

# Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak di Panti Asuhan

**Ikhlas Muhammad Jenie<sup>1</sup>\*, Zulkhah Noor<sup>1</sup>, Mahendro Prasetyo Kusumo<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, 55183  
Email: ikhlasmuhammad@umy.ac.id  
DOI: 10.18196/ppm.41.795

## Abstrak

*Panti asuhan merupakan lembaga usaha untuk meningkatkan kesejahteraan anak dalam pengentasan ketelantaran anak. Panti Asuhan Panti Asuhan Yatim Putra Muhammadiyah Yogyakarta (PAY Lowanu) merupakan salah satu panti asuhan yang tertua di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. PAY Lowanu mempunyai enam puluh tujuh anak asuh. Dari komunikasi personal terdapat masalah yang dihadapi anak asuh PAY Lowanu saat ini, yakni penurunan kemampuan kognitif dan psikomotor. Hal ini terkait dengan kondisi pandemi Covid-19 setahun terakhir ini. Diusulkan solusi masalah berupa survei aktivitas fisik pada anak-anak panti. Apabila hasil kuesioner menunjukkan aktivitas fisik yang kurang atau rendah maka dilakukan pembekalan mengenai dasar-dasar olahraga. Diharapkan pembekalan tersebut dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan anak asuh PAY Lowanu untuk melakukan olahraga yang baik dan benar, yang selanjutnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan kognitif dan psikomotor anak asuh PAY Lowanu. Gambaran iptek transfer materi ilmu pengetahuan Fisiologi Olahraga terkait dengan adaptasi tubuh saat berolahraga, peresapan olahraga, dan kebugaran jasmani.*

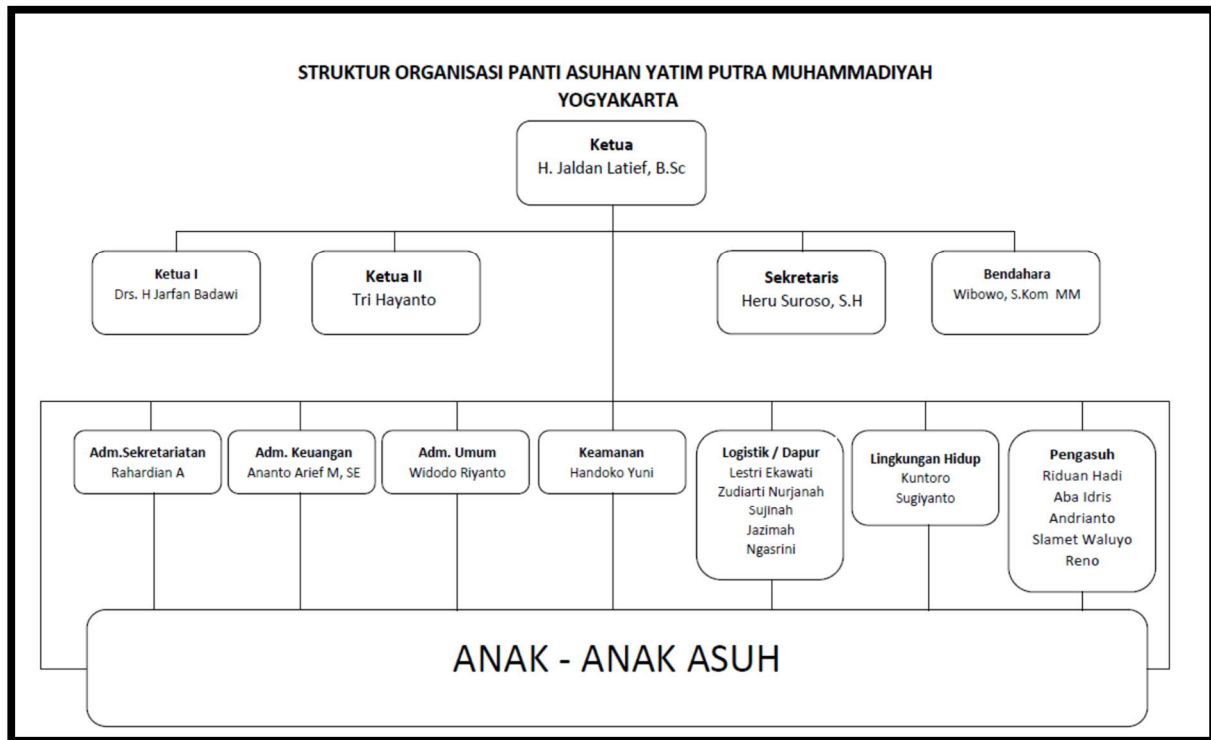
*Kata Kunci: Olahraga, Fisiologi, Aktivitas Fisik*

## Pendahuluan

Anak-anak di Indonesia merepresentasikan sekitar 30% jumlah populasi yang ada di negara ini. Setiap 3 menit sekali, seorang anak berusia di bawah 5 tahun meninggal di Indonesia. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh kemiskinan, edukasi yang rendah, air dan sanitasi yang buruk, gizi buruk, serta imunisasi yang buruk (UNICEF Indonesia, 2016). Panti asuhan merupakan lembaga usaha untuk meningkatkan kesejahteraan anak dalam pengentasan ketelantaran anak. Secara global, diperkirakan ada sekitar 153 juta anak yang memilikinya kehilangan ibu atau ayah; 17,8 juta dari mereka kehilangan kedua orang tua (Kelley et al., 2014). Kondisi anak asuh di panti asuhan perlu diperhatikan, mengingat anak-anak merupakan investasi untuk membangun bangsa yang baik.

Panti Asuhan Panti Asuhan Yatim Putra Muhammadiyah Yogyakarta atau yang dikenal sebagai PAY Lowanu merupakan salah satu panti asuhan yang terdapat di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, bahkan merupakan panti asuhan yang tertua, karena didirikan pada tahun 1921, atau sembilan tahun setelah Organisasi Muhammadiyah didirikan oleh K.H. Ahmad Dahlan. PAY Lowanu telah terdaftar pada Kemenkumham RI pada tahun 2004 dengan nomor C2-HT.01.03.A.165. PAY Lowanu juga telah terdaftar pada Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta dengan nomor 188/1566/V.I.

PAY Lowanu dikelola oleh PCM Mergangsan dan menempati tanah margersari Keraton Yogyakarta seluas 1,1 ha. di Lowanu MGIII/1361 Yogyakarta. Lokasi tersebut berjarak kurang lebih 9 km dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. PCM Mergangsan telah membentuk pengurus PAY Lowanu, yang terdiri dari ketua, ketua I dan II, sekretaris, bendahara, serta dibantu oleh divisi dan administrasi (Gambar 1). Pengurus PAY Lowanu dibantu oleh pengasuh panti asuhan, yang terdiri dari 5 orang.



**Gambar 1. Struktur Organisasi Panti Asuhan Yatim Piatu Muhammadiyah Lowanu**

Saat ini, PAY Lowanu mempunyai 67 anak asuh, yang semuanya berjenis kelamin laki-laki, dengan rincian tingkat sekolah ditampilkan pada tabel 1.

**Tabel 1**  
**Data Anak Asuh PAY Lowanu Yogyakarta**

Kelas	Jumlah Anak Asuh
VI	1
VII	16
VIII	8
IX	7
X	15
XI	12
XII	8
Total	67

Dunia dikejutkan dengan kasus pneumonia yang disebabkan oleh jenis baru virus corona, yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), yang menyebabkan *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Sejak tanggal 11 Maret 2020, WHO telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi global. Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak yang luar biasa pada setiap aspek kehidupan, seperti sektor kesehatan, kesejahteraan, dan pendidikan.

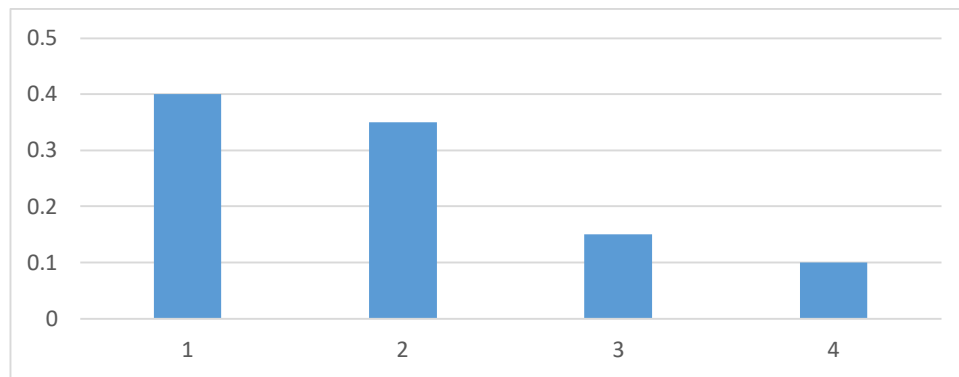
Dari komunikasi personal dengan salah satu pengurus PAY Lowanu, terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh anak asuh PAY Lowanu saat ini, yakni: (1) Anak-anak perlu ditingkatkan semangat kemandiriannya, dimotivasi mental, fisik, dan disiplinnya; (2) PHBS masih belum dilaksanakan, indikatornya adanya skabies, sering menggunakan alat makan temannya; (3) Kemampuan kognitif menurun, psikomotor perlu ditingkatkan; (4) Pandemi memunculkan kebosanan, tidak semangat gerak karena anak-anak hanya berada di asrama hanya makan-tidur, sehingga butuh pemantik semangat.

### Metode Pelaksanaan

Sebagai langkah awal pengabdian masyarakat pada panti asuhan Muhammadiyah ini, telah dilakukan survei kuesioner pengabdian masyarakat mengenai tingkat aktivitas fisik pada anak-anak panti asuhan, dengan menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - report*. Kuesioner disebarikan secara luring dan diisi secara mandiri oleh anak-anak panti.

### Hasil dan Pembahasan

Anak-anak PAY Muhammadiyah Lowanu berjumlah 67 anak, semua berjenis kelamin laki-laki. (Untuk anak-anak yatim putri berada di PAY Aisyiyah Sawangan, Kota Yogyakarta.) Dari anak-anak PAY Muhammadiyah Lowanu yang diambil sebagai sampel, proporsi usia anak-anak panti dapat dilihat pada grafik 1, yakni proporsi terbesar adalah usia 15 tahun ke bawah, yakni mencapai 40%, disusul usia 16 tahun dengan proporsi 35%. Usia 17 dan 18 tahun menempati proporsi yang terkecil, yakni masing-masing 15% dan 10% (Gambar 1). Seperti telah diketahui, apabila anak-anak panti telah lulus SMA (kurang lebih usia 18 tahun), mereka harus meninggalkan panti.



Grafik 1. Distribusi Proporsi Usia Anak-Anak PAY Muhammadiyah Lowanu

Hasil pengukuran laju metabolisme (*metabolic equivalent of task*; MET) dan energi yang dibakar (kalori) dalam aktivitas fisik anak-anak panti per minggu berdasarkan menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - report* dapat dilihat pada tabel 2.

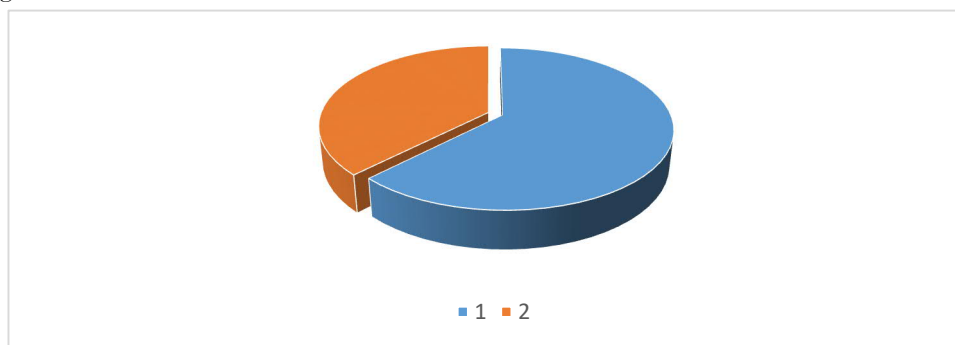
Tabel 2. Laju Metabolisme dan Penggunaan Energi Anak-Anak Panti

Laju metabolisme (MET-menit/minggu)	Energi yang digunakan (Kcal/minggu)
3585,3 ± 2690,697	3003 ± 2451,933

Note. MET = *metabolic equivalent of task*.

Kcal = kilo kalori

Dari Tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa rerata laju metabolisme dan energi yang dibakar oleh anak-anak PAY Muhammadiyah Lowanu sangat tinggi. Untuk energi yang dibakar mencapai 3000 Kcal. Berikutnya akan terlihat tingkat aktivitas fisik anak-anak panti berdasarkan jumlah energi yang dibakar tersebut.



**Gambar 3. Proporsi Tingkat Aktivitas Fisik Anak-Anak Panti**

Berdasarkan kuesioner terstandar internasional *IPAQ-report*, anak-anak PAY Muhammadiyah Lowanu ternyata sebagian besar (60%) mempunyai aktivitas fisik tinggi atau *high* (irisian diagram pie warna biru muda), sedangkan sisanya (40%) mempunyai aktivitas fisik sedang atau *moderate* (irisian diagram pie warna oranye) (Gambar 3). Menarik bahwa sama sekali tidak ada anak-anak PAY Muhammadiyah Lowanu yang mempunyai aktivitas rendah (*low*).

### **Simpulan**

Dari hasil survei awal, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik anak-anak panti sudah tinggi. Tentunya, apabila mereka dites kebugaran jasmani, diprediksi hasilnya kebugaran jasmani mereka baik. Sementara itu, hasil wawancara awal, terdapat keluhan penurunan kognitif dan psikomotor. Dari literatur didapatkan fakta bahwa masalah mental cukup sering terjadi pada anak-anak panti. Hal ini perlu ditelusuri lebih lanjut dengan survei kedua

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada LP3M atas Hibah Pengabdian kepada Masyarakat tahun 2021.

### **Daftar Pustaka**

- Kelley, B., Amanda, C., Sarah, G., & Kerry, O. (2014). *Children, Orphanages, and Families: A Summary of Research to Help Guide Faith-Based Action*.
- UNICEF Indonesia. (2016). *Annual Report Indonesia*.