Community Engagement & Emergence Journal
Volume 3 Nomor 1, April 2022
Halaman : 122-126

Physical Activity Of Adolescent Girs During The Covid-19 Pandemic

Aktivitas Fisik Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19

Muzayyana[a]*, Sitti Nurul Hikma Saleh[b], Agustin[c], Alhidayah[d]
Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika[a,b,c,d]
*muzayyanananna@gmail.com

Abstract

The status of the Covid-19 pandemic has an impact on daily activities, the existence of social restriction policies has resulted in more people staying at home and has an impact on physical fitness. Teenagers' physical activity has been related to activities on campus, because the campus was closed by the government during the Covid-19 pandemic, teenagers did a lot of activities in a sitting position such as studying online, playing online games, reading, watching television / cellphones. Behavior at home alone will be dangerous if it is not accompanied by active physical activity. The purpose of this service is given to young women on the campus of the Graha Medika Kotamobagu Institute of Health and Technology, so that young women know the benefits of physical activity. The method used in service activities is physical activity with gymnastics, interactive lectures and discussions. The location of the implementation is on the campus of the Graha Medika Kotamobagu Institute of Health and Technology. The results of the implementation of the activity showed that there was an increase in the knowledge of young women on the campus of Graha Medika health and technology about the benefits of physical activity. It is hoped that young women will carry out physical activity in order to be able to prevent obesity and increase body immunity during the covid-19 pandemic.
Keywords: *physical Activity, , Teenage Girl, Covid-19*

Abstrak

Status pandemi Covid-19 berdampak terhadap aktivitas sehari-hari, adanya kebijakan kebijakan pembatasan sosial mengakibatkan masyarakat lebih banyak berdiam di rumah saja dan berdampak pada kebugaran fisik. Aktivitas fisik remaja selama ini berhubungan dengan aktivitas di kampus, karena kampus diliburkan oleh pemerintah selama pandemi Covid-19, remaja banyak melakukan kegiatan dalam posisi duduk seperti belajar online, bermain game online, membaca, menonton televisi / Hp. Perilaku dirumah saja akan berbahaya jika tidak dibarengi dengan aktivitas fisik yang aktif. Tujuan pengabdian ini diberikan kepada remaja putri dikampus institut kesehatan dan teknologi graha medika kotamobagu, agar remaja putri mengetahui manfaat dari aktifitas fisik. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian yaitu aktifitas fisik dengan senam, ceramah interaktif dan diskusi. Lokasi pelaksanaan di kampus institut kesehatan dan teknologi graha medika kotamobagu. Hasil pelaksanaan kegiatan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri dikampus insititut kesehatan dan teknologi graha medika mengenai manfaat aktifitas fisik. Diharapkan pada remaja putri melakukan aktifitas fisik agar mampu mencegah obesitas dan meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi covid-19.
Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Remaja Putri, Covid-19

1. Pendahuluan

Covid-19 merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh virus corona baru bernama Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 (SARSCOV2) yang menular sangat cepat sehingga diberlakukannya pembatasan aktivitas di luar ruangan. Hal ini menyebabkan menurunnya aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor resiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit COVID-19 yang parah. Pada dasarnya tubuh manusia mempunyai kemampuan dalam melindungi dirinya terhadap serangan penyakit. Kemampuan ini dipengaruhi oleh interaksi antara pola makan, pola aktivitas dan pola istirahat.

e-ISSN:2715-9752, p-ISSN:2715-9868
Copyright © 2022 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license.

Aktivitas fisik terbukti bermanfaat dalam memperbaiki kondisi klinis yang paling sering dikaitkan dengan kondisi parah Covid-19. Secara umum, masyarakat harus mencoba olahraga yang bisa dilakukan di rumah, olahraga dengan intensitas sedang bermanfaat bagi sistem kekebalan tubuh. Lijuan M,dkk, 2020).

Secara global, kurangnya aktivitas fisik dan menurunnya imunitas tubuh merupakan faktor risiko terpenting pada kematian karena Covid-19. Aktivitas fisik remaja erat kaitannya dengan aktivitas fisik kegiatan disekolah, karena sekolah diliburkan oleh pemerintah selama pandemi Covid-19, menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik remaja dirumah saja. Selain menjadi tantangan untuk tetap bugar, perilaku dirumah saja akan berbahaya untuk jangka panjang apabila tidak dibarengi dengan aktivitas fisik yang aktif (WHO, 2020).

Melakukan kegiatan dalam posisi duduk dalam waktu lama dapat merugikan kesehatan, aktifitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh dalam kegiatan sehari-hari yang dijalani, sedangkan olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana, terukur dan terstruktur dengan tujuan kebugaran dan prestasi. Menurut WHO remaja adalah anak usia 10-19 tahun, usia 10 – 15 tahun dengan masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Remaja disarankan untuk melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat dan menyehatkan, seperti aktivitas membereskan tempat tidur, menyapu, mengepel, berkebun dan olahraga yang sering dilakukan remaja yaitu basket, sepak bola, lari, voli, berenang, jongging, bersepeda. (Dedeh, dkk. 2010).

Kegiatan latihan atau berolahraga tidak selalu mudah dilakukan, banyak alasan yang diutarakan mulai dari waktu, biaya, sampai lingkungan kota yang tidak bersahabat. WHO mengemukakan faktor aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang dapat diubah, Gerakan Move for health berisi tentang rekomendasi utama setidaknya 30 menit aktifitas fisik dilakukan secara regular dalam 5 hari/seminggu maka dapat menurunkan risiko beberapa penyakit menular tertentu. Pekerjaan sehari-hari dapat mempengaruhui gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktifitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh. Aktifitas fisik dibutuhkan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh. (Fillah, 2014).

Pengeluaran energi tergantung dari faktor tingkat aktivitas fisik dan angka metabolisme basal, kedua faktor tersebut memiliki tanggung jawab dua pertiga dari pengeluaran energi orang sehat. Berolahraga menyebabkan kalori terbakar, semakin banyak berolahraga akan berefek pada kalori yang hilang dan dapat mempengaruhi berat badan. Berat badan yang dianjurkan dan dikatakan baik jika berat badan yang dihasilkan sesuai dengan keseimbangan tinggi badan, lingkar pinggang, lingkar pinggul dan lingkar lengan atas (Rita, 2014).

Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktifitas fisik) merupakan faktor risiko untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Salah satu faktor penting yang berperan pada obesitas adalah aktifitas fisik.9 Obesitas bukan hanya terkait masalah banyaknya mengkonsumsi makanan tapi juga kurangnya aktifitas fisik. Seiring perkembangan zaman terjadi berbagai perubahan gaya hidup terutama pada aktifitas fisik.(Wicaksono,2020).

2. Metode

Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode dengan ceramah, diskusi, dan senam tentang aktifitas fisik berupa senam untuk

mencegah berbagai macam penyakit yang bisa ditimbulkan terutama di masa pandemic covid-19 pada remaja putri. Objek pengabdian masyarakat yaitu mahasiswi Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu. Alat dan bahan yang digunakan pada saat pengabdian adalah pengeras suara dan *leaflet*.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema aktivitas fisik remaja putri pada masa pandemi Covid-19. Kegiatan ini dilaksanakan di Kampus 1 Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Kelurahan Mongkonai Barat, Kecamatan Kotamobagu Timur, Kota Kotamobagu, Senin, 07 Maret 2022 pukul 10.00 – 11.30 WITA. Peserta pengabdian masyarakat adalah dosen dan mahasiswi IKTGM dari program studi farmasi, keperawatan, kebidanan dan kesehatan masyarakat.

Ceramah tentang manfaat aktifitas fisik berupa senam untuk mencegah berbagai macam penyakit yang bisa ditimbulkan terutama di masa pandemic covid-19 pada remaja putri

Ceramah dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum tentang manfaat aktifitas fisik berupa senam untuk mencegah berbagai macam penyakit yang bisa ditimbulkan terutama di masa pandemic covid-19 pada remaja putri.

Setelah dilakukan penyuluhan dan melakukan senam aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan timbulnya gangguan mental selama pandemic. Adanya penyakit dan gangguan mental tersebut membuat system imun melemah dan seseorant akan lebih rentan terhadap infeksi. Selain itu aktivitas fisik juga dapat membantu untuk meningkatkan sistem imun sehingga tubuh dapat terhindar dari infeksi. Pentingnya aktivitas fisik pada saat pandemic covid-19 berhubungan dengan system kekebalan tubuh.

Beberapa penelitian juga melaporkan bahwa aktivitas fisik diketahui memberikan kita banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam menghadapi pandemi COVID-19. Kita harus mengetahui aktivitas fisik yang aman dilakukan pada saat pandemi (Wicaksono, 2020)

Gambar 1 Penyuluhan dan Senam Pada Remaja Putri

4. Simpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan dilingkungan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika pada Remaja perempuan beraktivitas fisik dirumah saja karena adanya pembatas sosial distansing yang dilakukan di kampus sehingga aktivitas mereka kurang dengan kegiatan aktivitas duduk/berbaring sering dilakukan oleh remaja perempuan. Lama waktu senam yang dilakukan oleh remaja perempuan selama 15-30 menit. Durasi olahraga selama 30-90 menit dilakukan oleh remaja perempuan.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Staf Dosen Program Studi DIII kebidanan dan mahasiswi Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika yang telah ikut berpartisipasi dan mensukseskan kegiatan ini.

6. Daftar Pustaka

Bloch, Halle, Steinacker, J.M. (2020). *Sport in times of Corona. Ger. J.* Sports Med 71

Dedeh Kurniasih, Hilman Hilmansyah, Marfuah Panji Astuti, Saeful Imam. (2010). *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: PT Gramedia. Hlm 93

Callow, Daniel D., Arnold-Nedimala, Naomi A., Jordan, Leslie S., Pena, Gabriel S., Won, Junyeon, Woodard, John L., & Smith, J. Carson. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic.

Batara D, Bodhi W, Kepel B.J. (2020). Hubungan obesitas dengan tekanan darah dan aktivitas fisik pada remaja di Kota Bitung. *Jurnal e-Biomedik*. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046–1057.

Fillah, Fithra Dieny. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Langingi, A. R. C., Mamonto, R., & Tumiwa, F. F. (2020). Penyuluhan Pencegahan Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak Pada Mahasiswa Baru STIKES Graha Medika. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset kepada Masyarakat*, *1*(1), 36-40.

Lijuan M, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci*; 9:103-104

Museliza, V., Wesmizar, D., & Nurwahidah, A. (2021). Pelatihan manajemen organisasi dalam Pembentukan dan Pengelolaan Organisasi Remaja Masjid di Kelurahan Okura Kecamatan Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset kepada Masyarakat*, *1*(2), 100-104.

Mathew Joseph, Ramaswamy, Wang. (2018). Cultural factors associated with physical activity among U.S. adults: An integrative review. *Appl. Nurs. Res*; 42, 98–110

Rita, Ramayulis. (2014). *Slim is Easy*. Jakarta: Penebar plus.

World Health Organization. (2020). *World Health Organization Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: WHO