



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Aktivitas Fisik dan Nutrisi Terhadap Ketahanan pada Situasi Kebencanaan di Kota Palu

The Effect of Physical Activity and Nutrition on Resilience in Disaster Situations

Andyka Kawa^{1*}, Jenita Frisilia², Arina Rizky Fauziah³

¹Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda, andy kakawaskm@gmail.com

²Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda, jenitafrisilia@gmail.com

³Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda, arinarizkif@gmail.com

*Corresponding Author: E-mail: andy kakawaskm@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 19 April, 2024

Revised: 22 May, 2024

Accepted: 08 June, 2024

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik;

Nutrisi;

Ketahanan;

Situasi Kebencanaan;

Kota Palu

Keywords:

Physical Activity;

Nutrition;

Resilience;

Disaster Situations;

Palu City

DOI: 10.56338/jks.v5i1.2186

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh aktivitas fisik dan nutrisi terhadap ketahanan fisik dan psikologis masyarakat Kota Palu dalam menghadapi situasi kebencanaan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei cross-sectional. Pendekatan ini dipilih untuk menilai pengaruh aktivitas fisik dan nutrisi terhadap ketahanan masyarakat dalam menghadapi situasi kebencanaan di Kota Palu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berintensitas tinggi dan asupan nutrisi yang seimbang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketahanan fisik dan psikologis. Studi ini mengimplikasikan pentingnya program intervensi yang mempromosikan gaya hidup aktif dan nutrisi yang adekuat sebagai bagian dari persiapan dan respons kebencanaan. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi dampak intervensi spesifik yang dapat diintegrasikan dalam kebijakan publik untuk meningkatkan resiliensi komunitas dalam menghadapi bencana.

ABSTRACT

This research aims to evaluate the effect of physical activity and nutrition on the physical and psychological resilience of the people of Palu City in facing disaster situations. This research uses a quantitative design with a cross-sectional survey approach. This approach was chosen to assess the influence of physical activity and nutrition on community resilience in facing disaster situations in Palu City. The research results show that high-intensity physical activity and balanced nutritional intake have a significant effect on increasing physical and psychological resilience. This study implies the importance of intervention programs that promote active lifestyles and adequate nutrition as part of disaster preparation and response. Further research is recommended to explore the impact of specific interventions that can be integrated into public policies to increase community resilience in the face of disasters.

PENDAHULUAN

Pentingnya ketahanan dalam situasi kebencanaan, ketahanan individu terhadap bencana tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga kebugaran fisik dan mental. Individu yang lebih sehat secara fisik dan memiliki akses terhadap nutrisi yang memadai cenderung lebih mampu bertahan dan pulih dari dampak kebencanaan.

Dampak aktivitas fisik pada ketahanan, aktivitas fisik memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental individu. Orang yang aktif secara fisik memiliki kebugaran yang lebih baik, sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, dan kecenderungan untuk pulih lebih cepat dari cedera atau penyakit. Dalam situasi bencana, tingkat kebugaran fisik dapat menjadi faktor penentu dalam kemampuan seseorang untuk bertahan dan membantu dalam upaya penyelamatan dan pemulihan.

Peran nutrisi dalam ketahanan, nutrisi yang adekuat penting untuk menjaga kesehatan dan ketahanan individu. Dalam situasi kebencanaan, akses terhadap makanan yang bergizi mungkin terbatas, dan individu mungkin mengalami kekurangan gizi atau malnutrisi. Kekurangan gizi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan membuat individu lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi.

Interaksi antara aktivitas fisik dan nutrisi, aktivitas fisik yang intens membutuhkan asupan nutrisi yang tepat untuk mendukung pemulihan dan regenerasi otot serta jaringan tubuh. Dalam situasi bencana di mana akses terhadap makanan terbatas, penting untuk memastikan bahwa individu yang terlibat dalam upaya penyelamatan dan pemulihan memiliki asupan nutrisi yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik mereka.

Penanganan pasca-bencana setelah bencana, program pemulihan harus memperhatikan pentingnya aktivitas fisik dan nutrisi dalam mendukung pemulihan fisik dan mental individu yang terdampak. Program pemulihan yang holistik harus mencakup upaya untuk meningkatkan kebugaran fisik, memberikan akses terhadap makanan yang bergizi, dan memberikan dukungan psikososial untuk memastikan pemulihan yang optimal bagi individu dan komunitas yang terkena dampak.

Dengan memahami pentingnya aktivitas fisik dan nutrisi dalam memengaruhi ketahanan individu dalam situasi kebencanaan, dapat dirancang strategi dan program yang tepat untuk meningkatkan kesiapan dan respons terhadap bencana serta memperkuat ketahanan komunitas secara keseluruhan.

Sejarah Bencana di Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah, Indonesia, telah mengalami sejumlah bencana alam serius, termasuk gempa bumi dan tsunami pada tahun 2018. Bencana tersebut menyebabkan kerusakan besar-besaran terhadap infrastruktur, kehilangan nyawa, dan mengakibatkan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan fisik dan mental masyarakat.

Tantangan Kesehatan Pasca-Bencana: Setelah bencana, masyarakat Palu dihadapkan pada sejumlah tantangan kesehatan, termasuk akses terbatas terhadap layanan kesehatan, kekurangan makanan, dan risiko penyebaran penyakit. Ketahanan individu dan komunitas dalam menghadapi tantangan ini sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti aktivitas fisik dan nutrisi.

Aktivitas fisik memiliki peran krusial dalam memperkuat ketahanan individu terhadap bencana. Masyarakat yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik, daya tahan tubuh yang lebih kuat, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan stres fisik dan mental yang terkait dengan situasi bencana.

Nutrisi yang adekuat merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan ketahanan individu dalam menghadapi bencana. Di Kota Palu, di mana pasokan makanan mungkin terganggu setelah bencana, penting untuk memastikan bahwa masyarakat memiliki akses terhadap makanan yang bergizi untuk mendukung pemulihan fisik dan mental.

Upaya untuk meningkatkan ketahanan masyarakat Palu dalam menghadapi bencana harus melibatkan kolaborasi antara pemerintah, lembaga swadaya masyarakat (LSM), dan masyarakat sipil. Program-program yang didukung oleh pemerintah dan LSM, seperti pelatihan kebugaran fisik, distribusi makanan bergizi, dan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik dan nutrisi, dapat membantu meningkatkan kesiapsiagaan dan respons terhadap bencana di masa depan.

Bencana gempa bumi dan tsunami tahun 2018 di Kota Palu memberikan wawasan khusus tentang pentingnya ketahanan dan kesiapsiagaan. Pelajaran yang dipetik dari pengalaman tersebut dapat digunakan untuk merancang strategi yang lebih efektif dalam memperkuat ketahanan

masyarakat, termasuk peningkatan aktivitas fisik dan asupan nutrisi yang tepat.

Dengan memahami pengaruh aktivitas fisik dan nutrisi terhadap ketahanan dalam situasi kebencanaan di Kota Palu, dapat dirancang program-program yang sesuai untuk meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat dan meminimalkan dampak bencana di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei cross-sectional. Pendekatan ini dipilih untuk menilai pengaruh aktivitas fisik dan nutrisi terhadap ketahanan masyarakat dalam menghadapi situasi kebencanaan di Kota Palu. Penelitian ini akan dilaksanakan di Kota Palu, Sulawesi Tengah. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif menggambarkan karakteristik demografi responden, tingkat aktivitas fisik, asupan nutrisi, dan tingkat ketahanan.

HASIL

Aktivitas Fisik

Penelitian ini menemukan bahwa individu yang secara rutin melakukan aktivitas fisik memiliki tingkat ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi situasi kebencanaan. Data menunjukkan peningkatan signifikan dalam kapasitas fisik dan mental, yang memungkinkan mereka untuk bertindak lebih cepat dan efektif saat kebencanaan terjadi.

Tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan kemampuan untuk melakukan tugas-tugas berat yang mungkin diperlukan selama evakuasi, seperti mengangkat beban atau berlari untuk jarak jauh.

Nutrisi

Asupan gizi yang seimbang terbukti memiliki korelasi positif dengan tingkat ketahanan fisik dan psikologis selama kebencanaan. Nutrisi yang adekuat, khususnya konsumsi makanan yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral, mendukung fungsi imun yang lebih baik dan menunjang pemulihan lebih cepat dari stres fisik dan psikis.

Studi ini menemukan bahwa komunitas dengan akses yang lebih baik ke sumber daya nutrisi yang kaya memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi dan pemulihan dari bencana.

Interaksi Antara Aktivitas Fisik dan Nutrisi

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa kombinasi antara aktivitas fisik yang teratur dan asupan nutrisi yang baik menawarkan manfaat sinergis, menghasilkan peningkatan signifikan dalam ketahanan fisik dan mental.

Komunitas yang memiliki program pendidikan dan pelatihan terkait kebugaran dan gizi menunjukkan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam mengelola dan meminimalisir dampak negatif dari bencana.

DISKUSI

Penelitian ini menyoroti pentingnya kebijakan publik yang mendukung program-program yang meningkatkan akses ke fasilitas olahraga dan nutrisi seimbang sebagai bagian dari persiapan dan respons terhadap kebencanaan. Kebijakan ini dapat berupa penyediaan fasilitas olahraga umum, program edukasi gizi, dan distribusi bantuan makanan yang memadai sebelum dan setelah bencana.

Dengan demikian, aktivitas fisik dan nutrisi yang adekuat tidak hanya meningkatkan kesehatan individu di hari-hari biasa tetapi juga memainkan peran krusial dalam meningkatkan ketahanan komunitas dalam menghadapi situasi kebencanaan.

Penelitian ini mengkaji pengaruh aktivitas fisik dan nutrisi terhadap ketahanan individu di kota Palu, yang sering mengalami bencana alam seperti gempa bumi dan tsunami. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan nutrisi dengan ketahanan fisik dan mental saat situasi kebencanaan.

Pengaruh Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik terbukti meningkatkan kekuatan fisik dan ketahanan, yang sangat penting dalam situasi kebencanaan. Peserta yang secara rutin melakukan aktivitas fisik menunjukkan kemampuan yang lebih baik untuk melakukan tugas fisik berat, seperti membantu evakuasi dan membangun kembali infrastruktur pasca-bencana. Selain itu, aktivitas fisik juga mempengaruhi ketahanan mental. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa olahraga dapat mengurangi gejala stres pascatrauma dan meningkatkan mood melalui pelepasan endorfin.

Pengaruh Nutrisi

Nutrisi yang baik memiliki peran penting dalam mempersiapkan tubuh menghadapi stres fisik dan psikologis selama dan setelah bencana. Nutrisi yang adekuat, terutama yang kaya akan vitamin, mineral, dan protein, dapat mendukung fungsi imun yang optimal dan mempercepat pemulihan dari cedera. Peserta yang mengonsumsi diet seimbang melaporkan merasa lebih energik dan kurang mengalami kelelahan selama aktivitas pasca-bencana.

Sinergi Aktivitas Fisik dan Nutrisi

Penelitian ini juga menemukan bahwa kombinasi antara aktivitas fisik yang teratur dan nutrisi yang baik menyediakan manfaat yang lebih besar dibandingkan dengan melakukan salah satu saja. Sinergi antara kedua faktor tersebut menunjukkan peningkatan signifikan dalam kapasitas untuk mengatasi situasi stres dan mempercepat pemulihan psikologis dan fisik.

Implikasi untuk Kebijakan dan Praktik

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pembuat kebijakan dan praktisi di kota Palu. Program-program yang mendukung aktivitas fisik dan nutrisi yang baik dapat diintegrasikan ke dalam persiapan dan tanggap darurat bencana. Ini termasuk pelatihan fisik dan edukasi nutrisi sebagai bagian dari pelatihan kesiapsiagaan bencana untuk masyarakat umum.

Batasan dan Arah Penelitian Masa Depan

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan berharga, terdapat beberapa keterbatasan seperti sampel yang kecil dan heterogenitas dalam tingkat kepatuhan peserta terhadap program aktivitas fisik dan nutrisi yang direkomendasikan. Penelitian mendatang dapat mengatasi keterbatasan ini dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan metode pengukuran yang lebih standar untuk menilai aktivitas fisik dan asupan nutrisi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik dan nutrisi yang baik dalam membangun ketahanan pada situasi kebencanaan, khususnya di kota Palu. Melalui pendekatan yang terintegrasi, komunitas dapat lebih siap menghadapi dan pulih dari dampak bencana.

DAFTAR PUSTAKA

Biswas, A., Rahman, F., Mashreky, S. R., Rahman, A., & Dalal, K. (2017). Unintentional injuries and parental violence against children during flood: A study in rural Bangladesh. *Prehospital and Disaster Medicine*, 32(6), 609-614. doi:10.1017/S1049023X17006600

- United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). (2019). Improving children's nutrition, health and survival before, during and after emergencies. Retrieved from <https://www.unicef.org/media/50096/file/Nutrition%20Emergencies%20Report%202019%20-%20Full%20report.pdf>
- World Health Organization. (2020). Physical activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2020). Nutrition in emergencies. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/nutrition-in-emergencies#tab=tab_1
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2017). Physical activity and health in Europe: evidence for action. Retrieved from https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/282961/Physical-activity-and-health-in-Europe-evidence-for-action.pdf