

Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 3, No. 1, April 2019, Hal. 1-4

ISSN: 2580-2569; e-ISSN: 2656-0542

DOI: <https://doi.org/10.12928/jp.v3i1.449>

Peningkatan kesadaran berolahraga masyarakat Dusun Badean Desa Jatimulyo melalui pelaksanaan senam, jalan sehat dan pertandingan tonis

Purwanti Pratiwi Purbosari, Viky Atmoko, Noviani Wijayaningsih, Damar Sugotro, Astrina Ni'matul Munawaroh, Khoirunnisa, Sajidatun Nufus Rani Putri, Yulianti, Kartika Herdayanti, Ramadanis Ambarsari

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Tamanan, Banguntapan, Bantul, DIY

Email: purwanti.purbosari@pbio.uad.ac.id

ABSTRAK

Kesadaran masyarakat Dusun Badean, Desa Jatimulyo, untuk melakukan pola hidup sehat dalam hal olahraga masih rendah. Padahal olahraga merupakan salah satu aktivitas yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Universitas Ahmad Dahlan melaksanakan program yang salah satunya difokuskan pada kesehatan dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat, khususnya olahraga. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu dengan praktek langsung melaksanakan senam, jalan sehat dan pertandingan tonis. Dampak dari kegiatan ini adalah 1) meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat, terutama dalam hal berolahraga, 2) meningkatkan partisipasi pemuda desa dalam kampanye pola hidup sehat, khususnya dalam hal berolahraga, 3) meningkatkan interaksi positif antar warga masyarakat Dusun Badean.

Kata kunci : kesadaran berolahraga, Badean, senam, jalan sehat, tonis.

ABSTRACT

The awareness of Badean, Jatimulyo, villagers to apply healthy lifestyle, especially in exercise, was low. Even though exercise is one of the activities needed to maintain health and fitness. UAD's KKN students implemented the program, focusing in health, to increase the society awareness in healthy living, especially in exercise. The method of this community service was practice directly the gymnastics, healthy walking and tonis game. The impacts of this KKN activity were 1) increase the people awareness in healthy lifestyle, especially in exercise, 2) increase the participation of village youth in healthy lifestyle campaign, especially in exercise, 3) increase positive interaction between Badean villager

Keywords : awareness to exercise, Badean, gymnastics, healthy walking, tonis,

PENDAHULUAN

Dusun Badean merupakan salah satu dusun yang terdapat di Desa Jatimulyo, Kecamatan Dlingo, Kabupaten Bantul. Terdapat 129 kepala keluarga di Dusun Badean dengan jumlah penduduk sebanyak 414 jiwa. Mayoritas masyarakat Desa Jatimulyo, termasuk Dusun Badean, berprofesi sebagai petani (Bantulkab.go.id). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara langsung dengan Kepala Dusun Badean, profesi lain yang terdapat di Dusun Badean diantaranya adalah peternak, buruh tani, pengrajin kayu, pedagang, dan PNS.

Masyarakat Dusun Badean biasa menghabiskan waktu sehari-hari untuk bekerja. Namun kesadaran masyarakat untuk melakukan hidup sehat, terutama dalam hal olahraga,

masih rendah. Belum ada warga Dusun Badean yang menjadikan olahraga sebagai prioritas kegiatan yang dirutinkan. Padahal olahraga merupakan salah satu aktivitas yang sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Pemerintah pun mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat, salah satunya untuk rutin berolahraga. Akan tetapi, aplikasinya belum dapat diterapkan oleh seluruh kalangan masyarakat, termasuk masyarakat Dusun Badean, Desa Jatimulyo.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Kebiasaan berolahraga akan dapat membuat tubuh menjadi sehat. Selain itu olahraga juga dapat menjaga tubuh tidak mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya (www.depkes.go.id). Menurut penelitian Slamet & Haryoko (2017), terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas olahraga dengan konsentrasi belajar. Olehkarena itu, Olahraga sangat direkomendasikan bagi masyarakat Indonesia usia sekolah agar meningkatkan konsentrasi belajar mereka. Selain itu, menurut Said Junaidi (2011), aktivitas berjalan memiliki manfaat yang cukup baik terhadap peningkatan kesegaran jasmani bagi lansia. Sementara Yudik Prasetyo (2013) menyampaikan lebih jauh lagi, yaitu bahwa kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. Akan tetapi adanya kesibukan dan rasa malas membuat olahraga lebih sering terabaikan. Selain itu rendahnya pemahaman akan pentingnya olahraga juga menjadi salah satu faktor penyebab orang tidak suka berolahraga.

Berdasarkan permasalahan tersebut, salah satu tujuan program pengabdian UAD di Dusun Badean, Desa Jatimulyo adalah meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat, khususnya olahraga, dengan cara mengadakan senam, jalan sehat dan pertandingan tonis.

METODE

Program pengabdian di Dusun Badean dilakukan dengan praktek langsung untuk mencontohkan dan meningkatkan kesadaran serta partisipasi masyarakat terkait pola hidup hidup sehat, khususnya dalam hal olahraga. Ringkasan metode pelaksanaan beserta jam kerja efektif mahasiswa (JKEM) disajikan pada tabel 1.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Masyarakat desa cenderung kurang tertarik dengan aktivitas olahraga, terutama dari kalangan orang tua. Hal tersebut salah satunya akibat kesadaran yang rendah dari masyarakat terkait pentingnya berolahraga. Padahal olahraga merupakan salah satu komponen utama dalam pelaksanaan pola hidup sehat. Tim pengabdian UAD di Dusun Badean, Desa Jatimulyo, mencoba menyiasati hal tersebut dengan mengadakan aktivitas olahraga yang dapat diikuti oleh masyarakat Dusun Badean disertai aktivitas yang menarik. Aktivitas tersebut berupa senam "Gemofamire", jalan sehat dan pertandingan tonis.

Senam "Gemofamire" dan jalan sehat diikuti oleh seluruh kalangan masyarakat Dusun Badean dari anak kecil, pemuda, hingga orangtua seperti yang terlihat pada Gambar 1 dan Gambar 2. Sebelum jalan sehat, terlebih dahulu diadakan senam "Gemofamire". Setelah aktivitas senam tersebut kemudian dilakukan jalan sehat dengan lokasi *start* dan *finish* berada di lapangan Dusun Badean. Rute yang ditempuh adalah daerah sekitaran Dusun Badean. Pada pelaksanaan acara senam dan jalan sehat ini, mahasiswa KKN UAD bekerjasama dengan karang taruna Dusun Badean. Sebagai upaya memeriahkan acara, panitia menyediakan berbagai *doorprize* untuk diundi, makanan yang dinikmati bersama, serta disediakan pula hiburan berupa penampilan tari dan akustik dari pemuda dusun. Hasilnya,

antusiasme warga sangat tinggi terhadap acara ini. Hal tersebut terlihat dari banyaknya peserta yang mengikuti acara, bahkan tetap bertahan hingga acara berakhir.

Tabel 1. Metode, kegiatan, JKEM dan keterlibatan mahasiswa

No	Metode	Kegiatan	JKEM	Jumlah mahasiswa yang terlibat
1	Pendampingan	Menyelenggarakan senam "gemufamire" yang diikuti oleh seluruh kalangan masyarakat Dusun Badean bekerjasama dengan karangtaruna Dusun Badean	2 x 100 menit	9
2	Pendampingan	Menyelenggarakan jalan sehat yang diikuti oleh seluruh kalangan masyarakat Dusun Badean bekerjasama dengan karangtaruna Dusun Badean	2 x 100 menit	9
3	Pendampingan	Menyelenggarakan perlombaan tonis tingkat RT di Dusun Badean yang diikuti para pemuda	2 x 100 menit	9



Gambar 1. Warga mengikuti senam Gemofamire



Gambar 2. Warga mengikuti jalan sehat

Pendampingan pengimplementasian pola hidup sehat, khususnya dalam hal olahraga di Dusun Badean selanjutnya dilakukan dengan penyelenggaraan pertandingan tonis yang ditujukan bagi para pemuda. Tonis merupakan olahraga yang memadukan antara badminton dan tenis. Pertandingan tonis ini diadakan tingkat RT di Dusun Badean.

Ketiga aktivitas program pengabdian di atas telah berjalan dengan lancar. Dari program tersebut dapat diperoleh manfaat bagi masyarakat, khususnya masyarakat Dusun Badean, yaitu 1) meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat, terutama dalam hal berolahraga, 2) meningkatkan partisipasi pemuda desa dalam kampanye pola hidup sehat, khususnya dalam hal berolahraga, 3) meningkatkan interaksi positif antar warga masyarakat Dusun Badean.

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat UAD dalam meningkatkan kesadaran masyarakat Dusun Badean, khususnya dalam hal berolahraga melalui kegiatan senam, jalan sehat dan pertandingan tonis telah berjalan dengan lancar dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Said Junaidi.(2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol. 1* (1).
- Slamet Sudi Santoso dan Haryoko Anandaputra.(2017). Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 13* (1).
- Yudik Prasetyo.(2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora, Vol. XI* (2).
- <http://www.kec-dlingo.bantulkab.go.id/desa/jatimulyo.html>
(Diakses pada tanggal 20 Februari 2018)
- <http://www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html>
(Diakses pada tanggal 14 Januari 2019)