



Pendampingan Kesehatan Masyarakat Melalui Aktivitas Fisik di Desa Danger Kecamatan Masbagik Tahun 2024

Baiq Satrianingsih¹, Intan Primayanti², Balkis Ratu NL Esser³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Mandalika

E-mail: ¹⁾ baigsatrianingsih@undikma.ac.id

Abstrak

Olahraga merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat. Artikel ini melaporkan pelaksanaan program pengabdian masyarakat di Desa Danger Kecamatan Masbagik yang berfokus pada pengenalan dan pelatihan olahraga sebagai sarana promosi kesehatan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik, memperkenalkan olahraga yang mudah diakses, dan membentuk pola hidup sehat. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan partisipasi warga dalam kegiatan olahraga rutin, peningkatan kebugaran fisik, serta adanya perubahan positif dalam pola hidup masyarakat. Program ini dapat dijadikan model untuk diterapkan di wilayah lain yang memiliki kondisi serupa.

Kata kunci: Olahraga, Kesehatan, Aktivitas Fisik

Abstract

Sports are one of the effective ways to improve people's health and quality of life. This article reports on the implementation of a community service program in Danger Village, Masbagik District, which focuses on introducing and training sports as a means of health promotion. This program aims to increase public awareness of the importance of physical activity, introduce easily accessible sports, and form a healthy lifestyle. The results of the community service show an increase in community participation in routine sports activities, increased physical fitness, and positive changes in people's lifestyles. This program can be used as a model to be implemented in other areas with similar conditions.

Key Word: Sport, Health, Physical Activity

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu elemen utama dalam promosi kesehatan masyarakat, khususnya dalam mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Bauman, A. E., Bull, F. C., dan Chey, T. 2009). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memperbaiki kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. World Health Organization 2018, menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor risiko utama kematian global, dan

olahraga dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kesehatan Masyarakat Desa Danger di Kecamatan Masbagik, yang memiliki tingkat partisipasi olahraga yang rendah, menjadi salah satu contoh wilayah yang memerlukan intervensi olahraga untuk mendorong pola hidup sehat di komunitasnya.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka yang membutuhkan (Sallis, J. F., dan Owen, N. 2015). Aktivitas ini mencakup berbagai jenis kegiatan, mulai dari aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau berkebun, hingga olahraga yang lebih intensif. Aktivitas fisik memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Sallis dan Owen menekankan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik yang teratur berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, obesitas, dan hipertensi.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, olahraga dapat menjadi alat pemberdayaan untuk membangun kesadaran dan perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat. Program pengabdian olahraga yang melibatkan masyarakat tidak hanya berfungsi sebagai sarana promosi kesehatan, tetapi juga sebagai upaya membangun kohesi sosial di tingkat komunitas. Dengan mengintegrasikan olahraga dalam aktivitas sehari-hari, masyarakat dapat merasakan manfaat yang signifikan, baik dalam meningkatkan kebugaran fisik maupun mempererat hubungan sosial. Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan program olahraga di Desa Danger sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan yang inklusif dan berbasis partisipasi.

Tingkat partisipasi olahraga di Desa Danger Kecamatan Masbagik masih tergolong rendah, dengan mayoritas masyarakat belum menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian. Rendahnya kesadaran akan pentingnya olahraga ini berdampak pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular di kalangan penduduk, seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk minimnya fasilitas olahraga, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat olahraga, serta gaya hidup yang cenderung pasif (Booth, F. W., et al. 2012). Oleh karena itu, diperlukan

intervensi yang terarah untuk memperkenalkan pola hidup sehat melalui olahraga yang mudah diakses dan menyenangkan bagi semua kelompok usia.

Sebagai langkah konkret, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi warga dalam aktivitas fisik melalui pendekatan berbasis komunitas. Program ini tidak hanya berfokus pada pelaksanaan kegiatan olahraga, tetapi juga mengintegrasikan kampanye edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan. Kegiatan seperti senam bersama, jalan sehat, dan pelatihan olahraga sederhana diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat akan manfaat olahraga. Selain itu, keterlibatan tokoh masyarakat dalam program ini diharapkan mampu memotivasi warga untuk lebih aktif dan mendukung keberlanjutan program di masa mendatang.

2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat di Desa Danger Kecamatan Masbagik diawali dengan tahap persiapan yang mencakup survei awal dan wawancara mendalam dengan masyarakat setempat. Survei bertujuan untuk mengidentifikasi pola hidup, tingkat partisipasi olahraga, serta kondisi kesehatan masyarakat. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar warga tidak melakukan olahraga secara rutin dan memiliki tingkat kesadaran yang rendah tentang manfaat aktivitas fisik. Wawancara mendalam juga dilakukan untuk memahami hambatan utama yang dihadapi, seperti keterbatasan fasilitas olahraga dan kurangnya pengetahuan terkait pola hidup sehat. Informasi ini menjadi dasar dalam merancang program yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Setelah tahap persiapan, program pengabdian yang dilaksanakan dengan melibatkan semua kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Kegiatan olahraga yang diadakan meliputi senam pagi rutin, jalan sehat, dan permainan tradisional yang dimodifikasi untuk menarik minat masyarakat. Selain itu, kampanye kesehatan tentang manfaat olahraga dilakukan melalui penyuluhan, selebaran, dan diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik. Anak-anak

dan remaja juga dilibatkan dalam pelatihan olahraga seperti futsal dan bulutangkis, guna menanamkan minat olahraga sejak dini. Semua kegiatan dirancang untuk mendorong masyarakat berpartisipasi aktif, sekaligus menciptakan suasana yang inklusif dan menyenangkan.

Tahap terakhir adalah monitoring dan evaluasi, yang dilakukan untuk mengukur efektivitas program. Evaluasi dilakukan dengan cara membandingkan tingkat kebugaran fisik masyarakat sebelum dan sesudah program menggunakan pengukuran sederhana, seperti denyut jantung istirahat dan tes kekuatan otot. Selain itu, wawancara dan kuesioner digunakan untuk mengevaluasi perubahan sikap dan perilaku masyarakat terkait olahraga. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam partisipasi masyarakat serta perbaikan pola hidup sehat, yang menjadi indikator keberhasilan program ini.

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1 Hasil

Program pengabdian masyarakat di Desa Danger Kecamatan Masbagik menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga rutin. Sebelum program dilaksanakan, hanya sekitar 15% warga yang aktif berolahraga, namun angka ini meningkat menjadi 55%. Kenaikan sebesar 40% ini mencerminkan perubahan yang besar dalam pola aktivitas fisik masyarakat, dengan tingkat pertumbuhan partisipasi relatif mencapai 266,7% dibandingkan dengan kondisi awal. Kegiatan seperti senam pagi, jalan sehat, dan permainan olahraga sederhana terbukti menarik minat warga dari berbagai kelompok usia. Partisipasi yang lebih tinggi ini mencerminkan peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.

$$\text{Persentase Perubahan} = \frac{\text{Peningkatan}}{\text{Partisipasi Awal}} \times 100\% = \frac{40\%}{15\%} \times 100\% = 266.7\%$$

3.2 Pembahasan

Pengukuran kebugaran fisik menunjukkan peningkatan signifikan, khususnya pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Masyarakat melaporkan merasa lebih bugar, segar, dan memiliki energi lebih untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Dari sisi kesehatan mental, banyak peserta yang mengaku merasa lebih bahagia, lebih sedikit mengalami stres, dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik setelah rutin mengikuti kegiatan olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan endorfin, yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan.

Namun, pelaksanaan program ini juga menghadapi beberapa tantangan, seperti keterbatasan fasilitas olahraga yang memadai dan kurangnya motivasi awal dari kelompok lansia. Kendala ini diatasi melalui pendekatan yang inklusif, seperti melibatkan tokoh masyarakat untuk memberikan motivasi dan menyediakan alternatif kegiatan olahraga yang sederhana namun menarik. Dengan mengatasi hambatan tersebut, program ini tidak hanya berhasil meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat, tetapi juga menciptakan pola hidup sehat yang berpotensi berkelanjutan. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa model program pengabdian olahraga dapat diterapkan di komunitas lain dengan kondisi serupa.

4. Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Danger Kecamatan Masbagik berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Melalui pendekatan berbasis komunitas, program ini mampu menarik minat masyarakat dari berbagai kelompok usia untuk berpartisipasi dalam kegiatan seperti senam pagi, jalan sehat, dan pelatihan olahraga sederhana. Peningkatan partisipasi ini, dari 15% sebelum program menjadi 55% setelahnya, menunjukkan keberhasilan dalam memotivasi masyarakat untuk lebih aktif secara fisik.

Hasil program juga mencerminkan dampak positif pada kesehatan fisik dan mental masyarakat. Pengukuran kebugaran menunjukkan peningkatan yang signifikan, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Selain itu, banyak peserta melaporkan perubahan pola hidup yang lebih sehat, seperti rutinitas olahraga yang lebih teratur, penurunan tingkat stres, dan kualitas tidur yang lebih baik. Program ini juga berhasil menciptakan atmosfer sosial yang lebih inklusif, di mana olahraga menjadi sarana untuk mempererat hubungan antaranggota komunitas.

Meskipun menghadapi tantangan seperti keterbatasan fasilitas olahraga dan rendahnya motivasi awal pada kelompok lansia, program ini mampu mengatasinya melalui pendekatan yang kolaboratif dan inovatif. Keberhasilan program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi masyarakat Desa Danger, tetapi juga menawarkan model program pengabdian yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan kebutuhan serupa. Rekomendasi ke depan mencakup pengembangan fasilitas olahraga yang lebih baik dan kampanye edukasi yang lebih intensif untuk memastikan keberlanjutan dampak program.

Daftar Pustaka

1. Bauman, A. E., Bull, F. C., & Chey, T. (2009). The international prevalence study on physical activity and health. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 712-727.
2. Booth, F. W., et al. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology* 2(2), 1143-1211.
3. Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., et al. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.
4. Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
5. Mulyana, A. (2018). Pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan melalui pengabdian masyarakat berbasis partisipasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 123-130.
6. Pratiwi, R., & Hidayati, T. (2019). Pengaruh kegiatan olahraga terhadap kesehatan mental masyarakat desa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 45-53.
7. Popkin, B. M. (2001). The nutrition transition and obesity in the developing world. *The Journal of Nutrition*, 131(3), 871S-873S. Bethesda, MD: American Society for Nutrition.
8. Sallis, J. F., & Owen, N. (2015). Ecology of physical activity and health. In *Physical Activity and Public Health: A Handbook for Practitioners* (pp. 15-28). Human Kinetics.

9. World Health Organization (WHO). (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world.
10. Arif Fadli Muchlis, Muhamad Sazeli Rifki, & Yogi Andria. (2021). Pendampingan Program Latihan Dan Gizi Atlet Klub Bolavoli Activa Dan Klub Philipos . JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO), 1(1), 34-43. <https://doi.org/10.24036/jaso.v1i1.8>
11. Nelson, sonya, Muchlis, A. F., Septri, Wellis, W., & Haris, F. (2023). Pemberdayaan lansia Melalui Germas dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas dengan Pendekatan Terapi Okupasi . JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO), 3(2), 46 - 54. <https://doi.org/10.24036/jaso.v3i2.35>
12. Syafrianto, D., Arifan, I., Denay, N., & Chaeroni, A. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Fisioterapi, Pemandu Wisata Desa Tuapejat Mentawai. JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO), 4(1), 19 - 27. <https://doi.org/10.24036/jaso.v3i2.46>