

Aplikasi Kebugaran dan Kesehatan Berbasis Android Sebagai Panduan Latihan Fisik di Tengah Situasi Pandemi Covid-19

Aristiyanto¹, Sukarno², Sri Mujiono³, Anisa Febriani⁴, Atika Kurnia Wardani⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, aristiyanto@unw.ac.id

²Universitas Ngudi Waluyo, bungkarno.demak@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, mujiono@unw.ac.id

⁴Universitas Ngudi Waluyo, anissafebriani92@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, atikakurniaw@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 04-01-2021

Accepted, 01-02-2021

Published, 20-05-2021

Keywords: android app, fitness, health, physical activity, covid-19

Abstract

This community service activity is carried out through socialization, education and training on the use of the Android Application for PKK groups in Siroto, Candi Rejo Village, West Ungaran District, Semarang Regency. This service activity aims to provide an understanding for the Siroto PKK group about the urgency of physical activity at home in managing fitness and public health in the form of activities in the form of socialization, education, and Android-based applications regarding fitness activities, so that they can develop the physical condition and fitness of partners and be able to maintain health amid the outbreak of the Covid-19 contagious. This service was carried out in 4 months which included initial observations to bring up existing problems and then reviewed them for problem solving, continued with initial seminars and preparations, training (theory and practice), and reporting. The service was carried out with theoretical material: a) identification and prevention of covid-19 transmission, b) healthy food as an effort to prevent Covid-19, c) efforts to improve fitness and public health through android-based applications. Service with practical material in the form of improving community skills through the use of Android-based fitness applications.

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui sosialisasi, edukasi dan pelatihan pemanfaatan Aplikasi Android bagi kelompok PKK di Siroto Kelurahan Candi Rejo kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman bagi kelompok PKK Siroto tentang urgensi aktivitas fisik di rumah dalam pengelolaan kebugaran dan kesehatan masyarakat dengan bentuk kegiatannya berupa sosialisasi, edukasi, dan aplikasi berbasis android mengenai aktivitas kebugaran, sehingga dapat mengembangkan kondisi fisik dan kebugaran mitra serta mampu menjaga kesehatannya di tengah merebaknya wabah menular covid-19. Pengabdian ini dilaksanakan dalam 4 bulan yang meliputi observasi awal untuk memunculkan masalah yang ada dan kemudian dikaji untuk diberikan pemecahan masalah,

dilanjutkan seminar awal dan persiapan, pelatihan (teori dan praktik), dan pelaporan. Pengabdian yang diselenggarakan dengan materi teori: a) identifikasi dan pencegahan penularan covid-19, b) makanan sehat sebagai upaya pencegahan Covid-19, c) upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat melalui aplikasi berbasis android. Pengabdian dengan materi praktik berupa peningkatan keterampilan masyarakat melalui pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android.

Pendahuluan

Pneumonia coronavirus baru (COVID-19) yang pertama kali dilaporkan dari Wuhan, Tiongkok telah menyebar ke seluruh Tiongkok dan bahkan ke beberapa negara lain di dunia. Kasus terkonfirmasi COVID-19 telah membumbung hingga jumlah yang jauh melebihi SARS pada tahun 2003 (Zhou, n.d.2020:14). Menyadari kemampuan penularannya dari “manusia-ke-manusia”, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkannya sebagai Keadaan Darurat Kesehatan Publik Tingkat Internasional pada 31 Januari 2020. Fakta-fakta tersebut dapat menggambarkan betapa tingkat kegawatan dan kerumitan dari wabah COVID-19 ini.

Berdasarkan keputusan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) Republik Indonesia bahwa telah ditetapkan status keadaan darurat tertentu bencana wabah penyakit akibat virus corona di Indonesia (BNPB, 2020). Semakin meningkatnya jumlah orang yang terdeteksi positif COVID-19 di Indonesia, meluasnya pandemi, dan situasi saat ini mengharuskan masyarakat untuk beraktifitas dari rumah (work from home - WfH dan study from home – SfH). Sejalan dengan kebijakan pendidikan oleh Mendikbud karena dalam kondisi darurat ini, proses penyelenggaraan pendidikan supaya dilakukan dengan pendekatan yang tepat sekaligus membantu upaya untuk menahan laju pertumbuhan wabah (Kemdikbud, 2020). Hal ini tentu berdampak bagi seluruh warga masyarakat untuk mengisolasi atau social distancing (Tempo.com, 2020). Utamanya adalah mitra pada pengabdian ini kelompok PKK Siroto Kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Bahkan Kementerian Pemuda dan Olahraga selaku pemangku kepentingan bidang keolahragaan memberlakukan panduan protokol kewaspadaan pencegahan wabah covid-19 bagi kegiatan keolahragaan dengan memberlakukan pelarangan kegiatan ke luar negeri dan penundaan event-event keolahragaan baik regional maupun nasional (Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2020).

Persebaran wabah menular yang disebabkan oleh corona virus disease (Covid-19) ini sudah menyebar hampir ke seluruh wilayah Jawa Tengah informasi terakhir pada Selasa 24 Maret 2020 pukul 19:30 WIB, total orang dalam pantauan (ODP) berjumlah 2.858 orang. Dan pasien dalam pengawasan (PDP) 244 orang masih dirawat, dan kasus terjangkit covid-19 berjumlah 19 orang, dengan korban meninggal 4 orang, dan 15 orang masih dirawat di rumah sakit (Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, 2020). Sedangkan persebaran di Kabupaten Semarang orang dalam pengawasan (ODP) sebanyak 8 orang dan pasien dalam pengawasan (PDP) berjumlah 2 orang.

Meskipun di Kabupaten Semarang khususnya di Ungaran Barat belum ditemukan kasus suspekt Coronavirus Disease 2019, namun memperhatikan persebaran wabah tersebut seluruh warga dihimbau untuk menerapkan social distancing, tidak melakukan perjalanan ke dalam bahkan ke luar negeri, yang berdampak pada akses penyebaran wabah coronavirus disease (Covid-19). Himbauan pemerintah Jawa Tengah melalui Gubernur Ganjar Pranowo mengatakan, penambahan pasien yang sangat signifikan ini harus menjadi perhatian serius. Masyarakat harus semakin waspada dan mengikuti himbauan pemerintah untuk berdiam di rumah (Humas Pemprov Jateng, 2020).

Mitra pengabdian ini adalah kelompok PKK yang merupakan sebuah gerakan nasional di dalam pembangunan masyarakat yang tumbuh dari bawah, yang pengelolaannya yaitu dari, oleh, dan untuk Masyarakat. Yang menuju terwujudnya keluarga yang beriman dan juga bertakwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia dan berbudi luhur, sehat sejahtera, maju dan mandiri, kesetaraan dan keadilan gender serta kesadaran hukum dan lingkungan (Ruang Guru, 2019). Tujuan utamanya adalah untuk memberdayakan keluarga dalam meningkatkan kesejahteraan khususnya ketahanan dari wabah coronavirus disease 2019, yang berarti harus mempertahankan kesehatan dan kebugaran.

Pengertian sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial; bukan saja bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan (Y.S. Santoso Giriwijoyo, M. Ichsan, Harsono, Iwan Setiawan, 2005:1). Mengingat bahwa kondisi fisik yang sehat merupakan hal yang fundamental (Aristiyanto et al., 2020) sehingga sehat meliputi tiga aspek yang saling berkaitan erat yakni jasmani, rohani, dan sosial. dengan memberikan kesempatan beraktivitas fisik dengan latihan atau berolahraga akan mampu mengembangkan dan membina potensi sehat, menurut penelitian (Aristiyanto, 2020) kebugaran jasmani seseorang berkontribusi terhadap performanya. Itulah sebabnya pembinaan kesehatan melalui berbagai aspek, diantaranya melalui asupan gizi yang didukung dengan kegiatan jasmani atau olahraga, berpengaruh terhadap kedua aspek lainnya yakni aspek rohani dan sosialnya. Sedangkan kebugaran jasmani adalah jasmani yang memiliki derajat sehat dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (Y.S. Santoso Giriwijoyo, M. Ichsan, Harsono, Iwan Setiawan, 2005).

Mitra dalam pengabdian ini adalah kelompok PKK RT 03 RW 01 Siroto kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Berdasarkan hasil dari observasi sebelumnya, bahwa permasalahan yang di alami oleh mitra adalah terhambatnya seluruh kegiatan atau aktivitas harian karena wabah virus corona disease (Covid-19) utamanya adalah yang berhubungan dengan upaya mempertahankan kondisi kebugaran dan kesehatannya sebagai bagian dari upaya menahan laju penularan wabah tersebut melalui pengaturan aktivitas fisik dan asupan gizi dan peran status nutrisi terhadap daya tahan tubuh (Sonia et al., 2020) yang perlu dikelola dengan baik. Kesehatan yang dimaksud adalah menyangkut segala permasalahan yang berkaitan langsung dan tidak langsung dengan kualitas sehat manusia.

Sehubungan dengan kondisi mitra di Siroto yang terhambat aspek fisik dan sosialnya, maka melalui aktivitas latihan fisik atau berolahraga dengan memanfaatkan aplikasi berbasis android dan peran status nutrisi menjadi solusi untuk tetap menjaga kebugaran dan kesehatan. Oleh karena itu diperlukan adanya upaya nyata melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dan pendampingan bagi kelompok PKK Siroto Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat kabupaten Semarang.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut: 1) Melaksanakan sosialisasi dan edukasi kepada mitra terkait identifikasi wabah dan pencegahan penularan covid-19, 2) Melakukan sosialisasi dan edukasi makanan sehat dalam upaya pencegahan Covid-19, 3) Melaksanakan pendampingan sebagai upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat melalui aplikasi berbasis android di tengah situasi darurat Covid-19, 4) Melaksanakan pendampingan terkait peningkatan keterampilan masyarakat melalui pemanfaatan aplikasi kebugaran dan kesehatan berbasis android. Dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Melaksanakan perijinan kepada pemangku daerah setempat, diantaranya adalah menghubungi ketua RT 03 RW 01 Siroto Kelurahan Candirejo, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Pada waktu yang sama sekaligus melaksanakan observasi awal dan menggali permasalahan mitra. 2) Meyelenggarakan pelatihan dengan materi: a) Identifikasi wabah dan pencegahan penularan covid-19, b) Upaya peningkatan kebugaran

dan kesehatan masyarakat melalui aplikasi berbasis android, c) Makanan sehat sebagai upaya pencegahan Covid-19, d) Peningkatan keterampilan masyarakat melalui pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android.

Hasil dan Pembahasan

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk mengedukasi masyarakat RT03 RW 01 Siroto, Candirejo Kecamatan Ungaran Barat dalam mengelola kesehatan dan kebugaran secara mandiri melalui pemahaman pencegahan dan penularan covid-19 serta pemanfaatan aplikasi berbasis android telah selesai dilaksanakan, oleh karenanya didapatkan hasil sebagai berikut:

Tahap persiapan

Pada tahap persiapan tim pengabdian melaksanakan proses perizinan sekaligus melaksanakan observasi awal untuk mendapatkan gambaran umum kondisi mitra pengabdian yang selanjutnya didapatkan hasil data awal adalah sebagai berikut; warga RT 03 RW 01 Siroto, Candirejo tercatat sebanyak 100 Kepala Keluarga, akan tetapi hanyaizinkan 1 Dasa Wisma faktor pembatasan kegiatan sosial. Pada tahap ini didapatkan data awal terkait dengan penerapan sport science yang meliputi pengelolaan kegiatan melalui program latihan menunjukkan bahwa sebagian besar warga RT 03 RW 01 Siroto belum mengetahui atau memahami persebaran dan penularan virus covid-19 serta belum memiliki pengetahuan dalam rangka pencegahan penularan wabah covid-19. Distribusi frekuensi kemampuan identifikasi dan upaya pencegahan covid -19 warga RT 03 RW 01 Siroto sebelum diberikan intervensi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Warga RT 03 RW 01 Siroto dalam identifikasi dan pencegahan covid-19 (IPC) sebelum diberikan intervensi

Kemampuan IPC	Sebelum	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	8	25
Kurang	24	75
Total	32	100

Berdasarkan data hasil pretest pada tabel 1 di atas, didapatkan hasil bahwa sebanyak 8 responden (25%) yang cukup mengetahui identifikasi dan pencegahan infeksi covid-19, sedangkan sebanyak 24 responden (75%) kurang mengetahui akan identifikasi dan upaya pencegahan infeksi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengetahui akan identifikasi dan pencegahan terhadap infeksi covid-19 hal ini ditunjukkan dengan tidak adanya warga Siroto yang mengetahui secara baik akan identifikasi dan pencegahan Covid-19 (IPC).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Warga RT 03 RW 01 Siroto dalam upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat (PKK) sebelum diberikan intervensi

Kemampuan PKK	Sebelum	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	14	43,7
Kurang	18	56,3
Total	32	100

Data hasil pretest pada tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (43,7%) yang cukup mengetahui/ sadar akan upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat (PKK), sedangkan sebanyak 18 responden (56,3%) kurang mengetahui/ sadar akan upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat (PKK). Hasil ini

menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengetahui atau menyadari pentingnya upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat (PKK). hal ini ditunjukkan dengan tidak adanya warga Siroto yang mengetahui secara baik/sadar betul akan peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat (PKK).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Warga RT 03 RW 01 Siroto dalam pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK) sebelum diberikan intervensi

Kemampuan PAK	Sebelum	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	16	50
Kurang	16	50
Total	32	100

Data hasil pretest pada tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (50%) yang cukup mengetahui dalam pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK), sedangkan sebanyak 16 responden (50%) kurang mengetahui dalam pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengetahui dalam pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK). Karena tidak terdapat warga Siroto yang mengetahui secara baik dalam pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK).

1. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini peserta diberikan edukasi dan pendampingan sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan masyarakat selama proses kegiatan pengabdian berlangsung. Setelah diberikan treatment didapatkan data akhir terkait pengelolaan kegiatan melalui program pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan warga RT 03 RW 01 Siroto dalam mengidentifikasi dan mencegah penularan covid-19. Distribusi frekuensi setelah diberikan intervensi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kemampuan Warga RT 03 RW 01 Siroto dalam identifikasi dan pencegahan covid-19 (IPC) setelah diberikan intervensi

Kemampuan IPC	Setelah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	18	56,3
Cukup	12	37,5
Kurang	2	6,2
Total	32	100

Berdasarkan data hasil Posttes pada tabel 4 di atas, telah terjadi peningkatan kapasitas pengetahuan bahwa sebanyak 18 responden (56,3%) yang mengetahui secara baik identifikasi dan pencegahan infeksi covid-19, sedangkan sebanyak 12 responden (37,5%) cukup mengetahui akan identifikasi dan upaya pencegahan infeksi Covid-19 dan masih terdapat 2 responden (6,2%) yang kurang mengetahui identifikasi dan pencegahan Covid-19 (IPC).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Warga RT 03 RW 01 Siroto dalam upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat (PKK) setelah diberikan intervensi

Kemampuan PKK	Sebelum	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	21	65,6
Cukup	11	34,4
Kurang	0	0
Total	32	100

Data hasil posttes pada tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden (65,6%) yang mengetahui dengan baik akan upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan

masyarakat (PKK), sedangkan sebanyak 11 responden (34,4%) cukup mengetahui/ sadar akan upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat (PKK), dan tidak terdapat responden yang tidak mengetahui akan upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat (PKK).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Warga RT 03 RW 01 Siroto dalam pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK) setelah diberikan intervensi

Kemampuan PAK	Sebelum	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	22	68,7
Cukup	9	28,1
Kurang	1	3,21
Total	32	100

Data hasil posttes pada tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 22 responden (68,7%) yang mengetahui dengan baik terkait pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK), sedangkan sebanyak 9 responden (28,1%) cukup mengetahui dalam pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK), dan sebanyak 1 responden (3,21%) kurang mengetahui dalam pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK).

Berdasarkan hasil komparasi antara pretest dan posttest tersebut, menggambarkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan identifikasi dan pencegahan covid-19 (IPC) setelah diberikan intervensi pada kategori baik meningkat dari 0% menjadi 56,3%. Sedangkan upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat (PKK) setelah diberikan intervensi kategori baik meningkat sebesar 65,6%, dan untuk pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK) setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 68,7%, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini:

Tabel 7. peningkatan pengetahuan dan keterampilan

Pengetahuan dan Keterampilan Mitra	IPC		PKK		PAK	
	Pretest (%)	Posttest (%)	Pretest (%)	Posttest (%)	Pretest (%)	Posttest (%)
Baik	0	56,3	0	65,6	0	68,7
Cukup	25	37,5	43,7	34,4	50	28,1
Kurang	75	6,2	56,3	0	50	3,21



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian

Simpulan dan Saran

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta pelatihan yang signifikan yang mana sebelum dilaksanakan pelatihan, yang mana peningkatan pengetahuan identifikasi dan pencegahan covid-19 (IPC) setelah diberikan intervensi pada kategori baik meningkat menjadi 56,3%. Sedangkan upaya peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat (PKK) setelah diberikan intervensi kategori baik meningkat sebesar 65,6%, dan untuk pemanfaatan aplikasi kebugaran berbasis android (PAK) setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 68,7%,

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada Lembaga Penelitian Pengabdian (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo atas stimulasi pendaan pengabdian ini. Demikain juga kepada ketua RT 03 RW 01 Siroto Kelurahan Candirejo yang telah memberikan sumbangsih terhadap pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Aristiyanto, A. (2020). *The Relationship Between Physical Fitness, Discipline and Motivation of UNNES Security Performance*. 50. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300251>
- Aristiyanto, Setiawan, F. E., Subagya, H., & Nurohman. (2020). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET ARUNG JERAM. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 21–27. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/215/197>
- BNPB. (2020). *Surat Keputusan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana REpublik Indonesia No 13 A Tahun 2020.pdf*. BNPB. <https://bnpb.go.id/berita/keputusan-kepala-badan-nasional-penanggulangan-bencana-nomor-13-a-tahun-2020-tentang-perpanjangan-status-keadaan-tertentu-darurat-bencana-wabah-penyakit-akibat-virus-corona-di-indonesia>
- Humas Pemprov Jateng. (2020). *BERSAMA LAWAN CORONA*. <https://humas.jatengprov.go.id/>. https://humas.jatengprov.go.id/detail_berita_gubernur?id=4167
- Kemdikbud. (2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <Http://Kemdikbud.Go.Id/>, *Edaran Pembelajaran*. <http://kemdikbud.go.id/main/?lang=id>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2020). *Protokol Olahraga Menghadapi Wabah COVID-19.pdf.pdf*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. <http://www.kemempora.go.id/>
- Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. (2020). *JAWA TENGAH TANGGAP COVID-19*. <https://corona.jatengprov.go.id/>
- Ruang Guru. (2019). *17 Pengertian PKK – Tujuan Dan Sasarannya Lengkap*. <https://www.ruangguru.co.id/pengertian-pkk-tujuan-dan-sasarannya-lengkap/>
- Sonia, S., Gizi, M., & Gk, S. (2020). *Nutrition to Fight Coronavirus* (p. 36).
- Tempo.com. (2020). *Kenapa Social Distancing Penting untuk Meredam Penyebaran*

Virus? 17 Maret 2020. <https://www.tempo.co/dw/2144/kenapa-social-distancing-penting-untuk-meredam-penyebaran-virus>

Y.S. Santoso Giriwijoyo, M. Ichsan, Harsono, Iwan Setiawan, K. K. W. (2005). Manusia dan Olahraga. *Institut Teknologi Bandung*, 1–105. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Zhou, E. W. (2020). *101 TIPS BERBASIS SAINS* (M. Wang Zhou (ed.)).