

Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olahraga di Desa Panca Mulya dan Tanjung Harapan Kabupaten Muaro Jambi.

***Ilham
Hendri Munar
Endarman Saputra
Alek Oktadinata
Wawan Junresti Daya
(Universitas Jambi)***

ABSTRAK

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi setiap aktivitas kehidupan, kesehatan harus selalu dipelihara dan ditingkatkan. Cara termurah untuk memelihara kesehatan melalui olahraga. Pembinaan mutu sumber daya manusia mengacu kepada konsep Sejahtera Paripurna yaitu konsep Sehat Organisasi Dunia (WHO) yang mengemukakan bahwa sehat adalah : sejahtera jasmani, rohani dan sosial, dan bukan hanya terbebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Pada dasarnya tujuan pembinaan dan pemeliharaan kesehatan adalah memelihara dan meningkatkan kemandirian dalam peri kehidupan bio-psiko-sosiologisnya, yaitu secara biologis menjadi (lebih) mampu menjalani kehidupan pribadinya secara mandiri, tidak tergantung pada bantuan orang lain.

Kegiatan bina desa ini akan mengusung tema masyarakat sadar olahraga, yang mana tujuan utamanya yaitu untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui kegiatan-kegiatan olahraga. pada kegiatan ini masyarakat akan di edukasi tentang bagaimana peran penting olahraga terhadap kesehatan, bagai mana cara mengatur program latihan personal untuk menjaga kesehatan masing-masing individu, dan juga akan di sampaikan bentuk bentuk olahraga yang bisa meningkatkan kesehatan bagi masyarakat.

Pada kesempatan praktek masyarakat akan di berikan praktek senam aerobic untuk kesegaran jasmani, kemudian bentuk pola latihan olahraga-olahraga yang populer di masyarakat setempat seperti sepakbola, bola voli yang tujuannya adalah untuk mengolahragakan masyarakatkan Desa Panca Mulya dan Desa Tanjung Harapan Sungai Bahar Kabupaten Muaro Jambi.

Kata Kunci: Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olahraga, Kesehatan

PENDAHULUAN

Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) Tahun 2005-2025 mengarahkan pada prioritas upaya promotif dan preventif, dengan isu strategis RPJMN 2015-2019 adalah peningkatan status kesehatan ibu, bayi, balita, remaja, usia produktif dan lansia, peningkatan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat, pengembangan JKN, pemenuhan sumber daya manusia kesehatan, peningkatan akses masyarakat pada pelayanan kesehatan dasar dan rujukan yang berkualitas.

Sistim Kesehatan Nasional yang dianut di Indonesia pada hakekatnya adalah pencerminan upaya meningkatkan kemampuan setiap individu dan segenap masyarakat dalam memecahkan sendiri masalah kesehatannya menuju peningkatan derajat kesehatan tertentu. Peningkatan kemampuan ini merupakan bagian integral dari pembangunan nasional karena keterkaitan dan ketergantungannya pada sektor-sektor lain dari pembangunan. Peran serta sektor lain dan masyarakat sangat diperlukan dalam upaya melembagakan norma hidup sehat, agar kemampuan berperilaku hidup sehat bagi setiap insan

Indonesia, setiap keluarga, dan seluruh masyarakat Indonesia menjadi meningkat.

Upaya peningkatan kesehatan sesungguhnya dapat dilakukan oleh setiap orang melalui kegiatan sederhana dan murah. Disamping pengaturan makan, penggunaan olahraga merupakan usaha sederhana dan murah untuk meningkatkan kesehatan asalkan disertai pengetahuan dan pengertian tentang kesehatan olahraga yang benar. Kemampuan swalayan husada dalam keluarga perlu dipupuk dan dibina sejak usia dini, sehingga dapat terhindar dari gangguan kesehatan yang dapat melemahkan ketahanan Sumber Daya Manusia bagi pembangunan.

Salah satu cara untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat yaitu melalui olahraga. olahraga merupakan kegiatan melakukan aktifitas fisik dengan baik atau mengolah tubuh /fisik dengan baik dan teratur dengan tujuan olahraga untuk memelihara dan menjaga kesehatan. secara umum semua cabang olahraga dapat digunakan untuk memelihara kesehatan. dalam melaksanakan olahraga untuk kesehatan perlu diperhatikan dan di terapkan nilai-nilai positif yang terkandung secara utuh dalam olahraga tersebut yaitu unsur kebersamaan dan kesenangan.

Sehubungan dengan olahraga kesehatan di atas Giriwijoyo (2007) mengatakan bahwa konsep olahraga kesehatan adalah: padat gerak bebas stress, singkat (10-30 menit), adekuat, masal, mudah, meriah, dan bermaat dan aman. Bentuk olahraga yang memenuhi kriteria olahraga kesehatan adalah senam aerobic, pencaksilat, jogging, jalan santai, dan lainnya. sementara itu selain olahraga di atas, untuk mejnadikan masyarakat sadar berolahraga, masyarakat harus di berikan edukasi terkait manfaat olahagara ini. adapun olahraga-olahraga yang populer di masyarakat adalah, senam, sepakbola, bola voli, dan lainnya.

Program desa binaan ini merupakan salah satu cara penyebarluasan informasi, peningkatan pengetahuan dan pemahaman, dan pemanfaatan olahraga terapan kepada seluruh lapisan masyarakat. Melalui program desa binaan ini inilah diharapkan masyarakat mampu menerapkan berbagai macam olahraga dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidupnya.

Desa yang menjadi mitra dalam pengabdian ini adalah Desa panca mulya dan Desa Marga Manunggal Jaya. Desa Panca Mulya terletak di Kec. Sungai Bahar, Kab. Muaro Jambi. Desa ini di pimpin oleh

Ahmad Barizi S.E. Desa Panca Mulya pada saat ini memiliki 12 RT, kurang lebih 800 KK dengan Jumlah penduduk kurang lebih 3000 jiwa. Lokasi desa mitra ini berjarak 100 KM dari perguruan tinggi tim pengabdian.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa masyarakat pada kedua desa ini masih enggan melakukan kegiatan olahraga, yang pada dasarnya sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan. berbagai macam pendapat dikemukakan oleh masyarakat, salah satunya adalah mereka sibuk bekerja sehingga tidak memiliki waktu luang untuk melakukan kegiatan olahraga. disamping itu penulis juga melihat bahwa tingkat pengetahuan masyarakat terkait dengan manfaat berolahraga dan bagaimana berolahraga yang benar itu masih sangat kurang, sehingga masyarakat setempat sangat perlu di berikan edukasi terkait dengan hal tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin mengadakan program desa binaan pada desa panca mulya dan desa Tanjung Harapan terkait dengan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dengan tema “masyarakat sadar olahraga”.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra yang di uraikan pada bab sebelumnya, maka solusi permasalahan yang akan ditawarkan dalam pengabdian masyarakat program desa binaan ini akan disajikan pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1

Solusi yang ditawarkan dalam Program Desa Binaan

Permasalahan Mitra	Tujuan yang ingin dicapai	Solusi yang di Tawarkan (Metode)
Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat olahraga bagi masyarakat	Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait tentang manfaat olahraga bagi kesehatan sehingga status kesehatan masyarakat dapat di tingkatkan	1. Mengedukasi masyarakat dalam bentuk "Penyuluhan manfaat olahraga bagi kesehatan. 2. Membentuk grup diskusi dengan masyarakat terkait olahraga baik secara langsung maupun online (Watsapp).
Rendahnya minat masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga.	Meningkatkan Minat masyarakat melakukan kegiatan olahraga sehingga tujuan meningkatkan kesehatan masyarakat dapat tercapai.	1. Mengadakan pelatihan senam aerobik dengan instruktur yang profesional. 2. Melakukan lomba senam aerobik. 3. Melakukan program jalan sehat "berhadiah" bersama pejabat desa.
Tidak terjadwalnya kegiatan olahraga yang dilakukan dengan baik.	Masyarakat sadar olahraga dengan artian jadwal atau program olahraga sudah terjadwal dengan baik.	1. Melakukan senam aerobik massal setiap minggu pagi. 2. Bermain sepakbola, voli, bulutangkis bersama sebanyak 3x satu minggu. 3. Jalan santai bersama di pagi hari satu minggu 3 kali.

Target Luaran

Target luaran pengabdian masyarakat program bina desa ini adalah meningkatnya kesehatan masyarakat Desa Panca Mulya dan Desa Tanjung Harapan melalui kegiatan olahraga. Disamping itu juga melalui program desa binaan ini diharapkan semakin meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya berolahraga bagi kesehatan, sehingganya tema "Masyarakat Sadar Olahraga" dapat dicapai.

Adapun indikator kinerja pengabdian kepada masyarakat dan rencana target capaian luaran akan disajikan pada tabel 2 di bawah ini.

No	Jenis Luaran	Indikator
1.	Publikasi ilmiah di jurnal/prosiding	Submitted
2.	Publikasi pada media masa (cetak/elektronik)	Tidak ada
3.	Peningkatan omzet pada mitra yang bergerak dalam bidang ekonomi	Tidak
4.	Peningkatan kuantitas dan kualitas produk	Tidak ada
5.	Peningkatan pemahaman, keterampilan masyarakat	Ada
6.	Peningkatan ketentraman /kesehatan masyarakat (mitra masyarakat umum)	Tidak ada
7.	Jasa, model, rekayasa sosial, sistem, produk/barang	Tidak ada
8.	Hak kekayaan intelektual (paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industri, perlindungan varietas tanaman, perlindungan topografi)	Tidak ada
9.	Buku ajar	Tidak ada

METODOLOGI PELAKSANAAN KEGIATAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka solusi yang ditawarkan kepada desa ini adalah penyuluhan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan, pelatihan senam aerobik, pembuatan grup diskusi olahraga baik langsung maupun online (Watsapp) dan kegiatan olahraga bersama secara rutin. Adapun langkah-langkah yang dilakukan untuk merealisasikan solusi dalam pengabdian desa binaan ini adalah sebagai berikut:

1. Berkonsultasi dan meminta izin kepada perangkat desa akan mengadakan penyuluhan olahraga untuk kesehatan. pemberitahuan oleh perangkat desa kepada masyarakat, setelah itu pelaksanaan kegiatan.

2. Menyiapkan daftar hadir peserta, sekaligus membentuk grup diskusi olahraga secara langsung dan grup *wattsap*.
3. Melakukan koordinasi dengan perangkat desa akan mengadakan pelatihan senam aerobik, pemberitahuan oleh perangkat desa kepada masyarakat, setelah itu pelaksanaan kegiatan.
4. Melakukan koordinasi dengan perangkat desa akan mengadakan lomba senam aerobik, pemberitahuan oleh perangkat desa kepada masyarakat, setelah itu pelaksanaan kegiatan dan pemberian hadiah.
5. melakukan kegiatan olahraga bersama, sepakbola, bola voli, bulutangkis.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat program bina desa ini, partisipasi mitra sangat diperlukan sekali untuk kelancaran kegiatan ini. partisipasi mitra yang di maksudkan adalah dalam bentuk penyediaan fasilitas yang di butuhkan, sarana dan prasarana olahraga, serta memberikan pengumuman atau himbuan kepada masyarakat untuk mengikuti kegiatan ini. setelah itu baru di

lakukan evaluasi untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaan kegiatan kali ini, sehingga dapat dijadikan masukan pada kegiatan berikutnya. Setelah itu dilakukan penyusunan laporan dan proses administrasi penyampaian laporan kegiatan pada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Jambi.

KELAYAKAN UNIVERSITAS

Universitas Jambi merupakan salah satu perguruan tinggi yang terlengkap di Sumatera terutama dalam disiplin ilmu yang dimiliki, begitu juga FIK Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mempunyai program studi olahraga dan kesehatan dan Pendidikan Kepelatihan yang sangat relevan dengan bidang yang sedang akan dilakukan, fakultas ilmu keolahragaan mempunyai 4 (empat) Doktor Olahraga, dan 15 orang dosen dengan gelar magister olahraga. Inilah yang menjadi kekuatan dan kelayakan Universitas Jambi dalam melakukan pengabdian pada masyarakat dalam program desa binaan.

Adapun bidang keahlian dan kepakaran anggota pengabdian program desa binaan meninkarkan kesehatan masyarakat melalui kegiatan

memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat di Desa Panca Mulya dan Desa Tanjung Harapan ini adalah sebagai berikut.

Tabel. 3
Tabel Tim Pengusul, Bidang Kepakaran, dan Tugas Pengabdian.

No	Nama	Bidang Kepakaran	Tugas Pengabdian
1.	Dr. Drs, Iham. M.Kes	Kesehatan Olahraga	1. Ketua pengabdian 2. Sebagai pemateri penyuluhan olahraga untuk kesehatan
2.	Endarman Saputra, S.Pd M.Sc	Manajemen Olahraga	1. Anggota Pengabdian 2. Konsultasi program latihan olahraga untuk kesehatan
3.	Hendri Munar, S.Pd MPd	Kepelatihan Olahraga	1. Anggota pengabdian 2. Memberikan pelatihan olahraga (praktek)
4.	Alek Oktadinata S.Pd MPd	Statistik Olahraga	1. Anggota Pengabdian 2. Membuat dan menyajikan data statistik kesehatan dan kesegaran jasmani masyarakat
5.	Wawan Junresti Daya, S.Si MPd	Ilmu Keolahragaan	1. Anggota Pengabdian 2. Membuat evaluasi dan rekomendasi terhadap hasil kegiatan pengabdian

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Hasil dari kegiatan ini dapat dilihat dengan semakin meningkatnya animo masyarakat Desa Panca Mulya dan Desa Tanjung Harapan dalam melakukan aktifitas olahraga. setelah melakukan sosialisasi terkait dengan manfaat olahraga bagi kesehatan saat ini di desa mitra sudah muncul komunitas komunitas atau kelompok kelompok olahraga masyarakat baik itu dari kalangan ibu-ibu, anak anak, remaja, dewasa dan orang tua. adapun beberapa komunitas olahraga tersebut diantaranya kelompok bermain sepakbola, kelompok bermain voli, club senam masyarakat dan kelompok berolahraga bermain bulutangkis.

Saat mengikuti sosialisasi, masyarakat sangat serius mengikuti kegiatan sosialisasi

karena masyarakat sangat menyadari arti penting olahraga bagi kesehatan. para peserta juga berasal dari berbagai macam lapisan kelompok masyarakat. berbagai macam pertanyaan terkiat dengan manfaat olahraga muncul menunjukkan batapa antusiasnya masyarakat terhadap kegiatan sosialisasi ini.

Olahraga apabila sudah tumbuh dan berkembang serta membudaya pada masyarakat, pada tahap berikutnya olahraga akan menjadi kebutuhan bagi masyarakat. Dengan demikian, masyarakat yang sadar akan olahraga, tidak perlu lagi dipaksa atau disuruh untuk melakukan olahraga. Jika masyarakat telah menganggap olahraga sebagai kebutuhan, masyarakat akan lebih banyak belajar tentang olahraga, bagaimanakah olahraga yang benar untuk tujuan kesehatan, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya.

Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan sangat berkaitan langsung dengan masyarakat, karena pada dasarnya olahraga kesehatan melibatkan masyarakat secara merata tanpa melihat tingkatan umur, gender, lapisan masyarakat tertentu. Selain itu, olahraga kesehatan juga mencirikan 5 M dalam pelaksanaannya

yaitu: massal, mudah, meriah, murah, dan manfaat. Olahraga kesehatan mampu memelihara dan meningkatkan kemampuan fungsional jasmaniah para pesertanya dengan pembebanan yang dapat diatur secara bertahap dalam dosis yang adekuat.

Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah serta dapat juga menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial. Hal ini terlihat dari jumlah pesertanya yang massal dengan suasana yang informal, menimbulkan rasa gembira yang akan memberikan pengaruh positif terhadap rohani dan mendorong terjadinya pergaulan yang lepas dari Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan hambatan-hambatan yang bersumber pada perbedaan kedudukan sosial dan tingkat ekonomi.

Pada kegiatan meningkatkan kesehatan masyarakat melalui kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat Didesa Panca Mulya dan Tanjung Harapan Sungai Bahar Kabupaten Muaro Jambi luaran yang dicapai adalah meningkatnya kesadaran masyarakat untuk selalu melakukan aktifitas olahraga setiap hari minimal 15 menit, dan meningkatnya pengetahuan masyarakat akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan masyarakat. setelah melakukan

sosialisasi dan penyuluhan nampak bahwa kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait dengan pentingnya berolahraga bagi masyarakat ini sudah meningkat dengan sangat baik.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan kegiatan sosialisasi penyuluhan dan pelaksanaan olahraga bersama dapat disimpulkan bahwa kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga bagi kesehatan sudah meningkat, diharapkan hal ini dapat berlangsung secara terus menerus dan dilakukan secara kontinyu.
2. Agar kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat tidak hanya dilaksanakan Didesa Panca Mulya dan Tanjung Harapan Sungai Bahar Kabupaten Muaro Jambi saja, namun harus mencakup wilayah wilayah yang memang kesadaran masyarakatnya rendah untuk melakukan kegiatan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan, Direktorat Bina Kesehatan Kerja. Strategi Nasional

- Kesehatan Kerja di Indonesia. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Kerja, 2007.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga*. Jakarta : CV. Akademika Presindo.
- Kementerian Kesehatan RI, Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2014 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.02.02/Menkes/52/2015. Jakarta: Direktorat Bina Upaya Kesehatan Dasar, 2014.
- Santoso Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : FPOK UPI Bandung.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama..
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Undang-Undang Republik Indonesia. No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.