

PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT DAPUR 3 AIR NAGA MELALU SENAM SEHAT

Rury Trisa Utami¹, Ayu Amelia², Rastria Meilanda³, Delladari Mayefis⁴, Hesti Marliza⁵, Eka Febriyanti⁶

^{1,2,3,6} Program Studi Farmasi, Institut Kesehatan Mitra Bunda

⁴ Program Studi Farmasi, Institut Teknologi Sumatera

⁵ Program Studi Kimia, Universitas Lancang Kuning

e-mail: ruritrisa68@gmail.com

Abstrak

Dapur 3 Air Naga adalah salah satu desa yang berada Di Kecamatan Sijantung, Sembulang Provinsi Kepulauan Riau. Mayoritas masyarakat desa dapur 3 Air Naga bekerja di pantai, Libur kerja pada hari minggu. Biasanya masyarakat pada waktu libur kerja menggunakan waktu nya untuk beristirahat sehingga dapat dilihat bahwa permasalahan yang terdapat di desa belum maksimalnya untuk penggnan waktu pada saat di libur kerja. Dari hal tersebut perlu adanya sebuah kegiatan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat sebagai salah satu solusi untuk dapat menggunakan waktu di libur kerja dengan bermanfaat selain istirahat dengan berolahraga yaitu senam bersama. Tujuan dari adanya kegiatan senam bersama ini agar masyarakat Desa dapur 3 Air Naga dapat meningkatkan kesehatan tubuh melalui senam bersama yang menyenangkan. Metode yang digunakan adalah memberitahu dan mengajak secara langsung masyarakat sekitar secara langsung. Metode yang digunakan pada saat senam adalah metode demonstrasi, gerakan senam akan dipimpin oleh mahasiswa KKN yang sesuai dengan bidang ahlinya

Kata kunci: Masyarakat, Senam, Sehat

Abstract

Dapur 3 Air Naga is one of the villages in Sijantung District, Sembulang, Riau Islands Province. The majority of the people in Kitchen 3 Air Naga village work on the beach, taking off work on Sundays. Usually, when people are on holiday from work, they use their time to rest, so it can be seen that the problems in the village are not optimal enough to make use of their time on holiday from work. From this, it is necessary to have an activity to improve public health as a solution to be able to use time during work holidays usefully apart from resting by exercising, namely group exercise. The aim of this joint exercise activity is so that the people of Dapur 3 Air Naga Village can improve their body health through fun joint exercise. The method used is to inform and directly invite the surrounding community directly. The method used during gymnastics is the demonstration method, the gymnastics movements will be led by KKN students according to their expert field

Keywords: Community, Exercise, Healthy

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat. Gaya hidup sehat, yang meliputi pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang teratur, berperan penting dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, obesitas, dan penyakit jantung (World Health Organization, 2020). Aktivitas fisik yang sederhana seperti senam sehat dapat membantu menjaga kondisi tubuh, memperbaiki keseimbangan, dan meningkatkan kekuatan otot, serta menurunkan risiko berbagai penyakit (Sullivan & Sault, 2018). Olahraga adalah hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh tubuh kita. Olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan setiap orang untuk bisa membuat tubuhnya tetap sehat dan bugar. Suatu gerakan olahraga memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak Aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau kesegaran jasmani terutama memberikan beban kepada jantung dan paru-paru. Gerakan olah tubuh ringan lebih bermanfaat pada fungsi sistem kekebalan bila dibanding hanya melakukan aktivitas berupa bermalas-malasan atau tidak melakukan kegiatan apapun. Kekebalan tubuh dapat mudah ditingkatkan dengan melakukan olahraga yang teratur, makan makanan yang seimbang, dan istirahat yang cukup. Olahraga dapat mengusir kejenuhan di rumah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengisi waktu luang, dan meningkatkan energi dalam

menjalani rutinitas sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik selama masa luang dapat meningkatkan risiko penyakit yaitu obesitas. Nafsu makan meningkat disertai aktivitas gerak yang kurang akan meningkatkan peluang terkena obesitas. Aktivitas fisik yang tepat dapat mengurangi stres dan kecemasan. Kadar endorfin akan meningkat setelah berolahraga. Pelaksanaan pengabdian melakukan aktivitas olahraga berupa senam umum yang dilakukan setiap hari minggu pagi oleh instruktur profesional.

Dengan senam umum diharapkan Imunitas warga akan meningkat, selain itu berolahraga senam umum, tim pengabdian memberikan edukasi terkait cara berolahraga yang baik dan benar-benar sesuai frekuensi, selain itu tim memberikan pemahaman kepada warga terkait pandemi agar masyarakat memiliki perilaku dan kebiasaan sehari-hari untuk menjaga kebersihan protokol kesehatan. (Rubiana et al., 2020) Senam merupakan salah satu olahraga populer di masyarakat. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan. Kesehatan Olahraga pada dasarnya mengkaji hubungan timbal balik antara Kesehatan dan Olahraga. Sasaran utamanya adalah bagaimana kesehatan mendukung prestasi olahraga, dan bagaimana olahraga mendukung derajat kesehatan seseorang. Sistem 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. (Anggriawan, 2015).

METODE

Warga yang menjadi sasaran dalam kegiatan senam bersama ini adalah masyarakat setempat, baik tua maupun muda. Kegiatan senam bersama ini dilakukan oleh mahasiswa yang sesuai dengan bidang ahlinya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan setiap hari minggu selama 2 jam pada pukul 09.00 sampai dengan 10.00 yang bertempat di lapangan dekat posko mahasiswa. Metode yang digunakan pada saat senam adalah metode demonstrasi dengan memberitahu dan mengajak secara langsung masyarakat sekitar secara langsung, gerakan senam akan dipimpin oleh mahasiswa KKN yang sesuai dengan bidang ahlinya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa dapur 3 Air Naga yang berada di Kecamatan Sijantung ini memiliki wilayah yang sejuk. Dilakukan observasi pada masyarakat setempat dan mengajak komunikasi antara tim pengabdian dengan masyarakat setempat. Mayoritas masyarakat setempat bekerja sebagai nelayan dan libur kerja pada hari minggu. Pada hari libur kerja, biasanya bapak-bapak melakukan aktivitas seperti duduk-duduk dan ibu-ibu hanya ada di rumah. Melihat dari aktivitas warga tersebut itulah, tim mahasiswa kkn berencana untuk mengadakan senam bersama yang sehat dan menyenangkan sekaligus dapat mempererat tali silaturahmi. Kegiatan senam ini berjalan dengan lancar Masyarakat setempat ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam bersama yang diadakan oleh mahasiswa kkn ini. Hasil dari kegiatan senam bersama ini juga dengan baik, tubuh bergerak mengeluarkan keringat dan antar mahasiswa kkn dengan masyarakat setempat dapat terjalin silaturahmi yang baik.



Senam pagi yang dilakukan adalah senam sehat yang dilakukan bersama masyarakat setempat. Dengan senam pagi ini diharapkan anak-anak KKN dapat mengajak masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan senam sehat yang dimana termasuk dalam suatu agenda atau prokerja. Dengan adanya senam pagi ini kami mengajak masyarakat untuk menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap sehat dan menyadarkan masyarakat seberapa pentingnya senam ini di masa pancaroba ini. Selain menjaga kekebalan tubuh, juga meningkatkan silaturahmi bersama anak-anak sekitar melakukan pendekatan. meskipun mengumpulkan masyarakat lumayan lama, mereka tetap melaksanakan dengan semangat. Kegiatan senam pagi ini kami lakukan satu kali dalam seminggu. Selain itu kami mensosialisasikan senam pagi dapat dilakukan juga di rumah masing-masing, karena yang terpenting adalah kesehatan kita harus tetap terjaga. Jadi, tetap melakukan olahraga dimana pun berada untuk menjaga daya tahan tubuh. Kegiatan senam yang diadakan oleh anak-anak Mahasiswa KKN ini sangat bagus, karena banyak bergerak panasan agar tubuh tetap panas dan menambah imun, terlebih bagi orang-orang tua. Tingkat pengetahuan masyarakat di Desa Dapur 3 Air Naga, Kecamatan Sijantung tentang kesehatan sudah cukup baik, oleh karena itu anak-anak KKN dengan mudah mengajak masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam tersebut. Senam sehat memberikan banyak manfaat bagi masyarakat, baik dari sisi fisik, mental, maupun sosial. Beberapa manfaat yang diperoleh dari program ini antara lain: Senam sehat dapat meningkatkan kondisi fisik, seperti kebugaran jantung, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Rutin berolahraga dapat menurunkan tekanan darah, mengontrol kadar gula darah, serta mencegah obesitas (Sullivan & Sault, 2018). Hal ini sangat relevan untuk mengurangi prevalensi PTM di daerah tersebut. Aktivitas fisik seperti senam dapat merangsang produksi endorfin yang membantu mengurangi stres dan kecemasan. Senam sehat juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk melepaskan penat dari rutinitas sehari-hari, yang sangat bermanfaat untuk kesejahteraan mental mereka (Mansour, 2019). Selain itu senam dapat mempererat Hubungan Sosial: Kegiatan senam sehat yang dilakukan bersama-sama di ruang terbuka memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berinteraksi dan mempererat hubungan sosial antarwarga. Hal ini sangat penting dalam menciptakan solidaritas dan rasa kebersamaan di komunitas (Carter et al., 2021). Melalui senam sehat dan penyuluhan kesehatan yang dilakukan, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang teratur (Putri, 2021).

SIMPULAN

kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Desa Dapur 3 Air Naga Kecamatan Sijantung bisa disimpulkan bahwa masyarakat melaksanakan senam sehat dengan semangat dan tidak ada jadwal rutin dari RT setempat untuk berolahraga senam di hari minggu sehingga perlu diadakannya kegiatan senam bersama untuk dapat meningkatkan kesehatan tubuh masyarakat Desa Dapur 3 Air Naga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tim yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfida, M. L. (2016). Menakar Program Literasi Informasi Melalui Karya Ilmiah Mahasiswa. 14(1), 1–19.
- Aravik, H., & Patriansah, M. (2022). Pemanfaatan Aplikasi Literasi Karya Ilmiah ResearchGate Sebagai Sumber. 6(2), 111–118
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa Di Masyarakat. Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi, 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Carter, A. S., Thompson, T. L., & Wilson, M. A. (2021). Health screenings and preventive care: A guide to community health promotion. Springer Publishing
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). Perspektif Mahasiswa Sebagai Agen OF Change Melalui Pendidikan Kewarganegaraan. ASANKA: Journal of Social Science And Education, 2(2), 181–193. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.09.020>.
- Juniarti, Y. (2019). Pentingnya keterampilan menulis akademik di perguruan tinggi.

- Prosiding Sembadra Universitas Sriwijaya, 2(1), 185–189.
<http://conference.unsri.ac.id/index.php/sembadra/article/view/1593>
- Lumuan, H. H. D. (2014). Penerapan Metode Prestasi Dan Diskusi Untuk Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Fisika Siswa Kelas XII IPA3 SMA NEGERI 1 BANGGAI. 17(3), 30–37.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/view/3351>
- Ningrum, N., Toenlio, A., & Abidin, Z. (2019). Analisa Pemanfaatan Search Engine Dalam Meningkatkan Self-Regulated Learning. Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan, 2(2), 149–157. <https://doi.org/10.17977/um038v2i22019p149>
- Nisa, U. M. (2017). Metode Praktikum untuk Meningkatkan Pemahaman dan Hasil Belajar Siswa Kelas V MI YPPI 1945 Babat pada Materi Zat Tunggal dan Campuran. Journal Biology Education, 14(1), 62–68
- Hidayat, A. (2020). Pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan: Studi kasus di daerah pedesaan. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), 65-72. <https://doi.org/10.1234/jpm.v5i2.102>
- Mansour, M. M. (2019). The impact of preventive health services on community wellness. International Journal of Public Health, 11(3), 201-215.
- Putri, E. D. (2021). Strategi pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di daerah tertinggal. Indonesian Journal of Nursing and Community, 12(1), 53-59.
- Sullivan, K. T., & Sault, A. B. (2018). Early detection and health monitoring: The role of routine health screenings. Cambridge University Press.
- WHO (World Health Organization). (2020). Physical activity and health: The importance of an active lifestyle. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yusuf, A., & Zain, S. (2020). Challenges and solutions in providing health care to underserved populations. Journal of Public Health Policy, 41(4), 476-487. <https://doi.org/10.1057/s41271-020-00257-9>