

EDUKASI PENANGGULANGAN DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KESEHATAN REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Arwan Bin Laeto*¹, Budi Santoso², Siti Sarahdeaz Fazzaura Putri³, Syifa Alkaf⁴
^{1,2,3,4}Pendidikan Dokter, Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumatera Selatan
*e-mail: arwan@fk.unsri.ac.id

Artikel info:

Received: 30-07
Revised: 31-08
Accepted: 01-10
Publish: 21-12

Abstract

Health is an important thing that needs to be maintained at all times. The COVID-19 pandemic that has hit the world, including Indonesia, has had a significant impact on the health and social life of teenagers. The social impact experienced by adolescents is in the aspect of education which requires adolescents to take part in online learning. The online learning that teenagers go through has an influence on the health of their bodies. Health complaints experienced by adolescents during online learning include backache, disturbed sleep, eye fatigue and weight gain. Seeing this situation, this community service activity was carried out. This activity involves youth participants and is carried out using educational and demonstration methods. The education provided discussed the impact of online learning during the covid-19 pandemic, the concept of body fitness and forms of exercise in an effort to overcome the impact of online learning. The results obtained indicate that through education, there is an increase in participants' understanding of the various impacts received by adolescents during online learning. In addition, adolescent knowledge related to the concept of fitness and efforts to maintain fitness through exercise has also increased. The sports demonstration provided succeeded in opening the participants' insight that sports can still be done during the covid-19 pandemic, through technology media, both independently and in groups. So it can be concluded that sport is the best effort in overcoming the impact of online learning on adolescent health during the covid-19 pandemic.

Keywords: online learning, education, sport

Abstrak

Kesehatan merupakan hal penting yang perlu dijaga setiap saat. Pandemi covid-19 yang melanda dunia termasuk Indonesia memberi dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan kehidupan sosial remaja. Dampak sosial yang dialami remaja adalah pada aspek pendidikan yang mengharuskan remaja untuk mengikuti pembelajaran secara daring. Pembelajaran daring yang dijalani remaja memberi pengaruh terhadap kesehatan tubuh remaja. Keluhan kesehatan yang dialami remaja selama pembelajaran daring meliputi rasa pegal punggung, tidur terganggu, mata mudah lelah dan peningkatan berat badan. Melihat situasi tersebut, maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan ini melibatkan peserta remaja dan dilaksanakan dengan menggunakan metode edukasi serta demonstrasi. Edukasi yang diberikan membahas tentang dampak pembelajaran daring selama pandemic covid-19, konsep kebugaran tubuh dan bentuk olahraga dalam upaya menanggulangi dampak pembelajaran daring tersebut. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa melalui edukasi, terjadi peningkatan pemahaman partisipan tentang macam-macam dampak yang diterima oleh remaja selama pembelajaran daring. Selain itu, pengetahuan remaja terkait konsep kebugaran dan upaya menjaga

kebugaran melalui olahraga juga mengalami peningkatan. Demonstrasi olahraga yang diberikan berhasil membuka wawasan partisipan bahwa olahraga tetap dapat dilakukan selama pandemic covid-19, melalui media teknologi, baik secara dilakukan mandiri maupun kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga menjadi upaya terbaik dalam menanggulangi dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan remaja selama pandemic covid-19.

Kata Kunci: pembelajaran daring, edukasi, olahraga

1. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 sampai saat ini masih mencatat kasus konfirmasi yang tinggi di beberapa negara termasuk Indonesia. Kasus terkonfirmasi positif nasional pada akhir Juni 2022 tercatat sebanyak 2149 kasus (Kemenkes, 2022). Keadaan ini menyebabkan pemerintah masih menetapkan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat. Selama pandemi, terjadi penurunan tingkat kesehatan dalam masyarakat. Pandemi covid-19 menyebabkan peningkatan laporan gangguan kesehatan seperti demam, batuk, nyeri tulang dan sesak nafas. Penutupan tempat berolahraga seperti fitness centre juga memperparah penurunan tingkat kesehatan masyarakat. Tambahannya, larangan berkumpul menyebabkan aktivitas olahraga remaja seperti sepak bola dan basket menimbulkan kondisi penurunan kebugaran fisik pada remaja (Aeni, 2021).

Dampak pandemi khusus pada kelompok remaja dapat meliputi dampak terhadap proses pembelajaran dan dampak kesehatan pertumbuhan serta perkembangan diri. Pada aspek kesehatan, selama pandemi covid-19 menyebabkan penurunan tingkat kebugaran fisik remaja, yang umum ditandai dengan keluhan mudah merasa lelah. Hal ini dilaporkan sebagai akibat penurunan kualitas dan gangguan tidur selama pandemi, yakni mencapai 78% dengan bentuk masalah tertinggi yaitu gangguan transisi tidur bangun sebesar 53% (Hartini dkk., 2021). Selain itu, dilaporkan juga bahwa terjadi peningkatan prevalensi obesitas di kalangan remaja akibat adanya pembatasan aktivitas fisik di luar rumah (Rukmana dkk., 2020). Sedangkan pada aspek pembelajaran, pelaksanaan proses belajar mengajar yang dilakukan secara daring selama pandemi menimbulkan beberapa dampak terhadap kesehatan remaja. Remaja sekolah merasakan gangguan, meliputi gangguan pada indera penglihatan, kelelahan fisik dan penurunan kesehatan mental (Isrokatun dkk., 2022). Selama pembelajaran daring, remaja sering mengeluhkan sulit berkonsentrasi, pandangan kabur, stres dan pegal bagian punggung dan leher, akibat menurunnya mobilitas tubuh dan meningkatnya aktivitas *screen time* selama pandemi covid-19 (Mulyani dkk., 2021).

Upaya penanggulangan dampak pandemi ini terhadap remaja perlu dilakukan. Penyuluhan tentang pentingnya untuk konsisten menerapkan protokol kesehatan selama pandemi covid-19 terhadap remaja telah banyak dilakukan (Harun dkk., 2021). Selain itu, dampak pandemi yang dihadapi remaja, khususnya pada aspek kesehatan jasmani dapat diatasi dengan kegiatan olahraga. Olahraga telah diketahui menjadi salah satu cara terbaik, mudah dan fleksibel dilakukan sebagai upaya menjaga kesehatan dan mengatasi dampak pandemi terhadap kesehatan jasmani (Laeto dkk., 2021). Sehingga, kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang di dalamnya terdapat edukasi tentang peran olahraga dalam menanggulangi dampak pandemi dilakukan terhadap kelompok remaja. Tujuannya adalah memberikan pengetahuan dan wawasan tentang olahraga serta meningkatkan keterampilan dalam melakukan olahraga secara benar dan sistematis.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas beberapa aktivitas yang berlangsung secara kontinu, yaitu pembentukan panitia dan tema kegiatan, persiapan teknis kegiatan, uji pemahaman pra edukasi dan pelaksanaan edukasi secara daring (online). Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan tes pemahaman pasca edukasi dan diakhiri dengan pelaksanaan olahraga bersama sebagai upaya

menanggulangi dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan remaja. Uji pemahaman pra dan pasca edukasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan partisipan terkait upaya penanggulangan dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan remaja selama pandemi covid-19.

Pada kegiatan ini, tim pelaksana pengabdian masyarakat menggunakan metode edukasi dan demonstrasi. Pada pelaksanaan edukasi secara daring, selain menggunakan pendekatan ceramah, edukasi yang dilakukan juga membuka sesi tanya jawab antara pemateri dan partisipan, yang diperantarai oleh moderator. Pertanyaan yang diajukan pada sesi ini antara lain adalah tentang tipe olahraga yang dapat mengurangi stres dan cara melakukan olahraga dengan benar.

Selain edukasi, pada kegiatan ini juga dilakukan demonstrasi olahraga bersama secara daring dari rumah partisipan masing-masing. Pada kegiatan ini, beberapa mahasiswa menawarkan diri (volunteer) untuk memandu kegiatan olahraga tersebut. Olahraga yang didemonstrasi oleh mahasiswa *volunteer* tersebut dilakukan secara sistematis, yang meliputi tahapan pemanasan, gerakan inti dan tahapan *cooling down*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

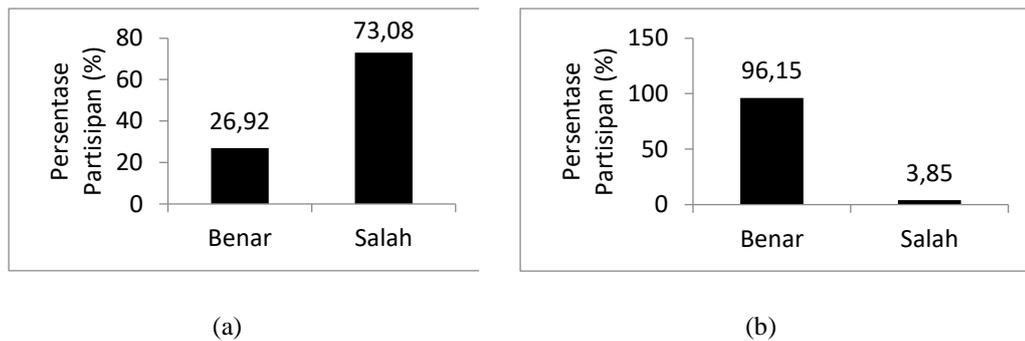
Kegiatan tri dharma ketiga, yakni pengabdian kepada masyarakat ini mengangkat tema “Edukasi Penanggulangan Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Remaja Selama Pandemi Covid-19”. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara daring melalui media *zoom conference* dengan pusat kontrol teknis yang bertempat di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang Sumatera Selatan. Jumlah partisipan yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 52 orang yang berstatus sebagai mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk mengedukasi remaja dalam menanggulangi dampak pembelajaran daring dan menimbulkan semangat hidup sehat, sehingga partisipan dapat memiliki tubuh yang bugar, sehat dan motivasi belajar yang optimal.

Pada tahapan persiapan, tim dosen penyelenggara kegiatan melakukan penjadwalan kegiatan, diskusi metode pelaksanaan dan pembuatan poster kegiatan (Gambar 1). Pada proses diskusi metode pelaksanaan, tim penyelenggara sepakat untuk menerapkan metode edukasi dan dilanjutkan dengan demonstrasi hasil edukasi yang diberikan. Selanjutnya, poster yang telah dibuat dipromosikan ke mahasiswa melalui media sosial.



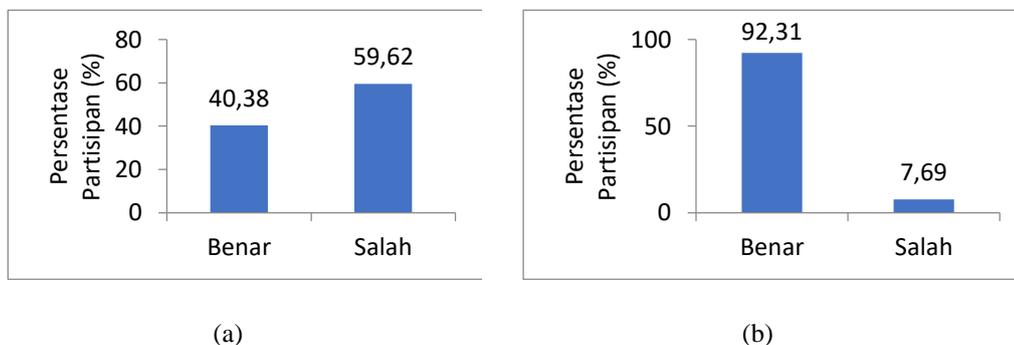
Gambar 1. Poster Edukasi

Pada sesi edukasi, sebelum masuk ke materi edukasi, partisipan diminta untuk melakukan uji pemahaman awal. Proses uji pra edukasi ini dilakukan oleh partisipan dengan cara mengakses link google form yang disampaikan oleh narasumber melalui kolom *chat zoom conference*. Pada uji pra edukasi, partisipan uji pemahamannya terkait dampak pandemi terhadap kesehatan jasmani, konsep kebugaran tubuh, bentuk olahraga untuk kesehatan mata, mental dan jasmani. Pengukuran aspek pengetahuan tentang dampak pandemi covid-19 terhadap kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan dari 26,92% partisipan benar saat pra edukasi menjadi 96,15% pasca edukasi (Gambar 2).

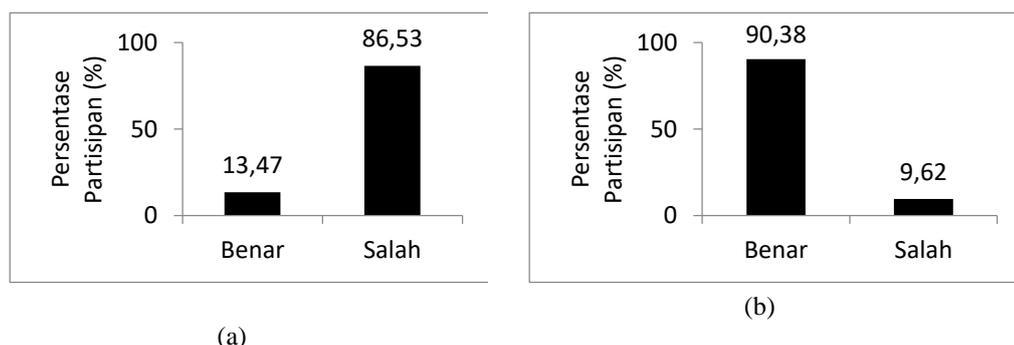


Gambar 2. Pemahaman Tentang Dampak Pandemi Covid-19 (a) Pra Edukasi (b) Post Edukasi

Selanjutnya, pada aspek terkait konsep kebugaran tubuh, pemahaman partisipan mengalami peningkatan yang besar. Sebelum edukasi diberikan, jumlah partisipan yang menjawab benar adalah sebanyak 40,38% dari total partisipan. Namun, setelah sesi edukasi, jumlah partisipan yang jawab benar meningkat menjadi 92,31% total partisipan (Gambar 3). Pada uji pemahaman ini juga, partisipan yang menjawab pertanyaan terkait bentuk olahraga yang tepat untuk kesehatan mata, mental dan jasmani juga mengalami peningkatan pemahaman, yaitu dari 13,47% jawab benar saat pra edukasi menjadi 90,38% yang menjawab dengan benar saat uji pasca edukasi (Gambar 4)



Gambar 3. Pemahaman Tentang Konsep Kebugaran Tubuh (a) Pra Edukasi (b) Post Edukasi



Gambar 4. Pemahaman Tentang Tipe-Tipe Olahraga (a) Pra Edukasi (b) Post Edukasi

Pada tahapan edukasi, partisipan mahasiswa diberikan wawasan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin (Tabel 1). Latihan fisik yang dilakukan dapat menghilangkan kelelahan mata akibat tingginya frekuensi menatap layar *smartphone* atau komputer selama pembelajaran daring. Olahraga mata yang dilakukan minimal 30 menit setiap hari mampu menjaga kesehatan mata (Joshi dkk., 2017). Selain itu, olahraga yang dilakukan baik di luar maupun di dalam rumah, keduanya dapat mempengaruhi kesehatan mental. Olahraga yang dilakukan dengan benar dan sistematis dapat memberi efek positif terhadap kesehatan mental, yang ditandai dengan penurunan stres akibat kondisi pandemi covid-19 (Andalasari & Abdurahman, 2018). Rutin melakukan olahraga setiap hari dengan teknik mengubah tipe olahraga inti, mampu menjaga tubuh tetap bugar dan sehat. Tambahannya, olahraga memberi manfaat besar bagi tubuh karena mampu menghilangkan rasa pegal badan akibat berada pada duduk yang terlalu lama (Elmagd, 2016).

Tabel 1. Link Video Sesi Edukasi Oleh Narasumber

Narasumber	Topik Edukasi	Link Video
Arwan Bin Laeto, S.Pd., M.Kes	Tips Olahraga Pada Masa Pandemi Untuk Menanggulangi Dampak Belajar Daring Terhadap Kesehatan Remaja	https://www.youtube.com/watch?v=CFYwUeGZ8zw&list=PLsSbYJ-FL46ZYQ1ljfSI2dcLnk9nNW0UC&index=16

Setelah tahapan edukasi, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilanjutkan dengan sesi demonstrasi olahraga. Tahapan ini dilakukan secara daring menggunakan media *zoom conference* dan dipimpin oleh mahasiswa *volunteer* (Tabel 2). Pada kegiatan demonstrasi olahraga, mahasiswa *volunteer* memperagakan tahapan olahraga secara sistematis yang meliputi gerakan pemanasan (*warming up*), gerakan inti olahraga dan diakhiri dengan gerakan pendinginan (*cooling down*). Demonstrasi olahraga ini selain bertujuan untuk menjaga kesehatan diri, partisipan juga diberi wawasan penting, yakni olahraga tetap dapat dilakukan di rumah dan dilaksanakan berkelompok secara virtual.

Tabel 2. Link Video Demonstrasi Olahraga Melalui *Zoom Conference*

<i>Volunteer</i>	Link Video
Mahasiswa 1	https://www.youtube.com/watch?v=OyWJMh2f0I4&list=PLsSbYJ-FL46YHztWsf9UHTpUXJuD0DsK
Mahasiswa 2	https://www.youtube.com/watch?v=5ZBnF29gmtQ&list=PLsSbYJ-FL46YHztWsf9UHTpUXJuD0DsK&index=2
Mahasiswa 3	https://www.youtube.com/watch?v=ak2-Xxs_Vo&list=PLsSbYJ-FL46YHztWsf9UHTpUXJuD0DsK&index=3

4. KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini, dapat disimpulkan bahwa partisipan memperoleh pemahaman yang lebih baik setelah diberikan edukasi terkait cara penanganan dampak pembelajaran daring selama pandemic covid-19. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini juga partisipan semakin sadar bahwa upaya memperoleh kesehatan dapat dilakukan dengan olahraga rutin di rumah, baik secara mandiri maupun berkelompok dengan memanfaatkan aplikasi zoom

conference. Sehingga, partisipan yang dalam hal ini adalah kelompok remaja tetap dapat memiliki kesehatan yang optimal untuk menjalani kehidupan yang produktif selama pandemic covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sebagai tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Kedokteran, Ketua Prodi Pendidikan Dokter dan Ketua Prodi Ilmu Keperawatan di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya atas dukungan yang diberikan hingga keterlaksanaan kegiatan ini dapat berjalan lancar. Tim penyelenggara juga mengucapkan terima kasih atas antusias partisipan dan mahasiswa yang telah membantu selama kegiatan dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aeni, N. (2021). Pandemi Covid-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi dan Sosial. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 17(1), 17-33.
2. Andalasari, R. & Abdurahman, B. (2018). Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179-191.
3. Elmagd, M. A. (2016). Benefits, Need and Importance of Daily Exercise. *International Journal of Physical Education, Sport and Health*, 3(5), 22-27.
4. Hartini, S., Khairun, N. & Elisabeth, S. H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 331-337.
5. Harun, H.M., Rusli & Salsabila, D. Y. (2021). Penyuluhan Penerapan Protokol Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Manggala. *Lonrata Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 62-66.
6. Joshi, H., Seemi, R., Savita, R., Ashok, S. & Parag, S. (2017). Effect of Eye Exercises on The Visual Acuity and Refractive Error of Myopics. *International Journal of Therapies & Rehabilitation*, 6(2), 249-254.
7. Kementerian Kesehatan. (2022). Update Covid-19 di Indonesia. Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging. Diakses pada 25 Juli 2022 dari situs <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/dashboard/covid-19>
8. Laeto, A. B., La Jumadin & Haslinda D. S. (2021). Appearance of Neutrophil-Lymphocyte Ratio on Young Adults After Futsal Sport in The Night. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 53(2), 56-60.
9. Rukmana, E., Tyas, P. & Esi, E. (2020). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Kota Medan. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88-93.
10. Isrokatun, I., Meisa, R. & Wita, P. D. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834-851.
11. Mulyani, I., Dessie, W. & Nur, A. (2021). Dampak Situasi Pandemi Covid-19 Terhadap Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Telenursing*, 3(2), 578-590.