
Peran Senam Tiktok dalam Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Remaja

Rona Sari Mahaji Putri^{1*}, Neni Maemunah², Hilda Mazarina Devi³, Novita Dewi⁴, Nurul AP⁵

^{1,2,3,4,5} Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tunggaladewi.

Jl. Telaga Warna Telaga Mas Blok C Malang, 65144, Jawa Timur, Indonesia

Korespondensi Penulis: ronasari@unitri.ac.id

Abstract

Gen Z is the nickname for today's young generation. The various conveniences obtained as a result of advances in technology, transportation and household equipment have caused teenagers to become increasingly lazy about moving around. A comfortable, relaxed lifestyle, just sitting, lying down, watching television and playing on the phone, are the characteristics of the Sedentary lifestyle. Efforts are needed to encourage Gen Z to do physical activities. The aim of this community service is to provide knowledge, move teenagers physically and mentally through sweat-inducing tik tok exercises. With this sport packaged in the form of TikTok exercise, it is hoped that generation Z teenagers will be influenced to frequently move physically which will indirectly have a good influence on teenagers' health. The activity was attended by 91 teenagers, taking place at the Faculty of Health Sciences. The duration of the activity is 120 minutes, with a time allocation of 40 minutes (counseling) and 80 minutes of tik tok exercise. . It is hoped that this activity can continue and become a good habit for teenagers, so that the physical and mental health of teenagers is well maintained.

Keywords: gGen Z; physical health; mental health; health promotion; TikTok exercise

Abstrak

Gen Z adalah julukan untuk generasi muda sekarang. Berbagai kemudahan yang didapat sebagai akibat kemajuan teknologi, transportasi serta peralatan rumah tangga menyebabkan remaja semakin malas bergerak. Gaya hidup yang nyaman, santai, hanya duduk, berbaring, menonton televisi serta bermain phone, menjadi ciri dari gaya hidup *Sedentary lifestyle*. Dibutuhkan upaya menggerakkan gen Z untuk melakukan kegiatan fisik. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan, menggerakkan fisik dan mental remaja melalui senam tiktok yang mengeluarkan keringat. Dengan olahraga yang dikemas dalam bentuk senam tiktok ini, diharapkan remaja Gen Z terpengaruh untuk sering menggerakkan fisik yang secara tidak langsung akan memberikan pengaruh baik bagi kesehatan remaja. Kegiatan diikuti oleh 91 remaja, bertempat di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi. Durasi kegiatan 120 menit, dengan pembagian alokasi waktu 40 menit (penyuluhan) dan 80 menit senam tiktok. Diharapkan kegiatan ini dapat terus berjalan, dan menjadi sebuah kebiasaan yang baik untuk remaja, agar kesehatan fisik dan mental remaja terjaga dengan baik.

Kata Kunci: Gen Z; kesehatan fisik; kesehatan mental; promosi kesehatan; senam tiktok

PENDAHULUAN

Gen Z merupakan julukan untuk generasi yang lahir pada rentang tahun 1997-2012 (Savira, 2021). Berbagai kemudahan yang didapat sebagai akibat kemajuan teknologi, transportasi serta peralatan rumah tangga menyebabkan remaja semakin malas bergerak. Ditambah lagi kemajuan seperti pada bidang teknologi, transportasi, peralatan rumah tangga membuat seseorang menjadi malas bergerak. Mudahnya gen Z dalam mengakses informasi melalui perkembangan peningkatan konektivitas global merupakan salah satu efek

positif adanya internet yang mudah diakses melalui gawai/ponsel genggam (Firamadhina & Krisnani, 2021). Namun demikian dibalik berbagai keuntungan yang diperoleh, tersimpan kekurangan yang memberikan dampak buruk bagi kesehatan remaja. Remaja di era Gen Z seringkali dihubungkan dengan aktivitas “Mager” (Malas Gerak). Aktivitas fisik berkurang karena berbagai kemudahan teknologi (Bandini & Flynn, 2011). Kurangnya aktivitas fisik remaja yang dilakukan dalam jangka waktu lama, akan menyebabkan menurunnya stamina dan kesehatan remaja, dan menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan bahkan obesitas. Aktivitas fisik yang menurun memberikan kontribusi dalam kejadian kelebihan berat badan dan obesitas (Oktaviani, 2012).

Gaya hidup yang kurang gerak telah menjadi kebiasaan remaja (*Sedentary lifestyle*), gaya hidup yang nyaman, santai, hanya duduk, berbaring, menonton televisi dan bermain phone menjadi ciri dari gaya hidup ini (Septi & Toto, 2016). Sebanyak 84% remaja mempunyai *sedentary lifestyle* kategori tinggi (Maidartati, dkk.2022). Kesehatan fisik dan mental menjadi masalah baru yang dihadapi dengan berkembangnya gaya hidup ini. Seseorang yang kurang gerak (*sedentary lifestyle*) akan mengalami perubahan dalam metabolisme, tubuh mengalami kesulitan dalam metabolisme lemak dan gula yang menyebabkannya masuk ke sistem kekebalan tubuh, memiliki sirkulasi darah yang buruk, mengobarkan tubuh dan mengembangkan ketidakseimbangan hormon. *Sedentary lifestyle* menyebabkan resiko kesehatan yang *significant* dan merupakan faktor kunci dalam perkembangan penyakit tidak menular, seperti diabetes, osteoporosis, hipertensi dan kanker (Financieras, 2021).

Pengabdian masyarakat ini mengangkat tema peran senam tiktok dalam menjaga kesehatan fisik dan mental remaja, dengan tujuan mengajak gen Z untuk melakukan aktivitas fisik yang mengeluarkan keringat. Dengan olahraga yang dikemas dalam bentuk senam tiktok ini, diharapkan remaja generasi Z terpengaruh untuk sering menggerakkan fisik yang secara tidak langsung akan memberikan pengaruh baik bagi kesehatan remaja.

METODE

Pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui beberapa tahapan kegiatan, yakni dimulai dari persiapan. Persiapan dimulai dari perizinan kegiatan ke Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, penyiapan materi (penyuluhan singkat tentang kesehatan fisik) oleh Pengabdi dan penyiapan musik tiktok. Selanjutnya pelaksanaan meliputi penyuluhan singkat tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik remaja. selanjutnya pelaksanaan senam tiktok remaja. Partisipasi mitra berupa keikutsertaan mitra dalam kegiatan penyuluhan pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik (Gambar 1), mitra melakukan kegiatan menggerakkan badan dengan ceria (Gambar 2), serta kegiatan evaluasi pelaksanaan program dilaksanakan dengan melihat respon dan komentar dari para remaja, yang mengikuti kegiatan senam tiktok.



Gambar 1. Penyuluhan Singkat Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan Remaja



Gambar 2. Kegiatan Senam Tiktok

Berbagai langkah persiapan telah dilakukan oleh Pengabdi bersama tim dijabarkan dalam bentuk pelaksanaan sebagai berikut :

1. Persiapan Perizinan : Perijinan kegiatan dilakukan pada Dekan FIKes Universitas Tribhuwana Tungadewi, dan perizinan kepada Dosen mata kuliah yang mahasiswa digunakan sebagai sasaran pengabdian.
2. Penyiapan : Langkah penyiapan telah dilakukan yakni :
 - a. Penyiapan sumber daya manusia: Pemateri dalam penyuluhan singkat pentingnya olahraga bagi kesehatan remaja, dan instruktur senam tiktok, berasal dari tim pengabdi sendiri.
 - b. Materi penyuluhan: Materi penyuluhan yang disampaikan kepada remaja tentang peran olahraga bagi kesehatan remaja, yang telah dikemas secara singkat dan padat, dan mudah dipahami
 - c. Sarana Prasarana: Tim pengabdi mempersiapkan microphone dan sound system , serta ruangan yang sesuai untuk penyuluhan dan senam tiktok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema “ Peran Senam Tiktok Dalam Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Remaja “ telah dilaksanakan selama 2 hari, bertempat di Gedung FIKes Universitas Tribhuwana Tungadewi , dan diikuti oleh 91 remaja dan Tim pelaksana (Gambar 3).



Gambar 3. Tim Pengabdi Masyarakat Bersama Remaja Fikes UNITRI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dijabarkan sebagai berikut :

1. Penyuluhan pentingnya aktivitas fisik

Dalam kegiatan pengabdian ini, penyuluhan pentingnya olahraga bagi kesehatan remaja secara langsung disampaikan oleh Ibu Neni Maemunah, S.KP., MMRS. Materi dibuat singkat, padat dan telah disesuaikan dengan kisi-kisi materi pengabdian, yakni meliputi definisi, jenis kegiatan olahraga, manfaat olahraga dan dampak buruk kurang aktivitas fisik.

2. Senam Tiktok

Kegiatan senam tiktok dipimpin langsung oleh ketua pengabdi yakni Ibu Rona Sari Mahaji Putri, S.KM,M.Kes. Senam dilaksanakan pada pukul 15.30wib-selesai, selama 40 menit, bertempat di Fakultas Ilmu Kesehatan. Musik yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah music tiktok, sebanyak 7 lagu (Gambar 6). Kegiatan senam diawali dengan beberapa tahapan diantaranya:

- a. Pengukuran nadi
- b. Pemanasan
- c. Inti
- d. Pendinginan

Partisipasi Mitra diantaranya:

1. Kehadiran mitra saat kegiatan penyuluhan pentingnya aktivitas fisik bagi remaja
2. Keikutsertaan remaja melakukan senam tiktok, dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani remaja.

Evaluasi pelaksanaan program dilaksanakan di akhir kegiatan pengabdian. Evaluasi dilakukan secara langsung yakni melalui respon spontan secara lisan dari para remaja yang menyampaikan “ seru”, “asyik”, “capek tapi badan segar setelah berolahraga” , “lanjut”. Semua remaja merasakan senang, dan berkeringat setelah melakukan senam tiktok.



Gambar 4. Banner Kegiatan Pengabdian



Gambar 5. Penyuluhan Pentingnya Olahraga Bagi kesehatan Remaja



Gambar 6. Senam Tiktok

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dengan ketercapaian sesuai dengan target yakni dari segi jumlah peserta, dan dampak bagi kesehatan. Dampak kegiatan tampak secara nyata mampu meningkatkan kebahagiaan, keceriaan dan meningkatnya denyut jantung peserta, sebagai pertanda meningkatnya kesehatan fisik dan psikis peserta. Pemilihan metode senam tiktok dinilai tepat oleh Pengabdi, untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis peserta. Senam tiktok memberikan banyak manfaat yakni meningkatkan stamina tubuh, menghindarkan diri dari stress, penyakit, meningkatkan kekebalan tubuh

serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental remaja. Output dari kegiatan ini adalah para remaja memiliki pengetahuan dan sikap pentingnya menjalankan olahraga secara rutin untuk kesehatan fisik dan mental remaja . Outcome dari kegiatan ini adalah terbentuknya perilaku sehat para remaja melalui olahraga secara rutin. Rencana lanjutan yang akan dijalankan oleh Tim pengabdian adalah memberikan promosi kesehatan dalam upaya membentuk perilaku sehat remaja agar menjadi sebuah kebiasaan yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada kepada Rektor Universitas Tribhuwana Tunggaladewi yang telah memberikan banyak bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bandini L, Flynn A, S. R. (2011). Over Nutrition. *Nutrition And Metabolism*. Second Edition. *Amerika: Wiley-Blackwell, A John Wiley & Sons, Ltd. Publication*, 361–369.
2. Financieras., C. N. (2021). These Are The Consequences Of Sedentary Lifestyles For Health. Contentengine Llc, A Florida Limited Lialibility Company. <https://www.proquest.com/wire-feeds/these-are-consequences-sedentary-lifestyles/docview/2515550036/se2?accountid=25704> .
3. Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: Tiktok Sebagai Media Edukasi Dan Aktivisme. *Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
4. Maidartati, M., Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Sma Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 10(2), 250–265. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/889>.
5. Oktaviani, W. D. (2012). (2012). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt)(Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012. *Repository*.
6. Savira, R. (2021). A Survey On Problems Caused By Psychological Factors Among Gen Z. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 2(2).
7. Septi V, Toto S, L. L. (2016). Physical Activity And Sedentary Lifestyle Towards Teenagers' overweight/Obesity status. *International Journal Of Community Medicine And Publichealth*, 3(3), 630–635.