

EDUKASI PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN PADA MAHASISWA DARI DAMPAK PEMBELAJARAN ONLINE DI STIKES TELOGOREJO SEMARANG

EDUCATION FOR THE PREVENTION OF HEALTH PROBLEMS IN STUDENTS FROM THE IMPACT OF ONLINE LEARNING AT STIKES TELOGOREJO SEMARANG

Prita Adisty Handayani¹, Suksi Riani²

¹⁻²Prodi S1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

Email: pritaadisty@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Proses pembelajaran selama pandemic COVID-19 dilaksanakan secara online guna mengantisipasi penyebaran virus yang lebih massif. Pembelajaran online ini memiliki dampak positif dan negatif, dimana dampak negatifnya yang dapat ditimbulkan adalah masalah kesehatan seperti kesehatan mata dan anggota tubuh. Masalah kesehatan mata dapat terjadi karena penggunaan media elektronik dengan durasi waktu yang lama selama pembelajaran online. Selain itu masalah kesehatan lain pada tubuh seperti keluhan nyeri punggung atau area badan yang lain dapat terjadi akibat posisi statis tubuh dalam waktu yang lama dan kurangnya aktivitas fisik sehingga menambah beban pada bagian tulang belakang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan pemberian edukasi terkait pencegahan masalah kesehatan dampak pembelajaran online dan program intervensi berupa senam. Senam yang diajarkan kepada mahasiswa adalah senam kreasi dan intervensi 20-20-20. Kegiatan berlangsung pada bulan Desember 2021 di STIKES Telogorejo Semarang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mencegah masalah kesehatan yang timbul dampak dari pembelajaran online sehingga mahasiswa dapat lebih produktif selama pembelajaran. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah terbentuknya kader kesehatan mahasiswa dan program senam kreasi yang dapat dilakukan mahasiswa secara mandiri ataupun bersama-sama pada saat sela pembelajaran minimal per 2 jam sekali selama sehari.

Kata kunci: Masalah Kesehatan, Dampak Pembelajaran Online, Edukasi, Senam

ABSTRACT

The learning process during the COVID-19 pandemic is carried out online to anticipate a more massive spread of the virus. This online learning has positive and negative impacts, where the negative impact that can be caused is health problems such as eye health and body parts. Eye health problems can occur due to the use of electronic media with a long duration of time during online learning. In addition, other health problems in the body such as complaints of back pain or other body areas can occur due to the static position of the body for a long time and lack of physical activity so that it adds to the burden on the spine. The method used in this activity is to provide education related to preventing health problems from the impact of online learning and intervention programs in the form of gymnastics. The gymnastics taught to students are creative exercise and 20-20-20 intervention. The activity will take place in December 2021 at STIKES Telogorejo Semarang. The purpose of this activity is to prevent health problems that arise as a result of online learning so that students can be more productive during learning. The result of this community service is the formation of student health cadres and creative gymnastics programs that students can do independently or together during study breaks at least once every 2 hours during the day

Keywords: Health Problems, Impact of Online Learning, Education, Exercise

PENDAHULUAN

Pembelajaran di masa pandemic COVID-19 di Indonesia Sebagian besar dilaksanakan menggunakan metode pembelajaran online (dalam jaringan) dikarenakan adanya kebijakan *Work From Home* (WFH) dan *Study From Home* (SFH) sehingga semua aktivitas pembelajaran sebagian besar berada

dirumah (Kemenkes RI, 2020). Hasil observasi dan wawancara yang didapatkan bahwa lamanya pembelajaran online pada mahasiswa khususnya di STIKES Telogorejo Semarang adalah kurang lebih 8 jam/ hari. Sistem pembelajaran menggunakan online ini dapat memiliki segi positif dan negatif bagi kesehatan mahasiswa.

Segi positif bagi mahasiswa dengan adanya pembelajaran online ini adalah terdapat kemajuan dalam penggunaan IT guna mendukung proses belajar mengajar (Pujilestari, 2020). Selain itu online memiliki hal positif yaitu pembelajaran juga dapat berlangsung secara fleksibel sehingga mendorong kemandirian serta tetap efektif dalam penerapan physical distancing bagi mahasiswa ataupun dosen (Sadikin & Hamidah, 2019). Sisi negatifnya berupa penggunaan media laptop atau komputer yang terlalu lama dapat mengakibatkan masalah computer vision syndrome dengan keluhan seperti mata kering dan mata lelah (Muchtar & Sahara, 2016). Selain itu proses belajar mengajar yang dilakukan selama 8 jam tanpa beristirahat dapat mengakibatkan masalah kelelahan pada psikis, sehingga akan mengakibatkan masalah kejenuhan baik yang tanda gejalanya dapat dilihat dari fisik maupun perilaku (Handayani & Ratnasari, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa STIKES Telogorejo Semarang sejumlah 56 mahasiswa didapatkan hasil tingkat kejenuhan siswa selama pembelajaran online adalah 2 (3.5%) mahasiswa mengalami kejenuhan tinggi, 21 (37%) mahasiswa mengalami kejenuhan sedang dan 33 (59.5%) mahasiswa mengalami kejenuhan ringan. Adapun situasi masalah yang paling banyak muncul adalah tentang tugas pelajaran yang semakin banyak dan tidak mampu diselesaikan, tidak yakin memperoleh hasil yang baik dengan usaha yang sudah dilakukan, merasa kehilangan peluang prestasi, kehilangan gairan belajar, merasa tidak berdaya dengan tugas, mengalami sakit kepala selama pembelajaran, mengalami gangguan pencernaan, debar jantung menjadi tidak teratur, merasa tidak puas dengan hasil belajar dan menunda tugas pelajaran.

Dampak lain dari pembelajaran online secara fisik efek dari ergonomic tubuh

yang kurang sesuai selama pembelajaran online adalah dapat mengakibatkan visual fatigue dan musculoskeletal disorder seperti sakit kepala, mata sakit, mata kering pandangan kabur, sakit pada leher, bahu dan punggung (Fathimahhayati et al., 2020).

Masalah kesehatan pada mahasiswa yang muncul tersebut dapat ditanggulangi oleh perawat dengan menjalankan 3 pencegahan yaitu pencegahan primer, sekunder dan tersier. Tahap pertama yang dapat dilakukan adalah dengan mengerjakan upaya pencegahan primer. Pencegahan primer merupakan identifikasi kelompok risiko serta memberikan pendidikan kesehatan (Sahriana, 2018). Edukasi pencegahan masalah kesehatan pada mahasiswa harapannya mampu mencegah masalah kesehatan yang dapat muncul dari dampak pembelajaran online tersebut. Edukasi dipercaya dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang termasuk juga perilaku (Nurhmasyah et al., 2015). Sedangkan pencegahan sekunder dan tersier dapat berupa mengajarkan exercise bagi mahasiswa guna mengatasi masalah fisik yang timbul akibat pembelajaran online. Exercise tidak hanya membantu tubuh merasa lebih baik, tetapi membantu tidur lebih nyaman, menghilangkan stress, dan memberikan rasa senang sehingga kualitas hidup dapat meningkat (Rahmiyati, 2020).

Pemberian intervensi berupa edukasi dan exercise ini harapannya dapat menjadi acuan dalam pencegahan masalah yang timbul pada mahasiswa akibat pembelajaran online sehingga terhindar dari masalah fisik, serta motivasi dan produktivitas pembelajaran pada mahasiswa dapat meningkat. Seperti diketahui bahwa exercise efektif digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar (Rahmiyati, 2020).

TUJUAN

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Pemahaman mahasiswa tentang masalah kesehatan dari dampak pembelajaran online
2. Terdapat program intervensi berupa *exersice* (senam kreasi) bagi mahasiswa selama melaksanakan pembelajaran online

PELAKSANAAN

- A. Sasaran dan metode kegiatan yang digunakan
Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah seluruh mahasiswa STIKES Telogorejo Semarang, dengan pelaksanaan menggunakan metode edukasi tentang pencegahan masalah kesehatan dampak dari pembelajaran online dan pelaksanaan senam kreasi.
- B. Waktu dan Tempat Kegiatan
Pengabdian masyarakat dilakukan di STIKES Telogorejo Semarang pada bulan Desember 2021.
- C. Materi
Materi yang disampaikan meliputi:
 1. Edukasi pencegahan masalah kesehatan akibat pembelajaran online
 2. Program intervensi: Senam Kreasi dan Intervensi 20-20-20

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengajuan perijinan di STIKES Telogorejo Semarang dan koordinasi dengan bidang kemahasiswaan guna perijinan pemilihan kader BEM. Kader adalah seseorang yang memiliki pengetahuan, kemauan, dan kemampuan dalam menggerakkan dan mendorong individu, kelompok atau masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam pemberdayaan masyarakat dan pembangunan partisipatif (Masruroh & Hargono, 2015). Sasaran kader yang akan dipilih adalah mahasiswa BEM yang di dalam SK-nya bertanggungjawab terhadap kesehatan di STIKES Telogorejo atau yang

sering disebut dengan Menteri Kesehatan yang terdiri dari 3 mahasiswa dan perwakilan mahasiswa di masing-masing program studi sebanyak 3 mahasiswa. Kader yang dibentuk ini nantinya akan dilatih dan diberikan tugas untuk dapat memberikan edukasi dan senam kepada seluruh mahasiswa di STIKES Telogorejo Semarang sesuai dengan program studinya.

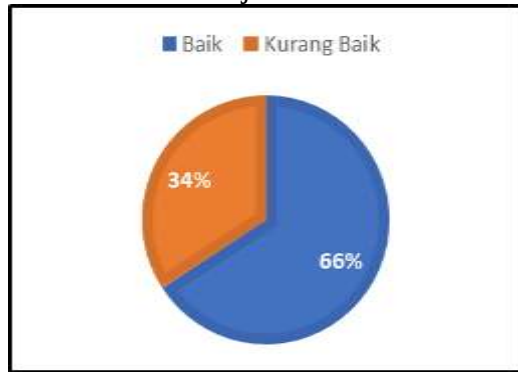
Tahap selanjutnya setelah terpilih kader kesehatan, tim pengabdian dan mahasiswa pembantu pelaksanaan pengabdian masyarakat menyiapkan materi berupa edukasi terkait masalah kesehatan dampak pembelajaran online dan video senam kreasi. Edukasi merupakan upaya yang dirancang untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka dapat melakukan apa yang diharapkan. Adapun media edukasi dapat berupa power point atau video (Aisah et al., 2021). Video tentang senam kreasi diberikan sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan yang muncul akibat pembelajaran online dengan berupa aktivitas peregangan. Peregangan sendiri adalah penguluran otot-otot anggota tubuh agar dalam berkegiatan terdapat kesiapan serta untuk mengurangi dampak cedera, meningkatkan fleksibilitas atau kelenturan tubuh serta sebagai relaksasi otot yang stress (Priyoto & Wahyuning, 2019).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini para kader disiapkan untuk memahami terkait masalah kesehatan dampak pembelajaran online dan intervensi pencegahan berupa senam kreasi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan membagikan kuesioner terkait pemahaman masalah kesehatan kepada seluruh kader. Jumlah pernyataan dari kuesioner tersebut

terdiri dari 10 poin dengan jawaban benar dan salah. Pelaksanaan pre-test pada mahasiswa didapatkan hasil:

Diagram 1.1
Pre-Test Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Masalah Kesehatan Dampak Pembelajaran Online



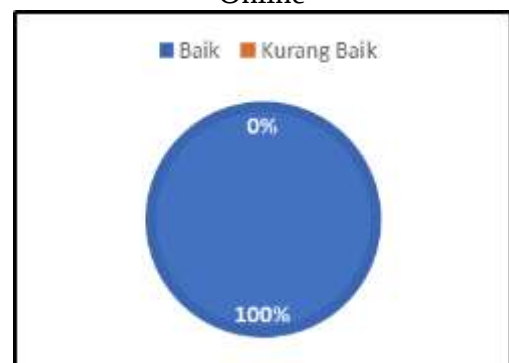
Dari hasil pre-test didapatkan 66% kader mahasiswa dalam tingkat pengetahuan baik dan 34% kader mahasiswa dalam kategori kurang baik. Setelah selesai dilakukan kegiatan pre-test tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap masalah kesehatan dampak pembelajaran online, selanjutnya tim pengabdian menyiapkan dan mengarahkan kader BEM guna kegiatan edukasi kepada responden kader mahasiswa. Tujuan dari edukasi ini diharapkan seluruh kader baik dari kader BEM atau responden kader mahasiswa di masing-masing program studi nantinya dapat memberikan dan menyampaikan informasi kepada seluruh mahasiswa di masing-masing program studi terkait edukasi dan penatalaksanaan pencegahan masalah kesehatan dengan menggunakan senam kreasi.

Kegiatan edukasi dilaksanakan secara online melalui zoom pada tanggal 6 Desember 2021 dikarenakan kondisi masih dalam situasi pembatasan pertemuan tatap muka. Kader BEM bersama dengan tim pengabdian bersama-sama memberikan edukasi terkait materi masalah kesehatan

dampak pembelajaran online tersebut kepada responden. Setelah proses edukasi selesai, tim pengabdian menjadwalkan kegiatan aplikasi senam kreasi sebanyak 2x dimana yang pertama dilakukan secara online dan kegiatan kedua dapat dilakukan secara offline. Pelaksanaan senam secara online dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2021 dan senam kreasi secara offline dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2021 di ruang Auditorium Gedung STIKES Telogorejo Semarang.

Setelah selesai pelaksanaan kegiatan senam diakhiri dengan kegiatan post-test terkait tingkat pengetahuan responden kader mahasiswa terhadap masalah kesehatan dampak pembelajaran online. Dari hasil penyebaran kuesioner didapatkan hasil:

Diagram 1.2
Post-test Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Masalah Kesehatan Dampak Pembelajaran Online



Dari data diagram tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan responden kader mahasiswa pengabdian masyarakat mengalami peningkatan dimana diawal tingkat pengetahuan baik sebesar 66% meningkat menjadi 100%.

Rencana tindak lanjut yang dilaksanakan oleh tim pengabdian adalah berkoordinasi dengan Bidang Kemahasiswaan dan BEM guna

realisasi program kesehatan bagi mahasiswa yang akan dilaksanakan oleh kader BEM khususnya di Menteri Kesehatan. Program kesehatan ini harapannya dapat dijadikan usulan dalam program kerja BEM ditahun mendatang.

B. PEMBAHASAN

Pembelajaran online menghubungkan antara mahasiswa dengan sumber belajarnya baik *database*, dosen/pakar, dan insfratruktur lainnya yang secara fisik berjauhan atau bahkan terpisah namun dapat saling berkomunikasi, berinteraksi dan bekolaborasi secara langsung maupun tidak langsung. Beberapa aplikasi yang dapat digunakan dalam pembelajaran online seperti *Zoom*, *Google Meet*, *Google Drive* dan lain sebagainya yang dapat diakses dari komputer maupun *handphone* (Tsuroya, 2021). Penggunaan komputer dan *handphone* dalam waktu yang lama selama proses pembelajaran dapat mengakibatkan masalah kesehatan seperti kelelahan pada mata. Kelelahan pada mata dapat ditandai dengan gejala iritasi, mata kemerahan, mata berair, penglihatan ganda, penurunan akomodasi dan konvergensi, sakit kepala, dan ketajaman visual (Putri et al., 2021).

Selain masalah pada mata, masalah lain yang dapat dialami adalah keluhan musculoskeletal berupa nyeri punggung bawah akibat tingginya durasi duduk dan pembebanan berlebihan pada daerah tulang belakang (Bachtiar et al., 2022). Duduk yang dilakukan dalam jangka waktu lama dan dalam posisi statis dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Karena pada sikap kerja statis terjadi kontraksi otot yang kuat dan lama tanpa ada kesempatan pemulihan yang memadai. Selain itu aliran darah ke otot juga mengalami hambatan. Umumnya gangguan yang muncul adalah

gangguan pada leher, bahu, punggung, dan lengan (Priyoto & Wahyuning, 2019). Masalah kesehatan yang muncul dari dampak pembelajaran online juga dapat terjadi akibat penurunan saktivitas yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya nyeri punggung kronis dan desain tempat belajar yang tidak ergonomis (Bachtiar et al., 2022).

Edukasi dan intervensi yang diberikan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan intervensi latihan senam mata dengan metode 20-20-20 dan senam kreasi untuk peregangan dibagian tubuh. Latihan senam mata memiliki manfaat untuk merelaksasikan mata yang lelah akibat kebiasaan yang kurang baik dalam penggunaan *handphone* maupun komputer. Apabila senam mata ini dilakukan secara berulang-ulang, diharapkan dapat menjadi upaya dalam pencegahan miopi (Nur Solikah & Hasnah, 2022). Intervensi senam mata menggunakan metode 20-20-20 adalah intervensi yang apabila kita beraktivitas menggunakan media elektronik selama 20 menit, dihimbau untuk dapat mengambil jeda untuk relaksasi dengan melihat objek sejauh 20 kaki selama 20 detik (Putri et al., 2021).

Selain itu aktivitas yang diberikan dalam pengabdian masyarakat ini untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dampak pembelajaran *online* adalah dengan mengajarkan senam kreasi. Senam kreasi ini berfokus pada aktivitas peregangan dan dapat diaplikasikan oleh mahasiswa secara mandiri atau bersama-sama setiap per 2 jam mengikuti aktivitas pembelajaran. Peregangan adalah bentuk dari penguluran pada otot-otot di setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan kegiatan terdapat kesiapan serta mengurangi dampak cedera yang sangat rentan, meningkatkan

fleksibilitas atau kelenturan tubuh, serta merelaksasi otot yang stress (Priyoto & Wahyuning, 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641–655. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926>
- Bachtiar, F., Irianto, I., Condrowati, C., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., Ismiyasa, S. W., Wibisono, H., & Sirada, A. (2022). Mencegah dan Mengatasi Nyeri Punggung Bawah (NPB) Selama Belajar dan Bekerja dari Rumah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 1(1), 81–88. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5326>
- Fathimahhayati, L. D., Pawitra, T. A., & Tambunan, W. (2020). Analisis ergonomi pada perkuliahan daring menggunakan smartphone selama masa pandemi covid-19 : Studi kasus Mahasiswa Teknik Industri Universitas Mulawarman (Ergonomics analysis on online learning using smartphones during the covid-19 pandemic : A case s. *Operations Excellence*, 12(3), 308–317.
- Kemendes RI. (2020). Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor hk.01.07/menkes/328/2020 tentang panduan pencegahan dan pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*, 2019. <http://promkes.kemkes.go.id/download/eqgn/files80007KMK> No. HK.01.07-MENKES-328-2020 ttg Panduan Pencegahan Pengendalian COVID-19 di Perkantoran dan Industri.pdf
- Masruroh, S. D., & Hargono, R. (2015). Peran dan Motivasi Kader dalam Pelaksanaan Keluarahan Siaga Aktif Wonokromo Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 129–141.
- Nur Solikah, S., & Hasnah, K. (2022). Terapi Senam Mata Sebagai Upaya Preventif Miopi Pada Anak Di Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), 109–118. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i1.787>
- Nurhmayah, D., Mendri, N. K., & Wahyuningsih, M. (2015). Pengaruh Edukasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Kesehatan Reproduksi Remaja (Krr) Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ekonomi Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, 2(2), 67–83.
- Priyoto, & Wahyuning, B. (2019). PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI SENAM PEREGANGAN DI TEMPAT KERJA TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN MSDs DAN KADAR ASAM URAT DARAH. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 53–68. <http://jurnalkeperawatan.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/77>
- Putri, A. K., Reynanda, syifa aulia, & Raisa, readen roro. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mata Di Masa Pandemi. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Masyarakat*, 3(desember), 26–38.
- Rahmiyati, Z. (2020). Pengaruh Senam Kreasi Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pjok Di Min 10 Hulu Sungai Selatan. 2. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/4052/>
- Sahriana. (2018). Peran Kader Kesehatan Jiwa dalam Program Kesehatan Jiwa Komunitas di Masyarakat. 1–167.
- Tsuroya, F. I. (2021). Dampak Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19 Terhadap Proses

Pembelajaran Metode Yanbu'a di
Kelas 2 MI At-Taqwa Bondowoso.
IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal

Pendidikan Islam, 3(02), 199–214.
<https://doi.org/10.37542/iq.v3i02.124>