
PROGRAM “EARLY SPORT PARTICIPATION” PADA ANAK DI MASA PANDEMI COVID 19

“EARLY SPORT PARTICIPATION” PROGRAM FOR CHILDREN DURING THE COVID 19 PANDEMIC

Etik Pratiwi , Wiwi Kustio Priliana

Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Notokusumo Yogyakarta

INDEX

Keywords: early sport participation, children, corona virus disease 19

ABSTRAK

Background: Exercise is an important part of activities in children and can improve fitness in children. One of the positive effects of exercise and physical activity is to control weight, maintain a healthy body, and control 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 and also children's social activities.

Purpose: to find out the description of the early sport participation program on the condition of children, especially the quality of life of children during the covid 19 pandemic

Methods: The research was conducted by pre-experimental design. Quantitative data obtained by taking data BB, TB. Sports are carried out for 1-2 months and then review the quality of life of children. 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 the qualitative analysis of the interviews showed that it had an impact on the quality of life in terms of physical function, function, emotion, and school function.

Conclusion: the early sport participation program has a good impact on children, especially in maintaining the quality of life for children during this covid 19 pandemic.

PENDAHULUAN

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 (1)

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 (2). Pada masa pandemi covid 19 ini terdapat beberapa pembatasan aktivitas khususnya kegiatan sekolah dan aktivitas diluar kegiatan sehingga adanya dampak psikologis pada anak sangat berdampak pada kesehatan jiwa pada anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran program pelaksanaan kegiatan *early sport partitipation* pada anak

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan desain preeksperimental design. Data kuantitatif didapatkan dengan mengambil data BB, TB awal. 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 lapangan.

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 sample adalah 41 anak.

HASIL PENELITIAN

Hasil karakteristik dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, 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 tabel 1 disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah 35 responden, karakteristik usia mayoritas adalah anak remaja yang berusia 13-18 tahun.

Tabel 2. Hasil wawancara deskripsi *early sport partitipation* pada anak di Masa Pandemi Covid 19

No	Komponen wawancara	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.

PEMBAHASAN

Menurut (3) 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 vigourus* 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 (4).

Menurut (5), 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 Selama 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 (6). Olahraga memegang peranan yang cukup penting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Olahraga dapat meningkatkan kesegaran dan ketahanan fisik yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa program *early sport participation* yang dilakukan secara teratur memberikan dampak yang baik bagi fungsi kualitas hidup pada anak baik fungsi fisik, fungsi emosi, dan fungsi social khususnya dimasa pandemi Corona Virus Disease 19.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Indonesia*. 2005;40:62-70.
- Faizah Z. Faktor risiko obesitas pada murid sekolah dasar usia 6-7 tahun di Semarang. Tesis. Semarang: Universitas Diponegoro; 2004.
- 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. *J. Scientific World* 3, 1030-1040.
- Felfe C, Lechner M, Steinmayr A (2016) Sports and Child Development. *PLoS ONE* 11(5): e0151729.
- Corder K, Ekelund U, Steele RM, Wareham NJ, Brage S. Assessment of physical activity in youth. *J Appl Physiol*. (2008) 105:977-87.