

# **PELATIHAN SELF-RESISTANCE WORKOUT DAN EXPERT COUNSELING SESSION BAGI REMAJA UNTUK MENJAGA KEBUGARAN JASMANI MENJELANG AKHIR MASA PANDEMI**

Oleh: Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.

## **ABSTRAK**

Perkembangan teknologi di Indonesia sudah meningkat 4esehat. Pesatnya transformasi teknologi pada 4eseha terakhir memberikan dampak perubahan pada berbagai sektor. Diantaranya adalah media, kemudahan penyampaian dan pertukaran pesan disuguhkan dengan oleh teknologi. Bertemunya titik perkembangan teknologi komunikasi di Indonesia dan masa 4esehata Covid-19 semakin membuat proses komunikasi, khususnya dalam pembelajaran daring seolah merasa termudahkan. Anak usia pelajar menjadi semakin cakap untuk melaksanakan pembelajaran daring dengan menggunakan gadget, dan mau tidak mau mereka juga akan mengakses internet dengan berbagai informasi. Pada proses pembelajaran daring pelajar di masa 4esehata, “musuh lama” yang seperti diam namun bergerak adalah Narkolema. Narkolema (narkoba lewat mata) adalah pornografi yang biasa diakses manusia melalui mata yang mempunyai daya rusak pada otak lebih berat dibandingkan pengguna narkoba. Narkolema (narkotika lewat mata) adalah pornografi yang dilihat oleh seseorang yang memiliki efek kecanduan dan daya rusak sebagaimana pada pengguna narkotika. Kerusakan yang dialami akibat kecanduan pornografi adalah rusaknya otak bagian depan atau pre frontal cortex (PFC). Pre frontal cortex berfungsi sebagai pusat pertimbangan dan pengambilan keputusan, dan bagian PFC yang membentuk kepribadian seseorang. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang paparan pornografi di kalangan 4eseha remaja adalah dengan melakukan promosi 4esehatan melalui diskusi dalam kelompok kecil pada khalayak sasaran. Diharapkan dengan adanya promosi 4esehatan mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang narkolema dan menurunkan narkolema pada remaja di wilayah Magelang Selatan pada khususnya. Tujuan kegiatan Program Pengabdian pada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang narkolema dan dapat menurunkan angka kejadian narkolema pada remaja di wilayah Magelang Selatan. Berdasarkan kesenjangan masalah di atas, sebagai praktisi dan akademisi di bidang keolahragaan, maka salah satu kegiatan yang dapat dilakukan meningkatkan pengetahuan tentang narkolema dan dapat menurunkan angka kejadian narkolema pada remaja di wilayah Magelang Selatan adalah dengan menyelenggarakan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Penerapan Promosi Kesehatan melalui Diskusi Kelompok Kecil sebagai Upaya untuk Menurunkan Narkolema bagi Remaja di Wilayah Magelang Selatan”. Diharapkan dengan adanya kegiatan PkM dengan pembekalan materi tentang bahaya narkolema ini, seluruh remaja yang mengikuti kegiatan ini dapat menambah pengetahuan tentang narkolema sehingga dapat menurunkan angka kejadian narkolema pada remaja di wilayah Magelang Selatan.

*Kata kunci:* SELF-RESISTANCE WORKOUT, EXPERT COUNSELING, KEBUGARAN JASMANI