



JTCSA 1 (2) (2021)

JOURNAL OF TRAINING AND COMMUNITY SERVICE ADPERTISI

<http://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/JTCSA/submissions>



Penyuluhan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Al-Qodir

Ginanjar Nugraheningsih¹, Ayub Taty Admaja², Heri Nuryanta³, M. Taufik Novianto⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Informasi Artikel

Sejarah Artikel

Diterima Mei 2021

Disetujui Juni 2021

Dipublikasi Juli 2021

Abstrak

PPM ini bermitra dengan MTs dan MA Al Qodir yang berlokasi di Pondok Pesantren Salafiyah Al Qodir, Dusun Wukirsari, Kecamatan Cangkringan, Sleman. Terdapat 84 siswa MTs Al Qodir dan 65 siswa MA Al Qodir. Peserta seluruhnya 149 siswa. Program yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan dan kebugaran jasmani Al Qodir relevan dengan kondisi saat ini menghadapi covid-19. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa memiliki: (1) kesadaran menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani yang lebih baik, (2) motivasi baru untuk lebih rajin menjaga kebersihan diri dan kebugaran jasmani di lingkungan madrasah, (3) agenda rutin bersih diri dan lingkungan yang dituangkan dalam kegiatan "Jum'at Sehat" (4) memiliki daya tahan tubuh baik dalam situasi covid-19. Metode yang digunakan ceramah, demonstrasi dan observasi kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Hasil menunjukkan peningkatan kesadaran pengetahuan budaya hidup sehat dan menjaga kebugaran jasmani serta agenda "Jum'at Sehat". Pentingnya pemahaman sehingga bisa menerapkan bagi dirinya sendiri dan lingkungan karena selain menjadi seorang siswa di madrasah mereka juga seorang santri sebuah pondok pesantren yang jauh dari orang tua. Mereka dituntut untuk bisa mandiri, tidak bergantung pada orang lain dan bisa pintar menjaga kesehatan dan kebugaran jasmaninya dengan baik terlebih masa covid-19. Disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat baik dilakukan dan disarankan kesinambungan program.

Abstract

PPM is in partnership with MTs and MA Al Qodir which is located in the Salafiyah Al Qodir Islamic Boarding School, Wukirsari Hamlet, Cangkringan District, Sleman. There are 84 students of MTs Al Qodir and 65 students of MA Al Qodir. The total participants are 149 students. The program carried out, namely Al-Qodir health and fitness education is relevant to the current conditions facing Covid-19. Through this activity, students are expected to have: (1) awareness of better health and physical fitness, (2) new motivation to be more diligent in maintaining personal hygiene and physical fitness in the madrasa environment, (3) routine agenda of cleaning yourself and the environment as outlined in the "Healthy Friday" activity (4) has a good immune system in a covid-19 situation. The methods used are lectures, demonstrations and observations of students' physical health and fitness. The results showed an increase in awareness of the culture of healthy living and maintaining physical fitness as well as the "Healthy Friday" agenda. The importance of understanding so that it can apply to oneself and the environment because in addition to being a student at a madrasah they are also a santri of a boarding school who is far from their parents. They are required to be independent, not dependent on other people and to be smart about maintaining their health and physical fitness, especially during the Covid-19 period. It was concluded that this activity was very good to do and it was recommended that the program be sustainable.

Keywords:

health, fitness, physical, covid-19

Alamat Koresponden:

Universitas Mercu Buana Yogyakarta,
Indonesia
Email: ginanjar@mercubuana-yogya.ac.id

p-ISSN: 2746-XXXX
e-ISSN: 2746-XXXX

PENDAHULUAN

Lembaga pendidikan khususnya Universitas memiliki kewajiban untuk membantu pengembangan masyarakat menjadi manusia yang memiliki keunggulan serta integritas dalam bidang ilmu yang dikuasainya. Selain itu dalam upaya membangun masyarakat untuk memiliki karakter yang baik sehingga sinergis dengan cita-cita NKRI yaitu ikut serta dalam memajukan kesejahteraan umum. Untuk itu program pengabdian kepada masyarakat ini disusun guna membantu pengembangan masyarakat yang memiliki keunggulan khususnya dibidang kesehatan dan kebugaran jasmani.

Program pengabdian pada masyarakat ini bermitra dengan MTs dan MA Al Qodir yang berlokasi di Pondok Pesantren Salafiyah AL Qodir, Dusun Wukirsari, Kecamatan Cangkringan, Sleman. Terdapat 84 siswa MTs Al Qodir dan 65 siswa MA Al Qodir. Sehingga terdapat 149 siswa yang mengikuti program pengabdian pada masyarakat ini. Program yang akan dilakukan bersama dengan mitra adalah penyuluhan kesehatan dan kebugaran jasmani Al Qodir. MTs Al Qodir dan MA Al Qodir merupakan salah satu lembaga pendidikan formal pada jenjang pendidikan kelas dasar yang memiliki basis pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan lingkungan pendidikan dimana seorang anak dapat belajar ilmu umum yang mencerdaskan secara intelektualnya disisi lain juga dapat mendalami ajaran-ajaran agama Islam baik sebagai santri mukim ataupun santri non mukim. Dalam kehidupan sosial di lingkungan pesantren perilaku hidup bersih dan sehat perseorangan pada umumnya kurang mendapatkan perhatian dan tidak terjaga dengan baik dari santri. Misalnya membuang sampah sembarangan, menggantungkan pakaian di kamar dan bertukar pakaian, bertukar benda pribadi sesama teman, pakaian jarang dicuci dan tidak disetrika, jarang mandi, tidak membersihkan kuku, tempat tidur, kamar, begadang malam, bernyanyi dan bermain gitar tengah malam, dsb. Sehingga dari hasil survey teramati penyakit yang biasa di derita oleh santri yang berada di pondok antara lain alergi gatal (skabies), diare, gastritis, typhoid, obs febris, ispa, konjungtivitis, herpes, dan cacar. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan yang kurang baik tersebut. Kebiasaan-kebiasan kurang baik ini tentunya terbawa di lingkungan kelas madrasah. Ditemui lantai kelas kotor, sampah tidak dibuang di tempatnya dan berserakan, sisa-sisa makanan disimpan, menjamur di laci meja kelas, lemas saat mengikuti pelajaran di kelas, kurang bersemangat atau bahkan tidur I dalam kelas saat pembelajaran berlangsung, dsb. Sehingga penting adanya suatu upaya untuk mengubah kebiasaan yang tidak sehat menjadi sehat khususnya di MTs dan MA Al Qodir. MTs dan

MA Al Qodir perlu mendapatkan perhatian seksama, melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dan kebugaran jasmani Al Qodir ini diharapkan siswa memiliki: (1) kesadaran menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani yang lebih baik, (2) motivasi baru untuk lebih rajin menjaga kebersihan diri dan kebugaran jasmani di lingkungan madrasah, (3) agenda rutin bersih diri dan lingkungan yang dituangkan dalam kegiatan "Jum'at Sehat" (4) memiliki daya tahan tubuh baik dalam situasi covid-19.

METODE

Pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini kami menggunakan bahan dan alat berupa. (1) Omron monitor komposisi tubuh HBF-375. Omron HBF 375 Karada Scan adalah alat yang dapat secara efektif menganalisa kesehatan dan kebugaran tubuh siswa mulai dari berat badan, presentase lemak tubuh, tingkat lemak visceral, usia, masa tulang, BMR, kalori istirahat. Selain itu juga dapat melihat usia metabolisme dengan tampilan usia tubuh dapat dipahami kondisi tubuh melalui perbandingan dengan usia yang sama dan BMI berdasarkan tolok ukur dari Omron. Mengamati masa otot, persentase segmen lemak subkutan & persentase otot skeletal (persentase lemak & kerangka otot subkutan di berbagai bagian - seluruh tubuh, tubuh, kaki & lengan ditampilkan), nilai fisik, dan kadar air dalam tubuh (Utami et al., 2020). (2) Kuisisioner survey analisa kebugaran (3) *Omron automatic blood pressure monitor hem-7156 / tensi digital*. (Kuwabara et al., 2019) dengan Intelli Wrap™ 360°, OMRON HEM-7156 mendapatkan pembacaan yang akurat dengan mudah observasi terhadap tekanan darah siswa. Selain itu bermanfaat untuk mendeteksi kesehatan dini hipertensi, membantu mengeliminasi kemungkinan *white-coat* dan *masked hypertensi* untuk mengetahui sekaligus memberi gambaran kondisi dialami siswa hingga memiliki pengetahuan dalam menjaga kesehatan siswa MTs dan MA Al Qodir. Kegiatan pengabdian ini dilakukan atas kesepakatan bersama antara tim pengusul dengan tim dari MTs Al Qodir dan MA Al Qodir yang didasari oleh permintaan dari kedua madrasah tersebut kepada tim pengusul. Kegiatan dilaksanakan di aula pondok pesantren Al Qodir, Wukirsari, Cangkringan, Sleman. Kegiatan ini terbagi dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap pertama persiapan dilakukan survey dengan mengamati kondisi madrasah mengenai estetika terkait kesehatan dan kebugaran jasmani. Dilanjutkan tahap kedua yaitu pelaksanaan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan observasi kondisi siswa. Di sini tim melakukan penyuluhan dan pengecekan kesehatan dan kebugaran jasmani gratis kepada siswa-siswinya sehingga dapat diketahui hasil kesehatan dan kebugaran jasmani yang dimilikinya. Kemudian tahap ketiga yaitu

evaluasi kegiatan dilakukan dengan metode diskusi tanya jawab dan mengumpulkan data untuk dibuat kesimpulan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dan pembahasan dari kegiatan penyuluhan kesehatan dan kebugaran jasmani Al Qodir yaitu:

- a. Adanya peningkatan pengetahuan budaya hidup sehat dan menjaga kebugaran jasmani. Setelah melalui tahapan observasi langsung berupa pengecekan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Maka diketahui hasil survei kondisi kesehatan dan kebugaran jasmani. Dimana hasil survei digunakan untuk memberikan masukan, memperbaiki, mempertahankan, serta evaluasi kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Tabel 1. Data Peningkatan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Penerapan Program

No.	Pengetahuan yang Diamati	Sebelum Program		Setelah Program	
		MTs	MA	MTs	MA
1.	Pengetahuan Kesehatan	20%	30%	80%	90%
2.	Pengetahuan kebugaran jasmani	30%	35%	82%	98%

Berdasarkan dari table 1 dapat diamati bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah penerapan program penyuluhan kesehatan dan kebugaran jasmani Al Qodir. Selain itu hasil program belum begitu maksimal dari perubahan yang diamati. Hal ini dijumpai karena. (1) Konsistensi siswa yang dimiliki masih kurang dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. (2) Belum ada aturan tertulis berupa tata tertib yang tegas dalam aktivitas menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. (3) Pengaruh lingkungan / teman mempengaruhi pola kesehatan dan kebugaran jasmani. (4) Guru / pendamping pondok frekuensi mengingatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masih kadang-kadang. (Nugraheningsih & Saputro, 2019) "Kesegaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kebugaran jasmani secara umum". Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Faktornya yaitu bugar dan sehat sehingga dapat menampilkan performa dengan lebih maksimal.



Gambar 1. Ketua Pelaksana dan Anggota Tim Pengabdian di lokasi Pengabdian Pengenalan Program Bersama Kepala MA Al Qodir Bapak M. Zaqi Albana, M.Pd.



Gambar 2. Personil Pelaksana Pengabdian pada Masyarakat Kolaborasi dengan Mahasiswa dan Mitra di Lokasi Pengabdian



Gambar 3. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian dengan Memberikan Pembekalan Pada Siswa MTs dan MA Al Qodir



Gambar 5. Mendokumentasi Mitra Pengabdian Bersama-Sama dengan Tim Pengabdian di Lokasi Tempat Pengabdian.



Gambar 4. Tim Pengabdian dan Kolaborasi Mahasiswa Demonstrasi Pada Kelompok Sasaran di Lokasi Mitra Pengabdian



Pentingnya pemahaman sehingga mereka bisa menerapkan bagi dirinya sendiri dan lingkungan karena selain menjadi seorang siswa di madrasah mereka juga seorang santri sebuah pondok pesantren yang jauh dari orang tua. Mereka dituntut untuk bisa mandiri, tidak bergantung pada orang lain dan bisa pintar menjaga kesehatan dan kebugaran jasmaninya dengan baik terlebih masa covid-19 saat ini.

b. Adanya agenda “Jum’at Sehat” dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan serta kebugaran jasmani. Agenda ini berupa program kegiatan bersih-bersih lingkungan kelas dan lingkungan sekitar. Selain itu aktivitas olahraga secara rutin terjadwal diberi nama “Jum’at Sehat”.

Pelaksanaan kegiatan ini efektif dimulai sejak bulan Juni – September 2020. Kegiatan ini terlaksana 4 bulan dengan mekanisme pengambilan data pretest postest dan pembekalan materi secara demonstrasi. Pembagian jadwal sebagai berikut:

Tabel 2. Jadwal Pengecekan Siswa Menggunakan Protokol Kesehatan Tanggap Covid-19

No	Bulan	Siswa MTs	Minggu ke-	/minggu	Siswa MA	/minggu
1	Juni	21 siswa MTs	1	5	16 siswa MA	4
			2	5		4
			3	5		4
			4	6		4
2	Juli	21 siswa MTs	1	5	16 siswa MA	4
			2	5		4
			3	5		4
			4	6		4
		21	1	5		4
			2	5	16	4

3	Agustus	siswa	3	5	siswa
		MTs	4	6	MA
4	September		1	5	
		siswa	2	5	siswa
		MTs	3	5	siswa
			4	6	MA
Jumlah siswa		MTs	84	MA	64

Berdasarkan tabel 2 teramati pembagian jadwal pembagian pelaksanaan kegiatan terdapat 84 siswa MTs Al Qodir dan 65 siswa MA Al Qodir. Peserta seluruhnya berjumlah 149 siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan penyuluhan kesehatan dan kebugaran jasmani Al Qodir menunjukkan tingkat keberhasilan signifikan dengan indikasi adanya pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan dan kebugaran jasmani meningkat. Pentingnya pemahaman-pemahaman mengenai kesehatan dan kebugaran jasmani sehingga mereka bisa menerapkan bagi dirinya sendiri dan lingkungan. Dengan penyuluhan yang diberikan secara berkesinambungan siswa memiliki: (1) kesadaran menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani yang lebih baik, (2) motivasi baru untuk lebih rajin menjaga kebersihan diri dan kebugaran jasmani di lingkungan madrasah, (3) agenda rutin bersih diri dan lingkungan yang dituangkan dalam kegiatan "Jum'at Sehat" (4) memiliki daya tahan tubuh baik dalam situasi covid-19 dan penyakit lainnya saat ini.

Saran dari kegiatan ini yaitu. (1) Pendampingan, perhatian dan perlakuan menjadi kebiasaan dan budaya di lingkungan madrasah terkait menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. (2) Membuat aturan tata tertib yang tegas dan jelas. (3) Pengawasan yang lebih ketat dari penanggung jawab pedidik di lingkungan madrasah, (4) Penting adanya pendampingan dari pendidik dan pendamping pondok untuk terus dan selalu mengingatkan. (5) Ke depannya program ini hendaknya melibatkan keikutsertaan guru-guru dalam kegiatan, melibatkan bagian dari kesiswaan dalam kegiatan dan melibatkan dari pendamping (pengasuh) pondok. Sehingga tersinkronisasi antara informasi yang diterima siswa sama dengan yang dapat diupayakan guru dalam membina kesehatan dan kebugaran jasmani di lingkungan Al Qodir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengusul mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh Pimpinan Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan arahan akan terlaksananya kegiatan ini. Khususnya kepada Ibu Rektor Dr. Alimatus Sahrah, M.Si., MM., dan Ketua P3MK Bapak Awan Santosa, S.E., M.Sc. atas kesempatan yang diberikan dan dukungan dana yang diberikan kepada kami tim pengusul sehingga

kami dapat berkontribusi dalam kegiatan penyuluhan kesehatan dan kebugaran jasmani Al Qodir tahun 2020. Terimakasih kepada Dekan FKIP, UMBY Bapak Nuryadi, M.pd yang telah memberikan ijin pengabdian. Terimakasih kepada Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, FKIP, UMBY yang telah memberikan kelancaran akademik. Tidak lupa ucapan terimakasih pada seluruh staf yang terlibat. Terimakasih pada kedua mitra pengabdian pada masyarakat yaitu MTs dan MA Al Qodir. Terimakasih kepada Kepala MTs Al Qodir, Ibu Sri Wanti, S.Pd. Terimakasih kepada Kepala MA Al Qodir, Bapak M. Zaqi Albana, M.Pd. Terimakasih pada Bapak dan Ibu Guru MTs dan MA Al Qodir atas dukungan yang diberikan. Terimakasih pada siswa siswi MTs dan MA Al Qodir atas partisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penghargaan dan ucapan terimakasih setinggi-tingginya kepada beberapa pihak yang tidak dapat tim pengusul sebutkan satu persatu. Semoga segala amal kebaikan mendapatkan berkah dan pahala dari Allah SWT. Semoga kegiatan ini berjalan dengan baik dan di masa yang akan datang kami dapat kembali berkontribusi di tengah masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2016. Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi. Jakarta: DRPM, Ristekdikti.
- Kuwabara, M., Harada, K., Hishiki, Y., & Kario, K. (2019). Validation of a wrist-type home nocturnal blood pressure monitor in the sitting and supine position according to the ANSI/AAMI/ISO81060-2:2013 guidelines: Omron HEM-9600T. *Journal of Clinical Hypertension*. <https://doi.org/10.1111/jch.13464>
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2019). PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI MELALUI MATAKULIAH PENCAKSILAT MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.560>
- Utami, N. P., Ayuningtyas, C. E., & Hariyono, W. (2020). Association of body composition and anthropometric measurement with hypertension among workers in universitas ahmad dahlan. *Electronic Journal of General Medicine*. <https://doi.org/10.29333/ejgm/7880>