

# Penyuluhan Pentingnya Berjalan Kaki Untuk Peningkatan Kebugaran Siswa SMPIT Harapan Bunda Purwokerto di Masa Pandemi

## *Education of Walking Benefits on Body Fitness for SMPIT Harapan Bunda's Student During the pandemic*

Wiwiek Fatchurohmah<sup>1</sup>, Mukhtar Effendi<sup>2</sup>, Khusnul Muflikhah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran, Unsoed, Jl.dr.Gumbreg No 1 Purwokerto Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Fisika, FMIPA, Unsoed, Jl. Dr. Soeparno No.61 Purwokerto Indonesia

Email\*: wiwiek.fatchurohmah@unsoed.ac.id

### Article history

Received : Nov 11, 2022

Revised : Des 15, 2022

Accepted : Jan 7, 2023

**Abstrak** – Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk menjalankan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan. Di masa pandemi, dimana diterapkan sistem pembelajaran jarak jauh, terdapat masalah penurunan kebugaran fisik pada banyak siswa SMPIT Harapan Bunda Purwokerto yang ditandai dengan siswa mengeluh cepat lelah. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa dan guru akan pentingnya menjaga kebugaran fisik sekaligus mengenalkan teknik berjalan kaki yang dapat dilakukan di dalam rumah selama masa pandemi. Kegiatan ini dilaksanakan dalam 3 tahapan yaitu persiapan, penyuluhan dengan metode ceramah dan praktek, serta pendampingan. Sebanyak 51 partisipan hadir yang merupakan perwakilan dari siswa dan guru. Hasil penilaian pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan sebesar 5,2% dan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan bermakna ( $p \leq 0,05$ ). Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa partisipan mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

**Kata kunci:** aktivitas pandemi, kebugaran fisik, jalan kaki

**Abstract** – Physical fitness is the body's ability to carry out daily activities without experiencing fatigue. During the pandemic, where the online learning system was implemented, there was a problem of decreasing physical fitness in many students of SMPIT Harapan Bunda Purwokerto which was marked by students complaining of getting tired quickly. The purpose of this counseling activity is to increase student and teacher understanding of the importance of maintaining physical fitness while introducing walking techniques that can be done at home during the pandemic. This activity is carried out in 3 stages, preparation, counseling with lecture and practice methods, and mentoring, respectively. A total of 51 participants attended which were representatives of students and teachers. The results of the knowledge assessment showed an increase of 5.2% ( $p \leq 0.05$ ). Based on this, it can be concluded that the participants experience an increase in knowledge after participating in counseling activities.

**Key words:** pandemic activity, body fitness, walk at home

### I. PENDAHULUAN

Modernisasi dalam berbagai bidang mengubah pola hidup manusia. Terciptanya peralatan serba otomatis tak elak menjadikan manusia menjadi kurang aktif dalam bergerak. Ditambah lagi, di masa pandemi Covid-19 masyarakat dituntut untuk mengurangi aktifitas di luar rumah. Kebijakan sistem pembelajaran jarak jauh bagi siswa sekolah membuat siswa sulit bergerak dan banyak menghabiskan waktu di depan komputer.

Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk menjalankan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik antara lain aktifitas fisik, indeks massa tubuh dan persen lemak. Aktifitas fisik merupakan aktifitas tubuh

sehari-hari yang menggunakan otot seperti berjalan, berlari, bersepeda dan lain sebagainya. Data RISKESDAS tahun 2016 menyebutkan bahwa angka obesitas pada penduduk Indonesia usia di atas 18 tahun terus mengalami peningkatan. Di Jawa Tengah sendiri juga terdapat angka obesitas yang tinggi di atas prevalensi nasional untuk remaja usia 16-18 tahun yaitu sebesar 7,1%.<sup>1,2</sup> Obesitas, aktifitas fisik yang rendah, dan persen lemak yang tinggi perlu ditanggulangi sejak dini karena merupakan faktor resiko penyakit kardiometabolik seperti penyakit jantung, stroke dan diabetes melitus.<sup>3</sup> Selain itu, obesitas dan penurunan aktifitas fisik juga menyebabkan penurunan kebugaran fisik.<sup>4,5,6</sup> Kebugaran fisik pada remaja sangat diperlukan dalam pencapaian produktivitas dan prestasi sekolah.

Permasalahan yang sering dihubungkan dengan tingginya angka obesitas dan rendahnya aktifitas fisik pada remaja adalah kesadaran remaja yang masih rendah mengenai bahaya dan dampaknya. Selain itu, remaja juga belum memahami bagaimana teknik untuk mengatasi obesitas dan meningkatkan aktifitas fisik sehari-hari sehingga perlu diberikan contoh dan program pendampingan. Program *walk at home* (WaH) adalah suatu program olahraga dengan memvariasikan gerakan berjalan cepat. Berjalan cepat termasuk dalam kategori latihan aerobik yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jantung dan paru.<sup>6,7</sup> Selain itu, berjalan kaki juga dapat meningkatkan pembakaran lemak tubuh. Program ini mudah dilakukan di rumah dan tidak memerlukan alat khusus.

Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMPIT) Harapan Bunda Purwokerto merupakan sekolah yang terletak di Purwokerto dengan usia siswa berkisar 12-16 tahun yang masuk kategori remaja. Pembelajaran jarak jauh yang diberlakukan sejak pandemi menyebabkan siswa cenderung tidak aktif, cepat mengalami kelelahan, dan berat badan cenderung meningkat. Siswa menjadi malas beraktifitas fisik, dan lebih banyak menghabiskan waktu di depan perangkat televisi dan komputer.

Berdasarkan uraian yang dijabarkan dalam pendahuluan, rendahnya kebugaran fisik pada siswa SMPIT Harapan Bunda Purwokerto disebabkan karena kurangnya kesadaran dan pengetahuan mengenai urgensi dan cara meningkatkan aktifitas fisik di rumah. Oleh karena itu diperlukan suatu program untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa dan guru SMPIT Harapan Bunda akan pentingnya menjaga kebugaran fisik sekaligus mengenalkan teknik berjalan kaki yang dapat dilakukan di dalam rumah selama masa pandemi.

## II. METODE PELAKSANAAN

Lokasi kegiatan ini adalah SMPIT Harapan Bunda Purwokerto dengan alamat Jl.KH HOS Notosuwiryo No. 5 Purwokerto. Partisipan terdiri atas siswa dan guru SMPIT Harapan Bunda. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, penyuluhan dengan metode ceramah dan praktek, serta pendampingan.

### A. Metode ceramah

Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Metode ini digunakan untuk kegiatan peningkatan IPTEK. Melalui metode ini, siswa dan guru SMPIT Harapan Bunda diberikan materi pengertian pentingnya menjaga kebugaran tubuh, manfaat berjalan kaki bagi kesehatan. Ceramah diberikan oleh narasumber yang kompeten di bidang kesehatan remaja dan kedokteran olahraga.

### B. Metode diskusi dan praktek

Metode diskusi merupakan suatu bentuk tukar pikiran yang teratur dan terarah, baik dalam kelompok kecil atau besar, yang bertujuan untuk mendapatkan suatu pengertian, kesepakatan, dan keputusan bersama mengenai suatu masalah. Setelah pemberian materi dengan metode ceramah maka dilanjutkan dengan diskusi untuk bertukar pikiran dan

membahas tentang materi yang sudah diberikan sebelumnya. Peserta dipersilahkan bertanya maupun mengklarifikasi hal-hal yang belum jelas. Metode ini merupakan penunjang metode ceramah digunakan untuk kegiatan IPTEK Selain itu peserta diajak mempraktekan langsung dengan dipandu instruktur dan pemutaran video teknik WaH yang benar. Dengan metode praktek secara langsung diharapkan peserta memahami alternatif gerakan WaH lebih baik dan lebih termotivasi.

### C. Metode Pendampingan

Metode pendampingan adalah suatu cara untuk penerapan atau aplikasi dari suatu materi yang telah diberikan sebelumnya. Bentuk kegiatan pendampingan yang dimaksud adalah pendampingan terhadap siswa yang dilakukan bersama-sama dengan guru sekolah. Tim bersama-sama dengan guru sekolah melakukan observasi apakah ada permasalahan yang ditemui siswa selama mempraktikan teknik WaH, kemudian bersama-sama memberikan alternatif solusi yang dapat ditempuh.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diawali dengan koordinasi dengan pihak-pihak terkait khususnya Kepala Sekolah SMPIT Harapan Bunda. Dalam kegiatan koordinasi diputuskan bahwa pelaksanaan penyuluhan melibatkan perwakilan siswa dan guru secara luring. Untuk siswa yang tidak mengikuti kegiatan secara luring, kepada siswa tersebut diberikan leaflet, *print out*, dan rekaman materi pelatihan.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada Jum'at, 10 September 2021, bertempat di SMPIT Harapan Bunda Purwokerto. Jumlah siswa dan guru yang hadir sebanyak 51 orang dengan rincian 48 siswa dan 3 guru. Acara dimulai pukul 09.00 WIB, diawali dengan pembukaan, sambutan dari ketua tim penyuluhan, sambutan dari Kepala Sekolah SMPIT Harapan Bunda. Acara dilanjutkan dengan *pretest* baru dilanjutkan materi penyuluhan.

Materi pertama disajikan melalui *teleconference* mengambil tema mengenai pentingnya menjaga kebugaran dan kiat-kiat supaya tetap bugar di masa pandemi. Narasumber menyampaikan definisi sehat, pentingnya menjaga kesehatan bagi remaja, dan bagaimana menjaga kesehatan di masa pandemi.

Materi kedua disajikan secara langsung oleh narasumber dengan tema manfaat berjalan kaki bagi kesehatan. Narasumber menyampaikan manfaat berjalan kaki yang sangat banyak bagi tubuh, antara lain bagi kesehatan jantung, kualitas tidur, imunitas, dan kebugaran tubuh.

Materi ketiga menyajikan tema energi yang dikeluarkan saat gerak berjalan dari sudut pandang fisika. Materi tersebut disajikan dalam bentuk makalah, memaparkan penerapan fisika pada saat seseorang berjalan kaki sehingga dapat lebih memotivasi siswa untuk mengaplikasikan olahraga berjalan kaki.

Video peraga ditayangkan di akhir materi kedua. Dalam video tersebut ditayangkan manfaat berjalan kaki, dan beberapa alternatif gerakan berjalan kaki yang dapat dilakukan di dalam ruangan (rumah) ataupun di halaman sekitar rumah. Alat bantu yang digunakan dalam penyampaian seluruh materi berupa *slide power point*, *print-out* materi, video, dan leaflet. Dokumentasi kegiatan

penyuluhan disajikan pada Gambar 1 dan 2, dan kegiatan pemutaran video disajikan pada Gambar 3.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

Setelah pengateri, dilakukan dengan *posttest* untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta kegiatan terhadap materi yang disampaikan. Rerata nilai *pretest* dan *posttest* peserta didapatkan berturut-turut  $85,3 \pm 11,2$  dan  $89,8 \pm 9,0$  (Tabel 1). Setelah dilakukan Uji T-test berpasangan didapatkan perbedaan bermakna antara nilai *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

Tabel 1. Rerata nilai *pretest* dan *posttest* siswa SMPIT Harapan Bunda pada kegiatan PPM

Kategori	Rerata Nilai	p
Pretest	$85,3 \pm 11,2$	$\leq 0,05$
Posttest	$89,8 \pm 9,0$	



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan



Gambar 3. Kegiatan pemutaran video

#### IV. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan tim abdimas mendapat sambutan baik dari mitra SMPIT Harapan Bunda Purwokerto. Sebanyak 51 peserta hadir yang merupakan perwakilan dari siswa dan guru. Hasil penilaian pengetahuan didapatkan peningkatan yang bermakna secara statistik nilai *posttest* dibandingkan nilai *pretest*. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Jenderal Soedirman atas dana yang disediakan dalam skim Pengabdian Berbasis Riset Tahun 2021.

#### PUSTAKA

- [1] Chin, L.M.K. Chan.L., Joshua G., Woolstenhulme, J.G., 2015. Improved Cardiorespiratory Fitness with Aerobic Exercise Training in Individuals with Traumatic Brain Injury. *J Head Trauma Rehabil.* 30(6): 382–390.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. 2019. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan.
- [3] Fatchurohmah, W., Muflikhah K.2019. Korelasi kebugaran fisik dengan fungsi paru pada pria muda. Laporan Akhir Penelitian Skim Riset dosen pemula 2019 (unpublished).
- [4] Kementerian Kesehatan RI.2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [5] World Health Organization. Overweight and Obesity. 2020. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Published 2020.
- [6] Fatchurohmah, W., Muflikhah K., Candrawati S., Mustofa., Handini T.O. 2020. Mid Upper Arm Circumference vs Body Mass Index in Association With Blood Pressure in Young Men: A Cross-Sectional Study. Disajikan dalam 3rd ICMA-SURE LPPM Unsoed.
- [7] Li Y, Zou Z, Luo J, Ma J, Ma Y, Jing J, et al. 2020, The predictive value of anthropometric indices for cardiometabolic risk factors in Chinese children and adolescents: A national multicenter school-based study. *PLoS ONE* 15(1): e0227954.