

# PENYULUHAN BAGI MAHASISWA STIKES SUAKA INSAN TERKAIT *EXERCISE* YANG MUDAH DILAKUKAN UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN FISIK

Kristina Novita Leluni<sup>1\*</sup>, Ninuk Kusumawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Fisioterapi, STIKES Suaka Insan, <sup>2</sup>Program Studi Sarjana  
Fisioterapi, STIKES Suaka Insan

\*Email : [kristinavitha99@gmail.com](mailto:kristinavitha99@gmail.com)

## ABSTRAK

Olahraga teratur dapat membantu menjaga kesehatan dan kebugaran seseorang sehingga daya tahan tubuh tetap kuat. Akan tetapi, Selama pandemi COVID-19 semua orang yang berisiko tinggi terhadap infeksi virus dibatasi untuk melakukan aktifitas di luar rumah, sehingga menurunkan aktifitas fisik mereka salah satunya adalah pada kelompok mahasiswa. Demi menghindari penurunan aktifitas fisik dan kebugaran fisik pada kelompok mahasiswa, maka perlu dilakukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan untuk melakukan *exercise* yang mudah dilakukan dirumah selama menjalani PPKM (Pembelakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Metode yang dilakukan adalah dengan ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Hasil yang didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dari 29% pada kategori kurang dan 71% pada kategori sedang pada hasil *pre test* menjadi 5% pada kategori sedang dan 95% pada kategori baik pada hasil *post test*. Metode ceramah dan tanya jawab tepat digunakan dalam meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran karena mudah, tidak memerlukan peralatan yang banyak dan garis komando selama penyuluhan dilaksanakan. Bertambahnya pengetahuan diharapkan dapat membantu menumbuhkan kesadaran kelompok sasaran untuk berperilaku sehat dengan melakukan *exercise* yang mudah dapat dilakukan rumah dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kebugaran fisik selama masa pandemi.

**Kata Kunci:** *Exercise*, Kebugaran Fisik, Pandemi Covid-19

## A. PENDAHULUAN

Penghujung tahun 2019 munculnya penyakit coronavirus (COVID-19) yang terjadi pada awal mulanya di Cina dan kemudian menyebar keseluruh penjuru dunia termasuk Indonesia. Pada 11 April telah terkonfirmasi sekitar 1.746.607 jiwa terkonfirmasi COVID-19 dan sekitar 107.327 jiwa yang dilaporkan meninggal dunia akibat COVID-19. Onder, et al (2020) menyebutkan pada penelitiannya bahwa tingkat kematian terkait COVID-19, meningkat secara

dramatis sebagai suatu fungsi dari usia. Angka kematian sebesar 0 – 1%, 8 – 13%, dan 15 – 20% pada orang dewasa berusia 20 – 59 tahun, 70 – 79 tahun, dan  $\geq$  masing-masing 80 tahun.

Selama pandemi COVID-19 semua orang yang berisiko tinggi terhadap infeksi virus dibatasi untuk melakukan aktifitas di luar rumah, sehingga menurunkan aktifitas fisik mereka. Menyikapi hal ini program latihan berbasis rumah merupakan strategi yang layak untuk mengurangi kerugian yang

disebabkan oleh penurunan aktivitas fisik dan kebugaran fisik, kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan, pada orang dewasa yang lebih tua (Ganz dan Latham, 2020; Gentil dkk., 2020; Ravalli dan Musumeci, 2020).

Mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang kuat adalah salah satunya dengan berolahraga secara teratur, hal ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran seseorang serta menjaga daya tahan tubuh tetap kuat. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan program edukasi terkait *exercise* yang mudah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik yang dapat dilakukan dirumah.

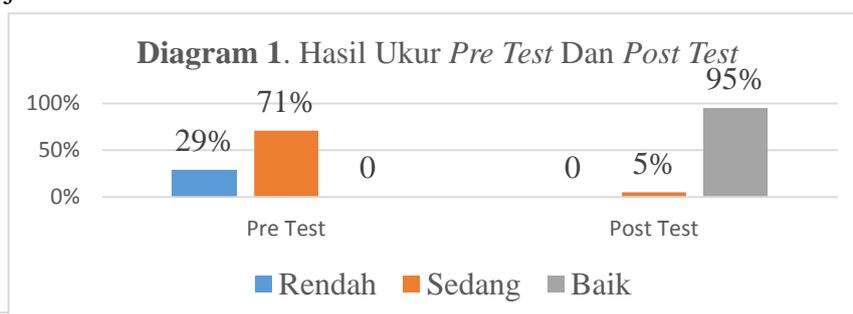
## B. METODE

Penyuluhan *exercise* yang mudah dilakukan untuk kebugaran fisik mengedepankan aspek pengetahuan dan kemampuan mensosialisasikan kepada kelompok sasaran yaitu mahasiswa STIKES Suaka Insan. Metode penyuluhan ini yaitu dengan ceramah, tanya jawab dan demonstrasi.

Penyuluhan dibekali dengan *power point* dan praktik peragaan untuk memperjelas penyampaian materi. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari pada hari Kamis, 26 Agustus 2021, kepada 38 orang mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan dengan membagi mahasiswa menjadi 3 kelompok kecil. Pelaksanaan kegiatan PKM kepada setiap kelompok dilaksanakan secara bergantian untuk menghindari kerumunan. Kegiatan juga dilaksanakan dengan memperhatikan protokol kesehatan.

## C. Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari 29% pada kategori kurang dan 71% pada kategori sedang. Setelah diberikan penyuluhan terkait tujuan *exercise* bagi kesehatan tubuh dan cara *exercise* yang mudah dilakukan oleh individu selama melakukan aktifitas dirumah, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 5% pada kategori sedang dan 95% pada kategori baik.



Peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi menunjukkan bahwa penggunaan metode ceramah dan tanya jawab merupakan salah satu metode yang tepat dalam meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran pengabdian. Hal ini didukung oleh temuan Jatmiko., Romanda., & Hidayatulloh (2018) yang menemukan bahwa metode ceramah dalam penyuluhan kesehatan tepat digunakan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait penyakit TBC, karena metode ceramah menggunakan fasilitas yang sederhana dan tidak ada garis komando antara penceramah dan penyelenggara. Selain itu, kelompok sasaran kegiatan ini merupakan kelompok mahasiswa yang telah memiliki kemampuan penalaran suatu informasi dengan cepat.

Hasil pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan bahwa kelompok sasaran pengabdian memahami beberapa gerakan *exercise* yang dapat digunakan dalam meningkatkan kekuatan otot dan sistem tubuh lainnya, seperti lompat tali, berjongkok, naik turun tangga, angkat kaki, dan *plank* (lihat gambar 1)

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Ortega, et al (2008) bahwa aktifitas fisik dan kebugaran jasmani berkaitan erat karena kebugaran jasmani terutama ditentukan oleh pola aktifitas fisik selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Kebugaran fisik pada anak-anak dan remaja dianggap sebagai indikator penting dari hasil yang berhubungan dengan kesehatan dan dikonseptualisasikan sebagian ukuran terpadu kebugaran kardiorespirasi, kebugaran otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Selain itu Ruiz, et al (2009), berpendapat bahwa tingkat kebugaran fisik yang rendah selama masa kanak-kanak berlanjut hingga dewasa merupakan ancaman bagi kesehatan jangka pendek dan jangka panjang orang dewasa muda.

Bertambahnya pengetahuan setelah kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan diharapkan dapat membantu menumbuhkan kesadaran kelompok sasaran untuk berperilaku sehat dengan melakukan *exercise* walaupun sedang menjalani kegiatan dirumah karena Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Khairunnisa Z, Sofia & Magfirah (2021) menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa tingkat pendidikan dan pengetahuan yang dimiliki saling berkaitan erat terhadap perilaku kesehatan seseorang (Khairunnisa Z, Sofia, & Magfirah, 2021). Perilaku yang dimiliki diharapkan bersikap positif terutama untuk membantu menghadapi masalah pandemi saat ini untuk terus melakukan aktifitas fisik, karena Fuadi (2016) dalam penelitian Khairunnisa z, dkk (2021) menguraikan bahwa pengetahuan akan mempengaruhi seseorang untuk mengambil keputusan terutama dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

#### **D. Kesimpulan**

Metode ceramah dan tanya jawab merupakan salah satu metode yang tepat untuk digunakan dalam meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran karena mudah, tidak memerlukan peralatan yang banyak dan garis komando selama

penyuluhan dilaksanakan. Hasil kegiatan yang menunjukkan bertambahnya pengetahuan diharapkan dapat membantu menumbuhkan kesadaran kelompok sasaran untuk berperilaku sehat dengan melakukan *exercise* yang mudah dapat dilakukan rumah dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kebugaran fisik selama masa pandemi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ganz, D.A., Latham, N.K., 2020. Prevention of falls in community-dwelling older adults. *N. Engl. J. Med.* 382, 734–743.
- Gentil, P., Ramirez-Campillo, R., Souza, D., 2020. Resistance training in face of the coronavirus outbreak: time to think outside the Box. *Front. Physiol.* 11.
- Jatmiko, S. W., Romanda, F., & Hidayatulloh, M. A. (2018). Pengaruh Penyuluhan Metode Ceramah Dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Terhadap Penyakit Tuberkulosis. *JURNAL LITBANG SUKOWATI*, 2(1), 1-7.
- Khairunnisa Z, Sofia, R., & Magfirah, S. (2021). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Covid-19 Pada Masyarakat Desa Paya Bujuk Blang

- Pase Kota Langsa. *Jurnal Averrous*, 6(1), 1-14.
- Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., & Sjostrom, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.  
[doi:10.1038/sj.ijo.0803774](https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774)
- Ravalli, S., Musumeci, G., 2020. Coronavirus Outbreak in Italy: Physiological Benefits of Home-Based Exercise During Pandemic. Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- Ruiz, J.R., Castro-Pinero, J., Artero, E.G., Ortega, F.B., Sjostrom, M., Suni, J., & Castillo, M.J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923.  
[doi:10.1136/bjism.2008.056499](https://doi.org/10.1136/bjism.2008.056499)
- World Health Organization (WHO), “Interim case reporting form for 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) of confirmed and probable cases,” 2020, [cited 2020 11 April], <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/20200121-2019-ncov-reporting-form.pdf>.