



Perilaku hidup sehat di era pandemi covid-19 melalui latihan fisik *low-impact* dan asupan gizi seimbang pada siswa SMA

Anita Sulistyorini^{1*}, Windi Chusniah Rahmawati², Farah Paramita³, Anisa Nanda Leilina⁴, Qurotu'aini Putriningdyah⁵, Nadia Nuradela⁶, Cendani Kusuma Ayu⁷

¹Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: anita.sulistyorini.fik@um.ac.id

²Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: windi.rahmawati.fik@um.ac.id

³Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: farah.paramita.fik@um.ac.id

⁴Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: anisa.nanda.1906126@students.um.ac.id

⁵Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: qurotuaini.putriningdyah.1906126@students.um.ac.id

⁶Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: nadia.nuradela.1906126@students.um.ac.id

⁷Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: cendani.kusuma.1906126@students.um.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 19 Oktober 2021

Diterima: 13 Januari 2022

Diterbitkan: 30 Juni 2022

Keywords:

Demonstration; non healthy living behavior; low impact; balanced nutrition; sedentary activity; obesity

Kata Kunci:

perilaku hidup sehat; low impact; gizi seimbang; aktivitas sedentari; obesitas

Abstract

The physical activity of teenagers, especially high school students, during the Covid-19 pandemic has decreased due to one of the government's policies to suppress the spread of the Covid-19 virus through online learning activities. Online learning makes students have to study in front of computers or devices without doing physical activity for more than 2 hours per day, this condition makes students less mobile or have high sedentary activities. A poor diet follows this sedentary adolescent activity during the pandemic, namely consuming high-calorie food, and drinks without doing physical activity, causing health problems, one of which is obesity. The purpose of this community service activity is an effort to solve the health problem of obesity and adolescent sedentary activities by providing education and health practices about low-impact physical exercise and balanced nutritional intake to high school students. The health education method through Google Meet was continued by doing low-impact physical exercise and consuming food according to balanced nutrition guidelines by participants from partners of 50 high school students for 30 days. Mentoring is done through WhatsApp groups, and participants upload daily practicum activities to the available google form link. All participants did low-impact physical exercise and implemented a balanced nutritional intake according to the guidelines on WhatsApp. It is hoped that, by implementing healthy living behaviors through regular low-impact physical exercise and balanced nutrition, high school students' sedentary activity and obesity problems can be prevented or reduced. After 30 days of low-impact physical exercise and implementing a balanced nutritional diet, the results showed that the participants' sedentary activity was reduced as indicated by an increase in participants' physical activity (high physical activity increased from 35% to 37%). As for the participant's obesity rate of 8%, there was an increase of 9% after completing the activity. Based on these results, the purpose of this community service activity can be said to be achieved with a note that obesity rates still need to be reduced by consistently applying balanced nutritional intake to participants.

Abstrak

Aktivitas fisik remaja, khususnya siswa SMA di masa pandemi Covid-19 ini menurun dikarenakan salah satu kebijakan pemerintah untuk menekan penyebaran virus Covid-19 melalui kegiatan pembelajaran daring. Pembelajaran daring menjadikan siswa harus belajar di depan komputer atau gawai tanpa melakukan aktivitas fisik lebih dari 2 jam per hari, kondisi ini membuat siswa kurang gerak atau mempunyai aktivitas sedentari yang tinggi. Aktivitas sedentari remaja ini diikuti dengan pola makan kurang baik selama masa pandemi, yaitu mengonsumsi makanan dan minuman tinggi kalori tanpa melakukan aktivitas fisik sehingga menimbulkan permasalahan kesehatan salah satunya obesitas. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai upaya pemecahan masalah kesehatan obesitas dan aktivitas sedentari remaja dengan memberikan edukasi kesehatan dan praktik tentang latihan fisik *low impact* dan asupan gizi seimbang kepada siswa SMA. Metode edukasi kesehatan melalui *Google Meet* dilanjutkan praktik latihan fisik *low impact* dan konsumsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang oleh peserta dari mitra yang terdiri atas 50 siswa SMA selama 30 hari. Pendampingan dilakukan melalui *WhatsApp Group* serta peserta melakukan unggah kegiatan praktik setiap hari ke link *google form* yang tersedia. Semua peserta melaksanakan latihan fisik *low impact* dan menerapkan asupan bergizi seimbang sesuai panduan di *WhatsApp*. Diharapkan dengan menerapkan perilaku hidup sehat melalui latihan fisik *low-impact* yang rutin serta asupan gizi seimbang ini, aktivitas sedentari dan masalah obesitas di kalangan siswa SMA dapat dicegah atau berkurang. Setelah 30 hari melakukan latihan fisik *low impact* dan menerapkan pola makan gizi seimbang, didapatkan hasil aktivitas sedentari peserta berkurang yang ditunjukkan dengan hasil aktivitas fisik peserta yang meningkat (aktivitas fisik tinggi naik dari 35% menjadi 37%). Sedangkan untuk angka obesitas peserta dari 8% mengalami kenaikan 9% setelah kegiatan selesai. Berdasar hasil tersebut, tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan tercapai dengan catatan angka obesitas masih perlu dikurangi dengan konsistensi menerapkan asupan gizi seimbang pada peserta.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat (Kemenkes, 2019). Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga atau rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Aktivitas fisik remaja, khususnya usia sekolah SMA, di masa pandemi Covid-19 ini menurun dikarenakan kebijakan pemerintah untuk menekan penyebaran virus Covid-19 melalui pembatasan aktivitas di luar rumah termasuk kegiatan pembelajaran juga dilakukan dari rumah (Hall et al., 2020; Mutia et al., 2022; Nurhadi & Fatahillah, 2020; Rahayu & Kusuma, 2022). Aktivitas kurang gerak atau yang disebut dengan istilah “aktivitas sedentari” seperti menonton televisi, belajar di depan

komputer atau gawai, bermain game, dan tanpa melakukan aktivitas fisik lebih dari 2 jam per hari, ditambah dengan pola makan remaja yang kurang baik selama masa pandemi ini, menimbulkan permasalahan kesehatan pada remaja yaitu salah satunya adalah obesitas. Seperti pada penelitian [Sinulingga et al, \(2021\)](#) didapatkan hasil bahwa sekolah online mempengaruhi perilaku sedentari yang berisiko obesitas pada remaja.

Obesitas merupakan kondisi kronis akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang sangat tinggi yang berisiko bagi kesehatan ([WHO, 2022](#)). Obesitas terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak dibanding aktivitas membakar kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak ([Kemenkes, 2018](#)). Apabila kondisi tersebut terjadi dalam waktu yang lama, maka akan menambah berat badan hingga mengalami obesitas. Obesitas terjadi ketika seseorang mengonsumsi makanan dan minuman tinggi kalori tanpa melakukan aktivitas fisik untuk membakar kalori berlebih tersebut. Kalori yang tidak digunakan, diubah menjadi lemak di dalam tubuh, sehingga membuat seseorang mengalami penambahan berat badan hingga akhirnya obesitas ([Almatsier, 2009](#)). Penumpukan lemak tubuh ini meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan serius, seperti penyakit jantung, diabetes, atau hipertensi ([Swinburn et al., 2004](#)). Obesitas juga dapat menyebabkan gangguan kualitas hidup dan masalah psikologi, seperti kurang percaya diri hingga depresi ([Rahayu & Husnina, 2019](#)).

Prevalensi penderita obesitas yang meningkat dialami oleh hampir seluruh provinsi di Indonesia, termasuk Jawa Timur. Menurut Riskesdas 2018 prevalensi *overweight* atau obesitas tertinggi di Provinsi Jawa Timur terjadi di Kota Batu yakni sebesar 12,6% dimana sebanyak 6,2% diantaranya dialami oleh remaja usia 16-18 tahun ([Riskesdas, 2018](#)). Lebih jauh lagi menurut [Mahar \(2017\)](#) diketahui dari 601 siswi yang berasal dari empat SMA/SMK di Kota Batu, didapatkan prevalensi *overweight* pada remaja putri usia 16-18 tahun sebanyak 6,7% dengan menggunakan *cutt off Asia*. Salah satu sumber data tersebut didapatkan di SMA Negeri 1 Kota Batu, yang mana sekolah ini sering disebut memiliki prevalensi penderita obesitas yang cukup tinggi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan pada 52 siswa kelas XI SMAN 1 Batu, diketahui sebesar 23% siswa mengalami obesitas ([Sari & Nurhayati, 2018](#)).

Latihan fisik *low impact* adalah olahraga yang memberikan sedikit tekanan kepada sendi daripada olahraga lain dengan ciri kedua kaki atau salah satu kaki masih menempel di lantai sepanjang olahraga. Latihan fisik *low impact* adalah latihan yang aman dari risiko sehingga diperbolehkan bagi mereka yang tidak dapat mengikuti senam aerobik benturan keras, cedera pada lutut atau pergelangan kaki ([Sumosardjono, 1996](#)). Maka dari itu, latihan fisik *low impact*

ini tidak hanya baik dilakukan oleh remaja tetapi juga oleh penderita obesitas bahkan lansia sekalipun. Sedangkan menurut Trisnia (2006) latihan *low impact* merupakan gerakan yang dilakukan dengan irama *low* (rendah) yaitu bentuk gerakannya lebih lambat, dengan gerakan dasar jalan, dan tidak ada gerakan melompat sama sekali.

Selama pandemi Covid-19, terdapat beberapa program kegiatan pengabdian masyarakat tentang latihan fisik yang telah dilakukan, tetapi belum ada yang fokus kepada siswa SMA. Selain itu, meskipun sudah banyak program yang membahas tentang asupan gizi seimbang, namun masih jarang yang ditujukan untuk siswa sekolah usia remaja. Berdasar masih minimnya program yang membahas terkait latihan fisik *low-impact* dan asupan gizi seimbang secara simultan bagi kalangan remaja usia SMA, maka program pengabdian masyarakat berupa “Latihan Fisik *Low-Impact* dan Asupan Gizi Seimbang Pada Siswa SMA” ini sangat penting dilaksanakan. Program pengabdian masyarakat dilakukan secara *online* (sinkron dan asinkron) selama 30 hari kepada siswa siswi SMA Negeri 1 Batu dengan bentuk kegiatan berupa promotif preventif kesehatan yaitu edukasi kesehatan tentang latihan fisik *low impact* dan panduan gizi seimbang bagi remaja. Setelah diberikan edukasi kesehatan, para peserta kegiatan pengabdian masyarakat akan melaksanakan praktik latihan fisik *low impact* serta konsumsi asupan makanan gizi seimbang selama 30 hari yang dipantau dan dilaporkan secara asinkron kepada tim pengabdian masyarakat. Diharapkan dengan menerapkan perilaku hidup sehat melalui latihan fisik *low-impact* yang rutin serta asupan gizi seimbang ini, aktivitas sedentari dan masalah obesitas di kalangan siswa SMA dapat dicegah atau diminimalisir.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan-tahapan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai upaya preventif dan promotif terhadap permasalahan kesehatan siswa SMA, khususnya terkait aktivitas fisik dan asupan gizi seimbang di masa pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Dalam tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat:

- a) Menyusun perencanaan serta kebutuhan setiap tahapan kegiatan
- b) Mengajukan perizinan kepada Dinas Pendidikan Wilayah Kota Malang dan Kota Batu, Dinas Pendidikan Pemerintah Provinsi Jawa Timur
- c) Menyampaikan perizinan dan melakukan koordinasi dengan pihak mitra sekolah yaitu SMA Negeri 1 Kota Batu. Koordinasi dilakukan dengan pihak mitra terkait waktu pelaksanaan dan kepesertaan

- d) Membuat WhatsApp Group yang pesertanya adalah siswa-siswi SMA Negeri 1 Kota Batu sebagai mitra kegiatan yang berjumlah 50 orang siswa
- e) Sosialisasi kegiatan kepada seluruh peserta melalui media WhatsApp Group. Tim pengabdian memberikan informasi terkait latar belakang, tujuan kegiatan serta mekanisme kegiatan kepada semua peserta
- f) Koordinasi dengan narasumber kegiatan edukasi latihan fisik dan asupan gizi seimbang terkait waktu dan metode pelaksanaan kegiatan
- g) Menyiapkan video dari instruktur senam “Dien and Mey” dengan “Program 30 Hari *Low Impact* untuk Pemula, *Overweight* dan *Obesitas*” (<https://youtu.be/aPI3E1iSn1s>). Media ini akan diberikan kepada siswa secara sinkron (melalui *Google Meet*) dan secara asinkron (dipandu melalui *WhatsApp Group*).

2. Tahap Pelaksanaan

Program ini dilakukan dengan 2 metode, untuk 2 kali pertemuan dilakukan secara sinkron (melalui *Google Meet*), sedangkan 30 pertemuan lainnya dilakukan secara asinkron (melalui *WhatsApp Group*).

- a) Kegiatan sinkron pertama yaitu Webinar Pembukaan dilakukan melalui aplikasi *Google Meet* diikuti oleh seluruh anggota tim pengabdian masyarakat, narasumber, 2 guru pendamping dari mitra dan 50 siswa peserta dari mitra. Webinar Pembukaan terdiri atas Pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat, Informasi tentang mekanisme kegiatan, Edukasi Kesehatan tentang latihan fisik *low impact*, dan Edukasi Kesehatan tentang asupan gizi seimbang. Di sesi Edukasi Kesehatan tentang latihan fisik, narasumber mencontohkan dan mengajak seluruh peserta siswa SMA untuk melakukan praktik gerakan *low impact* selama 30 menit.
- b) Kegiatan asinkron dilaksanakan melalui *WhatsApp Group* selama 30 pertemuan (30 hari). Di hari pertama sebelum melakukan kegiatan, semua peserta diminta mengisi kuesioner IMT, FFQ, IPAQ yang bertujuan untuk melihat gambaran aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat konsumsi energi peserta sebelum dilakukannya latihan *low impact*. Semua peserta siswa SMA diberikan link video latihan fisik *low-impact*, dimana setiap hari gerakan yang diberikan berbeda-beda. Setiap peserta diminta mempraktikkan latihan fisik gerakan-gerakan *low-impact* tersebut di rumah masing-masing dengan durasi latihan minimal 30 menit/hari, kemudian setiap peserta mengisi link *google form* presensi harian dengan melampirkan atau mengunggah foto latihan fisik yang telah dipraktikkan. Panitia memantau laporan kegiatan setiap peserta melalui Drive unggahan kegiatan dan jika terdapat peserta yang belum melaporkan latihan fisik *low impact* setiap harinya, akan diingatkan melalui *Whatsapp Group*, termasuk juga menginformasikan

kepada peserta jika ada yang melakukan latihan fisik belum sesuai panduan yang diberikan. Selain mengunggah foto latihan fisik *low impact*, peserta juga mengunggah foto menu makan yang dikonsumsi setiap hari. Unggahan foto latihan fisik *low impact* dan foto menu makanan setiap peserta merupakan bukti dokumentasi bahwa peserta benar-benar mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat selama 30 hari. Di hari ke-31 selesai mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat, semua peserta diminta mengisi kembali kuesioner IMT, FFQ, IPAQ tentang aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat konsumsi energi.

- c) Kegiatan sinkron kedua yaitu Webinar Penutupan dilakukan melalui aplikasi *Google Meet* diikuti oleh seluruh anggota tim pengabdian masyarakat, narasumber, guru pendamping dari mitra dan 50 siswa peserta dari mitra.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi program pengabdian dilakukan melalui *Google Meet* yang juga merupakan kegiatan sinkron kedua yaitu Webinar Penutupan. Pada tahap evaluasi ini, dipresentasikan gambaran (deskripsi) aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat konsumsi energi seluruh peserta baik sebelum maupun sesudah kegiatan pengabdian sehingga dapat terlihat ada tidaknya perbedaan aktivitas fisik dan status gizi para peserta. Dilakukan juga evaluasi terhadap teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, kendala hambatan yang dialami oleh peserta dalam melaksanakan setiap proses kegiatan. Pada Webinar Penutupan dilakukan diseminasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat oleh tim pengabdian masyarakat kepada pihak mitra yang diwakili oleh guru pendamping dan kepada semua peserta siswa SMA. Selain diseminasi hasil kegiatan, tim pengabdian juga meminta penyampaian kesan dan pesan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi program ini dilakukan untuk mengukur ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat. Sebagai bentuk apresiasi tim pengabdian masyarakat kepada para peserta yang telah berpartisipasi dari awal hingga akhir kegiatan, tim pengabdian memberikan sertifikat secara simbolis kepada seluruh peserta. Selain itu, tim pengabdian juga memberikan hadiah kepada peserta yang aktif selama webinar pembukaan, peserta terbaik dan peserta favorit yang konsisten melakukan latihan fisik *low impact* dan mempraktikkan asupan gizi seimbang selama 30 hari program, serta peserta yang menang *challenge* “isi piringku” dengan mengunggah menu makanannya di media sosial Instagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat meliputi karakteristik peserta (Tabel 1), data status gizi (Gambar 1), tingkat aktivitas fisik (Gambar 2), dan tingkat konsumsi energi awal peserta (Gambar 3), serta data status gizi peserta (Gambar 4).

1. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	18	37
Perempuan	32	63
Usia (tahun)		
15	5	10
16	40	78
17	5	10

Dari hasil analisis kuesioner awal yang diisi oleh 50 orang peserta sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai, didapatkan data karakteristik peserta seperti terlihat pada Tabel 1 bahwa sebagian besar peserta (63%) adalah siswa perempuan, kemudian usia terbanyak (78%) dari peserta adalah 16 tahun.

2. Data Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Tingkat Konsumsi Energi Awal Peserta

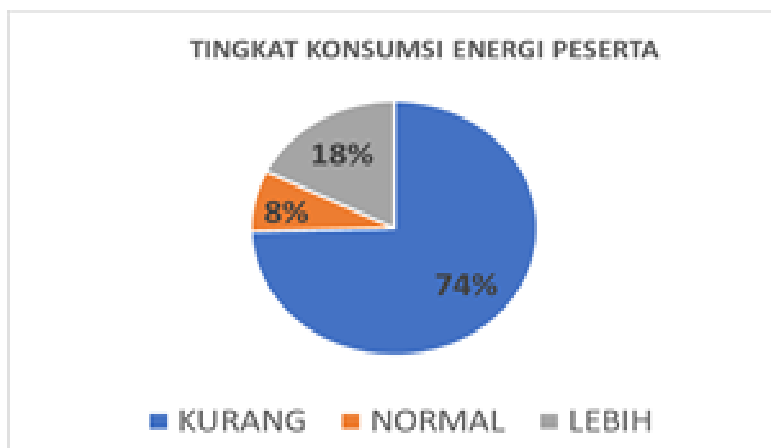
Dari data awal tersebut, didapatkan data bahwa status gizi peserta sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar peserta memiliki status gizi baik (80%), tetapi masih ditemukan siswa yang memiliki status gizi kurang yaitu sebanyak 4%, dan juga masih ditemukan siswa dengan status gizi obesitas dan *overweight* yang masing-masing sebesar 8% dari total peserta. Hasil selanjutnya didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta terbanyak adalah aktivitas fisik rendah (39%). Sedangkan untuk tingkat konsumsi energi sebagian besar peserta (74%) adalah tingkat konsumsi energinya rendah. Hasil analisis status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat konsumsi energi peserta dapat dilihat lebih jelas pada Gambar 1, Gambar 2, dan Gambar 3.



Gambar 1. Status Gizi Awal



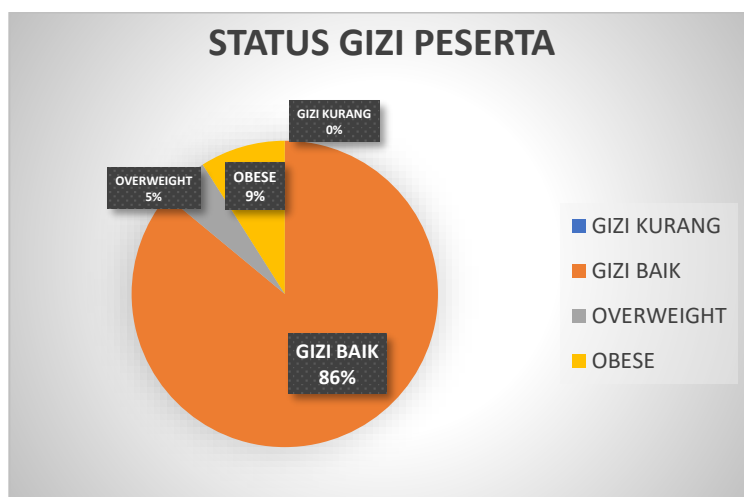
Gambar 2. Tingkat Aktivitas Fisik Awal



Gambar 3. Tingkat Konsumsi Energi Awal

3. Data Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Konsumsi Energi Akhir Peserta

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai dilaksanakan, peserta kembali mengisi kuesioner untuk melihat hasil capaian kegiatan. Dari 50 orang peserta, yang bersedia mengisi kuesioner akhir hanya sejumlah 43 siswa. Adapun hasil analisis kuesioner setelah peserta mengikuti latihan fisik *low impact* selama 30 hari dan menerapkan asupan gizi seimbang, didapatkan data status gizi peserta sebagian besar adalah gizi baik (86%), dan sudah tidak lagi didapatkan peserta dengan status gizi kurang (0%), tetapi peserta dengan status gizi obesitas naik menjadi sebanyak 9%. Hasil analisis status gizi peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat lebih jelas pada [Gambar 4](#).



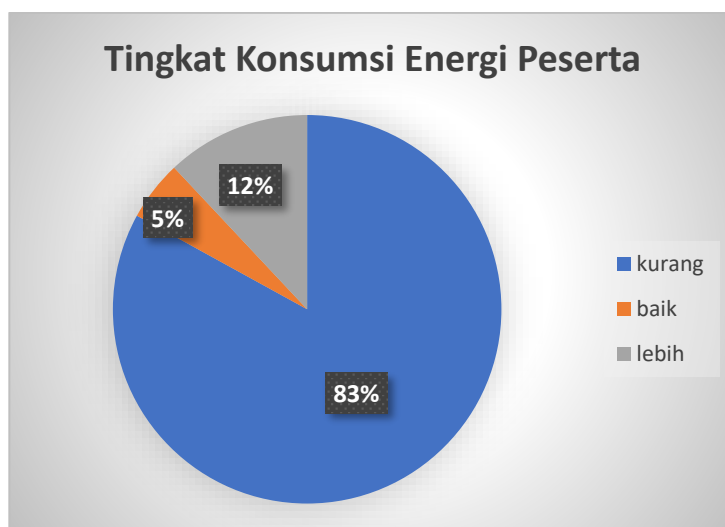
Gambar 4. Status Gizi Akhir

Hasil selanjutnya didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta setelah mengikuti latihan fisik *low impact* selama 30 hari, terbanyak adalah aktivitas fisik tinggi (37%). Hasil analisis tingkat aktivitas fisik peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat lebih jelas pada [Gambar 5](#).



Gambar 5. Tingkat Aktivitas Fisik Akhir

Adapun tingkat konsumsi energi peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (83%) adalah tingkat konsumsinya masih rendah dan justru jumlah peserta dengan tingkat konsumsi rendah ini menjadi semakin bertambah. Hasil analisis tingkat konsumsi energi peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat lebih jelas pada [Gambar 6](#).



Gambar 6. Tingkat konsumsi energi akhir

Berdasarkan hasil analisis kuesioner peserta sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat, didapatkan hasil bahwa sebagian besar peserta memiliki status gizi baik dengan adanya peningkatan presentase jumlah peserta dari sebelum kegiatan dengan sesudah kegiatan yaitu dari 80%

menjadi 86%. Adapun status gizi kurang yang masih ditemui di sebelum kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu sebesar 4%, secara signifikan menjadi 0% atau sama sekali tidak ada peserta yang memiliki status gizi kurang. Dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa penerapan latihan fisik low impact dan penerapan asupan makanan gizi seimbang mampu memperbaiki status gizi peserta yang juga sejalan dengan penelitian [Praditasari & Sumarmi \(2018\)](#) yang menyatakan bahwa latihan fisik memiliki hubungan dengan status gizi.

Meskipun status gizi peserta secara umum mengalami perbaikan, tetapi didapatkan data yang juga perlu menjadi perhatian adalah terjadinya peningkatan status gizi obesitas peserta dari sebelum kegiatan yang sebesar 8% menjadi 9% setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai. Berdasar data tingkat aktivitas fisik akhir ([gambar 5](#)), dimungkinkan peserta yang mengalami peningkatan obesitas terjadi pada peserta dengan aktivitas fisik rendah dimana hal ini sejalan dengan hasil penelitian [Coelho et al, \(2011\)](#) yaitu bahwa aktivitas yang rendah akan semakin menumpuk cadangan lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Selain latihan fisik, obesitas juga dipengaruhi oleh riwayat keturunan, pola hidup, faktor psikis, lingkungan, individu, serta biologis yang dapat mempengaruhi asupan dan pengeluaran energi ([Hendra et al., 2016](#)).

Peningkatan cukup signifikan juga ditemui pada tingkat aktivitas fisik peserta, dimana data sebelum kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan tingkat aktivitas fisik peserta terbanyak adalah aktivitas fisik rendah (39%), sedangkan setelah kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan tingkat aktivitas fisik peserta terbanyak adalah aktivitas fisik tinggi (37%). Latihan fisik *low-impact* yang rutin dilakukan oleh peserta selama kegiatan pengabdian masyarakat terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian [Armade & Manurizal \(2019\)](#) serta penelitian [Dewi & Rifki \(2020\)](#) bahwa senam *low impact* mampu meningkatkan kesanggupan siswa untuk mengerjakan aktivitas fisik dengan maksimal tanpa kelelahan (kebugaran jasmani). Peningkatan aktivitas fisik para peserta diharapkan mampu mengurangi aktivitas sedentari remaja di masa pandemi ini.

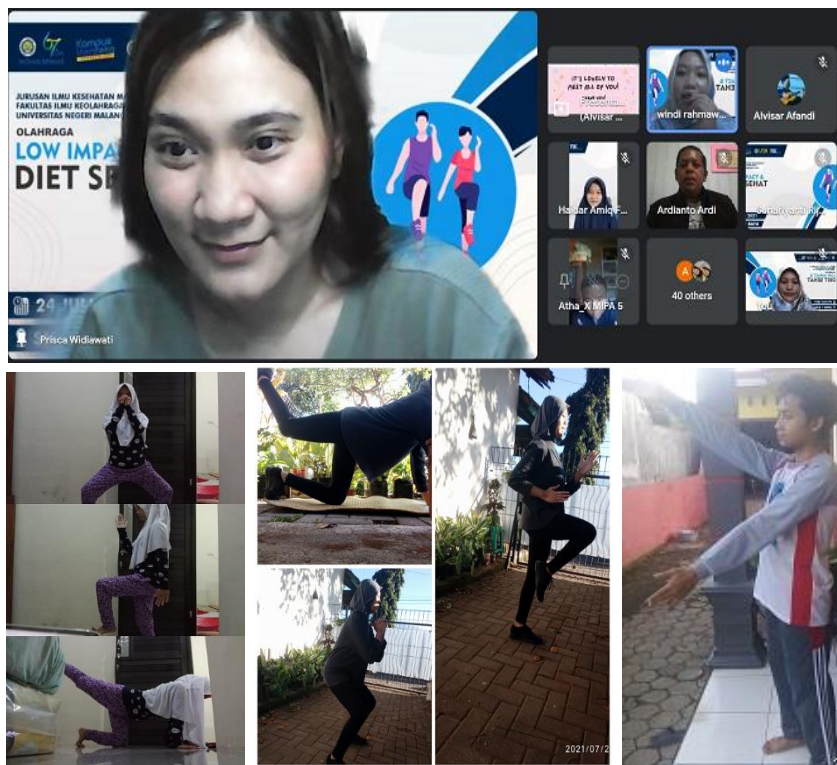
Dari hasil analisis kuesioner juga didapatkan data bahwa tingkat konsumsi energi dari sebagian besar peserta masih kurang, ini terlihat dari data sebelum maupun sesudah kegiatan pengabdian masyarakat. Penerapan asupan gizi seimbang terutama konsumsi energi perlu terus diupayakan dan dimotivasi oleh pihak mitra dalam hal ini pihak sekolah sehingga status gizi maupun status kesehatan siswa juga akan semakin baik.

Implikasi penerapan asupan makanan gizi seimbang dan latihan fisik *low impact* yang rutin, teratur, dan berkelanjutan akan memberikan hasil yang

maksimal dalam peningkatan aktivitas fisik maupun perbaikan status gizi siswa. Sehingga diharapkan pihak sekolah khususnya Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dapat memprogramkan latihan fisik *low impact* dan asupan gizi seimbang ini kepada seluruh siswa baik dalam kegiatan pembelajaran di sekolah maupun untuk dilaksanakan di rumah setiap harinya secara rutin.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan Webinar Pembukaan yang dilakukan melalui aplikasi *Google Meet*, diikuti oleh seluruh anggota tim pengabdian masyarakat, narasumber, 2 guru pendamping dari mitra dan 50 siswa peserta dari mitra ([Gambar 7](#)). Webinar Pembukaan terdiri atas pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat, informasi tentang prosedur kegiatan, edukasi kesehatan tentang latihan fisik *low impact*, dan asupan gizi seimbang. Di sesi edukasi kesehatan tentang latihan fisik, narasumber mencontohkan dan mengajak seluruh peserta siswa SMA untuk melakukan praktik gerakan *low-impact* selama 30 menit secara bersama-sama di layer virtual masing-masing. Kegiatan dilanjutkan secara asinkron melalui *WhatsApp Group* selama 30 pertemuan (30 hari). Di hari pertama sebelum melakukan kegiatan, semua peserta diminta mengisi kuesioner IMT, FFQ, IPAQ yang bertujuan untuk melihat gambaran aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat konsumsi energi peserta sebelum dilakukannya latihan *low impact*. Semua peserta diberikan link video latihan fisik *low-impact*, dimana setiap hari gerakan yang diberikan berbeda-beda. Setiap peserta mempraktikkan latihan fisik gerakan-gerakan *low-impact* tersebut di rumah masing-masing dengan durasi latihan minimal 30 menit/hari, kemudian setiap peserta mengisi link *google form* presensi harian dengan melampirkan atau mengunggah foto latihan fisik yang telah dipraktikkan. Di hari ke-31, semua peserta mengisi kembali kuesioner IMT, FFQ, IPAQ tentang aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat konsumsi energi. Kegiatan pengabdian masyarakat ditutup secara sinkron yang dilakukan melalui aplikasi *Google Meet* diikuti oleh seluruh anggota tim pengabdian masyarakat, narasumber, guru pendamping dari mitra dan 50 siswa peserta dari mitra. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana dengan baik dan berjalan lancar, dengan partisipasi aktif dari para peserta, dan support dari pihak sekolah.

Perilaku hidup sehat di era pandemi covid-19 melalui latihan fisik low-impact dan asupan gizi seimbang pada siswa SMA



Gambar 7. Pelaksanaan Kegiatan

KESIMPULAN

Perilaku hidup sehat di masa pandemi Covid-19 ini sangatlah penting dilakukan secara terus-menerus sebagai salah satu upaya mencegah terjadinya permasalahan kesehatan khususnya di kalangan remaja. Salah satu perilaku sehat yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan latihan fisik *low impact* secara rutin serta menerapkan konsumsi makanan yang sesuai panduan gizi seimbang. Dengan menerapkan latihan fisik *low impact* diharapkan aktivitas sedentari remaja, khususnya siswa SMA, dapat berkurang. Begitu halnya dengan menerapkan asupan gizi seimbang secara konsisten diharapkan mampu menurunkan angka obesitas yang masih ditemui di kalangan siswa SMA dan mampu meningkatkan status gizi seluruh siswa menjadi status gizi baik. Dukungan dari mitra dalam hal ini pihak sekolah dan tentunya dukungan keluarga sangat diharapkan guna mewujudkan status kesehatan anak usia sekolah yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang yang telah mendukung dan mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih disampaikan pula kepada mitra pengabdian masyarakat yaitu SMA Negeri 1 Kota Batu yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam kegiatan ini. Tak lupa juga kami ucapkan kepada Tim Pengabdian Masyarakat yang telah membantu dan mensukseskan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140–151. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/848>
- Coelho, D. F., Chaves, D. S., Diwan, D., Ferraz, R., Poortmans, J. R., & Junior, A. H. L. (2011). Effect Of High-Fat Diets On Body Composition, Lipid Metabolism And Insulin Sensitivity, And The Role Of Exercise On These Parameters. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 44(10). <https://doi.org/10.1590/S0100-879X2011007500107>
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Stamina*, 3, 398–416. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/516>
- Hall, G., Laddu, D., & Phillips, S. (2020). Progress in Cardiovascular Diseases A tale of Two Pandemics : How Will COVID-19 and Global Trends in Physical Inactivity and Sedentary Behavior Affect One Another? *Progress in Cardiovascular Diseases*, xxxx, 4–6. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Hendra, C., Manampiring, A., & Budiarmo, F. (2016). Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4, 2–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/11040>
- Kemendes. (2018). *Obesitas*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-itu-obesitas>
- Kemendes. (2019). *Apa Definisi Aktivitas Fisik?* <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Mahar, M. A. (2017). *Hubungan Jumlah Dan Frekuensi Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Overweight Remaja Putri di Kota Batu* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).

- <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/3850/>
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26-34. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>
- Nurhadi, J., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299. <https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/52>
- Praditasari, J., & Sumarmi, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Kegemukan pada Remaja Putri di SMP Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13, 117–122. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.117>
- Rahayu, D., & Husnina, L. (2019). Obesitas Dengan Harga Diri pada Remaja Putri Kelas X SMK YP 17 Pare Kediri. *Jurnal Gizi Karya Husada*, 2(1), 1–7. <https://www.jurnal.gizikaryahusadakediri.ac.id/index.php/gizikh/article/view/32>
- Rahayu, W., & Kusuma, D. (2022). Profil Sedentary Life Style Pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 114–121. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45082>
- Riskesdas. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018*.
- Sari, K., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan Antara Status Gizi , Kecukupan Asupan Energi , dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Batu. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 383–388. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/24185>
- Sinulingga, P. A., Andayani, L. S., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh Sekolah Secara Online terhadap Perilaku Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja Berumur 15-19 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 12, 396–403. <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v12i3.2683>
- Sumosardjono. (1996). *Sehat dan Bugar*. PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Swinburn, B. A., Caterson, I., Seidell, J. C., & James, W. P. T. (2004). Diet , Nutrition and the Prevention of Excess Weight Gain and Obesity. *Public Health Nutrition*, 7, 123–146. <https://doi.org/10.1079/PHN2003585>
- Trisnia, E. (2006). *Low Impact*. <https://ladyelen.blogspot.com/2006/08/aerobik-yuk.html>
- WHO. (2022). *Obesity*. https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1