

Edukasi Aktivitas Fisik yang Dapat Dilakukan di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19

Alifya Fitri Ananda¹, Alvira Damayanti², Silvi Wahyuni³

^{1,2}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

¹Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

*E-mail : alifyaananda@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi covid-19 yang saat ini sangat membawa dampak besar terhadap kegiatan perekonomian serta kegiatan sosial lainnya seperti ditetapkannya aturan PPKM yang sebelumnya segala kegiatan dilakukan secara *offline* kini berubah menjadi *online*, hal ini juga dapat menimbulkan permasalahan terhadap organisasi-organisasi yang ada seperti IRMA (Ikatan Remaja Masjid) diwilayah Limo, Depok Jawa barat yang menimbulkan kecemburuan sosial pada organisasi ini karena didalam organisasi ini banyak diikuti oleh masyarakat setempat sehingga pada periode sebelumnya. Pada tahapan pelaksanaan penelitian kuliah kerja nyata yang peneliti lakukan dengan menggunakan metode pelaksanaannya secara *online* karena situasi saat ini adanya *pandemic* covid-19 yang sangat tidak memungkinkan untuk peneliti melakukan metode pelaksanaan secara *offline* atau secara langsung, namun karena peneliti dalam melakukan penelitian dengan cara berkelompok sehingga sedikit memudahkan peneliti untuk melakukan metode pelaksanaan secara *offline* dengan satu orang peneliti yang turun langsung kelapangan namun dengan tetap menerapkan protocol kesehatan secara ketat. Gambaran iptek yang dapat diberikan peneliti terhadap penelitian yang dilakukan yaitu memberikan edukasi terkait dengan pemahaman dalam organisasi yang benar serta sesuai dengan peraturan yang telah dibuat dan disepakati bersama guna lancarnya organisasi untuk masa yang akan datang.

Kata kunci: Edukasi, Aktivitas Fisik, Covid-19

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic which is currently having a major impact on economic activities and other social activities such as the stipulation of PPKM rules, which previously all activities were carried out offline, has now turned online, this can also cause problems for existing social organizations such as Irma (Irma). mosque youth associations) in the limo depok area of west Java which caused social jealousy in this organization because in this organization many local people followed it so that in the previous period. at the stage of implementing the real work lecture research that the researchers did using the online implementation method because of the current situation of the covid-19 pandemic which made it impossible for researchers to carry out the implementation method offline or directly. However, because researchers conduct research in groups, it makes it a little easier for researchers to carry out offline implementation methods with one researcher who goes directly to the field but still applies strict health protocols. the description of science and technology that can be given by researchers to the research carried out is to provide education related to understanding in the correct organization and in accordance with the regulations that have been made and mutually agreed upon for the smooth running of an organization for the future.

Keywords: Education, Physical Activity, Covid-19

1. PENDAHULUAN

Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan, sehingga bisa menyebabkan gangguan ringan pada pernapasan, infeksi paru-paru, hingga kematian. Virus corona juga dapat diartikan sebagai keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan ringan hingga sedang, seperti penyakit flu. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID19 (Fadli, 2020).

Virus corona diketahui pertama kali muncul di pasar hewan dan makanan laut kota Wuhan China, pada akhir desember 2019 lalu. Pemerintah mengumumkan secara resmi kasus COVID-19 pertama kali di Indonesia yaitu pada tanggal 2 maret 2020. Dua warga Indonesia yang positif terpapar covid-19, mengatakan bahwa melakukan kontak langsung dengan warga Negara Jepang yang sedang berkunjung ke Indonesia. Tanggal 11 maret 2020, untuk pertama kalinya ada kasus meninggal karena virus tersebut. Korban yang meninggal adalah pria berusia 59 tahun warga asal solo (Moch Halim Sukur, 2020).

Berdasarkan laporan WHO, pada tanggal 30 Agustus 2020 terdapat 24.854.140 kasus terkonfirmasi Covid-19 di seluruh dunia dengan 838.924 kematian (CFR 3,4%). Wilayah Amerika memiliki kasus terkonfirmasi terbanyak, yaitu sebesar 13.138.912 kasus. Selanjutnya wilayah Eropa dengan 4.205.708 kasus terkonfirmasi, wilayah Asia Tenggara dengan 4.073.148 kasus terkonfirmasi, wilayah Mediterania Timur dengan 1.903.547 kasus terkonfirmasi, wilayah Afrika dengan 1.044.513 kasus terkonfirmasi, dan wilayah Pasifik Barat memiliki kasus terkonfirmasi terendah dengan 487.571 kasus (Fitriani, 2020).

Indonesia menduduki peringkat ke-13 dengan kasus COVID-19 terbanyak di dunia, pada tanggal 3 Februari 2021 kasus aktif ini sudah mencapai 175.236 kasus. Dalam hal ini positivity rate juga meningkat melebihi 20%, kenaikan ini dilihat pada bulan Januari diminggu kedua 2021, Bahkan positivity rate harian tertinggi mencapai 36,18% pada tanggal 31 Januari 2021.

Menurut WHO, angka kematian akibat Covid-19 di Indonesia selama sepekan terakhir tertinggi di Asia dan menduduki peringkat ke-17 dunia. Berdasarkan data dari Kemenkes, angka kematian nasional meningkat 25,3% dibandingkan minggu sebelumnya. CFR sementara juga cukup tinggi, yaitu 2,8%, melampaui CFR global (2,3%) (Suni, 2021).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, yang membutuhkan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan kegiatan rekreasi (WHO, 2018). Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya. Otot membutuhkan energi di luar metabolisme selama melakukan aktivitas fisik untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru untuk menghantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh serta untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh, sehingga memerlukan tambahan energi. Dibutuhkan energi yang banyak tergantung dari berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Almatsier, 2006 dalam Damayanti, 2016)

Menurut WHO (2018) aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan satu atau lebih komponen kebugaran fisik. Aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh WHO untuk anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun yaitu setidaknya melakukan aktivitas fisik sedang hingga kuat setiap hari selama 60 menit, melakukan aktivitas fisik setiap hari selama lebih dari 60 menit akan memberikan manfaat kesehatan tambahan.

Aktivitas fisik diperlukan untuk menjaga tubuh dalam keadaan prima dan seluruh anggota tubuh dalam keadaan baik. Aktivitas fisik sangat berguna bagi perkembangan otak dan pertumbuhan. Melakukan aktivitas fisik tidak perlu yang berat, dengan melakukan hal-hal yang sederhana dirumah dan di lingkungan sekitar, seperti bermain bola, bersepeda, naik turun tangga, jalan santai, dan kegiatan lainnya. Banyak memberikan manfaat terhadap kesehatan apabila beraktivitas fisik

selama 30 menit, diantaranya yaitu membuat tubuh bugar, mengurangi resiko penyakit kardiovaskular, hingga kesehatan pencernaan. (Dinkes Aceh, 2018).

2. METODE

Tahapan awal didalam program aktivitas fisik yang dapat dilakukan dirumah pada masa *pandemic covid-19* ini diawali dengan mengenali mitra yang akan diajak untuk bekerja sama terlebih dahulu kemudian melakukan tahapan perkenalan terkait program yang dibuat dan memberikan pemahaman terlebih dahulu kepada mitra terkait program ini kemudian setelah itu peserta KKN meminta izin kepada mitra untuk melakukan program tersebut bersama mitra Ikatan Remaja Masjid (IRMA) dan memberikan surat sebagai bukti perizinan bahwa program tersebut akan dilakukan kepada mitra Ikatan Remaja Masjid (IRMA) di daerah Sasak Raya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan KKN dari 2 program yang kami buat yaitu 1. Membuat sekaligus Menyebarkan Poster Tentang Aktivitas Fisik di Tengah *Pandemic Covid-19*, yang tujuannya untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat agar tetap bisa melakukan aktivitas fisik di tengah *pandemic Covid-19*. Poster ini berisi tentang pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, macam-macam aktivitas fisik, dan tips melakukan aktivitas fisik di tengah *pandemic Covid-19*. Pembuatan poster dilakukan pada tanggal 16-21 Juli 2021, menyebarkan poster melalui media sosial *Instagram* dan *Whatsapp* dilakukan pada hari Kamis-Jumat, 22-23 Juli 2021, dan pemberian edukasi bekerjasama dengan mitra IRMA (Ikatan Remaja Masjid) mengenai aktivitas fisik dilakukan pada hari Rabu, 21 Juli 2021. 2. Membuat dan Menyebarkan Video Tentang Aktivitas Fisik yang Dapat Dilakukan di Rumah Pada Masa *Pandemic Covid-19* yang tujuannya untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Video ini berisikan macam-macam aktivitas fisik yang

dapat dilakukan di rumah pada masa *pandemic Covid-19* serta manfaat dari aktivitas tersebut. Pembuatan video dilakukan pada hari Senin, 12 Juli 2021 dan menyebarkan video melalui media sosial *Youtube* pada hari Kamis, 22 Juli 2021.

4. KESIMPULAN

Program luaran yang dilaksanakan pada kelompok kami yaitu memberikan edukasi dan mengajak remaja dari mitra kami yaitu Ikatan Remaja Masjid (IRMA) dengan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit yang memiliki banyak macam-macam Gerakan dengan masing-masing manfaatnya. Dari kegiatan-kegiatan yang sudah terlaksana dari kelompok sudah terlaksana dan mendapat respon dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi KKN UMJ *Online* 2021, ucapan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing dan membantu sehingga KKN *Online* ini berjalan dengan lancar, serta ucapan terima kasih kepada mitra kami yaitu Ikatan Remaja Masjid (IRMA) Baiturrahmah yang telah mensupport kegiatan kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, A., 2020. Mengenal Covid-19 Dan Cegah Penyebarannya Dengan “Peduli Lindungi” Aplikasi Berbasis Andorid.
- Moch Halim Sukur, B. K. H. R. F. N., 2020. Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan. *Journal Inicio Legis*, Volume I.
- Fitriani, N. I., 2020. Tinjauan Pustaka Covid-19: Virologi, Patogenesis, Dan Manifestasi Klinis. *Jurnal Medika Malahayat*, Volume 4.
- Suni, N. S. P. (2021) ‘Tingginya Kasus Aktif Dan Angka Kematian Akibat Covid-19 Di Indonesia’.
- WHO (2018) ‘Physical Activity’.
- Damayanti, A. E. (2016) *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja*

Putri, Repository Universitas Airlangga.

Available at:

<http://repository.unair.ac.id/46573/>.

Kesehatan, D. (2018) 'Lakukan Aktifitas Fisik
30 Menit Setiap Hari'.