Marlborough: Journal of Community Service

MAGERLAH
MANAJEMEN GERAK DISEKOLAH

Wuriani [1)]*, Indri Erwhani[2)], Usman[2)], Cau Kim Jiu[2)], Kharisma P[2)], Hartono[2)], Yenni Lukita[1)], Jaka Pradika[1)] Ardi Wahyudi [3)]

[1)]Program Studi Diploma 3 ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat
[2)]Program Studi Ners STIK Muhammadiyah Pontianak
[3)]Perawat RSUD Dr. Sudarso Pontianak
*Corresponding author: wuriani@stikmuhptk.ac.id

ABSTRAK

Remaja generasi tahun 2000 an atau dikenal dengan generasi Z adalah remaja yang dimanjakan dengan berbagai fasilitas. remaja masa ini dapat menhabiskan sehari-hari waktu dengan hanya duduk dan bermain di aplikasi yang ada di gadget. Selain itu berbagai kendaraan juga memfasilitasi remaja-remaja ini. Jika hal ini dilakukan terus menerus tanpa antisipasi maka akan tercipta generasi muda yang tidak bugar, dan jika generasi muda tidak bugar jasmani dan rohani, seperti keluhan dan gangguan pada tulang dan otot yang menyebabkan atropi otot, kekakuan tulang dan sendi yang akan mempengaruhi kecerdasan remaja tersebut dan kualitas hidup remaja itu sendiri.
Kata kunci *: Remaja, Gerak Tulang dan otot*

ABSTRACT

Teenagers of the 2000s generation or known as generation Z are teenagers who are spoiled with various facilities. Teenagers of this time can spend daily time just sitting and playing on applications on gadgets. In addition, various vehicles also facilitate these teenagers. If this is done continuously without anticipation, it will create an unfit young generation, and if the young generation is not physically and mentally fit, such as complaints and disorders in bones and muscles that cause muscle atrophy, bone and joint stiffness which will affect the intelligence of the teenager and the quality of life of the teenager himself.
Keywords: Adolescents, Bone and Muscle Movement

E-ISSN 2830-3474
Volume : 2
Nomor : 3
Bulan : Oktober
Tahun : 2023

PENDAHULUAN

Semakin tinggi teknologi saat ini maka semakin banyak pula fasilitas yang diberikan kepada manusia, baik dalam melakukan pekerjaan maupun dalam kehidupan sehari-hari, contohnya dengan diciptakannya berbagai alat bantu dalam berbagai kegiatan seperti escalator, lift, mesin cuci, dan yang paling sering membuat remaja tidak melakukan pergerakan adalah gadget atau handpone dan wifi. Remaja mampu untuk tidak melakukan kegiatan apapun berjam-jam dan hanya terpaku pada gadget.
mencegah kurangnya kualitas hidup generasi muda.

Hal ini akan mempengaruhi tulang dan otot remaja yang masih dalam proses pembentukan, dan akan mengakibatkan keluhan musculoskeletal seperti kurang elastisnya sendi dan otot yang mengakibatkan nyeri, kaku, kebas. Jika berlanjut akan mengakibatkan penurunan kebugaran, dan kualitas hidup remaja, menjadikan remaja yang kurang motivasi dan kreatifitas.
maka dari itu, penting dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini, dengan mensosialisasikan manajemen gerak untuk mencegah kurangnya kualitas hidup generasi muda.

Meningkatnya waktu proses belajar tiap hari yang ditempuh juga membuat siswa SMA merasa letih, ditambah dengan kebiasaan posisi duduk yang salah dan terlalu lama. Hal ini yang membuat beban kerja otot punggung semakin berat. Peningkatan beban kerja otot punggung karena posisi duduk yang salah akan mengakibatkan ketidakseimbangan postur tubuh pada ke satu sisi, sehingga otot kan mengalami overuse (Pulcheria, 2016). Ditambah lagi penggunaan gadget yang lama, membuat remaja tidak melakukan pergerakan selama beberapa jam. Apabila keadaan tersebut berlangsung cukup lama, maka akan menurunkan range of motion dari persendian tulang belakang (vertebrae) terutama pada bagian lumbal. Menurunnya kemampuan gerak vertebraelumbal serta akan menimbulkan gangguan kemampuan untuk beraktivitas terutama pada fleksibilitas lumbal siswa SMA (Jayanti, 2014). Kemampuan fleksibilitas berbeda tiap individu, tergantung dari faktor struktur sendi, usia, jenis kelamin hingga status indeks massa tubuh (IMT). Menurut data Riskesdas (2018), terjadi peningkatan jumlah remaja yang memiliki kategori IMT gemuk, yaitu sebanyak 1,4% dan meningkat drastic menjadi 7,3% pada tahun 2013 (Windiastoni, 2014). Peningkatan jumlah remaja dengan IMT gemuk tersebut akan meningkatkan kemungkinan terjadinya penurunan fleksibilitas lumbal.

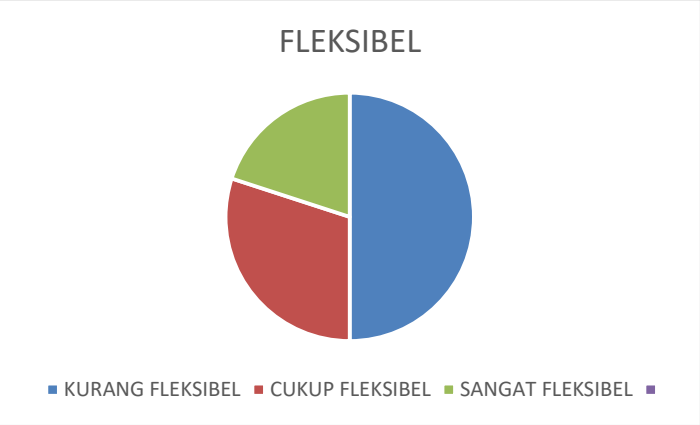
Keluhan muskuloskeletal adalah keluhan pada bagian-bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit. Apabila otot menerima beban statis secara berulang dan dalam waktu yang lama, akan dapat menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Memberikan metode managemen gerak disekolah pada siswa SMA Muhammadiyah Kota Pontianak yang merupakan remaja yang masih dalam masa pertumbuhan tulang otot dan sendi. Dengan melakukan pergerakan minimal 30 menit pada setiap sendi dan otot, maka akan membuat elastisitas tulang otot terjaga. Meningkatkan kebugaran karena peredaran darah menjadi lancar ke seluruh sel syaraf, otot dan sendi tulang. Jika bugar, mudah bergerak, maka kualityas hidup akan meningkat, motivasi tinggi dan kreatifitas meningkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 38 siswa SMA Muhammadiyah Kota Pontianak, dilakukan pemeriksaan fleksibelitas dengan menggunakan tes schober modifikasi didapatkan hasil sebagai berikut :



Gambar 1. Tim PKM dan Kepala Desa

Siswa yang kurang fleksibel dalam pergerakan otot dan sendi berjumlah 20 orang dari 38 orang atau 50% dan siswa yang cukup fleksibel berjumlah 12 orang atau 30% dan siswa yang sangat fleksibel sendi dan ototnya ada delapan siswa atau 20%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa banyak siswa yang merupakan remaja berusia 17 sampai 18 tahun yang mengalami kekakuan otot dan sendi. Berdasarkan hal tersebut, maka siswa atau remaja dipaparkan dan diajarkan cara menggerakan tubuh dalam satu hari dua kali gerakan yang dilakukan kurang dari lima menit, agar semua tulang dan otot bergerak dan terstimulasi. Setelah dilakukan daiajarkan dan diberikan leaflet tentang Magerlah ini, maka hasil yang didapatkan adalah :

1. Siswa dan guru mengikuti Gerakan Magerlah dengan penuh semangat dan antusias.
2. Siswa menyatakan Gerakan ini mudah dilakukan dan akan menjadi agenda harian untuk memugarkan tulang dan otot.
3. Pihak sekolah akan menggunakan magerlah sebagai salah satu pembuka mulainya pembejaran dan pertengahan pembelajaran.

Setelah melakukan sosialisasi Managemen gerak disekolah, diharapkan siswa akan terbiasa dengan Gerakan-gerakan ringan sehingga membuat peredaran darah lancer, tulang dan otot elastis, sehingga semangkin mudah bergerak, gesit dan produktif, selain itu pergerakan ini akan membuat siswa terhindar dari obesitas.

Sesuai dengan pernyataan Dos Santos, H. A., & Hudain, A. (2020). Pemberian beban tertentu terhadap otot lengan merupakan salah satu cara untuk melatih kekuatan otot lengan, aktivitas fisik dalam hal ini dilakukan setiap hari sebelum

E-ISSN 2830-3474
Volume : 2
Nomor : 3
Bulan : Oktober
Tahun : 2023

pembelajaran di ruang kelas dimulai bertujuan memicu perkembangan bukan hanya tubuh melainkan juga perkembangan otak peserta didik. Sedangkan menurut Bangun, S. Y. (2019) Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang selalu mengalami hambatan dalam melakukan pekerjaan dan aktifitas seharihari dan aktifitas belajar, siswa akan mengalami hambatan baik dalam hal konsentrasi maupun dalam hal kemampuan berfikir.

Maka dari itu sudah tepat melakukan manajemen gerak disekolah ini, bahkan dapat disosialisasikan ke remaja-remaja lain, agar Indonesia memiliki generasi muda yang sehat, bugar dan produktif.



Gambar 2. Peserta melakukan Managemen gerak



Gambar 3. Photo bersama

PENUTUP

Manajemen Gerak di Sekolah (Magerlah) merupakan kegiatan sosialisasi yang dilakukan untuk memperkenalkan kepada siswa atau remaja tentang pentingnya

menggerakkan tulang dan otot. Pergerakan yang efektif efisien yang bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, akan meningkatkan metabolisme tubuh, memperlancarkan peredaran darah sehingga siswa atau remaja memiliki tubuh yang lentur fleksibel dan bugar. Sesuai dengan hasil penelitian pulcheria (2016) dengan melakukan hatha yoga secara rutin sebagai salah satu ekstrakurikuler di sekolah menengah atas untuk mengatasi permasalahan fleksibilitas pada remaja. Selain untuk kebugaran manajemen gerak di sekolah ini juga untuk mencegah siswa atau remaja agar tidak mengalami obesitas.

DAFTAR RUJUKAN

Pulcheria, M dan Muliarta, I M. 2016. Fleksibilitas mahasiswa Universitas Udayana yang berlatih tai chi lebih baik daripada yang tidak berlatih tai chi. EJurnal Medika, 5, pp.1-6.

Widiastini. (2014). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin Dan Bayi Baru Lahir (baiq eka putri Saudia, Ed.). Bogor: in media.

American Geriatrics Society Panel on Exercise and Osteoarthritis. (2001). Exercise Prescription for Older Adults with Osteoarthritis Pain; The American Geriatrics Society

Cooney, Jennifer K. 2011. Review Article Benefit of Exercise in Rhemathoid Arthtritis. Journal of Aging Available. From : http://www.nebi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042669/pdf/JAR2011-681640.pdf.

Pemaron, P. P. Pengaruh peregangan statis dan dinamis terhadap perubahan intensitas nyeri sendi lutut pada lansia dengan osteoarthritis. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, *2*(3).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018

Dos Santos, H. A., & Hudain, A. (2020). Efektifitas model pembelajaran berbasis permainan untuk pengembangan kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, *1*(1), 46-52.

E-ISSN 2830-3474
Volume : 2
Nomor : 3
Bulan : Oktober
Tahun : 2023

Bangun, S. Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, *4*(1), 30-35.