Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)
Vol. 2, No. 1, April 2022, Hal. 29-38
https://jurnal-id.com/index.php/jupin

DOI: https://doi.org/10.54082/jupin.42
p-ISSN: 2808-148X
e-ISSN: 2808-1366

HYPE (*Healthy in Pandemic Era*): Optimalisasi Aplikasi Cerdas Berbasis Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19

Elya Nur Mudayanti Zuhri*[1], Firmanda Dwi Septiawan[2], Moch. Aqilah Herdiansyah[3]

[1]Fakultas Perikanan dan Kelautan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
[2]Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
[3]Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
Email: [1]elya.nur.mudayanti-2020@fpk.unair.ac.id, [2]firmanda.dwi.septiawan-2019@fib.unair.ac.id, [3]moch.aqilah.herdiansyah-2020@fst.unair.ac.id

Abstrak

Pandemi COVID-19 sudah membawa akibat yang cukup berubah bagi berbagai sektor di Indonesia terutama sektor kesehatan. rakyat yang terbiasa dibuat dengan aktivitas produktif di luar tempat tinggal lalu terpaksa harus bekerja dari rumah (work from home). Hal tadi diperparah dengan adanya physical distancing dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Selama pandemi COVID-19 telah banyak mengubah emosional antar individu seseorang. Segala jenis restriksi tersebut di akhirnya bermuara menuju bentuk kesehatan masyarakat yang memburuk, baik secara fisik dan juga mental. Meningkatnya penggunaan sosial media serta gawai pada masyarakat terjadi karena kebijakan pemerintah yang tidak memperbolehkan masyarakatnya untuk beraktivitas diluar tempat tinggal Perekonomian yang terus memburuk pada Indonesia membentuk warga mengalihkan pekerjaan mereka dari yang mulanya bertatap muka menjadi sistem dalam jaringan (online) pada masa pandemi saat ini.

Kata kunci: *COVID-19, Kesehatan, PPKM, Teknologi*

Abstract

The COVID-19 pandemic has brought about quite a change for various sectors in Indonesia, especially the health sector. People who are accustomed to productive activities outside their homes are then forced to work from home (work from home). This was exacerbated by the existence of physical distancing and the Enforcement of Restrictions on Community Activities (PPKM). During the COVID-19 pandemic, there have been many emotional changes between individuals. All these kinds of restrictions ultimately lead to a form of deteriorating public health, both physically and mentally. The increasing use of social media and gadgets in the community occurs because of government policies that do not allow people to do activities outside their homes. The economy that continues to deteriorate in Indonesia has forced citizens to shift their work from being face-to-face to an online system during the current pandemic.

Keywords: *COVID-19, Health, PPKM, Technology*

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah banyak membawa dampak yang cukup serius bagi berbagai sektor di Indonesia terutama sektor kesehatan. Masyarakat yang terbiasa untuk produktif di luar rumah terpaksa harus bekerja dari rumah (*work from home*). Hal tersebut diperparah dengan adanya *physical distancing* dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) darurat selama pandemi COVID-19 telah banyak menimbulkan jarak emosional antar individu. Segala jenis pembatasan tersebut pada akhirnya bermuara menuju bentuk kesehatan masyarakat yang memburuk, baik secara fisik maupun mental. Kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit banyak mengalami kemunduran akibat kurangnya tenaga dan fasilitas kesehatan dalam menangani jumlah pasien yang terus melonjak. Disisi lain pemerintah

DOI: https://doi.org/10.54082/jupin.42
p-ISSN: 2808-148X
e-ISSN: 2808-1366

dinilai terlambat dalam membendung, menagani dan melindungi jaminan kesehatan khusunya dibidang edukasi masyarakat terkait prosedur kesehatan di era pandemi (Nursofwa dkk., 2020).

Kesehatan merupakan kondisi sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk produktif secara ekonomis (Ardinata M, 2020). Apabila kesehatan seseorang telah terganggu, maka derajat kemanusiaan juga akan ikut terganggu. Sebuah data yang bersumber dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6% masyarakat berusia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan, depresi, dan emosi (Riskesdas, 2018). Kesehatan menjadi kebutuhan dasar yang harus dimliki setiap manusia. Tubuh yang sakit akan menghambat seluruh aktivitas sehingga produktivitas menjadi menurun. Perubahan pola hidup karena pandemi COVID-19 menyebabkan kualitas kesehatan menurun hampir di seluruh daerah di Indonesia. Masyarakat yang tidak mampu menyesuaikan dengan pola hidup yang baru lebih rentan untuk terpapar COVID-19 dibandingkan dengan masyarakat yang mampu mengimbangi pola hidup sehat di saat pandemi (Ardiyanto dkk., 2020).

Peraturan selama pandemi memaksa masyarakat untuk tetap berada di rumah pelan-pelan merubah tatanan kehidupan dari yang awalnya dapat dilakukan secara tatap muka (luring) menjadi tidak langsung (*daring*). Hal tersebut tampak dari total pengguna sosial media yang meningkat tajam sebesar 3,6 miliar orang dengan facebook sebagai media aplikasi terbanyak mengalahkan youtube, whatsApp, Instagram dan twitter. Tidak hanya di tingkat dunia, angka kenaikan pengguna sosial media di Indonesia yang meningkat sebesar 59% yang sebelumnya hanya 56% dari 272,1 juta penduduk (Harahap dan Adeni, 2020). Beberapa orang menilai kebijakan belajar daring tidak efektif untuk diterapkan sebab menimbulkan rasa bosan dan jenuh akibat pembelajaran online yang tidak interaktif sehingga siswa mengalami stress dan malas untuk belajar. Stress yang tidak teratasi dengan baik maka dapat menganggu fungsi fisiologis yang lainnya (Muslin 2020).

Meningkatnya penggunaan sosial media dan gawai di masyarakat terjadi karena kebijakan pemerintah yang tidak memperbolehkan masyarakatnya untuk beraktivitas diluar rumah. Perekonomian yang terus memburuk di Indonesia membuat masyarakat mengalihkan pekerjaan mereka dari yang mulanya bertatap muka menjadi sistem dalam jaringan (*online*) di masa pandemi saat ini. Namun kebiasaan yang hampir satu tahun lebih di dalam ruangan ini membuat kegiatan olahraga dan konsumsi makanan yang sehat tidak bisa terkontrol dengan baik. Dari sisi kesehatan lainnya, pembelajaran daring memaksa pelajar untuk duduk didepan handphone maupun laptop dalam jangka lama. Kebiasaan tersebut memicu timbulnya penyakit baru seperti obesitas karena sedikit bergerak hingga mata minus karena terlalu lama menatap gadget.

HYPE merupakan gagasan sebagai bentuk solusi dalam melakukan kontrol kehidupan sehat dikala pandemi COVID-19 ini. Aplikasi HYPE membantu masyarakat untuk dapat mengontrol konsumsi makanan dan kegiatan olahraga yang dapat dilakukan dirumah disaat kebijakan pemerintah yang begitu ketat akhir-akhir ini. Target pengguna aplikasi ini tidak hanya difokuskan pada remaja dengan intensitas penggunaan gawai yang tinggi, namun juga dapat digunakan oleh semua kalangan yang ingin memulai hidup sehat di masa pandemi. Pembuatan aplikasi HYPE dibuat sesederhana mungkin sehingga tidak menyulitkan pengguna dalam memahami dan mengoperasikan aplikasi ini. HYPE disusun berdasarkan kebutuhan-kebutuhan dasar manusia di masa pandemi. Fitur pada aplikasi HYPE diperbarui dan dikembangkan sesuai dengan kondisi pendemi pada kurun waktu tertentu. Pengguna aplikasi HYPE bebas memilih dan fitur sesuai dengan kebutuhan masing-masing kapan-pun dan dimanapun sehingga tidak menyulitkan pengguna yang memiliki banyak kesibukan.

Asupan gizi seimbang dapat diperoleh dari makanan yang berkualitas dan bergizi. Makanan berkualitas dan bergizi adalah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi, tidak berlebihan dan tidak kurang. Setiap orang memiliki kebutuhan gizi yang berbeda, tergantung pada usia dan aktivitas. Makanan merupakan unsur penting bagi setiap orang, karena tidak hanya memberi rasa kenyang tetapi memberi tenaga dan nutrisi untuk dapat melakukan aktivitas. Pengaturan pola makan saat penting untuk dilakukan khususnya di masa pandemi ini. Asupa gizi yang tidak seimbang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan tubuh khususnya penurunan antibodi untuk melawa infeksi maupun paparan virus. Kompenen makanan yang harus ada untuk meningkatkan imunitas tubuh ialah

DOI: https://doi.org/10.54082/jupin.42
p-ISSN: 2808-148X
e-ISSN: 2808-1366

sayur. Kandungan sayur seperti mineral, vitamin dan senyawa bioaktif membantu tubuh untuk membentuk antibodi sebagai pertahanan kesehatan di masa pandemi (Dewi dkk., 2020).

Menurut Andarini (2008:1) "Makanan Sehat adalah makanan yang mengandung gizi, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang." Pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang tertuang dalam 13 pesan dasar sebagai berikut (Pedoman Umum Gizi Seimbang, Direktorat Gizi Masyarakat, RI): a) Makanlah aneka ragam makanan b) Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi c) Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi d) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi e) Gunakan garam beryodium f) Makanlah makanan sumber zat besi g) Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur empat bulan h) Biasakan makan pagi i) Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya j) Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur k) Hindari minum minuman beralkohol l) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan m) Bacalah label pada makanan yang dikemas.

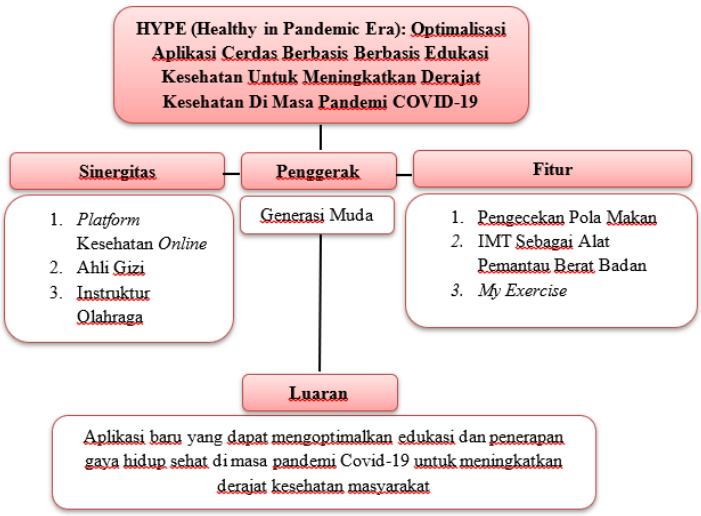
Berdasarkan pemaparan diatas, maka diperlukan inovasi mengenai aplikasi untuk mengontrol pola hidup sehat masyarakat di era pandemi. Oleh karena itu, penulis memberikan gagasan "HYPE (*Healthy in Pandemic Era*): Optimalisasi Aplikasi Cerdas Berbasis Edukasi Kesehatan Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19" sebagai salah satu solusi permasalahan di tengah masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan dalam penulisan karya ini yaitu literature study approach. Metode literature study approach adalah pendekatan studi kepustakaan dengan mengkaji informasi yang sesuai dengan permasalahan yang diangkat berupa rendahnya derajat kesehatan masyarakat di masa pandemi COVID-19. Informasi yang digali berupa data yang bersumber dari buku referensi, artikel ilmiah, skripsi, tesis, disertasi, dan jurnal berskala nasional hingga internasional yang sesuai dengan tema derajat kesehatan masyarakat yang diusung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Optimalisasi pemanfaatan aplikasi atau *platform online* sangatlah potensial di masa pandemi saat ini. Hal tersebut disebabkan tingginya angka pengguna sosial media dan ditambah lagi dengan (tambahan). HYPE hadir sebagai salah satu aplikasi yang berfokus pada edukasi kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di masa pandemi COVID-19. Apabila masyarakat telah melakukan pola hidup sehat berupa pola makan dan olahraga yang teratur, maka peningkatan derajat kesehatan di Indonesia tentu mudah dicapai.



Gambar 1. Kerangka Ide Penerapan Aplikasi HYPE

DOI: https://doi.org/10.54082/jupin.42
p-ISSN: 2808-148X
e-ISSN: 2808-1366

Keterangan:

3.1. Penggerak

Aplikasi ini dikelola oleh generasi muda karena dalam generasi ini masih memiliki beragam inovasi kreatif, melek teknologi, dan semangat berkarya yang tinggi. Hal tersebut juga dapat mengindikasikan bahwa generasi muda dapat berkontribusi bersama dalam mengedukasi serta meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah penularan COVID-19 dan meningkatkan kualitas kesehatan global SDGs (*Sustainable Development Goals*).

3.2. Sinergitas

Bentuk sinergitas aplikasi HYPE didapat dengan cara berkolaborasi dengan beberapa pihak. Kolaborasi pertama yaitu antara aplikasi dengan *platform* kesehatan *online* berguna untuk mengedukasi dan mengisi fitur-fitur yang ada dalam aplikasi tentang pentingnya penerapan gaya hidup sehat di masa pandemi COVID-19. Kemudian hasil kolaborasi kedua dengan ahli gizi berguna untuk mengisi fitur Pengecekan Pola Makan dan IMT Sebagai Alat Pemantau Berat Badan dengan cara memberikan informasi edukatif tentang kandungan yang ada dalam makanan, kalkulasi kalori, konsultasi gizi, dan masih banyak lagi. Bentuk kolaborasi ketiga dilakukan dengan instruktur olahraga yang berguna untuk mengisi fitur *My Exercise* sebagai bentuk pemberian informasi terkait anjuran, edukasi, dan video praktek olahraga kepada masyarakat untuk selalu menjaga pola hidup sehat.

3.3. Fitur

3.3.1. Pengecekan Pola Makan

Ada cara sederhana untuk mengecek apakah pola makan selama ini sudah cukup baik atau belum, yaitu dengan menggunakan metode *Body Mass Index* (BMI). berat badan (dalam kilogram). BMI = kuadrat tinggi badan (dalam meter). Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. Pedoman ini bertujuan memberikan penjelasan tentang cara-cara yang dianjurkan untuk mencapai berat badan normal berdasarkan IMT dengan penerapan hidangan sehari hari yang lebih seimbang dan cara lain yang sehat. Untuk memantau indeks massa tubuh orang dewasa digunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan.

A. Pola Makan Sehat saat Pandemi

Berikut pola makan sehat yang dianjurkan oleh World Health Organization (WHO) selama pandemi COVID-19:

1. Makan Berbagai Macam Makanan Sehat

   Agar kamu bisa mendapatkan berbagai nutrisi yang penting kesehatan dan daya tahan tubuh, usahakanlah untuk mengonsumsi gabungan beberapa makanan sehat yang berbeda, seperti biji-bijian (gandum, jagung, dan nasi), kacang-kacangan, buah dan sayuran, serta beberapa makanan dari sumber hewani, seperti daging, ikan, telur dan susu.

2. Kurangi Asupan Garam

   Usahakan juga agar tidak mengonsumsi garam lebih dari 5 gram (setara dengan satu sendok teh) setiap hari. Kamu bisa mengurangi asupan garam dengan cara-cara berikut:

   a. Saat memasak dan menyiapkan makanan, gunakan sedikit garam dan kurangi menambahkan saus dan bumbu asin, seperti kecap, kaldu, atau kecap ikan.
   b. Bila ingin mengonsumsi makanan kaleng atau kering, pilihlah jenis sayuran, kacang-kacangan dan buah-buahan, tanpa tambahan garam dan gula.
   c. Alih-alih menggunakan garam, cobalah untuk menggunakan bumbu dan rempah-rempah segar atau kering untuk menambah rasa.

DOI: https://doi.org/10.54082/jupin.42
p-ISSN: 2808-148X
e-ISSN: 2808-1366

3. Konsumsi Lemak dan Minyak dalam Jumlah yang Sedang

   Makanan berlemak dan berminyak memang sering kali menggiurkan. Namun, mengonsumsinya secara berlebihan bisa membuat kamu berisiko mengalami obesitas, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi. Kamu dianjurkan untuk membatasi konsumsi makanan berlemak dan berminyak dalam jumlah yang sedang saja.

   Berikut cara-cara yang bisa dilakukan untuk membatasi asupan lemak dan minyak:

   a. Ganti mentega dengan lemak yang lebih sehat, seperti minyak zaitun, minyak kedelai, atau minyak jagung saat memasak.
   b. Pilih daging putih, seperti ayam dan ikan yang umumnya lebih rendah lemak daripada daging merah, serta batasi konsumsi daging olahan.
   c. Pilih susu dan produk susu yang rendah lemak.
   d. Hindari mengonsumsi makanan yang diproses, dipanggang, dan digoreng yang mengandung lemak trans.
   e. Cobalah mengolah makanan dengan cara merebus atau mengukus.

4. Batasi Asupan Gula

   Selain garam, asupan gula juga perlu dibatasi konsumsinya agar terhindar dari obesitas dan diabetes. Jadi, batasi mengonsumsi makanan dan minuman manis, seperti minuman bersoda, jus buah dan minuman jus, minuman berenergi, teh dan kopi siap minum, serta minuman susu beraroma.

B. Pola Makan terdiri dari tiga komponen sebagai berikut :

1. Jenis makan meliputi makanan pokok yang dikonsumsi setiap kali terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama bagi masyarakat yang tinggal di Indonesia dimana setiap daerah memiliki makanan utama yang berbeda-beda seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.
2. Frekuensi makanan berkaitan dengan beberapa kali individu mengkonsumsi makanan dalam sehari yang terdiri dari makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. Sedangkan berdasarkan frekuensi makan merupakan keseringan atau berulang kalinya individu makan dalam sehari terutama makan-makanan utama dan kudapan. Umumnya seseorang makan tiga kali sehari, namun pada beberapa situasi terkadang frekuensi makan individu melebihi tiga kali sehari.
3. Jumlah makan, berkaitan dengan banyaknya makanan yang di makan dalam setiap individu maupun kelompok.

Berbagai fitur tersebut didukung dengan fitur-fitur unggul yang dikemas kreatif dalam aplikasi HYPE. Hal tersebut menjadikan fitur ini unggul untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia. Ilustrasi fitur dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 2. Tampilan fitur pola makan

Gambar 3. Tampilan kandungan gizi pada fitur pola makan

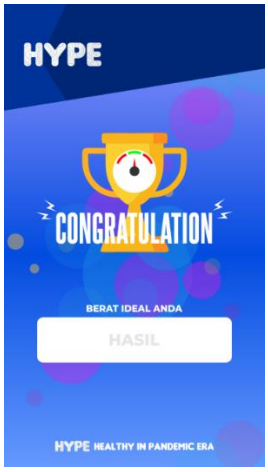
DOI: https://doi.org/10.54082/jupin.42
p-ISSN: 2808-148X
e-ISSN: 2808-1366

3.3.2. IMT Sebagai Alat Pemantau Berat Badan

Parameter kondisi tubuh dapat ditinjau dari segi berat badan. Analisa berat badan penting dilakukan sebelum melakukan tindakan terhadap penanganan berat badan. Melalui berat badan, kondisi tubuh dapat diperhitungkan. Berat badan yang berlebih memicu timbulnya beberapa risiko penyakit mematikan di dalam tubuh. Menurut WHO faktor penyebab kematian ke-5 disebabkan oleh kelebihan berat badan dan kegemukan (Auliah dkk., 2020). Sama halnya dengan kelebihan berat badan, kekurangan berat badan yang mengacu pada gizi buruk juga tidak dianjurkan. Gizi buruk mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh tidak maksimal. Selain itu juga, gizi buruk menyebabkan anak yang sedang berada pada fase pertumbuhan menjadi rentan terhadap penyakit dan infeksi karena menurunnya daya tahan tubuh (Alamsyah dkk., 2017). Berat badan ideal dihutung berdasarkan nilai IMT (Indeks Massa Tubuh). IMT adalah hasil perhitungan dari perbandingan BB (Berat Badan) dan TB (Tinggi Badan) melalui rumus BB/TB2 (kg/m^2) (Putra dkk., 2016). Dengan IMT akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan normal, kurus atau gemuk. Penggunaan IMT hanya untuk orang dewasa berumur > 18 tahun dan tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil, dan olahragawan.

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO atau WHO, yang membedakan batas ambang untuk laki-laki dan perempuan. Disebutkan bahwa batas ambang normal untuk laki-laki adalah: 20,1 - 25,0; dan untuk perempuan adalah: 18,7 - 23,8. Untuk kepentingan pemantauan dan tingkat defisiensi kalori ataupun tingkat kegemukan, lebih lanjut FAO/WHO menyarankan menggunakan satu batas ambang antara laki-laki dan perempuan. Ketentuan yang digunakan adalah menggunakan ambang batas laki-laki untuk kategori kurus tingkat berat dan menggunakan ambang batas pada perempuan untuk kategori gemuk tingkat berat. Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang dimodifikasi lagi berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang. Pada fitur pengecekan IMT pada aplikasi HYPE, pengguna dapat mengetahui sejauh mana kondisi tubuhnya jika dihitung berdasarkan nilai IMT-nya. Pengguna juga akan diberikan saran dan arahan untuk memperbaiki kondisi berat badan hingga mencapai ideal dengan fitur lain dalam aplikasi HYPE. Ilustrasi fitur alat pemantau berat badan dijabarkan pada Gambar 4 dan 5.

Gambar 4. Tampilan fitur kalkulator IMT



Gambar 5. Tampilan hasil kalkulator IMT

3.3.3. Fitur My Exercise

Kebijakan untuk mengurangi aktivitas di luar rumah menimbulkan masalah lain pada kesehatan yaitu resiko terkena obesitas dan diabetes. Pembatasan aktivitas tersebut membuat sebagian besar orang malas untuk bergerak dan beraktivitas. Aktivitas pekerjaan yang dilakukan secara daring memaksa individu untuk duduk di depan laptop maupun gadget selama berjam-jam tanpa diselingi aktivitas lain. Disamping itu, kebiasaan tersebut diperparah oleh pola makan yang tidak sehat dan lebih mementingkan rasa daripada kualitas. Keseimbangan asupan yang masuk dan energi yang dikeluarkan seringkali

DOI: https://doi.org/10.54082/jupin.42
p-ISSN: 2808-148X
e-ISSN: 2808-1366

menjadi persoalan spesifik di masa pandemi ini. Pola hidup tersebut tentu tidak baik jika dilakukan secara kontinu karena dapat berimbas pada kondisi fisik tubuh di masa kini maupun masa yang akan datang.

Menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga sangat penting untuk dilakukan khususnya di masa pandemi seperti ini. Kegunaan olahraga tidak hanya sekedar untuk menyehatkan tubuh maupun meningkatkan imunitas melainkan olahraga memiliki dampak besar bagi kesehatan fisik maupun mental. Manfaat khusus olahraga selama pandemi yaitu dapat mengurangi tingkat stress, cemas, takut akibat kebijakan bekerja dari rumah. Aktivitas tubuh melalui olahraga dapat meningkatkan hormon endorfin sehingga menimbulkan rasa nyaman, tenang dan bahagia (Yuliana, 2020). Hormon endorfin yang dihasilkan tubuh selepas berolahraga empat hingga lima kali lebih banyak dari keadaan normal. Hormon ini sendiri dihasilkan oleh otak dan susunan sumsum tulang belakang dan berfungsi sebagai obat penenang alami yang dihasilkan tubuh. Hormon endorfin yang dihasilkan tubuh selepas berolahraga empat hingga lima kali lebih banyak dari keadaan normal. Endorfin yang dilepaskan akan diterima oleh reseptor di hipotalamus sehingga berfungsi dalam mengatur kestabilan emosi (Monica dkk., 2015).

Mengingat manfaat yang dihasilkan dari kegiatan olahraga, Aplikasi HYPE menyediakan fitur olahraga yang dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Jenis olahraga yang dipilih dalam aplikasi ini mempertimbangkan beberapa aspek yakni : a) jumlah peserta b) intensitas olahraga c) durasi d) perlengkapan sederhana e) dapat dilakukan sebagai selingan aktivitas pekerjaan f) tempat. Beberapa olahraga tersebut meliputi yoga, jalan santai, bersepeda, zumba, lompat tali dan workout (*skipping, push up, sit up*, dan lain sebagainya). Dari seluruh olahraga tersebut, Aplikasi HYPE juga akan membantu pengguna melihat dan mempertimbangkan kalori yang dikeluarkan berdasarkan intensitas dan durasi ketika melakukan olahraga.

1. Yoga

   Yoga merupakan salah satu olahraga yang diadaptasi dari agama hindu. Olahraga ini menggabungkan aktivitas fisik, mental dan spiritual sehingga manusia memperoleh kesehatan secara menyeluruh (Adnyani, 2021). Kelebihan dari olahraga yoga saat pandemi ini adalah dapat dilakukan secara mandiri, tidak terlalu berat, gerakan statis, memperlancar pernafasan dan menstabilkan emosi maupun pikiran (Panggraita dkk., 2017). Dalam aplikasi HYPE olahraga yoga akan dikemas dalam bentuk video tutorial dengan beragam durasi sehingga dapat menyesuaikan waktu maupun kebutuhan masing-masing individu. Video tutorial dilakukan langsung oleh instruktur yoga profesional sehingga mengurangi resiko cedera.

2. Jalan santai

   Jalan kaki merupakan salah satu olahraga dengan intensitas ringan sehingga dapat dilakukan oleh siapapun. Jalan kaki yang terprogram, sistematis dan terstruktur akan membawa dampak positif bagi yang menjalankannya (Surbakti, 2014). Dalam aplikasi HYPE, pengguna dapat mengetahui berapa jumlah langkah yang telah dilakukan, durasi serta jarak yang sudah ditempuh. Aplikasi ini juga menyediakan alarm waktu maupun jarak sehingga pengguna dapat menyesuaikan jam dan jarak tempuh sesuai kebutuhan.

3. Bersepeda

   Sama halnya dengan jalan santai, bersepeda juga merupakan olahraga dengan intensitas yang dapat diatur sesuai kebutuhan. Bersepeda dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Aplikasi HYPE akan mencatat durasi, jarak tempuh dan kecepatan bersepeda. Keunggulan lain dari aplikasi HYPE untuk fitur bersepeda adalah terintegrasi dengan sistem google maps sehingga dalam penggunaannya lebih efisien dan ribet.

4. Zumba

   Senam zumba merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan anak muda. Ritme gerakan yang cepat tidak hanya menyenangkan, tetapi juga dapat menurunkan berat badan secara signifikan dan tentunya baik untuk kesehatan. Dengan bantuan Aplikasi HYPE, zumba menjadi salah satu pilihan jenis olahraga yang dapat dilakukan dirumah karena tidak perlu keluar dari rumah.

DOI: https://doi.org/10.54082/jupin.42
p-ISSN: 2808-148X
e-ISSN: 2808-1366

5. Lompat Tali

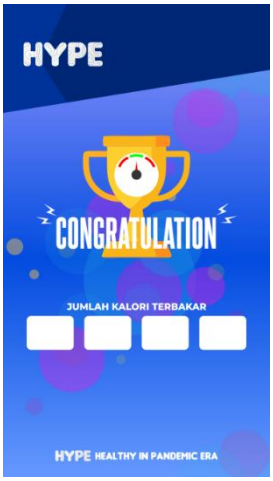
   Mirip dengan *jumping jack*, jenis olahraga yang juga dikenal dengan nama *skipping* ini dilakukan dengan cara melompat. Bedanya adalah dibutuhkan peralatan berupa tali yang khusus untuk olahraga ini. Aplikasi HYPE merekomendasikan olahraga ini karena manfaatnya dapat meningkatkan koordinasi tubuh, menjaga kesehatan jantung dan juga dapat menguatkan otot kaki.
6. *Sit Up*

   Sebuah gerakan olahraga sederhana, tapi mesti dilakukan dengan cara yang benar. Gerakan *sit up* ini dapat memberikan manfaat berupa penguatan otot perut, memperbaiki postur tubuh dan juga dapat meningkatkan fleksibilitas dalam melakukan beberapa aktivitas sehari-harinya.

Berbagai fitur my exercise tersebut digunakan untuk mendukung keberhasilan peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui aplikasi HYPE. Ilustrasi fitur dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 6. Tampilan fitur My Exercise aplikasi HYPE

Gambar 7. Tampilan olaharaga pada fitur aplikasi HYPE



Gambar 8. Tampilan hasil olahraga pada fitur My Exercise

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa aplikasi HYPE (*Healthy in Pandemic Era*) diharapkan dapat menjadi solusi dalam menekan permasalahan kesehatan selama masa pandemi COVID-19. Hal tersebut karena melalui aplikasi ini, masyarakat dapat teredukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan menerapkan gaya hidup sehat. Pengguna dapat mengatur pola makan dan olahraga sesuai kebutuhan pada fitur aplikasi HYPE sehingga tidak memunculkan

DOI: https://doi.org/10.54082/jupin.42
p-ISSN: 2808-148X
e-ISSN: 2808-1366

penyakit-penyakit baru yang bersumber dari pola hidup tidak sehat selama pandemi COVID-19. Penulis memberikan saran kepada setiap komponen masyarakat agar dapat mempromosikan aplikasi ini sebagai bentuk sinergi bersama guna mengatasi permasalahan kesehatan di masa pandemi COVID-19. Permasalahan kesehatan dan nutrisi yang dikonsumsi oleh masyarakat selama pandemi COVID-19 diharapkan dapat diukur melalui aplikasi HYPE ini dan berguna bagi masyarakat sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Adnyani, K.D.W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35-48.

Andarini Trisnasari. 2008. *Makanan Sehat*. Bandung: Panca Anugerah Sakti.

Ardinata, M. (2020). Tanggung Jawab Negara Terhadap Jaminan Kesehatan Dalam Perspektif Hak Asasi Manusia (HAM). Jurnal HAM, 11(2), 319-332.

Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S dan Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi COVID-19 Dosen PGSD. Jendela Olahraga, 5(2), 131-140.

Alamsyah, D., Mexitalia, M., Margawati, A., Hadisaputro, S dan Setyawan, H. (2017). Beberapa Faktor Risiko Gizi Kurang Dan Gizi Buruk Pada Balita 12-59 Bulan (Studi Kasus Di Kota Pontianak). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 2(1), 46-53.

Auliah, A. N., Hidayati, E. N dan Yusup, I. R. (2020). Hubungan Pola Hidup Dan Berat Badan Mahasiswa Pendidikan Biologi Semester 7a. *Bio Education*, 5(4), 24-29.

Dewi, N., Maemunah, N dan Putri, R. M. (2020). Gambaran Asupan Nutrisi Dimasa Pandemi Pada Mahasiswa. Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 8(3), 369-382.

Harahap, M. A dan Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di indonesia. Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik, 7(2), 13-23.

KEMENKES. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. Artikel Kesehatan.

KEMENKES. (2017). Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari. Jurnal Kesehatan, 1.

Monica, R. (2017). Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta–Endorphin Mencit (*Mus Musculus* L.) Hamil. *Biomedical Journal of Indonesia*, 3(2), 91-97.

Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi COVID-19. ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis, 23(2), 192-201.

Nursofwa, R. F., Sukur, M. H dan Kurniadi, B. K. (2020). Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi COVID-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan. Inicio Legis Fakultas Hukum Universitas Trunojoyo Madura, 1(1), 1-17.

Panggraita, G. N., Sugiharto, S dan Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Penurunan Lemak Tubuh. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 29-35.

Putra, R. N. Y., Ermawati, E dan Amir, A. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *5*(3), 551-557.

Salsabilla, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengkonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK. KELUARGA: *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 3(1), 1-8.

Sarmigi, E. (2020). Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Perkembangan UMKM di Kabupaten Kerinci. *Al Dzahab Islamic Economy Journal*, 1(1), 1-17.

Siahaan, R. F. (2017). Mengawal kesehatan keluarga melalui pemilihan dan pengolahan pangan yang tepat. Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera, 15(2), 57-64.

DOI: https://doi.org/10.54082/jupin.42
p-ISSN: 2808-148X
e-ISSN: 2808-1366

Surbakti, S. (2014). Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertendi Di Rumah Sakit Umum Kabanjahe. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(77).

Yuliana, Y. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2): 103-110.