

PENINGKATAN MUTU KESEHATAN MASYARAKAT DENGAN AKTIVITAS SENAM KEBUGARAN

Shela Selvia¹, Mohammad Muhyidin Nurzaelani²

^{1,2}Universitas Ibn Khaldun Bogor

Jl. K.H. Sholeh Iskandar Raya KM. 2, Kedung Badak, Bogor, 16161.

¹shelaslv11@gmail.com, ²m.muhyidin@uika-bogor.ac.id

Abstract: Health is the main thing in people's lives, indirectly public health will affect the level of progress in an area. Then the UIKA KKN program with the theme Role of the healthy living movement implemented by providing education about BSE and GERMAS as well as the implementation of fitness exercises. The methods used in providing education are counseling, and direct practice. The purpose of this activity is to increase the positive behavior of the community, especially in the health sector so that they are willing and able to improve healthy living behaviors independently and also create a productive community in carrying out daily activities in Pasir Peundeuy Village.

Keywords: Counseling, Gymnastics, Health.

Abstrak: Kesehatan merupakan hal pokok dalam kehidupan masyarakat, secara tidak langsung kesehatan masyarakat akan mempengaruhi tingkat kemajuan pada suatu wilayah. Maka program KKN UIKA yang bertema Peran gerakan hidup sehat dilaksanakan dengan memberikan edukasi tentang SADARI dan GERMAS serta pelaksanaan senam kebugaran. Metode yang digunakan dalam memberikan edukasi yaitu dengan penyuluhan, dan praktik secara langsung. Tujuan dari kegiatan ini yaitu diharapkan mampu meningkatkan perilaku positif masyarakat terutama dalam bidang kesehatan agar mau dan mampu meningkatkan perilaku hidup sehat secara mandiri dan juga menciptakan masyarakat yang produktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari di Kp Pasir Peundeuy.

Kata kunci : Kesehatan, Penyuluhan, Senam.

1. PENDAHULUAN

Kp. Pasir Peundeuy merupakan salah satu kampung yang berada di Desa Sukaharja, Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat. Kp.Pasir Peundeuy terdapat 05 RT yaitu RT 01, RT 02, RT 03, RT 04, RT 05. Kp.Pasir Peundeuy memiliki jumlah masyarakat yang cukup tinggi sehingga untuk menunjang kesehatan dilakukan kegiatan senam kebugaran setiap hari Minggu Pagi di halaman rumah Ibu Rw Dedeh, pada

kegiatan ini tidak dibatasi umur atau untuk umum . Permasalahan yang ditemukan jumlah lansia yang aktif mengikuti kegiatan senam masih sangat sedikit.

Ditengah pandemi covid-19 ini imunitas tubuh benar-benar harus dijaga dikarenakan penyerangan virus covid-19 mudah menyerang mereka yang memiliki imunitas rendah. Seperti orang-orang yang sudah memiliki usia lanjut, orang yang mudah flu, memiliki riwayat penyakit pada paru-paru dan anak kecil yang usianya masih rentan belum memiliki imunitas tubuh yang kuat. Banyak cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh seperti berjemur dibawah matahari, minum jamu herbal dan olahraga. Olahraga dapat berupa olahraga yang ringan seperti jogging, *work out*, dan senam.

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan adalah suatu keadaan sehat yang utuh secara fisik, mental, dan sosial serta bukan hanya merupakan bebas dari penyakit. Salah satu cara menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan sehat adalah dengan gaya hidup yang bersih dan sehat. Mencegah lebih baik dari pada mengobati (Jani dan Sari, 2018). Adapun salah satu kegiatan yang dapat diterapkan guna meningkatkan kesehatan adalah senam. Senam adalah olahraga yang melibatkan beberapa gerakan tubuh yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian gerakan fisik. Senam juga dapat melatih tubuh dengan melakukan gerakan tertentu secara sengaja, sadar dan terencana, serta dilakukan secara sistematis. Adapun manfaat spesifik dari senam yaitu untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan serta menanamkan nilai mental spiritual kepada individu yang melakukannya. Senam juga membuat tali silaturahmi antar masyarakat lebih erat. Senam biasanya juga digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat *fitness*, di *Gymnasium* maupun di sekolah.

2. METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat Kp. Pasir Pandeuy, Desa Sukaharja, Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor, Jawa Barat melalui kegiatan penyuluhan dan praktik langsung.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di Kp. Pasir Pandeuy, RT 01-05, Desa Sukaharja, Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Waktu penelitian dilakukan selama 4 minggu berturut-turut selama masa KKN sekitar bulan Agustus.

C. Metode

Guna mencapai tujuan yang diharapkan, maka program KKN di Kp. Pasir Peudeuy dilakukan dengan upaya edukasi kepada masyarakat. Metode edukasi yang digunakan adalah penyuluhan, dan praktik secara langsung.

Metode yang dilakukan dengan Penyuluhan. Kegiatan dimulai dari perencanaan waktu, tempat, dan sasaran. Selanjutnya melaksanakan pelaksanaan sesuai dengan rencana yang di lakukan. Pada pelaksanaannya di sampaikan materi dan sesi tanya jawab. Setelah itu dilakukan wawancara untuk mengetahui apakah penyuluhan yang telah kami sampaikan di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program unggulan dari KKN ini adalah dalam bidang kesehatan dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat Kp. Pasir Peudeuy agar mampu menjadi masyarakat yang produktif di usia yang semakin tua. Kegiatan yang dilakukan dimulai dari masyarakat usia dewasa karena pada umumnya masyarakat yang sudah dewasa mulai disibukkan dengan pekerjaan yang terkadang dapat menguras tenaga dan juga waktu sehingga tidak ada waktu untuk sekedar berolahraga. Olahraga dipilih karena merupakan kegiatan yang mudah dipraktikkan dan juga tidak memerlukan biaya yang besar, hanya adanya kemauan dalam melakukannya untuk menunjang kesehatan (Supriyanto, 2004).

Mahasiswa KKN UIKA Bogor dalam rangka turut mencegah penyebaran virus covid 19 dan membantu meningkatkan imunitas tubuh warga Desa Sukaharja membuat kegiatan senam sehat ceria setiap hari minggu pagi. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan Kampung Pasirpeudeuy dan dihadiri oleh warga desa beserta mahasiswa KKN UIKA Bogor. Instruktur senam merupakan salah satu mahasiswa dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Kegiatan utama yang dicanangkan oleh KKN UIKA adalah senam kebugaran yang dilakukan setiap hari Minggu pagi sekitar jam 07.30 WIB di halaman rumah ibu Dedeh

selaku Ibu RW di Kp. Pasir Peudeuy. Diharapkan dengan diadakan kegiatan ini masyarakat antusias mengikutinya. Selain itu, pelaksanaannya di hari minggu agar masyarakat dapat lebih leluasa menggunakan waktunya. Sehingga tujuan dari senam itu sendiri yaitu melancarkan peredaran darah dapat terwujud, KKN UIKA juga bekolaborasi dengan masyarakat Kp. Pasir Peudeuy untuk instruktur senam sehingga dapat terjalin hubungan timbal balik yang bermanfaat. Menurut Sumosardjuno (1991:165) pada umumnya aktivitas senam merupakan aktivitas fisik dari dari kebanyakan usia lanjut, dan juga disertai oleh latihan kekuatan, terutama punggung, kaki, lengan, dan perut. Di sisi lain juga sebagai latihan kelenturan untuk memperbaiki dan memelihara daerah geraknya dan aktivitas untuk melatih perimbangan serta koordinasi.

Dari hasil yang kami dapat dari program kegiatan yang kami laksanakan mulai dari penyuluhan tentang SADARI pada Ibu RW dan Pak RW ini dapat meningkatkan imun tubuh.



Gambar 1. Minggu Pertama



Gambar 2. Minggu Kedua



Gambar 3. Minggu Ketiga



Gambar 4. Minggu keempat

4. KESIMPULAN

Program kegiatan yang telah diselenggarakan oleh mahasiswa KKN UIKA di Kp. Pasir Peudeuy telah berhasil menarik masyarakat untuk aktif dalam kegiatan senam

kebugaran untuk menjaga kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diselenggarakan dan praktik kesehatan ke dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan senam, tim juga mendapatkan pengalaman yang sangat berharga. Mahasiswa KKN bisa mengenal satu sama lain, bisa tertawa bersama melupakan sejenak keresahan karena *Covid-19* yang tak kunjung reda. Kegiatan senam ini diharapkan dapat ditularkan ke masyarakat, dan bisa terus dilaksanakan meski program KKN telah berakhir, kegiatan ini bisa terus berlanjut dengan memberikan pelatihan-pelatihan kepada para karang taruna, warga, kader pemberdayaan desa.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Jani, P. R., & Sari, D. (2018). Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Nutrition Shake Mix Herbalife Di Kota Jakarta. *eProceedings of Management*, 5(2).
- Sumosarjuno, S. (1993). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 3*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Supriyanto, A. (2004). Olahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*, 3(2).