

PENYULUHAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN LATIHAN FISIK DI MASA PANDEMI COVID-19 BAGI MASYARAKAT DESA BOJONG KONENG, KABUPATEN BOGOR

Sri Nuraini, Kuswahyudi, Muhamad Ilham
Universitas Negeri Jakarta
srinuraini@unj.ac.id

Abstract

This community service aims to provide knowledge to the people of desa Bojong Koneng, kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor, West Java about a Healthy Lifestyle With Physical Exercise During the Covid-19 Pandemic. The place of service is held in desa Bojong Koneng, kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor, West Java. The implementation time of the activity starts from September 07 to September 08 2021. This activity is partnered with desa Bojong Koneng officials, kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor as a form of community service by the Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. The methods used in carrying out this community service program are: information discussions, demonstrations, mentoring, training, and hands-on practice. The results of community service went well and smoothly. Programs that have been implemented include; Provide counseling materials, watch videos of physical exercise activities with various movements, and conduct knowledge surveys about Healthy Lifestyles With Physical Exercises During the Covid-19 Pandemic. Community participation and support is quite high, where the community is actively involved in implementing the program so that the community can take full advantage of it.

Keywords: Physical Exercise; Healthy Lifestyle; Covid 19

Abstrak

Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat Desa Bojong Koneng Kecamatan Babakan Madang Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat tentang Pola Hidup Sehat Dengan Latihan Fisik Di Masa Pandemi Covid-19. Tempat pengabdian dilaksanakan di Desa Bojong Koneng Kecamatan Babakan Madang Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan dimulai tanggal 07 September sampai dengan 08 September 2021. Kegiatan ini bermitra dengan perangkat Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat oleh institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah: diskusi informasi, demonstrasi, pembimbingan, latihan, dan praktek langsung. Hasil Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan meliputi; Memberikan materi penyuluhan, menonton video kegiatan latihan fisik dengan berbagai gerakan, dan melakukan survey pengetahuan tentang Pola Hidup Sehat Dengan Latihan Fisik Di Masa Pandemi Covid-19. Partisipasi dan dukungan masyarakat cukup tinggi, dimana masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dapat mengambil manfaatnya dengan lebih maksimal.

Kata Kunci: Latihan Fisik; Pola Hidup Sehat; Covid 19

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Tingkat penyebaran COVID-19 memberikan dampak pada pengendalian infeksi dan tindakan pencegahan keselamatan yang harus diikuti oleh seluruh masyarakat. Sejak ditetapkannya gerakan #stayathome (tetap berada dirumah) sebagai langkah dasar yang dilakukan untuk membatasi penyebaran dan penularan virus secara luas. Gerakan ini membuat masyarakat menciptakan kebiasaan baru yang mengarah pada “Physical Inactivities” atau “Mager” (malas gerak) sehingga berkontribusi pada rasa cemas serta depresi yang pada waktunya akan mengarah pada gaya hidup yang tidak menentu dan

mengakibatkan kondisi kesehatan kronis. Ancaman kondisi kesehatan yang dapat terjadi adalah penyakit tidak menular seperti jantung coroner, diabetes, penyakit kardiovaskular, serta masalah berat badan dan gangguan postur tubuh karena meningkatnya “*office syndrome*” dan “*screen time syndrome*” di lingkungan masyarakat.

Pola hidup sehat merupakan salah satu solusi yang dapat mengurangi resiko kondisi kesehatan kronis pada masa pandemi. Pola hidup sehat dapat dimulai dengan melakukan olahraga teratur dan menjaga asupan gizi untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh dalam menghadapi COVID-19. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa olahraga rutin dapat meningkatkan imunitas tubuh, sehingga berperan dalam pencegahan infeksi covid-19 (Tiksnadi, dkk, 2020). Olahraga yang dilakukan dapat menggunakan metode latihan fisik, yang dilakukan secara teratur, berulang-ulang dengan intensitas yang ditentukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran. Selain itu asupan gizi yang tepat juga dapat membantu untuk pencegahan infeksi covid-19 (Prawiradilaga, 2020).

Permasalahan Mitra

Permasalahan yang terjadi saat ini adalah masih banyaknya masyarakat yang kurang peduli dengan perubahan pola hidup sejak saat pandemi dimulai. Banyak yang mengabaikan bahwa pola hidup sehat sangat penting untuk menunjang kondisi kesehatan. Jika pola hidup sehat berjalan baik maka kondisi kesehatan akan membaik. Kurangnya keinginan masyarakat akan pentingnya mengatur pola hidup dan melakukan latihan fisik membuat masyarakat menjadi kurang peduli dengan kondisi kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu maka dianggap sangatlah perlu melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan latihan fisik di masa pandemi.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Ada 3 kategori aktivitas fisik berdasarkan intensitas latihan dan kalori yang dikeluarkan :

1) Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik ringan memerlukan sedikit tenaga/energi dan tidak menyebabkan perubahan pada sistem pernapasan, sehingga selama melakukan aktivitas fisik ringan masih dapat berbicara dan bernyanyi.

2) Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang menyebabkan tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung, dan frekuensi napas menjadi lebih cepat, masih dapat berbicara, tapi tidak mampu bernyanyi. Energi yang dikeluarkan 3,5 - 7 kkal/menit.

3) Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik berat mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi napas sangat meningkat sampai kehabisan napas. Energi yang dikeluarkan > 7 kkal/menit.

Latihan fisik adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tenaga dan energi yang dikeluarkan pada latihan fisik lebih besar dibandingkan aktivitas fisik, sehingga dianjurkan untuk membuat program latihan fisik yang sesuai dengan tujuannya. Program latihan fisik yang dianjurkan perlu dilakukan dengan baik, benar, terukur, teratur (BBTT) sesuai kaidah kesehatan dan menerapkan prinsip FITT (frekuensi, intensitas, tipe, *time*/waktu). Penjelasan program latihan fisik yang BBTT sesuai kaidah kesehatan, sebagai berikut :

1. Latihan fisik yang baik adalah latihan fisik yang dilakukan sejak usia dini, disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan supaya tidak menimbulkan dampak yang merugikan. Latihan fisik dilakukan di lingkungan yang sehat, aman, nyaman, tidak rawan cedera dengan menggunakan pakaian, sepatu, dan perlengkapan lain yang nyaman.
2. Latihan fisik yang benar adalah latihan fisik yang dilakukan secara bertahap dan dimulai dengan latihan pemanasan (termasuk peregangan), dilanjutkan dengan latihan inti, diakhiri dengan latihan pendinginan (termasuk peregangan).
3. Latihan fisik yang terukur adalah latihan fisik yang dilakukan dengan mengukur denyut nadi latihan dan waktu latihan.
4. Latihan fisik yang teratur adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur beberapa kali dalam seminggu sesuai yang dianjurkan program latihan mengikuti prinsip frekuensi latihan dengan selang sehari untuk istirahat.

Penjelasan penerapan prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Tipe, *Time*) pada program latihan fisik, sebagai berikut :

1. Frekuensi

Frekuensi latihan fisik adalah jumlah latihan fisik dalam seminggu. Jumlah latihannya disesuaikan dengan tujuan latihan.

2. Intensitas

Intensitas latihan fisik adalah ukuran seberapa berat latihan fisik dilakukan. Semakin berat latihan fisik yang dilakukan maka semakin tinggi intensitasnya. Intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara seperti menentukan persentase cadangan pengambilan oksigen/*oxygen uptake reserve* (VO₂R), cadangan denyut jantung/*heart rate reserve* (HRR), konsumsi oksigen/*oxygen consumption* (VO₂), denyut jantung/*heart rate* (HR), keseimbangan metabolik/*metabolic equivalents* (METs). Beberapa cara mengukur intensitas latihan yang banyak digunakan, antara lain :

Denyut nadi latihan (DNL) agar berada dalam zona latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan fisik. Zona latihan yang aman untuk kebugaran jasmani sekitar 60-80% denyut nadi maksimal (DNM) dan untuk menurunkan berat badan sekitar 50-70% DNM. DNM dihitung dengan : $220 - \text{umur}$

3. Tipe

Tipe atau jenis latihan yang dipilih sebaiknya latihan aerobik yaitu latihan fisik yang dapat memacu jantung, peredaran darah, dan pernapasan yang dilakukan dalam waktu cukup lama, sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat bagi tubuh. Selama melakukan latihan fisik yang dilakukan ini kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi oleh tubuh.

4. Time

Time atau waktu latihan fisik dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan, kondisi fisik, dan tujuan individu untuk mencapai target latihan dalam seminggu.

Latihan fisik yang dilakukan dengan BBTT sesuai kaidah kesehatan dan menerapkan prinsip FITT dapat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan fungsi komponen kebugaran jasmani. Manfaat yang didapat tubuh yaitu :

- a. Menurunkan risiko penyakit tidak menular
- b. Memperkuat jantung, paru, dan pembuluh darah
- c. Mengurangi risiko penyakit pembuluh darah tepi
- d. Mengendalikan tekanan darah
- e. Mengendalikan kadar lemak darah
- f. Mengendalikan berat badan
- g. Mengendalikan gula darah
- h. Mencegah atau mengurangi risiko osteoporosis
- i. Memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi
- j. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Berdasarkan fungsi khusus kebugaran jasmani dibedakan menjadi tiga golongan yaitu: golongan berdasarkan pekerjaan, golongan berdasarkan keadaan, dan golongan berdasarkan umur (Agus, 2014). Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan untuk melakukan aktifitas agar mendapatkan hasil yang maksimal. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga secara teratur (Alamsyah, 2017).

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan seseorang mulai dari makanan hingga kebiasaan dalam olahraga dan menjalani gaya hidup. Olahraga yang dilakukan dengan menggunakan metode latihan fisik yang merupakan aktivitas fisik secara terencana, teratur, berulang dalam intensitas yang ditentukan sehingga dapat meningkatkan kebugaran (Kemenkes RI). Solusi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat.
2. Memberikan sosialisasi teknis latihan fisik kepada masyarakat.

Adapun target luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

sebagai berikut:

1. Masyarakat dapat melakukan perubahan pola hidup menuju sehat
2. Masyarakat mengetahui bagaimana cara melakukan latihan fisik.
3. Masyarakat menyadari pentingnya pola hidup sehat.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan penyuluhan pola hidup sehat dengan latihan fisik di masa pandemi covid-19 bagi warga Desa Bojong Koneng, Kabupaten Bogor. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap dengan beberapa item kegiatan diantaranya penjelasan tentang kesehatan secara umum, pola hidup sehat, dan model aktivitas fisik dan latihan fisik yang dilakukan dengan baik benar terukur dan teratur selama masa pandemic Covid-19.

Pengabdian ini bertujuan untuk membantu warga masyarakat agar dapat mengetahui pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas dan latihan fisik yang baik benar terukur dan teratur selama pandemic Covid-19. Kebanyakan masyarakat enggan untuk peduli akan kesehatannya sehingga tidak pernah memperhatikan tentang pola hidup sehat. Karena terbentur biaya ataupun ketidaktahuan bahwa pola hidup sehat sangatlah penting untuk kehidupannya. Padahal jika seseorang melakukan pola hidup sehat dalam kehidupannya sehari-hari, maka akan banyak sekali keuntungan yang di dapat diantaranya dapat mencegah secara dini penyakit-penyakit yang ditimbulkan karena malas melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

Kegiatan ini dilakukan pada masa penerapan PPKM sedang berlangsung, namun hal ini tidak menyurutkan minat masyarakat akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik di masa pandemi. Hal ini juga bertujuan agar masyarakat lebih dapat mengerti apa saja aktivitas fisik dan program latihan fisik yang dilakukan. Banyak sekali warga yang masih tabu atau awam tentang pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan fisik yang baik benar terukur dan teratur (BBTT) di masa pandemi. Terutama untuk warga yang sudah lanjut usia, mereka enggan untuk melakukan latihan fisik karena tidak pernah mendapatkan edukasi mengenai hal tersebut

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan pengabdian ini dibuka oleh perangkat desa yang diwakili oleh Sekretaris Desa Bojong Koneng, dan perwakilan dari kampus yaitu koordinator program studi Ilmu Keolahragaan FIK UNJ.



Gambar 1. Pembukaan oleh perangkat Desa Bojong koneng

Dalam kegiatan ini dilakukan pemberian materi penyuluhan diantaranya penjelasan tentang kesehatan secara umum, pola hidup sehat, dan model aktivitas fisik dan latihan fisik yang dilakukan dengan baik benar teratur dan teratur selama masa pandemic Covid-19.



Gambar 2. Pemberian Materi Sosialisasi



Gambar 3. Foto Kegiatan

Dari beberapa materi yang telah diberikan oleh pengabdian, setelah mendapatkan hasil pretest dan posttest mengenai pengetahuan pola hidup sehat dengan latihan fisik yang teratur, Berdasarkan data yang telah didapat dari penyebaran kuesioner, kemudian diolah dan dianalisis dengan skala guttmann maka didapat para warga awalnya hanya 45 % yang mengetahui tentang pola hidup sehat dengan latihan fisik yang teratur, setelah diberikan materi penyuluhan, pengetahuan para warga tentang pola hidup sehat dengan latihan fisik yang teratur meningkat menjadi 78 %. Setelah mendapatkan data tentang pengetahuan pola hidup sehat dan latihan fisik, para warga telah mengetahui mengenai pola hidup sehat dengan latihan fisik yang teratur pada masyarakat, maka hal tersebut akan dijadikan acuan sebagai proses meningkatkan perilaku hidup sehat sesuai anjuran yang diberikan pengabdian untuk mendapatkan kondisi fisik yang sehat selama pandemi covid-19.

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Tingkat pengetahuan pola hidup sehat masyarakat Desa Bojong koneng termasuk dalam kategori baik.
- b. Antusias warga masyarakat yang sangat tinggi
- c. Setelah mengetahui tentang pola hidup sehat dengan latihan fisik, maka warga Desa Bojong koneng semakin gemar melakukan aktivitas dan latihan fisik sehingga derajat kesehatan dan kebugarannya meningkat.

Adapun saran yang dapat kami berikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebaiknya kegiatan ini dilakukan secara berkala dan menyasar kepada desa-desa yang lain terutama yang berada di sekitar Desa Bojong koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor.

- b. Kegiatan dilanjutkan dengan perangkat desa sebagai motor penggerak kegiatan tersebut.
- c. Pemerintah lebih memperhatikan sarana dan prasarana lingkungan warganya agar para masyarakat semakin gemar berolahraga sehingga dapat menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas dan latihan fisik secara rutin.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A., & Nurfitriani, N. (2019). Pkm Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 98–102. <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v4i1.1055>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90-100.
- Karo, M. B. (2020, May). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) strategi pencegahan penyebaran Virus Covid-19. *In Prosiding Seminar Nasional Hardiknas* (Vol. 1, pp. 1-4).
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44-48.
- Pangkahila, E. A., & FM, S. (2015). Pola hidup tidak teratur dan aktivitas fisik berlebih menurunkan kemampuan aktivitas seksual. *Sport and Fitness Journal*, 3(1), 59-69.