

“ESP : EARLY SPORT PARTITIPATION” SEBAGAI KONTROL BERAT BADAN LEBIH PADA ANAK DI MASA PANDEMI COVID 19 DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Etik Pratiwi¹, Wiwi Kustio Priliana²

¹⁻² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta

Email: veronikaetikp@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Olah raga merupakan bagian yang terpenting dalam aktivitas pada anak dan dapat meningkatkan kebugaran pada anak. Pengaruh positif dari olahraga dan aktivitas fisik salah satunya adalah untuk mengatasi masalah obesitas, mengontrol berat badan, memerangi dan mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkaitnya. Pada masa pandemic covid 19 ini, terdapat fenomena yang terjadi pada anak dan remaja yakni pembatasan aktivitas diluar rumah..Tujuan : untuk mengetahui pengaruh early sport partitipation terhadap control berat badan lebih pada anakMetode :Penelitian dilakukan *preeksperimental design*. Data kuantitatif didapatkan dengan mengambil data BB, TB. Kemudian setelah dilakukan olah raga selam 1- 2 bulan dilakukan pengukuran kembali terhadap BB, TB, dan melakukan review terhadap kualitas hidup anak. Penelitian dilakukan di area Yogyakarta pada bulan Februari- Maret 2021. Penelitian telah mendapatkan ijin dari Komisi Etik Pelayanan Kesehatan Stikes Surya Global Yogyakarta dengan No 9.08/KEPK/SSG/IV/2021. Terdapat 41 sample dengan usia anak 8 hingga 18 tahun. Hasil Analisa Statistik : karakteristik responden dalam penelitian ini adalah anak laki-laki 35 orang dan perempuan berjumlah 16 orang. Karakteristik usia anak adalah berusia 8 -12 tahun ada 14 anak, dan 13- 18 tahun ada 27 anak. Hasil Analisa statistic menunjukkan early sport partitipation berpengaruh terhadap berat badan pada anak, yakni dengan nilai *p value* = 0,000, dan hasil wawancara menunjukkan berdampak terhadap kualitas hidup baik fungsi fisik, fungsi, emosi, maupun fungsi sekolah. Kesimpulan : *early sport partitipation* pada anak berdampak pada control obesitas pada anak

Kata Kunci: *Early sport partitipation*, Obesitas, anak

ABSTRACT

*Background : Exercise is the most important part of activity in children and can improve fitness in children. One of the positive effects of exercise and physical activity is to overcome the problem of obesity, control body weight, combat and prevent obesity and related health problems. During this COVID-19 pandemic, there is a phenomenon that occurs in children and adolescents, namely restrictions on activities outside the home.Objective: to determine the effect of early sport participation on overweight control in children. Methods: The research was conducted by pre-experimental design. Quantitative data obtained by taking data BB, TB. Then, after exercising for 1-2 months, the body weight, TB, and quality of life are reviewed. The study was conducted in the Yogyakarta area in February-March 2021. The research has obtained permission from the Health Service Ethics Commission of Surya Global Yogyakarta with No 9.08/KEPK/SSG/IV/2021. There are 41 samples with children aged 8 to 18 years.Results of Statistical Analysis: The characteristics of the respondents in this study were 35 boys and 16 girls. Characteristics of the age of children are aged 8-12 years there are 14 children, and 13-18 years there are 27 children. The results of statistical analysis show that early sport participation has an effect on body weight in children, with a *p value* =*

0.000, and the results of interviews show that it has an impact on the quality of life in terms of physical function, function, emotion, and school function. Conclusion: early sport participation in children has an impact on obesity control in children

Keywords: *Early sport participation, Obesity, children*

LATAR BELAKANG

Olah raga merupakan bagian yang terpenting dalam aktivitas pada anak dan dapat meningkatkan kebugaran pada anak. Olah raga pada anak saat ini cenderung kurang bisa dilakukan secara rutin diluar jam sekolah, dikarenakan anak sekolah saat ini lebih memprioritaskan pada kepentingan akademisi lebih banyak dilakukan dari pada kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah, selain itu kondisi pandemic COVID 19 ini membuat anak untuk banyak beraktivitas dirumah (Fitria L, Ifdil I, 2020).

Angka kejadian obesitas pada anak semakin meningkat yakni dua kali lipat dari jumlah seluruh dunia sebesar. Dalam tiga dekade terakhir, tingkat kelebihan berat badan dan obesitas jumlahnya meningkat. Pada tahun 2014, 39% dari populasi dunia yang berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas. Secara nasional masalah kelebihan berat badan pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18.8%, terdiri dari 10,8% kelebihan berat badan dan 8% obesitas (Mexitalia M, Susanto, 2005).

Dalam tiga dekade terakhir, tingkat kelebihan berat badan dan obesitas jumlahnya meningkat. Yang dialami oleh remaja dan dewasa muda. Pada tahun 2014, 39% dari populasi dunia yang berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas. Secara nasional masalah kelebihan berat badan pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18.8%, terdiri dari 10,8% kelebihan berat badan dan 8% obesitas (Roy C, Jha HK, 2009). Kejadian obesitas pada anak berpotensi mengidap berbagai jenis penyakit setelah dewasa, antara lain diabetes, penyakit jantung dan kanker. Menurut ² mengungkapkan 20.7% penduduk dewasa Indonesia mengalami kegemukan. Angka tersebut meningkat dari 15,4% tahun 2013. Statistik yang mengejutkan ini paling memprihatinkan karena aktivitas fisik menurun secara signifikan melalui masa kanak-kanak dan remaja. Obesitas pada anak adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat paling serius di abad ke-21

Pengaruh positif dari olahraga dan aktivitas fisik salah satunya adalah untuk mengatasi masalah obesitas, mengontrol berat badan, memerangi dan mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkaitnya. Secara khusus, kurangnya olahraga dan aktivitas fisik telah dikaitkan dengan peningkatan penyakit fisik dan psikologis seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, harga diri rendah, dan kesehatan mental yang buruk termasuk kecemasan dan depresi yang cenderung muncul di masa remaja dan memburuk sepanjang hidup seseorang (Bailey, R, 2006.)

Masa remaja merupakan suatu masa transisi yang beresiko mengalami harga diri rendah khususnya dalam hal penampilan fisik, kompetensi atletik, dan juga kompetensi akademik. Hal ini merupakan tantangan bagi para remaja khususnya di era saat ini. Dengan menanamkan keterampilan melalui partisipasi olahraga pra-sekolah, adanya dampak negatif yang dialami seseorang di perguruan tinggi, seperti harga diri rendah dan depresi, dapat diminimalisir dan kualitas hidup remaja bisa meningkat..

Pada saat ini seluruh penjuru dunia sedang dalam keadaan pandemic COVID 19, begitupula Indonesia. Virus ini merupakan jenis virus baru yang menyerang manusia, belum

pernah diidentifikasi sebelumnya. Situasi yang tiba-tiba datang ini sungguh mengkhawatirkan, kecemasan. Kegiatan olah raga dan aktifitas merupakan salah satu terapi guna menurunkan tingkat kecemasan khususnya pada anak dan remaja. Pada anak dan remaja tetap membutuhkan adanya kegiatan fisik selama masa pandemic ini meskipun harus belajar dirumah dan tidak bersekolah. (Fitria L, Ifdil I, 2020).

Pada masa pandemic covid 19 ini, terdapat fenomena yang terjadi pada anak dan remaja yakni pembatasan aktivitas diluar rumah. Pemerintah menganjurkan untuk tetap dirumah. Anak dan remaja bersekolah dengan media online dan berdasarkan hasil wawancara singkat kepada 5 anak sekolah menyatakan bahwa aktivitas yang banyak dilakukan adalah belajar didepan media online dan cenderung kurang beraktivitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana sebuah program *early sport partitipation* berdampak dalam kontrol berat badan nak, khususnya pada anak yang beresiko mengalami obesitas Dalam penelitian ini diharapkan bisa memberikan program olah raga yang tepat guna mengontrol atau mencegah kejadian obesitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan desain preeksperimental design. Data kuantitatif didapatkan dengan mengambil data BB, TB. Kemudian setelah dilakukan olah raga selam 1 bulan kemudian dilakukan pengukuran kembali terhadap BB, TB, dan melakukan review terhadap kualitas hidup anak baik fungsi fisik, fungsi emosi maupun fungsi sekolah. Peneliti melakukan monitoring terhadap program latihan yang dilakukan dengan melalui pengumpulan video latihan yang diupload dalam sebuah google classroom, selain itu kegiatan monitoring dilakukan pula secara luring dilapangan atau area Latihan

Data sekunder untuk melengkapi atau menunjang kelengkapan diambil pula secara kualitatif yang diambil perwakilan dari data yang didapatkan, yakni sebanyak 40 orang guna digali pengalaman selama menjalankan program *early sport partitipation*. Penelitian dilakukan di area Yogyakarta pada bulan Februari- Maret 2021. Penelitian ini telah mendapatkan ijin dari Komisi Etik Pelayanan Kesehatan Stikes Surya Global Yogyakarta dengan No 9.08/KEPK/SSG/IV/2021

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anak sekolah yang berada di kawasan Daerah Istimewa Yogyakarta dan sekitarnya. Besar sampel untuk mengetahui efektifitas olah raga erhadap obesitas, fungsi jantung, Besar sample menurut Lameshow *et al.*, (1997) yakni dengan sampel minimal adalah 41 anak. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah anak sekolah yang berada di kawasan Daerah Istimewa Yogyakarta, melakukan kegiatan belajar dirumah atau sekolah online selama pandemic covid 19, anak jarang berolah raga selama masa pandemic covid 19. Kriteria eksklusi adalah anak mengalami sakit ketika dilakukan proses pengambilan data, orang tua tidak berkenan dalam proses pengambilan data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan data karakteristik responden :

Tabel 1. Tabel Karakteristik responden yang mengikuti program *Early Sport Partitipation*

No	Karakteristik Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	35
2	Perempuan	16
	Total	41

No	Karakteristik Usia	Jumlah
1	8-12 tahun	14
2	13-18 tahun	27
	Total	41

Dalam table tersebut disimpulkan bahwa masyoritas responden adalah 35 responden, karakteristik usia mayoritas adalah anak remaja yang berusia 13-18 tahun.

Tabel 2. Tabel Uji *Early Sport Partitipation* terhadap control berat badan lebih

Variabel	Mean	Std. Deviation	<i>p value</i>
BB Pre Test	50,7	12,8	0,000
BB Post Test	49,5	13,0	
TB Pre Test	158,3	14,5	-
TB Post Test	158,3	14,5	

Berdasarkan hasil uji paired sample *t test* didapatkan hasil terdapat perbedaan berat badan dengan adanya program early sport partitipation, yakni adanya penurunan rata-rata berat badan yakni dari 50,7 kg menjadi 49,5 kg, dalam program ini tidak berpengaruh terhadap tinggi badan. Pada uji paired sample *t test* menunjukkan bahwa nilai *p value* adalah 0,000 sehingga menunjukkan bahwa terdapat signifikasi pengaruh early sport partitipation dalam proses pengendalian berat badan lebih pada anak.

Tabel 3. Tabel hasil wawancara dampak *early sport partitipation* terhadap kualitas hidup anak dengan jumlah responden n: 40 anak

No	Komponen Kualitas Hidup	Uraian Dampak <i>Early Sport Partitipation</i> terhadap kualitas Hidup Anak
1	Fungsi Fisik	Program olah raga yang telah diprogramkan secara rutin selama 1- 2 bulan sebanyak 2-3 kali dalam seminggu berdampak pada tubuh, yakni tubuh menjadi lebih sehat, tubuh menjadi lebih bugar dan otot tidak kaku
2	Fungsi Emosi	Olah raga berdampak pada emosi, membuat tidak cepat marah, menurunkan emosi, dan menurunkan tingkat stress selama belajar dirumah.
3	Fungsi Sekolah	olah raga yang diprogramkan bisa meningkatkan konsentrasi belajar dirumah, menjadi lebih fokus, dan menjadi lebih tenang, meningkatkan semangat belajar.

Menurut (Varni,2007) kualitas hidup anak dipengaruhi oleh fungsi fisik, sekolah, soal, dan juga emosi. Dalam penelitian ini anak tinggal bersama dengan orang tua, namun anak merasa kesepian khususnya dalam masa pandemic Covid 19 ini, anak tidak bisa bersekolah dan dengan alasan kesehatan mayoritas anak harus bersekolah dirumah. Fungsi sosial anak menjadi berkurang dan media sosialisasi anak saat ini menggunakan media online merupakan salah satu cara untuk tetap mengoptimalkan sosialisasi anak.

Physical excercise dibutuhkan guna mendapatkan keuntungan dari kesehatan. Terdapat rekomendasi kesehatan yang spesifik untuk anak dan remaja yang berbeda dengan dewasa. Untuk seseorang yang berusia 5 hingga 17 tahun direkomendasikan untuk mengambil aktivitas yang moderate or vigorous minimal 60 menit perhari. Pemeliharaan secara teratur pada tingkat ini dapat meningkatkan kebugaran fisik pada anak, penurunan lemak tubuh pada anak , peningkatan fungsi kardiovaskuler dan penyakit metabolik, meningkatkan kesehatan tulang , dan juga menurunkan tingkat depresi dan kecemasan

Salah satu penyebab utama obesitas pada anak adalah anak dengan faktor genetik, perilaku, tetapi juga lingkungan keluarga di mana seorang anak tumbuh (Ahmad, 2010). Penyebab obesitas juga terjadi karena tidak adanya kebiasaan sarapan pagi pada anak dan kurangnya mengkonsumsi makanan sehat. Selain itu peningkatan aktivitas kesadaran akan aktivitas fisik, pertama-tama dalam lembaga prasekolah dan sekolah, dan selanjutnya dengan nutrisi berkualitas tinggi, dan dengan mendidik anak-anak serta orang tua mereka. Kinesiolog dan guru harus tepat waktu mengenali masalah ini dan menyarankan anak dan orang tua mereka tentang gaya hidup yang diperlukan untuk mempertahankan berat badan normal. Pengaruh gaya hidup modern saat ini juga merupakan faktor penyebab dari obesitas pada anak. (Marin, *et al*, 2018).

Menurut (Roy C, Jha HK, Das JK, 2006) ,peserta dalam pendidikan jasmani dan olahraga mengalami beberapa manfaat, diantaranya adalah dalam olahraga dapat membantu anak-anak mengembangkan rasa memiliki terhadap dirinya dan juga rasa menghormati terhadap tubuh mereka serta rasa hormat terhadap orang lain. *Early Sport Partitipation (ESP)* berperan pula dalam pengembangan pikiran dan tubuh yang positif yang mengarah pada kepercayaan diri dan harga diri yang lebih tinggi.

Aktivitas Selamaelama kegiatan sekolah merupakan kegiatan guna peningkatan aspek kognitif. Kemampuan non kognitif seperti merupakan sikap atau kekuatan emosi yang akhir-akhir ini telah diterima sebagai kekuatan dalam penentuan kesuksesan masalah ekonomi dan sosial (Manso JF, *et all*,2013). Olahraga memegang peranan yang cukup penting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Olahraga dapat meningkatkan kesegaran dan ketahanan fisik yang optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa program early sport partitipation terhadap control berat badan lebih pada anak , namun tidak berdampak pada peningkatan tinggi badan pada anak dalam kurun waktu 2 bulan . early sport partitipation juga berdampak dalam meningkatkan kualitas hidup anakbaik fungsi fisik, emosi dan juga fungsi sekolah selama masa pandemi COVID 19.

Saran

Kegiatan ini memberikan kegiatan bagi anak-anak selama masa pandemic, sebaiknya kegiatan olah raga tetap diprogramkan oleh Puskesmas, Sekolah maupun masyarakat guna meningkatkan daya tahan tubuh, dan tetap menjaga kualitas hidup anak

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta yang telah memberikan support dalam proses berjalannya kegiatan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Q.I., Ahmad, C.B., & Ahmad, S.M. (2010). Childhood Obesity. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 14(1), 19-25
- Fitria L, Ifdil I. Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *J Educ J Pendidik Indones*. 2020;6(1):1.
- Mexitalia M, Susanto JC, Faizah Z, Hardian. Hubungan pola makan dan aktivitas fisik pada anak dengan obesitas usia 6-7 tahun di Semarang. *M Med Indones* . 2005;40:62-70.
- Faizah Z. Faktor risiko obesitas pada murid sekolah dasar usia 6-7 tahun di Semarang. Tesis. Semarang: Universitas Diponegoro; 2004.
- Manso JF, Annan J, Anane SS. Assessment of Logistics Management in Ghana Health Service. *Int J Bus Soc Res*. 2013;3(8):75–87.
- Roy C, Jha HK, Das JK, Bhattacharya V, Shivdasani J. A Study on the Logistics and Supply Management System of Drugs at Different Levels in District Darbhanga of Bihar. Darbhanga (Bihar); 2009.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Shahmoradi, Kandiah & Loh. 2012. Quality of Life and Functional Status in Patients with advanced cancer admitted to hospice home care in Malaysia : a cross-sectional study *Eur J Cancer Care* .21, 661-666.
- Varni, Limbers & Burwinkle. 2007. Parent proxy-report of their children's health-related quality of life: an analysis of using the PedsQL 4.0 Generic Core Scale. *Health Quality of Life Outcome Journal*. 5.
- Ventegdot, Merrick & Andersen. 2003. Quality of Life Theory. The IQOL Theory: An Integrative Theory of the Global Quality of Life Concept. . *Scientific World Journal*. 3, 1030-1040.