



Pendampingan dan Penyuluhan Efektifitas Ruang Terbuka Hijau Terhadap Aktivitas Fisik Peningkatan VO2max

Renanto¹, Asia Afriyani², Inneke Fratiwi³, Yudi Saputra⁴, I Made Bayu Andika⁵, Husni Fahritsani⁶
1,2,3,4,5,6 Universitas Serasan

E-mail: ¹renanto@unsan.ac.id

Abstrak

Manfaat dari kelestarian lingkungan sebagai tempat beraktifitas fisik. Salah satu upaya melestarikan lingkungan adalah dengan penanaman pohon dan tumbuhan di setiap area terbuka dan lingkungan sekitar kita agar dapat dimanfaatkan sebagai ruang terbuka berolahraga. Penghijauan merupakan kegiatan penanaman pada lahan kosong dengan tujuan agar lahan tersebut dapat dipulihkan, dipertahankan, dan ditingkatkan kembali kesuburannya. Manfaat Penghijauan mempunyai hubungan langsung terhadap tempat beraktifitas fisik untuk optimalisasi VO2Max yang dihasilkan sebagai ukuran daya tahan seseorang dalam melaksanakan kegiatan. Kegiatan ini mempunyai tujuan yaitu meningkatkan kepedulian terhadap aktifitas fisik di daerah penghijauan lingkungan kegiatan, meningkatkan VO2Max yang dihasilkan di Idari aktifitas di ruang terbuka dan memberikan motivasi kepada pelajar/siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah mengenai pentingnya penghijauan untuk mendapatkan ruang terbuka hijau dalam aktifitas olahraga. Kegiatan di lakukan di SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim Kabupaten Muara Enim. Kegiatan ini dilakukan selama empat bulan di mulai dari bulan Juni sampai dengan bulan September 2023. Metode yang digunakan dengan aktifitas fisik di ruang terbuka. Hasil yang didapatkan bahwa 80% siswa menyenangi olahraga pada ruang terbuka hijau setiap hari dengan menikmati udara sejuk di pagi hari. Pada aktifitas nya siswa yang melakukan olahraga pada setiap bulan minimal 4 kali dalam seminggu dalam ruang terbuka hijau. Rekomendasi dari hasil pengabdian yang diharapkan setiap sekolah menyediakan ruang terbuka hijau untuk aktifitas olahraga.

Kata Kunci: Penghijauan, Lingkungan, VO2MAX

Abstract

The benefits of environmental sustainability as a place for physical activity. One of the efforts to preserve the environment is by planting trees and plants in every open area and environment around us so that it can be utilized as an open space for exercise. Greening is an activity of planting on vacant land with the aim that the land can be restored, maintained, and increased in fertility. The benefits of greening have a direct relationship to the place of physical activity to optimize the resulting VO2Max as a measure of a person's endurance in carrying out activities. This activity has the aim of increasing awareness of physical activities in the greening area of the activity environment, increasing the VO2Max produced from activities in open spaces and motivating students, teachers and the community in the school environment regarding the importance of greening to get green open space in sports activities. The activity was carried out at SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim Muara Enim Regency. This activity was carried out for four months starting from June to September 2023. The method used was physical activity in open space. The results obtained that 80% of students like to exercise in green open spaces every day by enjoying the cool air in the morning. In its activities, students who do sports every month at least 4 times a week in green open spaces. Recommendations from the results of the service are expected that each school provides green open space for sports activities.

Keywords: *Greening, Environment, VO2MAX*

1. Pendahuluan

Luas daerah Muara Enim saat ini adalah 9.575 km² dengan batasan wilayah bagian utara adalah kabupaten Musi Banyuasin, bagian selatan berbatasan dengan kabupaten Ogan Komering Ulu, bagian barat berbatasan dengan wilayah kabupaten Musi Rawas dan Kabupaten Lahat, dan bagian timur berbatasan dengan wilayah Kabupaten Ogan Komering Ilir dan Kota Palembang. Muara Enim memiliki 11 kecamatan sebelum adanya pemekaran menjadi 18 kecamatan di daerah ini. Kecamatan-kecamatan yang terdapat di Muara Enim, yaitu Kecamatan Semendo, Kecamatan Tanjung Agung, Kecamatan Lawang Kidul, Kecamatan Muara Enim, Kecamatan Gunung Megang, Kecamatan Talang Ubi, Kecamatan Gelumbang, Kecamatan Rambang Dangku, Kecamatan Rambang Lubai, Kecamatan Prabumulih Timur, dan Kecamatan Prabumulih Barat. Saat sebelum pemekaran wilayah, terjadi penambahan kecamatan yaitu Kecamatan Aremantai, Kecamatan Tanjung Raya, Kecamatan Ujan Mas, Kecamatan Penukai Abab, Kecamatan Tanah Abang, Kecamatan Lembak, dan Kecamatan Rotan. Pada saat ini daerah Prabumulih tidak tergabung dalam Kabupaten Muara Enim, karena Prabumulih memisahkan diri dari Kabupaten Muara Enim.

Kabupaten Muara Enim dengan kepadatan penduduk 75 jiwa/km² masih memiliki daerah kosong untuk ditempati penduduk. Mata pencarian untuk membuka lahan perkebunan ataupun untuk menjadi pekerja di pertambangan masih berpeluang bagi penduduk pendatang. Namun masih kurangnya transportasi dan letak kabupaten di sekitar bukit barisan membuat masyarakat mendatangi kabupaten ini. Kabupaten Muara Enim sebagai penghasil tambang batubara mejadikan kabupaten ini salah satu wilayah yang mempengaruhi laju perekonomian Sumatera Selatan. Tanjung Enim adalah salah satu kelurahan yang berada di kecamatan Lawang Kidul, Kabupaten Muara Enim, Sumatera Selatan, Indonesia. Di Kelurahan ini terdapat kantor pusat perusahaan pertambangan batu bara, yaitu PT. Bukit Asam. Tanjung Enim merupakan penghasil batu bara sejak zaman kolonial Belanda sampai dengan sekarang.

Situasi lokasi pendampingan dan penyuluhan dilakukan di lingkungan Sekolah Menengah Tingkat Atas (SMA) Muhammadiyah 2 Tanjung Enim yang merupakan salah satu jenjang pendidikan yang berada di daerah pasar Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul, Kabupaten Muara Enim, Sumatera Selatan. Kondisi atau keadaan penghijauan di SMA Muhammadiyah Tanjung Enim tidak terlalu banyak pohon-pohon dan tanaman yang dapat menyumbang dan menyuplai oksigen terhadap pemenuhan kualitas VO2MAX.

Diharapkan upaya penghijauan akan terus dilakukan dengan melakukan penanaman pepohonan. Hal ini bisa terlihat langkah penghijauan pada taman, pinggir jalan, fasilitas umum yang berada di lingkungan sekolah SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim dan di tempat-tempat yang berupa tanah lapang di sekitarnya. Selain memberikan kesan segar dan dapat memperindah pemandangan di tempat-tempat umum, penghijauan juga memberikan banyak manfaat bagi lingkungan. Pohon-pohon yang ditanamkan mengatasi polusi yang banyak dihasilkan di jalan raya, dan memberikan suplai oksigen bagi manusia. Oksigen yang didapat dari penghijauan tersebut sangat dibutuhkan bagi manusia secara umum, sehingga terpenuhinya VO2MAX yang dibutuhkan.

Rendahnya peran dan partisipasi masyarakat atau lingkungan sekolah dalam upaya peningkatan kualitas udara dan perbanyak penghijauan. Kurangnya pelatihan dan penyuluhan untuk mengoptimalkan penghijauan di lingkungan sekolah. Masih rendahnya peran dan partisipasi masyarakat dan lingkungan sekolah dalam penghijauan sehingga optimalisasi VO2MAX didapatkan belum maksimal. Meningkatkan kepedulian terhadap penghijauan di lingkungan sekolah. Meningkatnya VO2MAX yang dihasilkan di lingkungan sekolah. Memberikan motivasi kepada pelajar/siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah.

2. Metode Pelaksanaan

Memberikan motivasi kepada masyarakat mitra dalam meningkatkan kepedulian terhadap penghijauan. Kemampuan dan keberhasilan mitra dalam melakukan gerakan penghijauan kedepannya pada lingkungan sekolah dan sekitarnya. Kemampuan dan keberhasilan masyarakat mitra dalam optimalisasi VO2MAX yang dihasilkan. Adapun luaran dari kegiatan ini adalah berupa peningkatan penghijauan di lingkungan sekolah dan sekitarnya sehingga optimalisasi VO2MAX sesuai yang diharapkan. Meningkatkan kepedulian terhadap pentingnya penghijauan. Meningkatkan dan optimalisasi VO2MAX yang dihasilkan. Memberikan motivasi pada masyarakat lingkungan sekolah dan sekitarnya terhadap semakin optimalnya penghijauan maka akan semakin optimal juga VO2MAX yang dihasilkan. Pengabdian Kepada Masyarakat ini berlokasi di SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim Kabupaten Muara Enim, Propinsi Sumatera Selatan.

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada masyarakat mitra sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam Program Kemitraan Masyarakat ini ditawarkan beberapa metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan Metode penyuluhan dan pendampingan terhadap pentingnya penghijauan dan hubungannya dengan optimalisasi VO2MAX yang dihasilkan.

3. Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan penjelasan tim pelaksana dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada lokasi lingkungan SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim, maka diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat lingkungan sekolah terhadap pentingnya penghijauan dan kualitas VO2MAX yang dihasilkan dengan mengikuti penyuluhan dan pendampingan. Kontribusi yang akan diberikan kelompok dalam mendukung kegiatan ini adalah Adanya kerjasama yang baik antara siswa dan pengajar. Adanya kegiatan lanjutan penanaman/reboisasi di lingkungan sekolah. Masyarakat sekitar sangat tertarik dan mengapresiasi kegiatan ini. Motivasi yang peserta pelatihan.

Pelaksanaan Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Penyusunan Program Kerja Penyuluhan dan Pelatihan

Penyusunan program penyuluhan dan program kerja pelatihan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule).

Penyusunan Modul Pelatihan

Modul manajemen meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penyuluhan berkesinambungan.

Persiapan sarana dan prasarana pelatihan.

Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat pelatihan dan penyuluhan di SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim.

Koordinasi Lapangan.

Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim.

Sosialisasi Program

Analisa lapangan dilakukan di area sekolah SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim yaitu sesuai area yang akan disepakati. Kegiatan sosialisasi ini akan dilakukan agar terdapat pemahaman dan persamaan persepsi tentang tujuan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi Pentingnya Penghijauan

Sosialisasi ini bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci tentang tujuan dan manfaat kegiatan ini serta memberikan penjelasan materi di suatu ruangan di area lingkungan sekolah. Sosialisasi ini dipermudah dengan pembagian modul pelatihan.

Pelatihan dan Penyuluhan Kegiatan

Pelatihan ini adalah tindak lanjut dari pada kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan. Pelatihan ini melalui metode praktek langsung di lapangan. Mitra yang telah diberikan teori yang ada pada modul kemudian langsung melakukan praktek. Kegiatan ini akan dibimbing oleh 2 dosen dari ilmu lingkungan dan 2 dosen dari kepaltihan olahraga yang kesemuanya mencakup dalam materi kegiatan.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap Monitoring dan Evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada mitra agar tetap terus menerapkan materi secara konsisten, dengan begitu dapat meningkatkan kinerja mitra dan mendukung program pemerintah dalam menjaga kelestarian lingkungan dan pola hidup sehat.

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim Kabupaten Muara Enim, Propinsi Sumatera Selatan. pengambilan data dilaksanakan pada Bulan Oktober 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim yang berjumlah 30 siswa yang terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Hasil pengabdian kepada masyarakat antara lain:

Relevansi Kegiatan

Menurut Kepala Sekolah, guru-guru dan staf SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim, kegiatan penyuluhan tersebut sangat relevan dan bermanfaat bagi siswa-siswi di SMA tersebut. Mereka semakin paham tentang manfaat penghijauan lingkungan, memahami penghijauan dan fungsional langsung terhadap VO2max. Dimana mereka memahami bahwa dari hasil penghijauan akan tercipta O₂ yang berkualitas sehingga VO2 max yang merupakan jumlah maksimum oksigen yang dapat digunakan tubuh saat berolahraga akan didapatkan kualitas yang maksimal juga. VO2 max merupakan alat untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Semakin tinggi nilai VO2 max, maka semakin baik kebugaran fisik seseorang pula. Hal terbut sudah sangat dipahami oleh siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ini.

Efektivitas Kegiatan

Proses penyampaian materi pada kegiatan penyuluhan ini telah dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan mudah difahami, berlokasi di ruang pertemuan SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim, dan langsung diakhiri dengan praktek kebugaran sebagai

contoh untuk menghasilkan VO2max oleh peserta penyuluhan. Ketepatan pemberian materi dan kegiatan penyuluhan ini sangat tepat, menjadikan siswa-siswi SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim semakin paham tentang bagaimana bertindak nyata dalam menjaga kelestarian lingkungan dengan berpartisipasi langsung menanam pepohonan di lingkungan sebagai upaya mempertahankan dan menciptakan kehijauan guna menghasilkan VO2max yang berkualitas

4. Kesimpulan

Berdasarkan hal-hal yang diharapkan pada bagian pendahuluan serta hasil dan Pembahasan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- (1) Pengetahuan siswa-siswi SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim tentang manfaat penghijauan lingkungan terhadap hasil kualitas VO2max semakin meningkat.
- (2) Kepedulian SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim tentang manfaat penghijauan lingkungan semakin meningkat dengan langsung praktek lapangan berolahraga dan menghasilkan VO2ax yang berkualitas. Setelah terselenggaranya Penyuluhan tentang Pendampingan dan Penyuluhan Efektifitas Penghijauan Lingkungan Sekitar Terhadap VO2MAX di SMA Muhammadiyah 2 Tanjung Enim, maka perlu ditindaklanjuti antara lain berupa penanaman langsung tanaman yanghijau, konsultasi dan pelatihan cara merawat pepohonan yang telah ditanam agar tumbuh dengan baik dan menjadikan pemandangan menjadi lebih indah dan segar sehingga menghasilkan VO2max yang berkualitas.

5. Daftar Pustaka

1. Aditia, L. and Paramitha, S. T. (2018). Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Perbandingan Hasil Tes Vo2max Atlet Renang Menggunakan Williams Swimming Beep Test dan Bleep Test. 3(1), pp. 53–56.
2. Buchheit, M., Mendez-villanueva, A., Quod, M., Quesnel, T., & Ahmaidi, S. (2010). Improving Acceleration and Repeated Sprint Ability in WellTrained Adolescent Handball Players : Speed Versus Sprint Interval Training, 152–164.
<https://doi.org/10.1123/ijspp.5.2>.
3. Converve Energy Future. 2020. *Manfaat Penghijaun Bagi Lingkungan Hidup*. <http://greenhouseutralfoundation.org/5-manfaat-penghijauan-bagi-lingkungan-hidup/>
4. diunduh 12 Juni 2023.
5. Dougall et al. (2018). Muscle performance and enzymatic adaptations to sprint interval training. pp. 2138–2142.
6. Endah H. Joesi dan Novizan. 2002. *Pengertian Penghijauan*. Jakarta: AgroMedia Pusaka.
7. Nasir, M. 2002. *Manfaat Penghijauan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
7. Rao, Subba. 1994. *Jenis Tanaman*. Jakarta: UI Press.

8. Semangun, Haryono. 2001. *Pengantar Ilmu Penghijauan*. Yogyakarta: Gadjah Mad University Press.