



## **Literatur Review: Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Aktifitas Olahraga Pada Anak Usia Sekolah Dan Remaja**

**Ika Harni Lestyoningsih, S.K.M., M.Kes<sup>1\*</sup>, Sri Lindawati, S.Sos., M.Kes<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Bidan Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Kartanegara, Jln.Cut Nyak Dien No. 33 Telp.(0541) 661082 Fax. (0541) 662258 Kode Pos 75512 Website : [www.dinkes.kutaiartanegararakab.go.id](http://www.dinkes.kutaiartanegararakab.go.id)

E-mail: [dinaskesehatan.kukar@gmail.com](mailto:dinaskesehatan.kukar@gmail.com)

\*Penulis korespondensi, Surel: [ikaharni78@gmail.com](mailto:ikaharni78@gmail.com)

### **Abstract**

Currently, the Covid-19 pandemic is still attacking some of the world's population, including Indonesia, having an impact on morbidity and mortality, including school-age children and adolescents. Physical activity is known to provide us with many health benefits, including in dealing with the COVID-19 pandemic. Physical activity must still be done even during the pandemic. We must know that physical activity is safe to do during a pandemic. This is done according to procedures to minimize the spread of Covid-19. The background of this study aims to collect and analyze articles related to knowledge and attitudes with sports activity behavior in school-age children and adolescents during the Covid-19 pandemic. This research method uses literature review, articles are collected using search engines such as Science Direct and EBSCO. The criteria for the articles used are those published in 2017-2021. The results of the situation analysis of the low behavior of sports activities in school-age children and adolescents during the Covid-19 pandemic, became the issue behind the morbidity and mortality rates in school-age children and adolescents. Improving physical learning, sports and health in the new normal era of the Covid-19 pandemic, of course, within the framework of rebuilding the world of education with the health sector during the Covid-19 pandemic. The negative impact of the COVID-19 pandemic is very complex. The condition of education is getting worse in terms of its implementation, the use of science and technology in the application of physical activity behavior in school-age children and adolescents has not run fully optimally. Obstacles in the implementation of e-learning due to Large-Scale Social Restrictions (PSBB), all educational institutions conduct online learning. Physical education and health learning are very necessary in order to maintain and improve fitness, this is in accordance with the prevention of the transmission of COVID-19, namely by increasing immunity.

The conclusion is that increasing knowledge and attitudes with sports activity behavior in school-age children and adolescents during the Covid 19 pandemic requires comprehensive handling of various aspects of education and health and the environment of school-age children and adolescents.

**Keywords:** Knowledge, behavior of sports activities, School Age Children and Adolescents, Covid-19 Pandemic.

### **Abstrak**

Saat ini Pandemi Covid-19 masih menyerang sebagian penduduk dunia termasuk Indonesia, berdampak pada morbiditas dan mortalitas termasuk pada anak usia sekolah dan remaja. Aktivitas fisik diketahui memberikan kita banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam menghadapi pandemi COVID-19. Aktivitas fisik harus tetap dilakukan walaupun sedang masa pandemi. Kita harus mengetahui aktivitas fisik yang aman dilakukan pada saat pandemi. Hal ini dilakukan sesuai prosedur untuk meminimalisir agar tidak terjadi penularan Covid-19. Latar belakang penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis artikel yang berhubungan dengan pengetahuan dan sikap dengan perilaku aktifitas olahraga pada anak usia sekolah dan remaja dimasa pandemi Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan *literature review*, artikel dikumpulkan menggunakan mesin pencari seperti *Science Direct* dan EBSCO. Kriteria artikel yang digunakan adalah yang diterbitkan tahun 2017-2021. Hasil analisis situasi rendahnya perilaku aktifitas olahraga pada anak usia sekolah dan remaja dimasa pandemi Covid-19, menjadi isu dibalik angka morbiditas dan mortalitas pada anak usia sekolah dan remaja. Peningkatan pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan di era *new normal pandemic* Covid-19, tentunya dalam kerangka membangun kembali

dunia pendidikan bersama pihak kesehatan pada masa pandemi Covid-19. Dampak negatif *pandemic* Covid-19 ini sangat kompleks. Kondisi pendidikan yang semakin lama semakin terpuruk dari segi implementasinya, pemanfaatan IPTEK dalam penerapan perilaku aktifitas fisik olahraga pada anak usia sekolah dan remaja belum berjalan sepenuhnya secara optimal. Kendala dalam implementasi *e-learning* akibat dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), seluruh lembaga pendidikan melakukan pembelajaran dalam jaringan. Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan sangat diperlukan dalam rangka menjaga dan meningkatkan kebugaran hal ini sesuai dengan pencegahan penularan covid-19 yaitu dengan meningkatkan imunitas.

Kesimpulannya adalah peningkatan pengetahuan dan sikap dengan perilaku aktifitas olahraga pada anak usia sekolah dan remaja di masa pandemi Covid 19 membutuhkan penanganan yang komprehensif dari berbagai aspek pendidikan dan kesehatan serta lingkungan dari anak usia sekolah dan remaja.

**Kata kunci:** Pengetahuan, perilaku aktifitas olahraga, Anak Usia Sekolah dan Remaja, Pandemi Covid-19

## 1. Pendahuluan

Penyakit *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19), pertama kali dilaporkan pada akhir tahun 2019 di Wuhan, Tiongkok. Kasus pertama kali di Indonesia pada bulan Maret 2020. Pada awalnya disebut *pneumonia* yang tidak diketahui sebabnya, *pneumonia* berat akibat virus, *pneumonia* Wuhan dan *novel coronavirus pneumonia*. WHO akhirnya memberi nama *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19), disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Merupakan jenis virus corona, yang dapat memberikan gejala bahkan sindrom pernafasan yang berat, mirip dengan yang pernah menyerang di tahun 2002 dan 2012. Virus ini awalnya hidup pada hewan liar, dan akhirnya menginfeksi manusia. Menyebar dari satu orang atau benda ke orang atau benda lain melalui droplet saluran pernafasan dan kontak langsung dengan penderita. Transmisi ini yang akhirnya membuat kita harus melakukan protokol pencegahan dan pengendalian infeksi COVID-19 dalam kehidupan kita sehari-hari. Cakupan pemeriksaan diagnostik untuk COVID-19 masih sangat rendah di Indonesia. Hal yang dapat kita lakukan adalah menjaga diri dan lingkungan dari kemungkinan tertular. (1). Virus ini membuat perubahan dan tatanan kehidupan manusia. Pola sosialisasi antar individu dan kelompok mulai dibatasi untuk mencegah penularan. Termasuk pola aktifitas yang kini banyak dihabiskan di dalam rumah. Aktifitas fisik dan olahraga merupakan dua terminologi yang berbeda. Aktifitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (2). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang dengan aturan aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Masyarakat kita lebih sesuai jika menggunakan terminologi aktivitas fisik karena banyak sekali syarat yang harus dipenuhi untuk mengatakan bahwa suatu hal yang kita lakukan itu adalah olahraga. Masyarakat kita melakukan aktivitas fisik yang mirip dengan olah raga tertentu. Olahraga yang sebenar-benarnya olahraga dilakukan oleh atlet profesional (3).

Aktifitas fisik diketahui memberikan kita banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam menghadapi pandemi COVID-19. Aktivitas fisik harus tetap dilakukan sedangkan sedang *pandemic*, terlebih untuk anak usia sekolah dan remaja yang memerlukan aktivitas fisik yang lebih bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Hal ini juga berdampak

terhadap usia tersebut dalam melakukan aktifitas fisik dan olahraga. Pemerintah mengeluarkan Kebijakan belajar di rumah melalui pembelajaran online. Namun, penularan Covid-19 masih juga mengenai anak usia sekolah dan remaja. Tercatat data Covid-19 pada anak usia 6-18 tahun sebanyak 6,8 % dari total kasus konfirmasi (143.043 kasus per 18 Agustus 2020); 6,7% dari total kasus dirawat/diisolasi; 7,2% dari total kasus sembuh serta 1,3% dari total kasus meninggal. Berdasarkan hasil analisis data Covid -19 pada rentang usia sekolah, diketahui bahwa jumlahnya menyumbang sebesar 8,87% dari total kasus nasional (3). Kasus Covid -19 pada anak usia sekolah tanggal 5 Januari 2021, dari seluruh rentang usia, tercatat anak usia SD (7-12 tahun) menyumbang angka kasus Covid -19 terbanyak, yaitu 29,8% (17.815) kasus. Sedangkan anak usia SMA (16-18 tahun) sebanyak 23,17% (13.854) kasus. Anak usia SMP (13-15 tahun) sebanyak 18,8% (11.239) kasus. Kemudian anak usia TK (3-6 tahun) sebanyak 14,3% (8.566) kasus. Anak usia PAUD (0-6 tahun) sebanyak 13,8% (8.292) kasus. Bahkan, ada tiga golongan umur yakni setara TK, PAUD, dan SD, kenaikannya di atas 50% hanya dalam kurun waktu satu bulan (November hingga Desember 2020)(4).

Meningkatnya masalah kesehatan anak dan remaja seperti kurangnya aktifitas fisik yang menyebabkan berkurangnya kebugaran, obesitas, kurang gizi, gangguan penglihatan dan pendengaran, gangguan perilaku, gangguan reproduksi, kecanduan game *online*, pornografi, kehamilan yang tidak diinginkan, Napza, rokok dan minuman keras, disamping masalah terpapar penyakit tidak menular maupun penyakit menular seperti Covid 19 dan lain-lain. Anak dan remaja menjadi kelompok yang paling terancam karena situasi ini. Namun, karena daya tahan tubuh yang baik seringkali Covid-19 pada kelompok tersebut tidak memperlihatkan gejala atau hanya gejala ringan sehingga sering diabaikan dan berpotensi menular kepada orang sekitar. Remaja yang terinfeksi oleh Covid-19 berpotensi menularkan virus tersebut ke orang lain, pada beberapa kasus remaja tersebut harus dirawat di rumah sakit karena kondisi yang serius (5).

Pandemi Covid-19 beresiko menyebabkan pola *sedentary lifestyle* dalam kehidupan manusia, juga terkait perubahan pola aktivitas olahraga yang dilakukan anak usia sekolah dan remaja selama pandemi Covid-19. Usia anak sekolah dan remaja menjadi jauh dari pola hidup yang sehat. Melakukan pembelajaran di rumah, menggunakan laptop, *computer* dan melalui *Handphone* dengan posisi duduk atau berbaring. Berkurangnya ruang gerak dan keterbatasan akses dalam melakukan olahraga menjadikan masalah baru bagi kesehatan anak usia sekolah dan remaja. Dampak tersebut dapat melekat seumur hidup pada sebagian anak, berpotensi mengalami dampak serius akibat beragam dampak sekunder yang timbul baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut UNICEF, anak-anak dan remaja adalah korban dalam situasi ini, mengingat adanya dampak jangka pendek dan panjang terhadap kesehatan, kesejahteraan, perkembangan dan masa depan anak, diantaranya masalah kesehatan mata, tumbuh kembang, masalah gizi, mental emosional dan gangguan kesehatan lainnya. Hal ini terjadi karena keterbatasan anak dan remaja untuk bergerak terjadi saat pandemi ini (6). Pentingnya bergerak secara aktif, tidak memandang usia. Saat berada dalam satu posisi tertentu, duduk misalnya, harus ada waktu 3-5 menit untuk berdiri, berjalan dan melakukan peregangan. Aktivitas seperti ini akan membantu membuat otot lebih rileks, meningkatkan sirkulasi darah dan aktivitas otot. Aktivitas fisik rutin juga akan membantu kita memiliki waktu khusus untuk aktivitas fisik bersama keluarga dan teman (7). Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi, menjaga berat badan dan menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, diabetes dan beberapa

penyakit lain. Aktifitas fisik juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas dan kebugaran. Pada usia anak sekolah dan remaja aktivitas fisik akan mendukung tumbuh kembang yang sehat dan mengurangi resiko-resiko penyakit yang bisa terjadi. Anak-anak juga dapat mengembangkan kemampuan gerakan dan sosial saat beraktivitas fisik bersama teman-teman mereka, namun hal ini berkurang disaat *pandemic* Covid-19 (8).

Pada masalah pendidikan, dampak *pandemic* Covid-19, lebih dari 120 Negara telah memberlakukan pembatasan interaksi sosial melalui penutupan sekolah yang berdampak pada 1,6 juta siswa di seluruh dunia. Indonesia telah menutup semua sekolah sejak awal bulan Maret 2020 sehingga 60 juta siswa tidak dapat bersekolah. Sekolah-sekolah diminta memfasilitasi pembelajaran dari rumah menggunakan sejumlah platform digital milik Pemerintah dan Swasta yang memberikan konten secara gratis dan peluang pembelajaran daring dan dari jarak jauh di seluruh daerah. Hal ini berdampak pada kegiatan yang dilakukan di sekolah yang memerlukan penilaian olahraga dan aktifitas fisik. Anak-anak menghadapi beragam kesulitan dalam mengakses dan mendapatkan pendidikan dan kesehatan yang berkualitas, bahkan sejak sebelum pandemi. Indonesia telah mengalami perkembangan pesat dalam penerimaan siswa selama satu dekade terakhir. Kendati demikian, 4,2 juta anak dan remaja (usia 7-18 tahun) masih ada yang tidak bersekolah. Angka tersebut didominasi oleh remaja. Situasi ini dapat menimbulkan risiko terhadap pembangunan sosial dan ekonomi termasuk pembangunan kesehatan di Indonesia. Jumlah anak yang putus sekolah juga dapat meningkat akibat kesulitan yang dihadapi anak dan remaja untuk kembali dan tetap bersekolah setelah penutupan sekolah dan kontraksi ekonomi yang berlangsung dalam waktu lama. Rendahnya tingkat pendidikan berpengaruh erat akan kurangnya pengetahuan terkait kesehatan fisik dan mentalnya (9). Pandemi covid-19 telah mengubah kebiasaan dalam melakukan proses pembelajaran, terutama pembelajaran olahraga. Beberapa permasalahan dihadapi baik oleh siswa maupun guru dalam proses pembelajaran jarak jauh. Terkendalanya perangkat komunikasi, media pembelajaran, sarana dan prasarana, kondisi sosial ekonomi yang berbeda, geografis mempengaruhi guru dalam melakukan proses pembelajaran. Kerjasama dalam menentukan strategi pembelajaran sangat berperan penting dalam keberhasilan pembelajaran dengan berdasarkan pada hasil analisis kompetensi, karakteristik siswa, materi pembelajaran. Menentukan strategi dan metode maupun model pembelajaran yang akan diterapkan dalam pembelajaran jarak jauh di masa *pandemic* covid-19 khususnya pembelajaran olahraga (10). Pengetahuan anak usia sekolah dan remaja yang kurang tentang pentingnya perilaku aktifitas fisik dan olahraga membuat anak dan remaja menjadi tidak mau beraktivitas. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik meneliti hubungan pengetahuan dengan perilaku aktifitas olahraga pada anak usia sekolah dan remaja dimasa pandemi Covid-19.

## 2. Metode

Metode yang digunakan adalah *literature review* yaitu sebuah pencarian *literature*, pencarian ekstraksi literatur dengan menggunakan analisis PECOT (*Population, Exposure, Compare, Outcome* dan *Time*). Analisis PECOT digunakan dalam penelitian ini karena memudahkan peneliti untuk menelusuri artikel ilmiah yang dapat dikatakan baik dan *up to date*. Penelusuran artikel dilakukan dengan mesin pencari, diantaranya yaitu Portal Garuda, *Directory of open access journals* (DOAJ), *National Centre for Biotechnology Information* (NCBI) *Pubmed*, *Research Gate*, *Science Direct*, dan Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia (JPKMI). Kata kunci yang digunakan dalam pengumpulan jurnal adalah Pengetahuan, aktifitas

fisik, olahraga, *Knowledge, Behavior*, anak dan remaja, *pandemic Covid 19*. Awal tahap pencarian artikel jurnal diperoleh 36 artikel dari tahun 2019 sampai tahun 2021 menggunakan kata kunci "pengetahuan", "perilaku", "aktifitas fisik", "olahraga" dan "anak usia sekolah", dan "kesehatan anak dan remaja di masa *pandemic Covid 19*", yang diidentifikasi melalui artikel. Dari jumlah tersebut hanya sekitar 15 artikel yang dianggap relevan. Dari jumlah artikel tersebut ada 10 artikel yang memiliki kriteria penuh, 3 artikel yang berkualitas menengah, dan 2 artikel yang berkualitas rendah. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 11 Maret 2021 sampai tanggal 28 Mei 2021. Populasi yaitu 36 artikel atau jurnal tentang perilaku aktifitas olahraga anak dan remaja. Sampel ialah 15 artikel atau jurnal tentang pengetahuan pentingnya aktifitas fisik dan olahraga pada anak usia sekolah dan remaja. Jenis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang diperoleh dari jurnal, buku, dokumentasi, melalui EBSCO dan *Science Direct*. Data-data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif.

### 3. Hasil dan Pembahasan

*Corona virus disease* atau lebih familiar disebut dengan Covid-19 adalah sebuah infeksi penyakit yang disebabkan oleh jenis virus terbaru yang ditemukan pada tahun 2019. Virus ini ditularkan melalui *droplet* atau percikan bersin dan air liur serta kontak langsung dengan penderita Covid-19. Penularan virus ini dapat dicegah dengan menggunakan beberapa langkah-langkah penting salah satunya dengan menutup hidung dengan siku saat bersin dan penggunaan masker serta melakukan *physical distancing*. Kebijakan *physical distancing* sebagai upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 yang berdampak pada pola pembatasan aktivitas manusia dalam berbagai sektor kehidupan, salah satunya yaitu pada bidang pendidikan. Secara khusus pada anak usia sekolah dan remaja tidak lagi datang ke sekolah untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar teori dan praktek secara tatap muka dan diganti dengan pembelajaran *online* melalui *video conference*. Siswa dan siswi yang biasanya aktif melakukan aktivitas olahraga di lingkungan sekolah, baik melalui praktek maka latihan olahraga dilakukan daring dari rumah (11). Mencermati Covid-19 yang masih mewabah di Indonesia, maka tahun 2021 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) mengeluarkan peraturan baru terkait pendidikan di masa pandemi. Peraturan ini diputuskan bersama oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, dan Kementerian dalam Negeri, pada 15 Juni 2020. Keputusan tersebut berisi pola pembelajaran di masa transisi *New Normal* pandemi Covid-19 tahun ajaran 2020/2021. Sekolah yang berada di daerah kabupaten zona hijau akan menerapkan sistem pembelajaran tatap muka pada bulan Juli ini, namun selama *pandemic* ini belum berakhir maka, kesehatan guru dan siswa merupakan prioritas utama. Sehingga dalam melaksanakan pembelajaran tatap muka perlu menerapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 yang ketat dan sekolah harus menerapkan protokol kesehatan, yaitu dengan menerapkan jarak fisik, memakai masker juga pelindung wajah, tersedianya toilet bersih, dan sarana tempat mencuci tangan dengan air mengalir (12).

Banyak anak dan remaja menganggap yang penting olahraga dengan jarak terpisah minimal satu meter dan memakai masker sudah cukup aman. Padahal tidak semua olahraga di luar ruangan itu aman. Olahraga sebenarnya memiliki banyak efek positif. Olahraga ini sering disebut aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Manfaat positif olahraga adalah meningkatkan perkembangan pribadi dan psikososial, tidur lebih nyenyak, bahkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap alkohol (17). Beberapa penelitian menyatakan bahwa olahraga dapat mengurangi *demensia* (pikun). Efek olahraga juga bisa

negatif jika dilakukan berlebihan, misalnya kelelahan (*burnout*), cedera, ataupun luka karena terjatuh atau kurang berhati-hati (19). Olahraga yang dilakukan secara tepat pasti akan membawa dampak positif baik secara fisiologis maupun psikologis. Di masa pandemi ini, haruslah dipilih olahraga yang baik. Jika tidak memilih olahraga yang tepat, bukan tidak mungkin dengan berolahraga malah berisiko terjadi peningkatan penularan COVID-19 (20,21). Olahraga di masa corona ini menjadi suatu kebutuhan pokok. Olahraga dapat mengusir kebosanan di rumah, meningkatkan imunitas, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energi dalam menjalani rutinitas sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik Olahraga yang aman di masa pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan imunitas selama masa pandemi dapat meningkatkan risiko penyakit dan obesitas. Asupan makanan meningkat disertai aktivitas fisik berkurang akan meningkatkan obesitas. Aktivitas fisik yang tepat dapat mengurangi stres dan kecemasan. Kadar endorfin akan meningkat setelah berolahraga (22). Jika terpaksa berolahraga di luar rumah dan menggunakan fasilitas umum, hendaknya melakukan desinfeksi semua peralatan sebelum dan setelahnya. Yang pertama harus dilakukan setelah berolahraga adalah mencuci tangan. Tangan dibasahi dan diberikan sabun, kemudian digosok minimal 20 detik, selanjutnya dikeringkan dengan handuk bersih. Lebih baik lagi jika menggunakan tisu sekali pakai. *Hand sanitizer* 60% dianggap kurang efektif. Kita wajib menghindari menyentuh wajah dan leher dengan tangan sebelum mencuci tangan secara bersih (13). Pada prinsipnya, peningkatan kemungkinan untuk kontak dengan orang yang terinfeksi ataupun melakukan hal yang dapat menurunkan sistem imun, akan meningkatkan risiko kita untuk terinfeksi virus corona. Jika awalnya kita tidak terbiasa berolahraga, disarankan untuk melakukan olahraga secara bertahap. Olahraga berlebihan secara mendadak dapat menurunkan sistem imun (20). Olahraga meningkatkan respon sel dan sistem imun dalam hitungan detik sampai menit setelah mulai berolahraga. Jadi disarankan olahraga secara rutin supaya imunitas terpelihara dengan baik. Olahraga meningkatkan *fight or flight stress response*, artinya respon tubuh terhadap stres akan lebih baik. Tubuh memiliki kemampuan untuk mengukur dan bereaksi terhadap suatu stres dengan lebih efektif (11).

Rekomendasi mengenai olahraga pada masa pandemi corona tergantung keadaan kesehatan masing-masing individu. Pada orang yang sehat atau tak memiliki gejala apapun, dianjurkan untuk olahraga di lingkungan pribadi (misalnya di rumah) dengan ventilasi yang bagus dan menggunakan alat pribadi. Untuk penderita infeksi saluran pernapasan atas dengan gejala hanya terbatas di atas leher, maka diperbolehkan olahraga ringan sekitar 10 menit dengan tes *jogging* dahulu, jika kondisi memburuk, maka segera dihentikan dan tidak boleh olahraga sampai sembuh sempurna. Pasien dengan gejala infeksi saluran pernapasan atas yang disertai keluhan di bawah leher, mengalami sakit otot, demam, dan ada gejala saluran cerna, maupun sesak napas atau gangguan organ lain, maka tidak diperbolehkan sama sekali untuk berolahraga sampai sembuh sempurna. Pada masa pandemi ini, semua orang tidak diperbolehkan melakukan olahraga dengan intensitas tinggi, bahkan harus membatalkan semua olahraga kompetisi (perlombaan). Hal ini dilakukan karena orang yang tidak menunjukkan gejala infeksi corona pun dapat menularkan penyakit pada orang lain (*carrier*) (14).

Rekomendasi tersebut di atas memiliki beberapa alasan dan latar belakang. Olahraga dengan tingkat/intensitas sedang dapat meningkatkan imunitas tubuh melawan infeksi pernapasan akibat virus. Melakukan aktivitas fisik (olahraga) intensitas sedang dapat meningkatkan netrofil dan sel natural killer serta konsentrasi IgA dalam saliva. Inflamasi

(peradangan) akan berkurang dan imunitas (kekebalan) tubuh akan meningkat. Yang perlu diingat adalah olahraga dengan intensitas tinggi dapat menurunkan kekebalan dan risiko infeksi pernapasan makin meningkat. Rekomendasi lainnya adalah berdasarkan kelompok umur sesuai panduan WHO pada tahun 2017. Semua anak dan remaja mulai umur 6-17 tahun disarankan olahraga 60 menit sehari dengan intensitas sedang. Jika olahraga intensitas tinggi, maka frekuensi dapat diperpendek menjadi 3 kali seminggu. Jenis olahraga ini dapat pula diikuti dengan aktivitas penguatan otot 3 kali seminggu. Berlari dan melompat diperbolehkan untuk meningkatkan densitas tulang. Guna olahraga pada usia ini adalah untuk perkembangan otot, tulang, dan saraf; mempertahankan berat badan yang sehat dan mencapai kesehatan mental yang prima; meningkatkan perkembangan sosial, rasa percaya diri, dan memperbaiki kemampuan belajar (19).

Menurut Karo Karo, dkk. 2020, strategi yang paling aman saat ini dengan tidak mengambil resiko kepada anak didik dalam masa *pandemic* adalah dengan melakukan daring atau dalam jaringan (*online*), menggunakan jaringan internet, misalnya lewat aplikasi *Zoom*, *Google Hangout*, maupun *Whatsapp*. Sedangkan jika siswa memiliki keterbatasan dengan penggunaan paket internet, maka menggunakan PBM secara luring atau luar jaringan (*offline*). Sebaiknya pelajaran Pendidikan Jasmani dilakukan secara daring dan juga luring. Mencermati hakekat Pendidikan Jasmani (PJOK) yang mengutamakan adanya perlakuan motorik, maka pelajaran harus diparktekkkan dan tidaklah sebagai hafalan. Merujuk dari Tujuan Pendidikan Jasmani dimana Pendidikan Jasmani itu sendiri merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan (14). Proses pembelajaran yang telah direncanakan dengan baik akan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam menyusun rencana pembelajaran perlu mengetahui lebih dulu kondisi siswa, materi yang akan diajarkan, metode atau model pembelajaran yang akan digunakan, bentuk penugasan dan bagaimana pembelajarannya akan dilaksanakan. Pada masa pandemi covid-19 secara keseluruhan proses pembelajaran yang dilakukan adalah jarak jauh baik melalui internet/dalam jaringan (*daring*) maupun luar jaringan (*luring*). Namun kendala masih terjadi sehingga pengetahuan yang seharusnya diperoleh menjadi berkurang. Perbedaan observasi langsung disaat murid dan guru melakukan praktik olahraga dan pemantauan aktifitas fisik secara langsung, berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa (12).

Peningkatan pengetahuan anak usia sekolah dan remaja melalui pemberian edukasi pentingnya menerapkan perilaku melakukan aktifitas fisik dan olahraga sehari-hari sesuai dengan kemampuannya. Peserta didik diberikan pengetahuan tentang mencari dan mengidentifikasi berbagai makanan sehat dan menjelaskan kegunaan dari berbagai makanan sehat. Demikian juga pada penyusunan program latihan peserta didik mengidentifikasi berbagai aktifitas sesuai tujuan yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan kemampuan otot atau melatih kekuatan aktifitas apa saja yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan, melatih daya tahan, melatih keseimbangan, kelincahan. Program dilakukan selama dalam waktu tertentu sesuai dengan waktu dan hasil yang ingin dicapai. Model pembelajaran *Project Based Learning* bisa digunakan dalam proses pembelajaran, hal ini untuk memberikan pengalaman dan menyusun bentuk aktivitas yang akan dilakukan dalam rangka menguatkan otot pada unsur kebugaran jasmani. Proses pembelajaran dari rumah tidak lepas dari bantuan orang tua sebagai pendamping untuk melakukan pendampingan siswa melakukan aktivitas jasmani (13).

Selama pembelajaran daring dikhawatirkan tujuan pendidikan jasmani yang telah dijelaskan tidak akan tercapai dengan maksimal, apabila guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak memiliki upaya inovatif, kreatif dalam merancang aktivitas yang akan diberikan kepada siswa selama daring *online*. Hal ini juga memerlukan dukungan orang tua dan pelayanan kesehatan dalam pemantauan pelaksanaan perilaku anak usia sekolah dan remaja dalam menerapkan aktifitas fisik dan olahraga dirumah. Peran konselor sebaya, kader UKS, kader Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang turut menyebarluaskan informasi akan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang didalamnya terdapat pelaksanaan aktifitas fisik dan olahraga dalam kegiatan sehari-hari (14).

Metode mengajar yang akhir-akhir ini banyak digunakan di sekolah-sekolah yang sudah maju adalah metode *discovery*, hal itu disebabkan karena metode *discovery* ini: (a) Merupakan suatu cara untuk mengembangkan cara belajar mahasiswa/siswa aktif, (b) Dengan menemukan sendiri, menyelidiki sendiri, maka hasil yang diperoleh akan melekat dan tahan lama dalam ingatan, tidak akan mudah dilupakan mahasiswa/siswa, (c) Pengertian yang ditemukan sendiri merupakan pengertian yang betul-betul dikuasai dan mudah digunakan dalam situasi berbeda, (d) Dengan menggunakan strategi penemuan, anak belajar menguasai salah satu metode ilmiah yang akan dapat dikembangkannya sendiri, (e) dengan metode penemuan ini juga, anak belajar berfikir analisis dan mencoba memecahkan problem yang dihadapi sendiri, kebiasaan ini akan ditransfer dalam kehidupan sehari-hari. Melalui metode pembelajaran dari guru serta dukungan dari orang tua dan lingkungan anak dan remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya aktifitas fisik dalam upaya meningkatkan kebugaran. Penerapan Prilaku hidup bersih dan sehat dapat menjadi prilaku sehari-hari (15).

#### 4. Simpulan

Kesehatan yang optimal bagi anak usia sekolah dan remaja sangat dibutuhkan terutama pada masa pandemi Covid-19. Kerjasama dan koordinasi antar institusi sesuai dengan Kebijakan SKB 4 Menteri. Berbagai upaya kesehatan dan inovasi kesehatan yang telah dilakukan untuk tetap memberikan hak pendidikan dan hak kesehatan pada anak usia sekolah dan remaja. Peraturan yang diberlakukan kepada anak sekolah dan remaja di masa *pandemic* Covid-19 baik pembelajaran melalui daring dan luring, hal ini seminimal mungkin dilakukan agar tidak terjadi penularan Covid-19. Berdasarkan temuan penelitian di beberapa Kabupaten/Kota di Indonesia, terdapat beberapa alasan mengapa aktifitas fisik dan olahraga yang dilakukan pada anak usia sekolah dan remaja masih rendah, terlebih masa Pandemi Covid-19. Kurangnya pengetahuan, KIE terkait kesehatan anak usia sekolah dan remaja perlu ditingkatkan melalui kerjasama lintas sektor UKS di sekolah dan diluar sekolah. Pemanfaatan media untuk promosi kesehatan tentang pelayanan kesehatan bagi anak usia sekolah dan remaja. Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan, Kementerian Agama, dan Kementerian Dalam Negeri menetapkan panduan dan protokol Pelayanan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah dan Remaja di masa *pandemic* Covid-19 yang dapat digunakan sebagai protokol bersama melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hal ini ditujukan agar lembaga pendidikan dan kesehatan tetap bisa memberikan penanganan kasus dengan merujuk pada protokol tersebut. Lembaga pendidikan melalui penerapan metode pembelajaran praktik olahraga dan kesehatan agar anak remaja dapat menerapkan perilaku PHBS yang didalamnya terdapat pelaksanaan aktifitas fisik, disela pembelajaran daring. Peningkatan kualitas fisik tubuh dapat dicapai dengan cara mengaktifkan tubuh untuk selalu bergerak dan melakukan olahraga. Olahraga yang dilakukan dengan menggunakan prinsip-

prinsip latihan yang benar akan memberikan pengaruh dan adaptasi biologis yang baik terhadap tubuh. Olahraga menjadi pilihan dan upaya terbaik serta termurah guna meningkatkan imunitas dan peningkatan terhadap derajat sehat.

Manfaat dan efek positif dari olahraga dapat bersifat jangka panjang. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa selama menghadapi masa pandemi Covid-19 beberapa anak usia sekolah dan remaja mengalami penurunan kebugaran fisik dan peningkatan berat badan yang diakibatkan oleh terbatasnya ruang gerak. Dukungan orangtua dan lingkungan anak remaja menguatkan dalam pelaksanaan perilaku tersebut. Diharapkan dengan koordinasi lintas sektor dan masyarakat serta didukung oleh kebijakan, protokol dan panduan pelayanan kesehatan dapat di tingkatkan agar pemenuhan hak-hak anak remaja terhadap pendidikan dan kesehatan tetap terpenuhi di masa pandemic covid-19. Pandemi sedang terjadi dan membuat kita harus menjaga jarak, memakai masker, melakukan etika bersin dan batuk, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menghindari keramaian dan mengusahakan diri tetap berada di rumah. Aktivitas fisik tetap harus dilakukan karena banyak manfaatnya untuk tubuh kita bahkan di saat pandemi. Aktivitas fisik dapat dilakukan sesuai umur, jenis, dimulai dengan pemanasan terlebih dahulu dengan intensitas ringan-sedang dan direkomendasikan untuk dilakukan di rumah atau sekitar rumah. Aktivitas fisik di luar rumah selama pandemi masih boleh dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan.

#### Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian ini, yang Terhormat Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur yang telah mendukung dan memberikan izin dan kesempatan dalam pelaksanaan penelitian ini.

#### Daftar Rujukan

- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi ke-5. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020. Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi COVID-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Direktorat Jenderal Rehabilitasi Sosial Anak, 2020. Pedoman Melindungi Anak dari Ancaman COVID-19 di Lingkungan Balai/Loka Anak, Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak dan Pengasuhan Anak dalam Lembaga Lainnya. Jakarta: Kemensos RI.
- Sabaruddin Yunis Bangun., dkk. 2021. New Normal Pendidikan Jasmani. Medan. Perdana Publishing Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana (Anggota Ikapi).
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020. Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia. Jakarta: Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020. Protokol Tata Kelola Data Anak. Jakarta: Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19
- Park, S., Kim, B., & Lee, J. (2020). Social Distancing and Outdoor Physical Activity During the COVID-19 Outbreak in South Korea: Implications for Physical Distancing Strategies. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 1–3. <https://doi.org/10.1177/1010539520940929>
- Fitria L, Ifdil I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *J Educ J Pendidik Indonesia*
- Yuliana. 2020. Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*. 1(2).104-110. e-ISSN 2722-2462 p-ISSN 2722-2454 <http://ejournal.baliprov.go.id/>
- Arif Wicaksono, 2020. Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 8(1):10-15. p-ISSN : 2613-9693 e-ISSN : 2613-9685.

## Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

- UNICEF, (2020). COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi 11 May 2020
- Imas Masturoh, Heri Djamiatul Maulana, Dewi Lena Suryani. (2018) Implementasi Sistem Informasi Kesehatan Anak Sekolah Di Wilayah Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS):Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2019;1(2):164-167
- Mite Delita Ayu, Achmad Rifai, Elvi Era Liesmayani. Analisis Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan peduli remaja (PKPR) Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Kota tahun 2020
- Karo-Karo, A. A. P., Khairul Usman, Liliana Puspa Sari, Ratna Dewi, & Simangunsong, B. A. (2020). Result Of The Formation Of Student Characters In Full Day School. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 2(1), 43-50. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/98>
- KEMENKES RI, (2020). Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja di Masa Pandemi COVID-19 Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas
- Indonesia, K. P. dan O. R. (2020). Protokol Kewaspadaan Pencegahan Wabah COVID-19 bagi Kegiatan Keolahragaan (p. 5). Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Ariyanti, Sariyani, Utami. (2019). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur. *Indones. J. Community Empower*.1(1):7-11.
- Kemenkes RI.Petunjuk Teknis Penjaringan Kesehatan dan Pemeriksaan Berkala Di Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan KIA;2015.
- Kemenkes RI.Rapor Kesehatanku Buku Informasi Kesehatan Peserta Didik Tingkat SD/MI. Jakarta:Dirjen Bina Gizi dan KIA;2015.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2020. Surat Edaran tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah (BDR) dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Desease 19. Sekertaris Jenderal Kemdikbud: Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2020. Surat Edaran nomor 4 Tahun 2020 tentang Kebijakan Pendidikan pada masa darurat Covid-19. Sekertaris Jenderal Kemdikbud: Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2020. Surat Edaran nomor 14 Tahun 2019 tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Sekertaris Jenderal Kemdikbud: Jakarta.
- Kunjung Ashadi, Laily Mita Andriana, Bayu Agung Pramono. 2020. Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF, Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Penelitian Pembelajaran* 6(3):713-728 [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i3.14937](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937)