>Push up</i> 	Peserta melakukan push up, dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan dengan 1 pengulangan 20 detik, diulangi sebanyak 3x pengulangan.
2.	<i>Sit-up</i> 	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
3	<i>Sit-and-reach</i> 	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).
4.	<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.
5.	COOL DOWN AFTER WORKOUT 	Bertujuan untuk mengembalikan fleksibilitas otot, setelah melakukan olahraga, agar tidak terasa sakit dan siap untuk melaksanakan aktifitas seperti biasa.

Mekanisme Latihan Yang dilakukan akan berdampak pada system metabolisme didalam tubuh, dimana Hipertrofi otot/ serabut otot akan mengalami hipertrofi karena banyaknya jaringan otot yang terekrut atau terbentuk akibat dari Latihan beban, selain itu juga dengan Latihan beban akan meningkatkan volume mitokondria dan jumlah mitokondria akan bertambah, karena jaringan otot akan beregenerasi, serta akan meningkatkan enzim Myokinase, dan Hydrogenase yang dibutuhkan dalam metabolisme B-Oksidasi untuk oksidasi lemak bebas pada saat otot berkontraksi. Dengan memperhatikan aturan diatas maka diharapkan remaja akan meningkatkan kebugarannya dan juga menjaga tubuh agar tidak terjadi mudahnya terbentuk syndrome metabolic, selain itu dengan melakukan aktifitas fisik sesuai aturan tersebut diatas bertujuan agar tidak terjadi kelelahan yang akan mengakibatkan terjadinya cedera.

SIMPULAN

Kesimpulan dari Aktifitas Fisik yang dilakukan sangat dibutuhkan oleh remaja dimasa pandemic ini. Selain tujuannya untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas, Latihan tersebut mencegah terjadinya syndrome metabolic yang mudah terjadi pada remaja karena banyak *Life Sedentary*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih saya ucapkan kepada program studi fisioterapi yang memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian ini, serta tidak lupa untuk Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, yang memberikan kemudahan dan kelancaran dalam pembiayaan pengabdian yang dijalankan oleh pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., and Masmoudi, L. (2020a). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients* 12:1583. doi: 10.3390/nu12061583
- Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., and Leger, D. (2015). Sleep and Exercise: A Reciprocal Issue? *Sleep Med. Rev.* 20, 59–72. doi: 10.1016/j.smrv.2014.06.008
- Kemkes, R. (2019). Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Remaja. Retrieved January 21, 2020, dari 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> (access 20 juli 2020)
- World Health Organization [WHO] (2020). Novel coronavirus (2019-nCoV) advice for the public. Available online at: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>, (accessed Jan, 30 2020).
- 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.