

SKRINING DAN EDUKASI KESEHATAN TERKAIT PENTINGNYA TETAP AKTIF SECARA FISIK PADA DEWASA MUDA SELAMA PANDEMI BERKEPANJANGAN

Susy Olivia Lontoh¹, Ananda Dante Putera Roberto², Bryan Anggareti Mahandra³,
Yonathan Julian Haryanto⁴

¹Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: susyo@fk.untar.ac.id

²Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: danteputera123@gmail.com

³Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: bryan.405180062@stu.untar.ac.id

⁴Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: yonyonn135@gmail.com

ABSTRACT

A prolonged pandemic has led to an increase in physical inactivity and a sedentary lifestyle. Most of the partners have physical inactivity conditions and most of the learning activities, the work is done in front of the laptop screen in a sitting or lying position. Based on the problems faced, the community service team conducted screening related to physical activity and health education about exercising at home using various safe, simple, and easy-to-apply exercises so as to maintain fitness levels. Health education activities related to physical activity aim to increase awareness and insight to keep doing physical activities at home. Physical activity education activities carried out on April 9, 2022 which were conducted online attended by 22 participants were carried out and screening was carried out on April 1-2, 2022. The results of screening related to physical activity during the pandemic showed that participants rarely exercised during the pandemic, low levels of physical activity did not routinely do exercise, most rarely do stretching while working at home. The need for education and intervention programs for proper physical activity and exercise to stay healthy and active during the pandemic.

Keywords: *Physical inactivity, exercise, activities at home*

ABSTRAK

Pandemi berkepanjangan menyebabkan peningkatan inaktivitas fisik serta gaya hidup sedentary. Sebagian besar mitra mempunyai kondisi inaktivitas fisik serta sebagian besar kegiatan belajar, pekerjaan dilakukan didepan layar laptop dengan posisi duduk atau berbaring. Berdasarkan permasalahan dihadapi maka tim pengabdian masyarakat melakukan skrining terkait aktivitas fisik dan edukasi kesehatan tentang berolahraga di rumah menggunakan berbagai latihan yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan sehingga menjaga tingkat kebugaran. Kegiatan edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik bertujuan meningkatkan kesadaran serta wawasan agar tetap melakukan aktivitas fisik di rumah. Kegiatan edukasi aktivitas fisik dilakukan pada tanggal 9 April 2022 yang dilakukan secara daring dihadiri 22 peserta telah dilaksanakan dan dilakukan skrining tanggal 1-2 April 2022. Hasil skrining terkait aktivitas fisik selama pandemi didapatkan peserta jarang berolahraga selama pandemi, tingkat aktivitas fisik rendah tidak rutin melakukan olahraga, sebagian besar jarang melakukan stretching saat bekerja di rumah. Perlunya edukasi serta program intervensi untuk aktivitas fisik dan olahraga yang tepat agar tetap sehat dan aktif selama pandemi.

Kata kunci: Inaktivitas fisik, olahraga, aktivitas di dalam rumah

1. PENDAHULUAN

Pandemi yang berkepanjangan memberikan dampak bagi gaya hidup seseorang. Pembatasan aktivitas diluar ruangan serta *work from home* memberikan dampak bagi aktivitas serta menimbulkan perubahan gaya hidup masyarakat. (WHO, 2020)

Tingkat inaktivitas fisik selama pandemi berkepanjangan menimbulkan risiko kesehatan serta sebagai salah satu dari empat kontributor utama untuk kematian dini. (Wang,2020), (Pratt,20.19). Bentuk pola hidup yang kurang aktif serta malas berolahraga menjadi risiko utama terhadap penyakit kardiovaskular, hipertensi, diabetes melitus serta sistem pernapasan. (Young, 2016), (Chow,2019) Penurunan aktivitas fisik akibat *work from home* membuat kelemahan pada otot

punggung sehingga timbul nyeri muskuloskeletal yaitu nyeri punggung bawah, nyeri leher atau nyeri di bahu. (Sharriat,2018), (Shariat,2016)

Diera digital selama masa pandemi membuat penggunaan perangkat seperti laptop, komputer pribadi atau smartphone dengan tujuan pekerjaan, komunikasi, hiburan dan kegiatan keseharian lainnya. Prevalensi inaktivitas fisik akibat bekerja di rumah meningkat lebih dari dua kali lipat serta waktu penggunaan layar laptop atau smartphone bertambah lebih dari empat jam per hari. Aktivitas, pekerjaan di rumah selama COVID-19 menurunkan jumlah aktivitas fisik untuk semua intensitas olahraga dan meningkatkan waktu duduk setiap hari (Qin, 2020), (Ammar, 2020)

Penelitian tingkat aktivitas fisik di kelurahan Tomang Jakarta Barat didapatkan hasil 43,1% subjek yang tidak melakukan olahraga serta 59,7% subjek yang memiliki aktifitas ringan. (Lontoh,2020). Aktivitas fisik yang *sedentary* dan malas berolahraga secara teratur dikalangan dewasa muda membuat seseorang memiliki pola hidup yang kurang baik, obesitas, gaya hidup menetap serta gangguan fungsi kekebalan tubuh. (Clerkin, 2020), (Banerjee, 2020)

Sebagian besar mitra mempunyai kondisi inaktivitas fisik serta sebagian besar kegiatan belajar, pekerjaan dilakukan didepan layar laptop dengan posisi duduk atau berbaring. Berdasarkan permasalahan dihadapi maka Tim pengabdian masyarakat melakukan skrining terkait aktivitas fisik dan edukasi kesehatan tentang berolahraga di rumah menggunakan berbagai latihan yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan sehingga menjaga tingkat kebugaran. Kegiatan edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik bertujuan meningkatkan kesadaran serta wawasan agar tetap melakukan aktivitas fisik di rumah.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik edukasi aktivitas fisik ditujukan terutama dewasa muda yang aktivitas di rumah serta banyak duduk didepan layar laptop. Langkah awal pada pelaksanaan kegiatan pengabdian tim pengabdian berkoordinasi dengan mitra sasaran untuk mendiskusikan permasalahan inaktivitas fisik, pencarian literatur dan penyusunan proposal. Skrining terkait aktivitas fisik dilakukan tanggal 1-2 April 2022 dengan membagikan kuisioner melalui link di G-form. Tim pengabdian melakukan pengolahan data hasil skrining. Edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik selama pandemi berkepanjangan dilakukan secara online dengan mengambil tema "Tetap aktif dan sehat" Hasil data skrining dipresentasikan di kegiatan edukasi aktivitas fisik tanggal 9 April 2022.

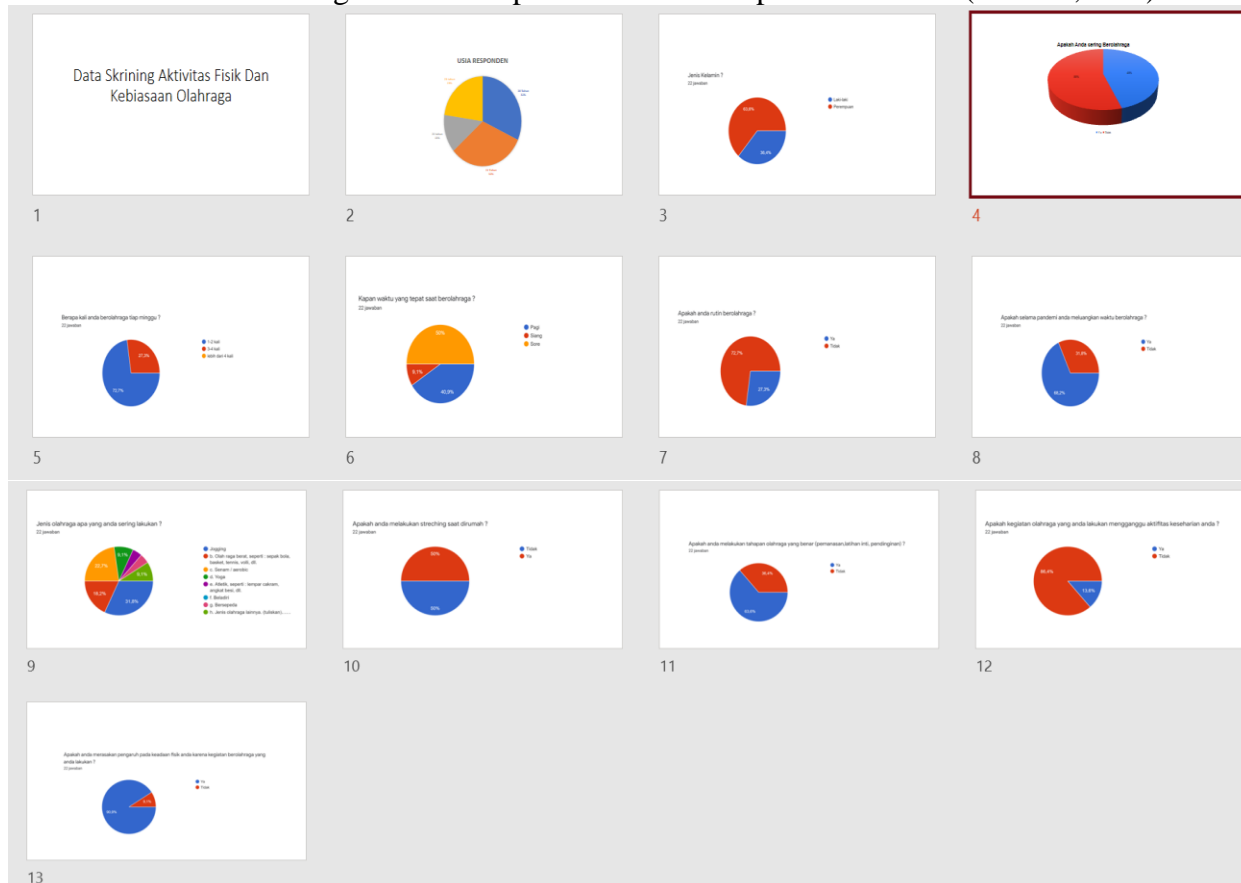
Skrining yang dilakukan tim pengabdian masyarakat bertujuan untuk mendapatkan data awal terkait aktivitas fisik selama masa pandemi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil skrining terkait aktivitas fisik selama pandemi didapatkan dari 22 peserta dengan rentang usia 20-23 tahun, perempuan sebanyak 14 (63,6%) peserta, laki-laki sebanyak 8 (36,4%) peserta. Peserta yang jarang berolahraga sebanyak 12 (55%) peserta dan 10 (45%) sering berolahraga. Frekuensi berolahraga dalam 1 minggu 72,7% peserta melakukan olahraga sebanyak 1-2 kali perminggu, 27,3% berolahraga 3-4 kali perminggu dan tidak ada peserta yang berolahraga lebih dari 4x perminggu serta 72,7% peserta tidak rutin berolahraga dalam 1 bulan. Peserta menyatakan sore dan siang hari adalah waktu yang tepat saat berolahraga dan 68,2% selama pandemi peserta meluangkan waktu berolahraga. Untuk jenis olahraga yang sering dilakukan 31,8% peserta berolahraga jogging, 22,7% berolahraga senam, 18,2% berolahraga tenis, basket dan 9,1% berolahraga yoga, beladiri, dll. Peserta sebagian besar jarang melakukan *stretching* saat bekerja di rumah, 13,6% menganggap olahraga mengganggu aktivitas keseharian, 36,4% tidak melakukan olahraga dengan tahapan pemanasan, latihan inti dan pendinginan serta 90,9% merasakan pengaruh olahraga terhadap keadaan fisik. Edukasi Kesehatan dilakukan pada tanggal 9 April 2022 yang dilakukan secara online dihadiri 22 peserta, materi yang dipaparkan terkait sehat dan bugar,

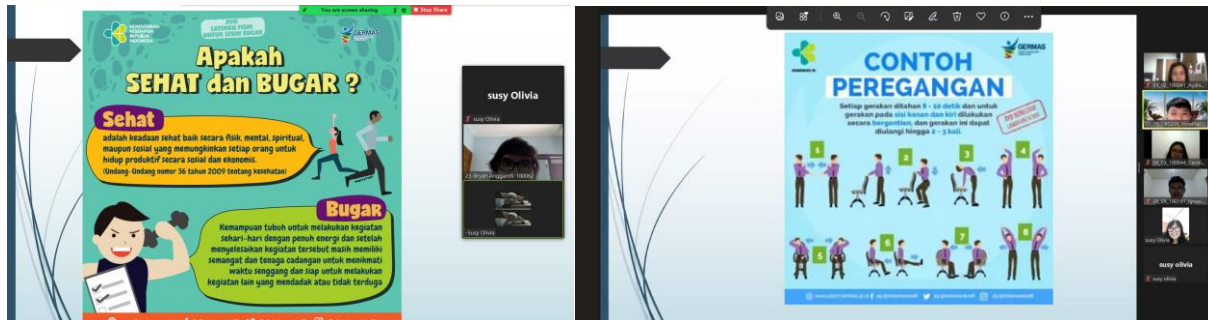
olahraga yang BBTT (baik, benar, terukur, teratur), hubungan tidur dengan kurang aktivitas fisik, manfaat peregangan serta gerakan peregangan. Hasil skrining dan kegiatan edukasi dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.

Edukasi aktivitas fisik adalah bentuk pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat serta dikenalkan gerakan senam yang dapat diterapkan dirumah. Edukasi kesehatan fisik dapat mempengaruhi perubahan perilaku peserta melalui peningkatkan pengetahuan olahraga, wawasan serta kesadaran berolahraga serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. (Germas,2017)



Gambar 1. Hasil Skrining (Sumber: Dokumentasi Penulis, 2022)





Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian (Sumber: Dokumentasi Penulis, 2022)

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi aktivitas fisik dilakukan pada tanggal 9 April 2022 yang dilakukan secara daring dihadiri 22 peserta telah dilaksanakan dan dilakukan skrining aktivitas fisik dilakukan tanggal 1-2 April 2022. Hasil skrining terkait aktivitas fisik selama pandemi didapatkan peserta jarang berolahraga selama pandemi, tingkat aktivitas fisik rendah tidak rutin melakukan olahraga, sebagian besar jarang melakukan stretching saat bekerja dirumah. Perlunya edukasi serta program intervensi untuk aktivitas fisik dan olahraga yang tepat agar tetap sehat dan aktif selama pandemi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih atas bantuan ide, sarana dan prasarana terhadap Rektor Universitas Tarumanagara beserta jajaran, LPPM Universitas Tarumanagara, pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajaran Terima kasih kepada rekan mahasiswa serta peserta atas keterlibatan membantu pelaksanaan kegiatan edukasi. Terima kasih kepada panitia SERINA 2022 atas kesempatan untuk berpartisipasi pada kegiatan SERINA 2022.

REFERENSI

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., et al. (2020). 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
- Banerjee, A., Pasea, L., Harris, S., Gonzalez-Izquierdo, A., Torralbo, A., Shallcross, L., et al. (2020). Estimating excess 1-year mortality from COVID-19 according to underlying conditions and age in England: a rapid analysis using NHS health records in 3.8 million adults. *medRxiv*. 20083287. doi: 10.1101/2020.03.22.20040287
- Chow N, Fleming-Dutra K, Gierke R, Hall A, Hughes M, Pilishvili T, Ritchey M. (2020). Preliminary Estimates of the prevalence of selected underlying health conditions among patients with coronavirus disease 2019 United States. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*;69(13):382. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32240123/>
- Clerkin, K. J., Fried, J. A., Raikhelkar, J., Sayer, G., Griffin, J. M., Masoumi, A. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and cardiovascular disease. *Circul*. 141, 1648–1655. doi: 10.1161/Circulation.AHA.120.046941
- Kemendes (2017). Gerakan masyarakat hidup sehat. <https://promkes.kemkes.go.id/germas>
- Lontoh SO, Kumala M, Novendy. (2020). Gambaran tingkat aktifitas fisik pada masyarakat kelurahan tomang jakarta barat. *Jurnal Muara Sains Teknologi Kedokteran dan Ilmu Kesehatan* 4(2):453.DOI:10.24912/jmstkik.v4i2.8728. https://www.researchgate.net/publication/347807581_GAMBARAN_TINGKAT_AKTIFITAS_FISIK_PADA_MASYARAKAT_KELURAHAN_TOMANG_JAKARTA_BARAT
- Patterson R, McNamara E, Tainio M, de Sa TH, Smith AD, Sharp SJ. (2018) Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a

- systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol.*;33(9):811-29. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29589226/>
- Pratt M, Varela AR, Salvo D, Kohl III HW, Ding D. (2019). Attacking the pandemic of physical inactivity: what is holding us back. *Br J Sports Med*; 54 (13). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31704698/>
- Qin F, Song Y, Nassis GP, Zhao L, Cui S, Lai L, et al. (2020). Prevalence of insufficient physical activity, sedentary screen time and emotional well-being during the early days of the 2019 novel coronavirus (covid-19) outbreak in china: a national cross-sectional study. https://www.researchgate.net/publication/342199526_Prevalence_of_Insufficient_Physical_Activity_Sedentary_Screen_Time_and_Emotional_Well-Being_During_the_Early_Days_of_the_2019_Novel_Coronavirus_COVID-19_Outbreak_in_China_A_National_Cross-Sectional_St
- Shariat A, Cardoso JR, Cleland JA, Danaee M, Ansari NN, Kargarfard M, et al. (2018) Prevalence rate of neck, shoulder and lower back pain in association with age, body mass index and gender among Malaysian office workers. *Work*;60(2):1-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29865103/>
- Shariat A, Tamrin SBM, Arumugam M, Danaee M, Ramasamy R. (2016). Office exercise training to reduce and prevent the occurrence of musculoskeletal disorders among office workers: a hypothesis. *Malays J Med Sci*;23(4):54. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27660545/>
- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID- 19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health.*;17(5):1729. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/>
- WHO. (2020). Quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19): interim guidance, 19 March 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331497>
- Young DR, Hivert MF, Alhassan S, Camhi SM, Ferguson JF, Katzmarzyk PT. (2016) Sedentary behavior and cardiovascular morbidity and mortality: a science advisory from the American Heart Association. *Circulation.*(13):e262-79. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27528691/>

