

---

## Peran Orang Tua Dalam Menjaga Kebugaran Anak Pasca Pandemic Covid -19 : Studi Pustaka

Andi Nova<sup>a,\*</sup>, Soegiyanto<sup>b</sup>, Bambang Budi Raharjo<sup>ab</sup>, Irwan Budiono<sup>ab</sup>

<sup>a</sup>Universitas Negeri Semarang, Kelud Utara III Semarang 50237, Indonesia

\*Alamat Surel: andinova@students.unnes.ac.id

---

### Abstrak:

Kesehatan merupakan hal yang paling penting harus dijaga, menjaga imunitas tubuh dapat dilakukan dengan aktivitas olahraga yang didesain bisa dilakukan di rumah selama work from home. Pandemic COVID-19 membuat semua aktivitas anak terhenti termasuk aktivitas belajar disekolah. Selama aktivitas berkurang maka imunitas tubuh akan menurun, orang tua sebagai motivator anak memiliki peran penting bagaimana mendesain bentuk latihan kebugaran yang dapat kembali meningkatkan kebugaran anak pasca Pandemic COVID-19. Bentuk latihan yang mudah dan tetap mematuhi protocol kesehatan sosial distancing antara lain bersepeda, jalan, jogging, body weigh training , circuit training yang desain dengan intensitas sesuai kemampuan anak secara berkelanjutan sehingga menjadi otomatisasi gerakan anak. peran orang tua sangat penting karena memiliki kedekatan emosional serta leader didalam rumah sehingga dapat mengakomodir anak melakukan aktivitas kebugaran.

---

### Kata kunci:

Peran Orang tua, Anak, Kebugaran

© 2020 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

---

## 1. Pendahuluan

Orang tua memiliki peran penting dalam menjaga aktivitas anak baik di lingkungan keluarga maupun di luar lingkungan keluarga. Orang tua tidak hanya memberikan kebutuhan material kepada anak melainkan juga memiliki peran mengarahkan aktivitas anak pada kegiatan yang positif untuk menjaga kedekatan emosional antara anak dan orang tua (Padmadewi, Artini, Nitiasih, & Suandana, 2018). Orang tua merupakan bagian dari keluarga yang sangat penting, anak selalu mengikuti dari yang mereka lihat, sifat anak sebagian besar berasal dari kedua orang tua dan dari anggota keluarga lainnya (Rumbewas & Laka, 2018). Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama, karena dalam keluarga setiap individu anak mendapatkan pendidikan dan bimbingan terlebih dahulu (Roostin, 2018).

Rutinitas yang selalu dilakukan diakhir pekan oleh orang tua biasanya berolahraga dan *quality time* bersama keluarga. Pada dasarnya Olahraga merupakan kebutuhan sehari-hari menjaga kebugaran dan kesehatan. Olahraga dapat menjaga kebugaran dan menangkal berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, *osteoporosis* , diabetes tipe 2, obesitas, *stroke* dan cedera (Prasetyo, 2015). Dengan rutinitas berolahraga dapat mengurangi depresi, stress, kecemasan, meningkatkan percaya diri, kualitas istirahat, dan kemampuan berkonsentrasi. Permasalahan yang timbul pada umumnya saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat dikalangan masyarakat, Gerakan masyarakat hidup sehat program pemerintah dapat menjadi panduan untuk tetap menjaga kesehatan (Suryani, Nurdjanah, Yogatama, & Jumadil, 2019).

---

To Cite this Article :

Andi Nova, Soegiyanto, Bambang Budi Raharjo & Irwan Budiono (2020). Peran Orang Tua dalam Menjaga Kebugaran Anak Pasca Pandemi COVID-19 .- *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*

Menjaga kebugaran jasmani dengan berolahraga tidak harus dilakukan di luar rumah tetapi juga dapat dilakukan di sekitar rumah sekalipun dengan lokasi yang sempit dengan melakukan modifikasi latihan. Olahraga untuk kebugaran jasmani dapat membentuk karakter anak sehingga memiliki komitmen semangat bermain melalui aktivitas olahraga (Butko, Katelson, & Oltu, 2019). Orang tua sebagai orang yang mengawasi anaknya di rumah memiliki tanggung jawab untuk memberikan aktivitas jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran anak. Orang tua yang memiliki kedekatan emosional dengan anak tentu akan menaruh rasa khawatir terhadap apa yang dilakukan anak di luar pengawasannya sehingga menimbulkan kecemasan (Nova, Sinulingga, & Syahputra, 2020).

Awal maret tahun 2020 pemerintah secara resmi mengumumkan bahwa wabah *Covid-19* telah merebah masuk ke Indonesia, saat ini kejadian luar biasa Pandemi *Covid-19* sudah masuk bulan keenam di Indonesia. Banyak aktivitas yang terganggu mulai dari pekerjaan, pelaksanaan pendidikan dan perubahan kebijakan nasional disegala aspek. Aktivitas pendidikan di sekolah saat ini dilaksanakan di rumah dengan *Work From Home (WFH)*, kegiatan belajar mengajar dengan *Work From Home* tentu memiliki dampak bagi kebugaran siswa disemua level tingkatan dari SD, SMP dan SMA. Siswa yang setiap minggunya selalu mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani dan mata pelajarannya lainnya tidak lagi dapat melakukan aktivitas belajar di sekolah seperti biasanya sehingga tingkat kebugaran anak berubah, ketika tingkat kebugaran berubah maka akan mengarah pada menurunnya imunitas tubuh selama pandemi *Covid-19*. Selain kebugaran yang menjadi permasalahan selama *Covid-19*, karakter siswa juga akan cenderung berubah karena kurangnya interaksi sosial yang biasa dilakukan oleh siswa diluar rumah. Untuk mengatasi perubahan karakter orang tua sangat diperlukan peranya sehingga perubahan karakter siswa tetap stabil (Wulandari & Kristiawan, 2017).

Berpindah fungsinya pendidikan dari sekolah menjadi *Work From Home* tentu akan menambah beban orang tua dalam menjadi mentor anak dirumah, tidak hanya tingkat penguatan belajar saja tetapi juga bagaimana orang tua mengontrol gizi dan kebugaran anak sehingga tetap sehat (Sepriadi, 2019). Belum pulihnya proses pendidikan nasional saat ini membuat aktivitas anak lebih banyak dirumah ketimbang di sekolah. Orang tua harus memiliki strategi sehingga anak tidak terlena dengan aktivitas belajar terutama bagaimana mengontrol aktivitas fisik agar tetap bugar. Banyak aktivitas jasmani dan olahraga yang bisa dilakukan bersama keluarga dimasa pandemi sesuai protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah saat ini seperti bersepeda, jalan, lari ringan, *jogging*, *mini gym*, dan latihan kebugaran dengan *body weight training* yang bisa dilakukan kapan saja di rumah.

Beberapa masalah yang ditemukan dilapangan selama pandemic *covid-19* orang tua dan anak cenderung menghabiskan waktu luangnya didalam rumah tanpa melakukan kegiatan untuk menjaga kebugaran. Siswa sendiri lebih banyak menghabiskan waktu didepan komputer dan penggunaan *smart phone* (Radliya, Apriliya, & Zakiyyah, 2017). Dampak dari terlalu banyak penggunaan gawai dan komputer tentu akan mempengaruhi emosional siswa terutama pada tingkat anak sekolah dasar yang akan menjadi kecanduan penggunaan *gagget* secara terus-menerus tanpa memperhatikan dampaknya kepada anak (Ompi, Sugiarto, Elektro, Sam, & Manado, 2020). Masalah yang akan dihadapi oleh orang tua adalah menurunnya kebugaran anak pasca *COVID-19*. Menjaga kebugaran tidak cukup dengan asupan gizi tetapi juga aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran anak (Haris Akbar, 2016). Solusi yang perlu dilakukan adalah menjaga kebugaran anak pasca *COVID-19* untuk menjaga imunitas tubuh dengan

aktivitas jasmani dan olahraga yang dirancang sesuai kebutuhan.

## 2. Pembahasan

Kebugaran merupakan bagian penting untuk menjaga imunitas tubuh, untuk menjaga tubuh tetap bugar banyak metode latihan yang dapat dilakukan. Bersepeda merupakan aktivitas olahraga yang menjadi tren sosial pada mas pandemi di mana kita lihat menlonjaknya pemakai sepeda selama pandemi. Beberapa media online menyebutkan pengguna sepeda selama pandemi naik 10 kali lipat dari pengguna sebelum pandemi. Olahraga bersepeda dapat meningkatkan kapasitas daya tahan jantung dan paru serta kekuatan otot kaki (Mardiah, Fatmawati, & Sumekar, 2013). Selain berolahraga dengan bersepeda untuk menjaga kebugaran yang sangat mudah dan tidak memerlukan biaya banyak adalah dengan melakukan jalan dengan intensitas 30 menit setiap harinya, langkah ini merupakan bagian dari gerakan masyarakat sehat (GERMAS) yang direkomendasikan oleh WHO karena dapat menurunkan gula darah (Isrofah, Nurhayati, & Angkasa, 2017). Model latihan lain yang dilakukan dirumah dapat dengan *body weight training*, latihan dengan berat badan tubuh ini selain efektif untuk kebugaran juga sangat efektif membentuk sistem otot tubuh dan mengontrol berat badan menjadi ideal (Ballor, Katch, Becque, & Marks, 1988). Beberapa hasil riset menyebutkan Latihan *body weight training* sangat efektif mengontrol kesehatan emosional dan menjaga bentuk tubuh yang ideal.

Berikut ini beberapa contoh aktivitas kebugaan jasmani yang dapat dilakukan selama pandemic *work from home*.

Tabel 1. Jenis latihan dan durasi

No	Bentuk Latihan	Durasi
1	Bersepeda	30 Menit dengan jarak tempuh 30-40 Km
2	Jalan ringan	150 menit dalam satu minggu atau 5 hari dalam satu minggu
3	Jogging ringan	10-12 menit dengan durasi 1-2,5 jam dalam 1 minggu
4	<i>Body weigh training</i>	30 menit dengan interval 30 detik
5	<i>Circuit training</i>	5-7 POS dengan durasi 150-180 detik/Pos

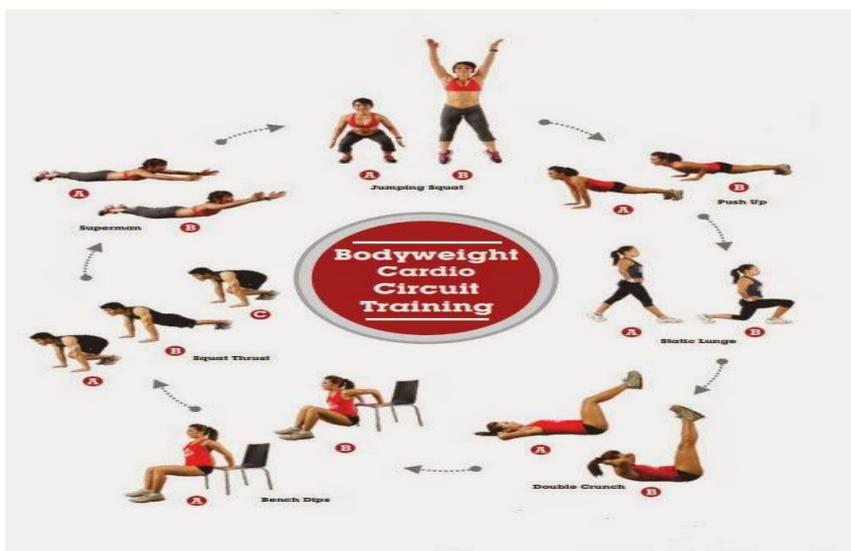


Gambar 1. Model latihan *Body weight training* (Jessica Cegielski *et al.* 2017)

Kegiatan aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan terdiri dari: 1) squats, 2) lunges, 3) calf raises, 4) bicep curls, 5) tricep extension, 6) press-up, 7) oblique twists, dan 8) deadlift, gerakan ini dilakukan dengan 12 repetisi x 3 set selama 4 minggu (Jessica Cegielski *et al.* 2017).



Gambar 2. Model latihan *Body weight training* (Courneya et al., 2003)



Gambar 3. Model latihan *Body weight circuit training*

Latihan *Body weight training* merupakan latihan fisik untuk meningkatkan kekebalan tubuh, kekebalan tubuh merupakan kemampuan tubuh melawan penyakit atau toksin yang merusak jaringan tubuh (Hari, 2008). Hal yang perlu dicermati oleh orang tua ketika anak melakukan aktivitas kebugaran tidak hanya melihat bentuk latihan yang dilakukan tetapi juga harus memperhatikan kualitas istirahat dan pola konsumsi harian anak.

Desain latihan yang dirancang di rumah pasca pandemic harus yang membuat anak gembira senang dan menjadi otomatisasi gerakan yang menjadi rutinitas anak sehingga membentuk pola yang baik bagi anak. *Work from home* secara tidak langsung mempengaruhi pola kebugaran anak ini hampir sama dengan ketika siswa yang *Homeschooling* dimana kebugaran anak dikawatirkan berbeda dengan anak yang berada di sekolah pada umumnya (Welk, Schaben, & Shelley, 2004). Semua aktivitas yang kita lakukan baik di dalam rumah atau diluar rumah tetaplah harus mematuhi protokol kesehatan yang di anjurkan oleh pemerintah sehingga nyaman melakukan aktivitas olahraga tidak bertolak belakang dengan aturan kesehatan.

---

### 3. Simpulan

Peran orang tua sebagai leader di dalam rumah sangatlah berperan penting mengarahkan anak pada kegiatan yang positif selama pandemic *Covid-19*. Saat ini aktivitas belajar anak terhenti enam bulan semenjak kasus pertama dimulainya paa bulan maret 2020. Kebugaran adalah faktor utama menjaga imunitas tubuh, pasca *Covid-19* dapat dipastikan kebugaran anak akan menurun karena banyak aktivitas dilakukan *work from home* sehingga berpengaruh pada kebugaran anak. kegiatan belajar selama *work from home* anak banyak bersentuhan dengan komputer, gadget dan siaran televisi. Tentunya ini adalah aktivitas pasif yang bisa diperkirakan 10-12 jam tanpa aktivitas gerak, orang tua mestinya bisa mencari peluang waktu dari 24 jam itu dengan durasi 30 menit setiap harinya dengan kegiatan fisik yang dapat meningkatkan imunitas anak seperti bersepeda, jalan, *jogging*, *body weigh training* , latihan *circuit training* yang dapat dilakukan pada tempat yang dimodifikasi. Aktivitas kebugaran yang dilakukan tentunya tidak bertentangan dengan *physical distancing* yang diterapkan oleh pemerintah. Aktivitas kebugaran ini dapat memiliki manfaat ganda artinya peran orang tua meningkatkan kebugaran anak akan menumbuhkan kedekatan emosional kepada anak, kebugaran anak akan kembali pulih pasca pandemi *Covid-19* dan orang tua yang menjadi *leader* selama aktivitas jasmani berlangsung mendapatkan manfaat kebugaran jasmani Karena melakukan aktivitas yang sama bersama anak.

---

### Daftar Pustaka

- Ballor, D. L., Katch, V. L., Becque, M. D., & Marks, C. R. (1988). Resistance weight training during caloric restriction enhances lean body weight maintenance. *American Journal of Clinical Nutrition*, 47(1), 19–25. <https://doi.org/10.1093/ajcn/47.1.19>
- Butko, G. A., Katelson, T. A., & Oltu, S. P. (2019). Development of an early comprehensive care system for children with disabilities in educational and healthcare institutions. *Vestnik of Minin University*, Vol. 7, p. 5. <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2019-7-4-5>
- Courneya, K. S., Friedenreich, C. M., Sela, R. A., Quinney, H. A., Rhodes, R. E., & Handman, M. (2003). The group psychotherapy and home-based physical exercise (GROUP-HOPE) trial in cancer survivors: Physical fitness and quality of life outcomes. *Psycho-Oncology*, 12(4), 357–374. <https://doi.org/10.1002/pon.658>
- Hari, Y. (2008). Latihan Fisik dan Kekebalan Tubuh. *Medikora*, IV, 47–65.
- Haris Akbar, M. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, Xi Dan Xii Sman 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 702–708.
- Isrofah, I., Nurhayati, N., & Angkasa, P. (2017). Efektifitas Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Nilai Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Karangasari Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 16–24.

- Jessica Cegielski, Matthew S. Brook, Jonathan I. Quinlan, Daniel J. Wilkinson, Kenneth Smith, Philip J. Atherton, B. E. P. (2017). *A 4-week, lifestyle-integrated, home-based exercise training programme elicits improvements in physical function and lean mass in older men and women: a pilot study*, (p. 6.123). p. 6.123.
- Mardiah, T., Fatmawati, & Sumekar, G. (2013). *Efektifitas mengayuh sepeda untuk meningkatkan kemampuan otot kaki dalam berjalan pada anak tunagrahita sedang. 1*(September), 311–318.
- Nova, A., Sinulingga, A. R., & Syahputra, A. (2020). *The Level Of Parents Anxiety On Physical Education Activity At Lintang City Elementry School*. 3(2), 156–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.778>
- Ompi, C. P., Sugiarto, B. A., Elektro, J. T., Sam, U., & Manado, R. (2020). *Video Animasi Interaktif 3D Dampak Penggunaan Gadget pada Anak Sekolah Dasar Tingkat Awal*. 9(2), 127–136.
- Padmadewi, N. N., Artini, L. P., Nitiasih, P. K., & Suandana, I. W. (2018). Memberdayakan keterlibatan orang tua dalam pembelajaran literasi di sekolah dasar. *Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 64–76.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Radliya, N. R., Apriliya, S., & Zakiyah, T. R. (2017). Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.17509/jpa.v1i1.7148>
- Roostin, E. (2018). FAMILY INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF CHILDREN. *Primaryedu*, 2(1), 1–12.
- Rumbewas, S. S., & Laka, B. M. (2018). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di Sd Negeri Saribi. *Jurnal EduMatSains*, 2(2), 201–212.
- Sepriadi. (2019). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Suryani, D., Nurdjanah, E. P., Yogatama, Y., & Jumadil, M. (2019). Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Mendang Iii, Jambu Dan Jarakah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.486>
- Welk, G. J., Schaben, J. A., & Shelley, M. (2004). *and in Public Schools*. (29), 310–323.
- Wulandari, Y., & Kristiawan, M. (2017). Strategi Sekolah Dalam Penguatan Pendidikan Karakter Bagi Siswa Dengan Memaksimalkan Peran Orang Tua. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 2(2), 290–303.

<https://doi.org/10.31851/jmksp.v2i2.1477>