

Analisa Pola Hidup Bersih dan Sehat Dosen Pendidikan Jasmani Selama Pandemi Covid-19

Arnaz Anggoro Saputro¹, Achmad Nuryadi²

¹Pendidikan Jasmani, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI, Jombang, Indonesia, 61418

²Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia, 60234

*Corresponding Author: arnazsaputro@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah terus meningkatnya penderita yang terinfeksi virus covid 19 di Indonesia maupun di dunia. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh pola hidup bersih dan sehat masyarakat. Apabila pola hidup bersih dan sehat ini dapat terlaksana dengan baik, maka seseorang dapat meminimalisir terhindar dari virus. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pola hidup bersih dan sehat selama pandemi Covid-19 Dosen Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif, instrumen dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara dan angket. Hasil dari penelitian ini adalah dosen Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya telah melaksanakan pola hidup bersih dan sehat baik sebelum maupun selama pandemi covid 19 yakni dengan tetap berolahraga. Jenis olahraga yang banyak dilakukan selama masa pandemi covid 19 dengan presentase tertinggi adalah Senam, Jogging dan Bersepeda. Sedangkan untuk aktivitas fisik di rumah dengan presentase tertinggi yang banyak dilakukan adalah membersihkan rumah dan memasak. Dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta rutin berolahraga rata-rata minimal 30 menit perhari dosen Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya percaya diri bahwa dengan tubuh yang bugar sehat karena berolahraga akan terhindar dari covid 19.

ARTICLE HISTORY

Received: April 22, 2022

Accepted: June 9, 2022

KEYWORDS

Bersih;

Sehat;

Covid 19;

Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit yang sedang mewabah saat ini adalah novel coronavirus atau sering di sebut virus corona. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020: 11) Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus Disease 2019 (covid 19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab covid 19 ini dinamakan sars-cov-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan

antara hewan dan manusia). Tanda dan gejala umum infeksi covid 19 antara lain gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk dan sesak nafas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus covid 19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal dan bahkan kematian. Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana Indonesia sampai saat ini per tanggal 16 April 2020 jumlah kasus positif terinfeksi covid-19 di seluruh dunia berjumlah 1.878.489, dengan negara yang terpapar berjumlah 213 negara dan kematian sejumlah 119.044 jiwa, sedangkan di Indonesia jumlah kasus yang positif terinfeksi berjumlah 5.136, yang sembuh berjumlah 446 dan yang meninggal dunia berjumlah 469. Kemudian di Jawa Tengah data per tanggal 16 April 2020 pukul 11.49 WIB menyebutkan bahwa jumlah kasus positif covid-19 berjumlah 257 orang, 34 orang dinyatakan sembuh dan 39 orang meninggal dunia (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid 19, 2020).

Kesehatan merupakan aset yang sangat berharga bagi setiap individu, sehingga harus dijaga dan ditingkatkan, baik kesehatan fisik, mental maupun mental (Sofyan, et al., 2021). Tubuh sehat merupakan dambaan setiap orang. Karena dengan tubuh yang sehat seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ada gangguan. Jika tubuh sehat, maka segala kegiatan hidup dapat terlaksana dengan baik. Pengertian hidup sehat dapat didefinisikan sebagai hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh. Sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang. Artinya, kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi rohani mereka sangat memprihatinkan. Ada berbagai macam untuk menjaga agar tubuh tetap sehat, salah satunya yaitu dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) serta menjaga sistem imun yaitu dengan menjaga kebugaran jasmani.

Pola hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan cara 1) mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan; 2) mengkonsumsi jajanan sehat; 3) menggunakan jamban bersih dan sehat; 4) olahraga/melakukan aktivitas fisik secara teratur; 5) memberantas jentik nyamuk; 6) tidak merokok, 7) membuang sampah pada tempatnya, dan 8) melakukan kerja bakti (Kemenkes: 2020). Salah satu diantara menerapkan pola hidup bersih dan sehat adalah melakukan aktivitas fisik, dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat dan teratur maka kebugaran jasmani akan terbentuk. Menurut Suharjana (2013: 3) Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris Physical Fitness. Selain itu kebugaran jasmani sering juga disebut dengan kesegaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Sedangkan menurut Sudrajat (2004: 40) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang

dalam melakukan aktifitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain.

METODE

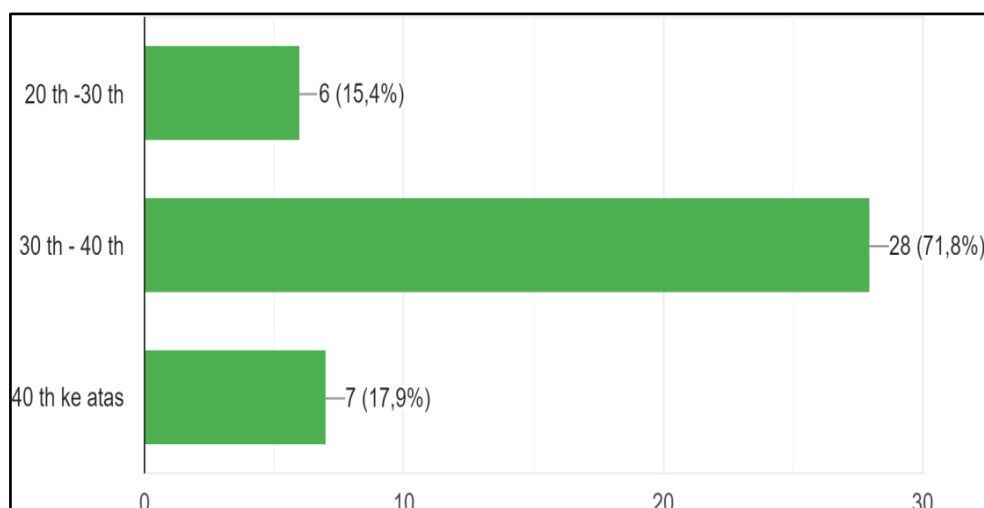
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 40 dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik komunikasi tidak langsung dengan menggunakan angket (kuesioner). Dalam hal pengumpulan data ini, peneliti terjun langsung pada objek penelitian untuk mendapatkan data yang valid, maka peneliti menggunakan metode sebagai berikut: metode angket/kuisisioner, metode wawancara/interview. Kemudian peneliti menetapkan empat langkah dalam menganalisis data kualitatif. Keempat langkah tersebut meliputi: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data dan analisis yang diperoleh melalui angket bagi dosen prodi S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang terdiri dari 40 dosen:

Tabel 1. Karakteristik Berdasar Jenis Kelamin

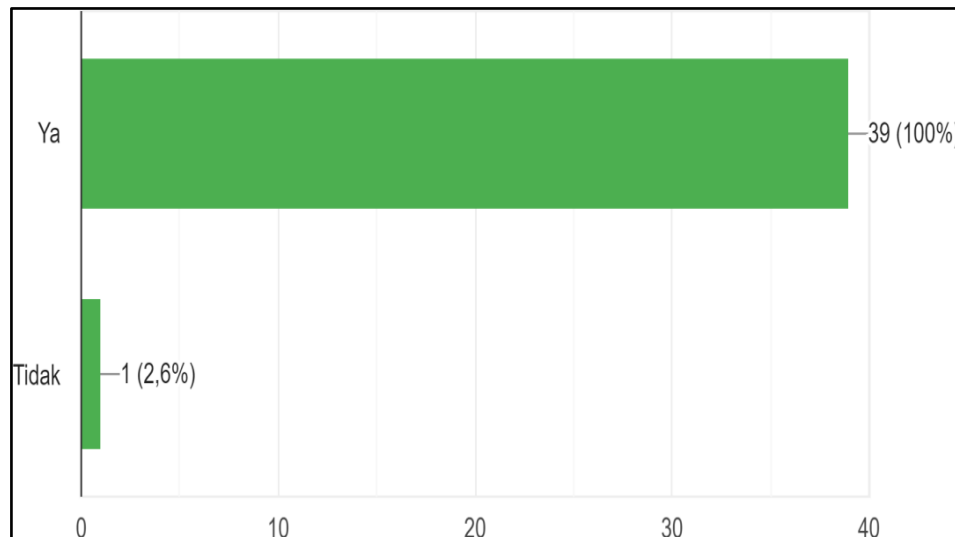
Jenis kelamin	Jumlah
Laki-laki	19
Perempuan	21



Gambar 1. Diagram karakteristik berdasarkan usia

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa persentase paling rendah adalah usia 20th- 30th (15,4%), pada tingkatan sedang berada di usia 40 th ke atas (17,9%) sedangkan untuk rentang usia tertinggi berada pada usia 30th-40th (71,8%). Ini berarti

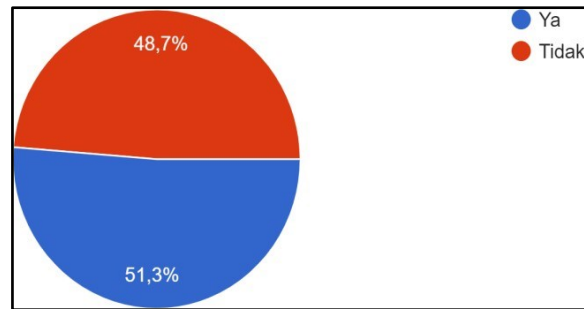
dosen pendidikan jasmani didominasi oleh usia 30-40th. Mencapai usia 30-40 tahun merupakan transisi baru dalam kehidupan, dari masa dewasa muda menuju masa paruh baya. Di masa ini, beragam risiko masalah kesehatan akan mulai meningkat. Oleh karena itu, gaya hidup setelah mencapai usia 40 tahun perlu lebih diperhatikan. Gaya hidup sehat sebaiknya harus diterapkan di usia ini demi menekan risiko masalah kesehatan.



Gambar 2. Penerapan pola hidup bersih dan sehat sebelum pandemi covid 19

Sudah tentu semua orang pasti ingin selalu sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Sebab, dengan tubuh dan pikiran yang selalu sehat, kesejahteraan hidup dapat meningkat. Menjaga kesehatan pun nyatanya tidak sesulit yang dibayangkan, salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat setiap hari. Pola hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan. Pola hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan cara 1) mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan; 2) mengonsumsi jajanan sehat; 3) menggunakan jamban bersih dan sehat; 4) olahraga/melakukan aktivitas fisik secara teratur; 5) memberantas jentik nyamuk; 6) tidak merokok, 7) membuang sampah pada tempatnya, dan 8) melakukan kerja bakti (Kemenkes: 2020).

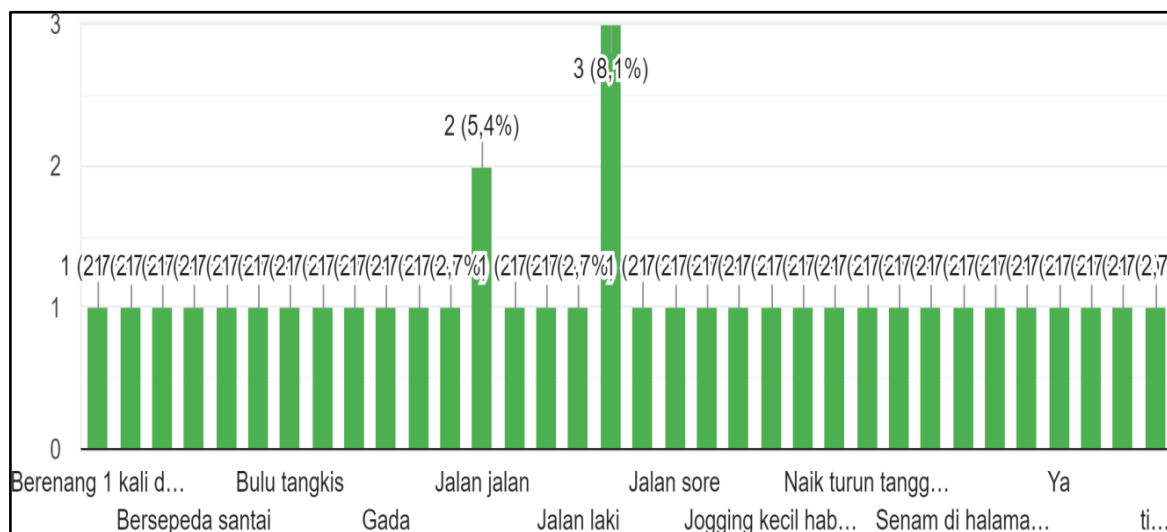
Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya telah menerapkan pola hidup bersih dan sehat sebelum masa pandemi covid 19. Dapat diartikan bahwa pola hidup bersih dan sehat telah menjadi kebiasaan yang positif bagi semua dosen dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup sehat maupun kebiasaan-kebiasaan pola hidup bersih dan sehat sebaiknya harus diterapkan di masa ini demi menekan risiko masalah kesehatan.



Gambar 3. Diagram aktivitas jasmani sebelum pandemi covid 19

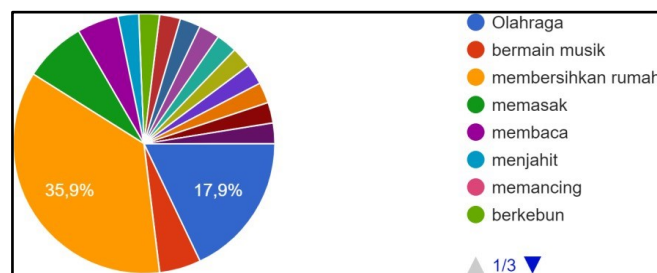
Dengan melakukan aktivitas jasmani yang benar dan dalam waktu yang tepat bisa membuat tubuh menjadi bugar. Komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu, seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera (Edo Prasetyo, 2017: 87).

Berdasarkan gambar diagram di atas, dapat diartikan bahwa rata-rata dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya telah melakukan aktivitas jasmani/olahraga setidaknya 3 kali dalam seminggu. Sebanyak 51,3% dosen pendidikan jasmani menjawab telah melakukan olahraga fisik 3 kali dalam seminggu dan sebanyak 48,7% menjawab tidak. Dengan demikian angka 51,3% menunjukkan bahwa kegiatan olahraga sudah rutin dilakukan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Terutama dalam masa pandemi covid 19 kebugaran jasmani sangat diperlukan agar tetap sehat.



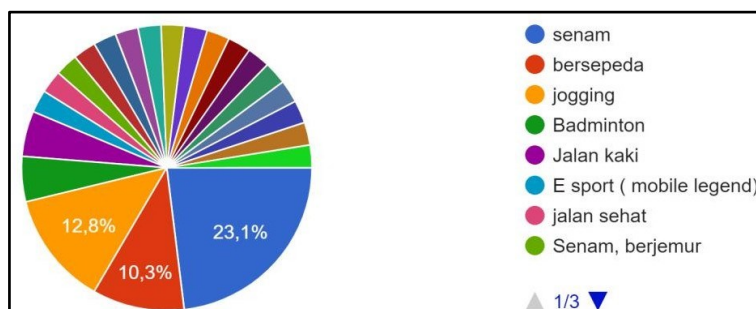
Gambar 4. Bentuk olahraga yang dilakukan

Pola hidup sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Menurut Djoko Pekik (2000: 6) Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup. Kebanyakan menganggap bahwa pola hidup sehat adalah pola hidup yang sulit untuk dijalani. Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa berbagai macam kegiatan olahraga yang telah dilakukan oleh dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya adalah sebanyak kurang lebih 10 jenis kegiatan. Diantaranya adalah berenang, bersepeda, bulu tangkis, gada, jalan-jalan baik pagi maupun sore hari, jogging, naik turun tangga, senam dan lain sebagainya. Berdasarkan jawaban dari 40 dosen pendidikan jasmani diperoleh bahwa persentase yang paling tinggi adalah jalan. Aktivitas jalan kaki merupakan aktivitas jasmani yang dirasa paling mudah dan praktis untuk dapat dilakukan oleh semua orang tidak terkecuali dosen pendidikan jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.



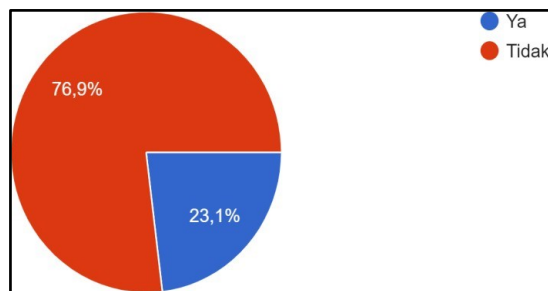
Gambar 5. Bentuk aktivitas fisik yang dilakukan

Berdasarkan gambar diagram di atas, aktivitas fisik yang telah dilakukan oleh dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya bermacam-macam bentuknya diantaranya adalah, olahraga, bermain musik, membersihkan rumah, memasak, membaca, menjahit, memancing, berkebun dan lain sebagainya. Dapat terlihat bahwa dari sekian macam aktivitas fisik yang ada, yang memiliki persentase tinggi adalah olahraga sebesar 17,9% dan membersihkan rumah sebesar 35,9%. Dapat disimpulkan bahwa dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya lebih menyukai dan melakukan olahraga serta membersihkan rumah selama masa pandemi covid 19.



Gambar 6. Jenis olahraga yang sering dilakukan selama covid 19

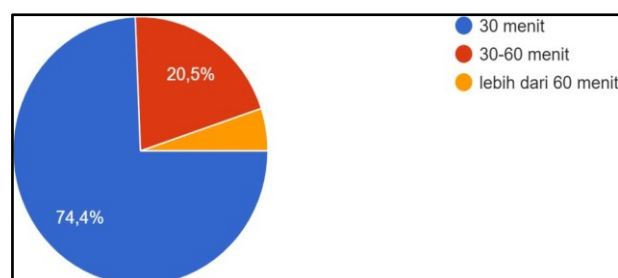
Berdasarkan gambar diagram di atas dapat diartikan bahwa jenis olahraga yang dilakukan oleh dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya ada berbagai macam, namun yang memiliki persentase tertinggi diantaranya adalah Senam sebanyak 23,1%, Jogging 12,8% dan Bersepeda sebesar 10,3%. Dapat disimpulkan bahwa dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya lebih dominan melakukan jenis olahraga senam di rumah selama masa pandemi covid 19.



Gambar 7. Cara berolahraga dengan intensitas dan volume yang tepat

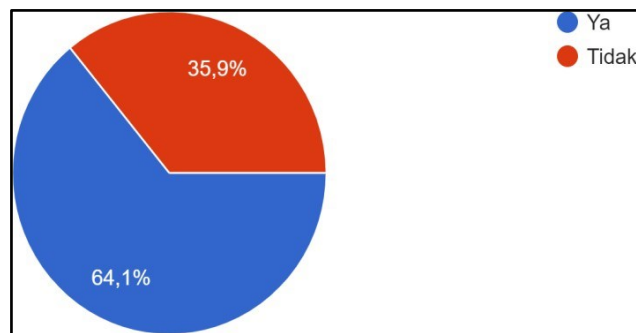
Menurut Djoko Pekik (2000: 13) keberhasilan menghasilkan kebugaran jasmani yang baik harus meliputi 3 hal yaitu FIT (frekuensi, intensitas dan time). Frekuensi adalah banyaknya unit latihan persatuan waktu. Untuk meningkatkan kebugaran memerlukan latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang jadi tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan tenaga (recovery). Intensitas meliputi Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan tergantung kepada tujuan latihan. Time atau waktu yang dianjurkan yaitu durasi latihan untuk meningkatkan kebugaran antara 20-60 menit.

Berdasarkan gambar diagram di atas, bahwa yang menjawab pertanyaan tentang mengetahui cara dan intensitas serta volume olahraga yang tepat 76% menjawab Tidak, sedangkan yang menjawab Iya hanya 23,1% hal ini dapat disimpulkan bahwa dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Tidak mengetahui cara berolahraga dengan intensitas dan volume yang tepat. Sehingga dibutuhkan adanya pengetahuan akan hal tersebut meskipun demikian olahraga dan segala aktivitas fisik telah dilakukan selama masa pandemi covid 19 di rumah.



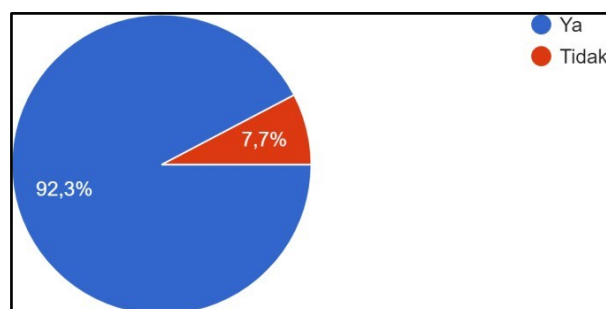
Gambar 8. Rata-rata melakukan olahraga setiap hari

Berdasarkan gambar diagram di atas, dapat diketahui bahwa intensitas olahraga yang dilakukan oleh dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya adalah 5,1% kurang dari 30 menit, 20,5% 30-60 menit dan 74,4% selama 30 menit. Rata-rata dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya melakukan olahraga dengan jawaban tertinggi adalah 74,4% yakni 30 menit per hari.



Gambar 9. Kegiatan olahraga dilakukan sebelum pandemi covid 19

Berdasarkan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya telah melakukan olahraga sebelum masa pandemi covid 19 sebanyak 64% ya dan 35,9% tidak. Hal ini berarti menunjukkan bahwa semua dosen sudah menanamkan budaya berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani walaupun sebelum pandemi covid 19 ini muncul.



Gambar 10. Olahraga secara teratur dapat membuat percaya diri

Berdasarkan gambar diagram di atas sebanyak 92,3% dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya menjawab percaya diri bahwa dengan melakukan olahraga rutin akan terhindar dari covid 19. Sedangkan sebanyak 7,7% menjawab tidak percaya diri. Dapat disimpulkan bahwa dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya mendominasi bahwa olahraga rutin membuat mereka percaya diri dalam menghadapi pandemi covid 19 dibandingkan tidak berolahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dosen S1 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya telah melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat baik sebelum masa pandemi maupun selama pandemi covid 19 yakni dengan tetap berolahraga dan menjaga pola hidup bersih dan sehat. Jenis olahraga yang banyak dilakukan selama masa pandemi covid 19 dengan presentase tertinggi adalah Senam, Jogging dan Bersepeda. Sedangkan untuk aktivitas fisik di rumah dengan presentase tertinggi yang banyak dilakukan adalah membersihkan rumah dan memasak.

Menerapkan pola hidup bersih dan sehat sudah seharusnya diterapkan oleh semua orang. Gerakan ini merupakan wujud perilaku yang baik karena merupakan langkah tepat dalam penanggulangan berbagai penyakit yang masuk ke dalam tubuh. Sebaiknya gerakan di budayakan dari anak-anak jejang sekolah mulai dari jenjang Pendidikan Anak Usia Dini agar budaya sehat akan selalu menjadi pedoman untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Selain itu penerapan budaya pola hidup bersih dan sehat harus menjadi kebiasaan utama di lingkungan rumah tangga. Rumah tangga menjadi pilar utama ketika masa pandemi ini, karena semua kegiatan sebagian besar berada di dalam rumah atau work from home. Di rumah setidaknya harus ada tempat cuci tangan dan sabun sebelum masuk ke dalam rumah. Membiasakan mandi dan anti baju setelah berpergian dari luar rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Irianto, DP. (2000). Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Prasetio, dkk. (2017). Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indkes masa tubuh pada siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 1, (2). 86-91. Bengkulu: Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid 19. (2020). Jakarta: Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease (covid 19) revisi ke-4. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kemenkes. (2020). PHBS, (Online), (<http://promkes.kemkes.go.id/phbs>), diakses tanggal 16 April 2022.
- Sofyan, D., Saputra, Y. M., Nurihsan, J., & Kusmaedi, N. (2021). Indonesian Version of the Healthy Lifestyle Beliefs Scale for College Student: A Psychometric Study. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 21-27.
- Sudrajat, N. (2004). Pendidikan Jasmani. Bandung. PT. Sarana Panca Karya Nusa.
- Suharjana. (2013). Kebugaran jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media