



## **Pelatihan Dan Penyuluhan Hidup Aktif dan Sehat Di Masa Pasca Pandemi Covid-19**

Aryadie Adnan<sup>1</sup>, Eddy Marheni<sup>2</sup>, Afrizal S<sup>3</sup>, Eko Purnomo<sup>4\*</sup>, Vega Soniawan<sup>5</sup>, Irfan Oktavianus<sup>6</sup>, Nuridin Widya Pranoto<sup>7</sup>

Pendidikan Kepelatihan Olahraga / Fakultas Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Padang

Corresponding author, \*)[ekopurnomo@fik.unp.ac.id](mailto:ekopurnomo@fik.unp.ac.id)

Diterima 07/11/2022;  
Revisi 27/11/2022;  
Publish 05/12/2022

**Kata kunci:** Pelatihan, Hidup Aktif dan Sehat, Pasca Pandemi Covid 19

### **Abstrak**

Ada banyak sekali manfaat yang didapat jika tubuh kita tetap aktif selama masa karantina ini. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat membawa manfaat seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe-2, dan beberapa jenis kanker. Aktivitas fisik juga membantu untuk menjaga keseimbangan tubuhnya sehingga meningkatkan daya imun tubuh. Khususnya untuk remaja rutin melakukan aktivitas fisik sangat baik untuk mendorong tumbuh kembangnya dan menurunkan risiko penyakit di usia dewasanya. Metode pelatihan dilakukan dengan metode: ceramah dan tanya jawab, demonstrasi, latihan dan praktik. Materi pelatihan disajikan dengan lebih banyak praktek dari teori, dengan rasio perbandingan 25 % teori dan 75 % praktek. Target yang akan dicapai dari kegiatan ini sesuai dengan tujuan PKM salah satunya adalah meningkatkan kemampuan siswa dalam melaksanakan dan melakukan aktifitas fisik untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dengan pola hidup aktif dimasa pandemi covid-19. Target luaran yang ditargetkan adalah 1. Satu artikel ilmiah yang dipublikasikan di jurnal nasional terakreditasi atau prosiding nasional; 2. Satu artikel pada media masa/elektronik. 3. Video kegiatan dengan durasi maksimum 5 menit. Hasil pada Pengabdian ini siswa/I semagai mitra sangat antusias dalam pelatihan dan memberikan kesan berarti tentang menjaga kesadaran hidup aktif dan sehat



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author (s)

## **PENDAHULUAN**

### **Analisis Situasi**

Pandemi Covid yang terjadi saat ini membuat kita terpaksa harus membatasi aktivitas di luar rumah (Shahidi et al., 2020). Akibatnya kegiatan belajar dan bekerja pun harus kita lakukan dari dalam rumah, guna menghindari kerumunan dan berkumpul di tempat yang ramai. Banyak yang

---

mengatakan bahwa tinggal di rumah selama pandemi COVID-19 adalah momen baik bagi tubuh untuk memperoleh gizi seimbang. Atur menu makanan kita dan keluarga agar tetap memenuhi unsur-unsur zat gizi yang lengkap dalam jumlah yang sesuai, sehingga tidak lebih dan tidak kurang (Gelles et al., 2020). Kita dapat menerapkan konsep “Piring Makanku” yang memenuhi kaidah gizi seimbang.

Memiliki waktu istirahat yang cukup sangat penting untuk mempertahankan rutinitas tidur yang teratur, agar hari-hari tetap berjalan sesuai pola normal. Pastikan kita tidak bergadang karena dapat berakibat buruk pada kesehatan kita. Selain cukup istirahat, pastikan diri kita selalu terhidrasi dengan baik lewat konsumsi air putih secara teratur dalam jumlah yang cukup (rata-rata 8 gelas/hr) (World Health Organization, 2018). Kebiasaan mengonsumsi makanan berizinkan berdampak pada tingkat energi dan produktivitas kita, hal ini juga akan menjaga kita dari kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tidak baik bagi tubuh kita. Selain mengatur pola makan kita, aktivitas fisik tetap diperlukan untuk menyeimbangkan kondisi kesehatan tubuh kita. Ada banyak macam olah raga yang bisa kita kerjakan di rumah, bahkan tanpa menggunakan alat peraga apa pun (Hammami et al., 2020). Hal ini akan menyempurnakan perubahan pola hidup sehat kita untuk kedepannya.

Berbagai cara dan tips mudah dilakukan untuk membuat hari-hari selama di rumah akibat pandemi virus corona ini tetap produktif. Mulai bekerja seperti biasa, belajar secara rutin, serta melakukan aktivitas lainnya. Satu hal penting, semua aktivitas yang dilakukan hendaknya bisa membawa kondisi fisik dan mental kita tetap terjaga baik dan tidak mengalami gangguan (Patricia Aguilera-Hermida, 2020). Hal itu berkaitan dengan sistem imunitas tubuh. Seperti diketahui, imun yang rendah mungkin akan mengakibatkan mengalami gangguan fisik dan mental, justru berpotensi membuat kita rawan terinfeksi virus corona. Jadi yang terpenting, selain kita memperhatikan pola makan dan pola hidup yang baik, kita wajib mematuhi protokol kesehatan yang sudah dicanangkan oleh pemerintah, yaitu memakai masker, tetap jaga jarak, dan kebiasaan sering cuci tangan pakai sabun. Dengan demikian kita berharap bisa melindungi diri dan orang sekitar kita dari virus corona.

Pandemi COVID-19 yang menghantam Indonesia selama beberapa bulan terakhir ini tidak dipungkiri membawa pengaruh yang signifikan terhadap sektor perekonomian. Pemberlakuan PSBB secara langsung ataupun tidak, telah berdampak pada sektor industri yang harus mengurangi biaya produksi dengan menutup pabrik, merumahkan karyawan, hingga melakukan PHK, sebagai upaya rasional dalam merespons penurunan jumlah permintaan dan pendapatan. Hal ini membawa efek seperti meningkatnya jumlah pengangguran dan penurunan kualitas hidup masyarakat. Pemerintah pun harus mengeluarkan biaya yang tidak sedikit dari anggaran negara untuk menyediakan stimulus dalam rangka menopang berbagai sektor yang terdampak. Cara penerapan pola hidup sehat dari setiap individu yaitu dengan meningkatkan kekebalan tubuh sehingga dapat menangkal virus Covid-19 dengan menerapkan gaya hidup sehat, bersih, di rumah saja, dan gunakan masker jika memang harus keluar rumah. Selain itu di tengah situasi seperti ini tidak ada salahnya jika kita menambahkan perlindungan kecelakaan diri dan pastikan rasa sayang untuk keluarga selalu terjaga di tengah pandemi ini.

---

## Solusi dan Target

Measure Physical Activity as a Vital Sign	Encourage to be Physically Active	Create Healthy Environments
<ul style="list-style-type: none"><li>•Melakukan pengukuran kesehatan sederhana</li><li>•Mengetahui kemampuan dan keadaan tubuh masing-masing</li><li>•Tidak memaksakan diluar kemampuan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lakukan aktifitas gerakminimal 150 menit dalam 1 minggu</li><li>•Perilaku hidup aktifsebagai dasar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Menciptakan lingkunganyang sehat</li><li>•Mengikuti protokol kesehatan yang dianjurkan</li></ul>

Gambar 1. Solusi Masalah yang Ditawarkan (Fraser-thomas et al., 2007)

### Measure Physical Activity as a Vital Sign

Healthy People 2020 telah mengukur tingkat aktivitas melalui survei sejak 2008. Sejak saat itu, tingkat olahraga di Amerika hanya meningkat beberapa persen. Salah satu intervensi yang secara signifikan dapat meningkatkan tingkat latihan di Amerika adalah dengan menerapkan proses nasional di mana selama setiap kunjungan dengan dokter, pasien ditanyai berapa menit pasien berpartisipasi dalam aktivitas fisik per minggu. Pertanyaan ini membuat pasien tahu bahwa olahraga adalah bagian penting dari kesehatan seperti halnya tanda kesehatan vital lainnya (misalnya, tekanan darah). Jika pasien tidak memenuhi tujuan olahraga, maka dokter dapat memulai percakapan tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kesehatan. Pada akhirnya, pasien harus bertanggung jawab atas kesehatan dan tingkat aktivitas fisik mereka. Memahami apa yang diharapkan dari mereka adalah langkah pertama. Langkah kedua adalah mempelajari bagaimana mengubah perilaku dari tidak aktif menjadi aktivitas fisik sehari-hari.

### Encourage to be Physically Active at Least 150 Minutes Per Week

Perubahan perilaku terjadi ketika motivasi sejalan dengan kemampuan dan pemicu. Kesehatan yang baik harus menjadi pendorong utama seseorang untuk aktif secara fisik. Seperti yang telah dikemukakan di atas, aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Beberapa pasien memerlukan pendidikan tentang bagaimana menjadi aktif secara fisik (kemampuan) dan pemicu untuk mengingatkan mereka agar aktif secara fisik.

Intervensi perilaku telah terbukti secara signifikan meningkatkan aktivitas fisik yang menghasilkan peningkatan pengendalian diabetes dan indeks massa tubuh. Intervensi perilaku dapat mendorong pasien untuk lebih aktif secara fisik. Brown et al melaporkan bahwa intervensi perilaku telah efektif dengan populasi yang beragam dan dalam berbagai pengaturan. Sebagai contoh, satu studi menunjukkan bahwa titik pengambilan keputusan mendorong penggunaan tangga (yaitu, tanda di sebelah lift yang mendorong penggunaan tangga untuk meningkatkan kesehatan) efektif dalam meningkatkan jumlah orang yang memilih menggunakan tangga daripada menggunakan lift.

Mempromosikan perilaku sehat adalah bagian penting dalam membantu pasien menjadi lebih aktif. Siswa dapat membantu dirinya sendiri untuk lebih aktif dengan membangun jejaring sosial. Intervensi dukungan sosial berfokus pada perubahan perilaku aktivitas fisik melalui pembangunan, penguatan, dan pemeliharaan jaringan sosial yang menyediakan hubungan yang mendukung untuk perubahan perilaku. Ini termasuk mengatur sistem pertemanan dengan teman

---

dan keluarga untuk meminta pertanggungjawaban satu sama lain untuk memenuhi tujuan aktivitas fisik mingguan.

### **Create Healthy Environments**

Memiliki kehidupan yang kompleks dan memiliki banyak hambatan untuk aktif secara fisik. Waktunya telah tiba untuk bekerja sama menciptakan lingkungan yang lebih mudah untuk aktif secara fisik. Ini mungkin termasuk keluarga yang aktif secara fisik bersama di akhir pekan, siswa yang berpartisipasi dalam program pendidikan jasmani berbasis sekolah, karyawan yang berpartisipasi dalam program kegiatan fisik berbasis pemberi kerja, dan kelompok berbasis agama yang mendorong anggota masyarakat untuk aktif secara fisik pada acara-acara berbasis agama.

Hambatan yang teridentifikasi untuk aktivitas fisik adalah kurangnya lingkungan yang aman untuk berjalan, bersepeda, dan bermain. Penciptaan tempat kegiatan jasmani yang dipadukan dengan pendidikan tempat mencari tempat untuk beraktivitas jasmani tentunya akan membantu orang dewasa dan anak-anak untuk lebih aktif secara jasmani. Dokter dan pasien harus bekerja sama dengan pemimpin komunitas untuk mempromosikan kampanye di seluruh komunitas dan mendukung keluarga yang ingin aktif secara fisik. Kampanye di seluruh komunitas ini dapat membentuk tim multidisiplin yang berfokus pada penggunaan sumber daya komunitas untuk mempromosikan aktivitas fisik di mana kita tinggal, belajar, bekerja, bermain, dan berdoa. Intervensi ini tidak perlu rumit dan mungkin sederhana meminta orang untuk berjalan kaki ke sekolah alih-alih mengemudi. Intervensi lain yang lebih sulit mungkin melibatkan perubahan infrastruktur kita untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Ini termasuk lingkungan fisik yang sehat (misalnya, tangga yang dapat diakses untuk berjalan), aktivitas yang sehat di tempat kerja (misalnya, waktu dan ruang untuk aktivitas fisik), dan mengaktifkan dokter dan pasien untuk bekerja dengan kelompok pemberi kerja guna menerapkan program manajemen gaya hidup ke dalam lingkungan tempat kerja.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Tempat dan Waktu**

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan di SMA N IV Koto Kabupaten Agam. Pada bulan Mei 2022 Pengabdian Kepada Masyarakat ini dimulai dengan melakukan observasi ke sekolah dengan bertemu kepala sekolah dan juga para guru untuk memperoleh masalah yang dihadapi. Selanjutnya pada 31 Agustus 2022 adalah puncak pelaksanaan Pengabdian dengan melakukan pelatihan dan penyuluhan hidup aktif dan sehat di masa pasca Pandemi Covid-19.

### **Khalayak Sasaran**

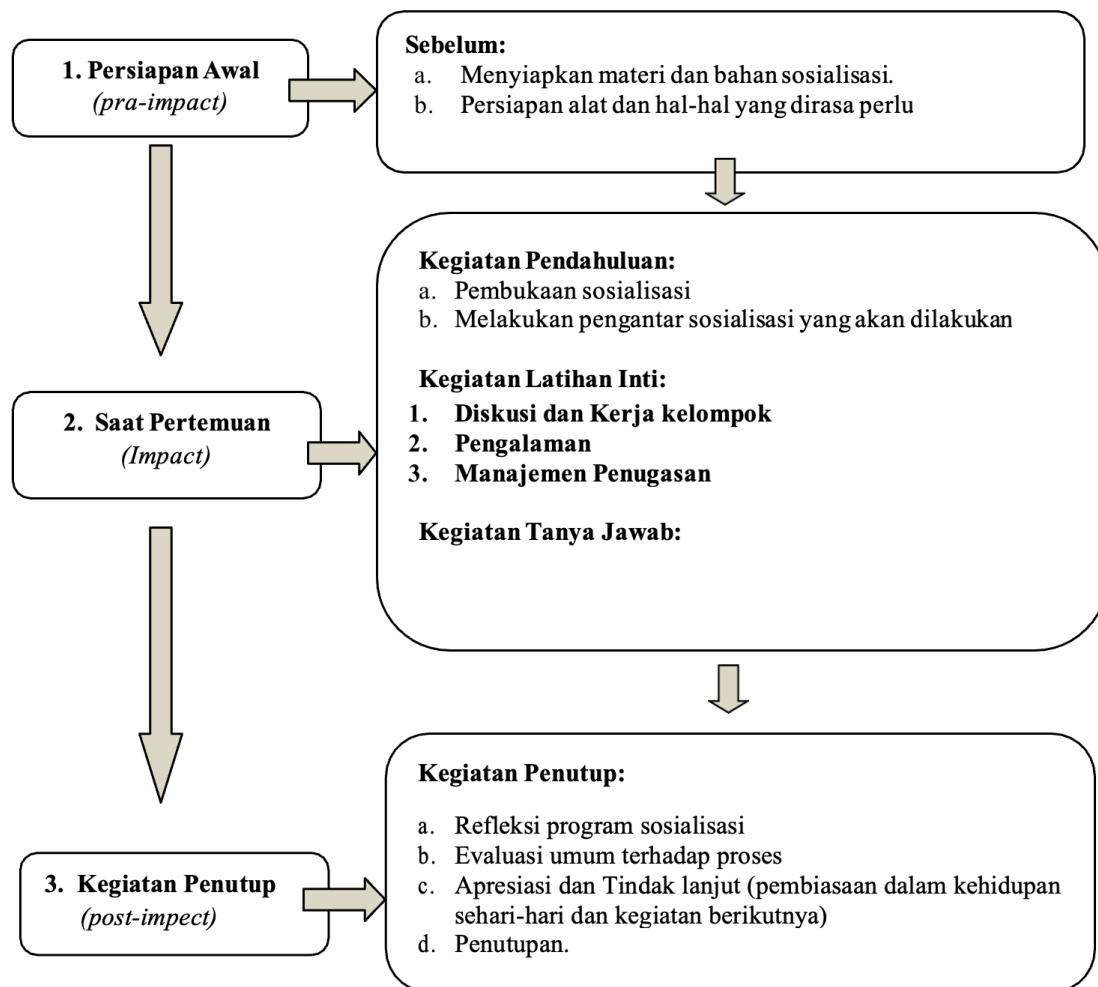
Objek dari kegiatan ini adalah bersifat kemitraan maka dalam hal ini dituntut adanya partisipasi dari mitra, yang dalam hal ini adalah Nagari Padang Lua. Adapun bentuk partisipasi antara lain adalah:

1. Melakukan sosialisasi pada calon peserta kegiatan yang dalam hal ini adalah guru di SMA N IV Koto, Kabupaten Agam
2. Menyiapkan sarana penunjang kegiatan berupa tempat kegiatan
3. Memfasilitasi komunikasi antara peserta dengan tim PKM, terlebih nanti setelah kegiatan selesai dilaksanakan.

### Metode Pengabdian

Metode pelatihan dilakukan dengan metode: ceramah dan tanya jawab, demonstrasi, latihan dan praktik. Materi pelatihan disajikan dengan lebih banyak praktek dari teori, dengan rasio perbandingan 25 % teori dan 75 % praktek. Tempat pelatihan dilakukan di ruang pertemuan di SMA Negeri IV Koto, Kabupaten Agam

Setelah dilakukan pelatihan, guru diberikan penugasan untuk membuat program dan aplikasi/implementasi pelaksanaan, dan juga diberikan pelatihan serta pendampingan terhadap yang telah dibuat oleh guru.



Gambar 2. Metode pelaksanaan pengabdian

### Indikator Keberhasilan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dapat dikatakan berhasil jika siswa dapat secara mandiri melakukan kegiatan yang telah diajarkan oleh para pengabdian. Mulai dari kegiatan pengecekan keadaan badan sendiri, sampai dengan melakukan kegiatan aktif untuk membentuk kondisi yang terbaik. Selain itu, Pengabdian ini menjadi sebuah pekerjaan yang panjang karena diharuskan dilakukan secara terus menerus dan juga berkesinambungan. Sama halnya pada kegiatan olahraga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat memberikan Pelatihan Dan Penyuluhan Hidup Aktif dan Sehat Di Masa Pasca Pandemi Covid-19 di SMA N IV Koto Kabupaten Agam merupakan upaya memberikan wawasan, informasi dan pengalaman menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat sekolah. Penyuluhan Pelatihan Dan Penyuluhan Hidup Aktif dan Sehat Di Masa Pasca Pandemi Covid-19 ini dilaksanakan dengan, memberikan informasi dan edukasi pada para guru dan juga siswa/I di SMA N IV Koto Kabupaten Agam untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku.



Gambar 3. Pemberian Pengetahuan dan Materi tentang Hidup Aktif dan Sehat

(Oleh: Irfan Oktavianus, M. Pd)

Setelah mengikuti pengabdian masyarakat ini diharapkan para guru dan siswa sebagai mitra kegiatan dapat membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dalam rumah tangga agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan.



Gambar 4. Sosialisasi Manfaat bergerak dan Hidup Aktif (Oleh: Eko Purnomo, S.Or., M. Pd)

Tatanan Pelatihan Dan Penyuluhan Hidup Aktif dan Sehat Di Masa Pasca Pandemi Covid-19 melibatkan seluruh Stakeholder dilingkungan sekolah. Mulai dari Kepala sekolah sebagai pemberi izin kegiatan, Wakil Kepala Sekolah sebagai koordinator lapangan, dan sampai dengan Guru sebagai pendamping kegiatan, serta Siswa/I yang menjadi sasaran pada kegiatan Pengabdian ini. Lingkungan di sekolah pada umumnya merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini difokuskan pada Pelatihan Dan Penyuluhan Hidup Aktif dan Sehat Di Masa Pasca Pandemi Covid-19 di lingkungan sekolah dan di rumah yang dapat dilaksanakan secara mandiri oleh siswa/i.

Pelatihan Dan Penyuluhan Hidup Aktif dan Sehat Di Masa Pasca Pandemi Covid-19 di lingkungan tempat tinggal serta memberikan penyuluhan mengenai pentingnya melakukan hidup aktif dan sehat.



Gambar 5. Mempraktikkan Kegiatan Sederhana yang Dapat Dilakukan oleh Siswa Secara Mandiri di Rumah Dan Sekolah (Oleh: Irfan Oktavianus, M. Pd)

Para siswa/i selain mengikuti kegiatan dengan menyimak penyuluhan juga melakukan simulasi salah satu kegiatan perilaku hidup dan sehat di tengah pandemi covid19 ini. Manfaat Pelatihan Dan Penyuluhan Hidup Aktif dan Sehat Di Masa Pasca Pandemi Covid-19 secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat sekolah (guru dan siswa) untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup. Mitra kegiatan pengabdian masyarakat juga mendapatkan materi mengenai vaksinasi.

## **SIMPULAN**

Setelah dilaksanakan Program Pengabdian Masyarakat, dapat disimpulkan sebagai berikut. Sebelum pelatihan, dilakukan survei kepada siswa dan guru di SMA N IV Koto Kabupaten Agam belum sepenuhnya memahami mengenai pola hidup bersih dan sehat serta belum menyadari pentingnya melaksanakan hidup aktif dan melakukan pengecekan secara rutin. Melalui pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para siswa/I SMA N IV Koto Kabupaten Agam diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat dalam menghadapi pasca pandemi Covid 19, sehingga dapat tercipta lingkungan sehat dan mewujudkan derajat kesehatan bagi para siswa/i SMA N IV Koto Kabupaten Agam dan sumber daya manusia yang produktif. Selain itu, dilakukan juga penyuluhan pentingnya melakukan pengecekan berkala tentang sadar sedari dini. Setelah pelatihan dilakukan, peserta pelatihan diberikan angket dan diperoleh hasil bahwa peserta banyak yang menjawab sangat setuju bahwa (1) materi pelatihan yang diberikan sesuai yang dibutuhkan peserta, (2) metode pelatihan yang digunakan sesuai dengan jenis pelatihan, (3) kemampuan instruktur pelatihan dalam memberikan pelatihan sudah sesuai harapan, (4) peserta memiliki antusias yang tinggi dalam pelatihan, (5) pelatihan dapat memberikan penyegaran pikiran untuk peserta.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Fraser-thomas, J. L., Côté, J., Deakin, J., & Co, A. J. (2007). Youth sport programs : an avenue to foster positive youth development Youth sport programs : an avenue to foster positive youth development ^ te. *Physical Education and Sport Pedagogy*, April 2012, 37–41. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Gelles, L. A., Lord, S. M., Hoople, G. D., Chen, D. A., & Mejia, J. A. (2020). Compassionate flexibility and self-discipline: Student adaptation to emergency remote teaching in an integrated engineering energy course during covid-19. *Education Sciences*, 10(11), 1–23. <https://doi.org/10.3390/educsci10110304>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Patricia Aguilera-Hermida, A. (2020). College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 100011. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100011>
- Shahidi, S. H., Stewart Williams, J., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 2147– 2148. <https://doi.org/10.1111/apa.15420>
- World Health Organization. (2018). How much of physical activity is recommended? <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>