# PROSES FISIOTERAPI PADA PENINGKATAN KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DI RW 015 GROGOL UTARA

**1Liza Laela Abida, 2Alifia Maharani Putri, 3Clarissa Kusuma, 4Nikky Novannisa, 5Devi**

1,2,3,4,5Program Studi Profesi Fisioterapi, Jurusan Fisioterapi, Politeknik Kesehatan Jakarta III

E-mail : lizalaela@gmail.com

**Abstract**

This research was motivated by the absence of fitness and health status checks on housewives at RW 015 in North Grogol sub-district. This study is the first study conducted to assess fitness and health status in this region. This research is a descriptive study. A total of 21 subjects participated in this study (n = 21; female 21). Data collection used a physical fitness examination with the Harvard Step Test and a medical examination. Health checks include measuring vital signs. The measurement results showed that as many as 11 people (53%) were in the less category and 10 people (47%) were included in the moderate category. The subjects' average blood pressure was in the normal category (< 140/90) and normal resting pulse (< 100 beats/minute). The results of this study indicate that the majority of fitness measurement results show an increase in the number category but the interpretation category is considered the same due to time constraints.

**Keywords :** Fitness, Physiotherapy, Harvard Step Test.

**Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum adanya pemeriksaan kebugaran dan status kesehatan pada ibu rumah tangga RW 015 di kelurahan Grogol Utara. Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang dilakukan untuk menilai status kebugaran dan kesehatan diwilayah ini. Penelitian ini merupakan studi deskriptif. Sebanyak 21 orang subjek berpartisipasi dalam penelitian ini (n = 21; perempuan 21). Pengambilan data menggunakan pemeriksaan kebugaran jasmani dengan *Harvard Step Test* dan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran *vital sign*. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 11 orang (53%) subjek berkategori kurang dan 10 orang (47%) masuk dalam katagori sedang. Rata-rata tekanan darah subjek dalam katagori normal yang normal (< 140/90) dan nadi istirahat yang normal (<100 kali/menit). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas hasil pengukuran kebugaran menunjukan peningkatan dalam katagori angka namun pada katagori interpretasi dinilai sama dikarenakan adanya keterbatasan waktu.

Kata kunci **:** Kebugaran, Fisioterapi, *Harvard Step Test*

**Pendahuluan**

Pelaksanaan pola hidup sehat merupakan hal yang sederhana dan mudah untuk diterapkan namun perlu dilakukan secara rutin setiap hari. Salah satu cara menjalankan dan menjaga kondisi hidup sehat adalah melakukan aktifitas fisik yang salah satunya adalah dengan berolahraga. Dengan aktifitas fisik yang rutin, dapat mempengaruhi dan merangsang pertumbuhan saraf pada otak sehingga menghambat penurunan fungsi kognitif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengulas tentang aktifitas fisik yang diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Manfaat aktifitas fisik secara teratur berdampak positif terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik.

Namun terdapat fakta berupa data dari Riset Kesehatan Dasar (2013), diketahui bahwa 22 provinsi di Indonesia penduduknya kurang aktif dalam melakukan aktifitas fisik. Lebih lanjut lagi, lima provinsi tertinggi diantaranya provinsi DKI Jakarta, sebesar 44,2%, Papua 38,9%, Papua Barat 37,8%, Sulawesi Tenggara 37,2% dan Aceh 37,2%. Dengan kondisi demikian, terlihat bahwa masih kurangnya kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia (Napitupulu, 2021).

Salah satu dampak yang akan diitimbulkan jika kurangnya aktifitas fisik adalah permasalahan kebugaran. Ada beberapa cara untuk mengukur kebugaran, salah satunya adalah dengan menggunakan *Harvard step test*. Pengukuran menggunakan *Harvard step test* adalah dengan mengukur ketahanan kardiorespirasi seseorang menggunakan metode naik turun tangga dengan kecepatan yang telah ditentukan (mextalia & Anam, 2021). Berdasarkan permasalahan yang sudah dijabarkan sebelumnya, maka salah satu daerah yang menjadi perhatian khusus bagi kelompok kami untuk melakukan peningkatan kebugaran adalah RW 015 Grogol Utara. Daerah tersebut menjadi prioritas kelompok kami dikarenakan ibu rumah tangga di daerah ini masih kurang dalam melakukan kegiatan aktifitas fisik sehingga kelompok kami tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Proses Fisioterapi pada Peningkatan Kebugaran Ibu Rumah Tangga di RW 015 Grogol Utara Tahun 2022” dan diharapkan dengan adanya pemberian aktifitas fisik khususnya senam arobik dapat memberikan pengaruh yang signifikan dan meningkatkan kesadaran di daerah tersebut akan pentingnya melakukan aktifitas fisik secara rutin dan teratur.

**Metode**

Pada fisioterapi komunitas yang kami lakukan terdapat jumlah peserta yang mengikuti tes kebugaran adalah 21 orang ibu rumah tangga. Dengan rata rata usia berkisar antara usia 38 tahun hingga 68 tahun. Masing-masing subjek diberikan fasilitas senam bersama sebanyak 1 kali dalam seminggu selama 2 minggu dan diberikan edukasi berupa dosis olahraga dirumah sebanyak 150 menit perminggu.

**Hasil**

Jumlah peserta yang mengikuti tes kebugaran adalah 21 orang ibu rumah tangga dengan usia berkisar antara usia 38 tahun hingga 68 tahun. Berdasarkan hasil pemeriksaan awal tes kebugaran tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga RW 015 Kelurahan Grogol Utara kebugaran jasmani dengan menggunakan *Harvard Step Test* mendapatkan hasil 53 % kurang (11 orang) dan 47% sedang (12 orang).

**Pembahasan**

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap fisik yang digunakan untuk menunjang kemampuan fisik bagi ibu rumah tangga RW 015 Kelurahan Grogol Utara. Berdasarkan permasalahan di atas ibu rumah tangga RW 015 Kelurahan Grogol Utara kebanyakan menghabiskan waktunya untuk duduk, aktifitas rumah tangga sehari hari, kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Olahraga kadang dilakukan 1x per minggu namun belum maksimal atau belum memenuhi kapasitas yang dibutuhkan yaitu 150 menit per minggu. Setelah intervensi dan edukasi yang kami berikan didapatkan adanya hasil pengukuran kebugaran menunjukkan angka perbaikan walaupun tidak signifikan dan masih masuk dalam hasil interpretasi yang sama. Hal ini dikarenakan waktu yang pendek dari awal pengukuran dengan akhir pengukuran yaitu dua minggu. Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik diperlukan faktor-faktor antara lain : makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan jasmani dan olahraga, kebiasaan hidup sehat dan lingkungan yang sehat. Makanan yang mengandung gizi akan mempengaruhi keshatan dan kesegaran jasmani seseorang. Oleh karena itu setiap orang dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi tinggi , sehingga manusia dapat hidup secara sehat, dan dapat melakukan tugasnya sehari-hari serta dapat mempunyai daya tahan tubuh yang kuat. Melakukan kegiatan fisik dan olahraga yang baik, teratur dan terus menerus akan menghasilkan kondisi fisik dalam status kesegaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, maka kesegaran jasmani akan mengalami peningkatan dalam hal peningkatan gerak, tidak cepat lelah, peningkatan ketrampilan dan lain sebagainya. Setelah melakukan aktivitas fisik, maka tubuh akan mengalami kelelahan, sehingga mengharuskan kita istirahat. Istirahat yang paling baik menurut kesehatan adalah tidur. Seorang dewasa memerlukan istirahat tidur sekurang-kurangnya 8 jam sehari semalam. Kebiasaan hidup sehat akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Selain itu kesehatan badan juga dipengaruhi oleh lingkungan yang sehat, baik itu berupa lingkungan fisik yang ada di sekitar kita, maupun lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan kehidupan seseorang serta lingkungan sosial, yaitu keadaan dimana kita tinggal dan hidup bermasyarakat (moeloek dalam urip,2007)

**Kesimpulan dan Saran**

Dari program fisioterapi komunitas yang kami berikan, hasil pengukuran kebugaran menunjukkan angka perbaikan walaupun tidak signifikan dalam meningkatkan interpretasi penelitian dikarenakan adanya keterbatasan waktu. Acara berlangsung sesuai dengan harapan panitia (kelompok X) walaupun dalam pelaksanaannya terdapat hambatan, namun dapat dilalui dengan baik dan tujuan dari acara ini tercapai. Ibu rumah tangga RW 015 Kelurahan Grogol Utara memperoleh edukasi yang kami berikan dengan sangat baik. Kami mahasiswa juga mendapat banyak pelajaran dari Bapak Ibu yang telah memberikan kesempatan kepada kami. Melihat tingginya antusias para ibu rumah tangga RW 015 Kelurahan Grogol Utara, diharapkan kedepannya dapat memberi edukasi yang lebih beragam dan dapat bekerja sama dengan berbagai instansi lain mengenai promosi dan edukasi kesehatan.

**Daftar Pustaka**

A.Kamiso,1991. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang. FPOK IKIP Semarang Dangsina Moeloek, 1984, Kesehatan Olahraga, Jakarta : Proyek Pembinaan SGO. Jakarta

Depdikud 1995. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta. Balai Pustaka.

Depkes RI. 1994. Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani. Surakarta

Engkos Kosasih. 1983. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Fuadi, D. F. (2017). Pengaruh Obesitas Terhadap Kebugaran Anak. 79.

Mextalia, M., & Anam, M. (2021). Komposisi Tubuh Dan Kesegaran Kardiovaskuler Yang Diukur Dengan Harvard Step Test Pada Obesitas. *Media Medika Indonesia*, 13.

Moelyono Wiryo Saputro,1994. Kesehatan Olahraga. Jakarta : PT Pustaka LP Indonesia

Napitupulu, R. M. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 78.

Rodji, 1994. Olahraga dan Kesehatan untuk SLTP kelas II. Klaten : Intan Pariwara Sadoso Sumo Sarjono. 1988. Kesehatan Olahraga. Jakarta : PT Gramedia Sarwoto Bambang Sutejo, 1994. Pendidikan Kesehatan dan P3P. Jakarta. Dedikbud SK Dekan, 2005. Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1. Semarang FIK UNNES Semarang

Urip Endro Martono.2007. Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Grabag Kabupaten Magelang