

Pemahaman Mengenai Kebugaran Jasmani Untuk Meningkatkan Kesehatan Pada Komunitas Kesehatan Keluarga di Kantor Bersama Kelurahan Karangbesuki Kota Malang

Yenia Kartika Hasibuan¹, Anita Faradilla Rahim², Gamar³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Mulyorejo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Yenya Kartika Hasibuan

E-mail: yeniakartika22@gmail.com

Abstrak

Dalam Kehidupan memerlukan kebugaran Jasmani untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga menjadikan tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani melalui latihan fisik dengan teratur baik dengan melalui olahraga, kegiatan kebugaran maupun dengan aktivitas fisik lainnya tubuh akan mempertahankan fleksibilitas, kekuatan, daya tahan yang diperlukan untuk menjaani kehidupan sehari-hari dengan baik kemudian kebugaran jasmani juga dapat mengurangi resiko penyakit kronis, pencegahan cedera, dan meningkatkan umur yang Panjang. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan layanan promosi Kesehatan. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pre-post test berupa pertanyaan guna untuk menjadikan tolak ukur pemahaman dan keefektifan dari penyuluhan yang diberikan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman bahwa kebugaran jasmani harus dilakukan karena sangat penting dalam meningkatkan aktivitas sehari-hari dan keberlangsungan hidup.

Kata kunci - kebugaran jasmani, komunitas kesehatan, fisioterapi

Abstract

In Life requires Physical fitness to improve the immune system so that it makes a healthy body. Physical fitness through regular physical exercise either through sports, fitness activities or other physical activities the body will maintain the flexibility, strength, endurance needed to live a good daily life then physical fitness can also reduce the risk of chronic diseases, prevent injury, and increase longevity. The method used is to provide Health promotion services. Activities are carried out by providing pre-post tests in the form of questions in order to be a benchmark for understanding and effectiveness of the counseling provided. The purpose of this activity is to provide an understanding that physical fitness must be done because it is very important in improving daily activities and survival.

Keywords - physical fitness, health community, physiotherapy

PENDAHULUAN

Dalam Kehidupan memerlukan kebugaran Jasmani untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga menjadikan tubuh yang sehat dan menggambarkan seseorang secara harmoni, kreatif dan bersemangat (Sudiana, 2014). Kebugaran jasmani juga berkaitan dengan sistem imun yang memiliki arti berupa sistem pertahanan tubuh yang terdiri dari sel atau gabungan sel, molekulmolekul atau jaringan yang berperan dalam penolakan mikroorganisme penyebab terjadinya infeksi. Sistem kekebalan tubuh atau sistem imun bekerja untuk melindungi tubuh dari infeksi mikroorganisme, membantu proses penyembuhan pada tubuh, membuang dan memperbaiki sel yang rusak apabila terjadi adanya cedera ataupun infeksi (Lukman La Basy, 2021). Faktor yang mempengaruhi penurunan kebugaran adalah seperti keturunan, usia, jenis kelamin, makanan, gizi, kebiasaan merokok, status Kesehatan, dan aktivitas fisik (Yusri et al., 2020). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan aerobik dan kemampuan anaerobik (H.Y.S Santosa Griwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, 2010). Latihan aerobik merupakan jenis olahraga yang fungsinya merangsang denyut jantung dan laju pernafasan agar mendapatkan peningkatan yang lebih cepat selama sesi olahraga kemudian aerobik juga dikenal dengan kardio yaitu berupa olahraga yang memerlukan oksigen untuk dikirim ke bagian otot yang bekerja. Contoh Latihan aerobik yaitu jalan cepat, senam aerobik, berlari, berenang, bersepeda dan Zumba. Latihan anaerobik merupakan Latihan tanpa pasokan oksigen sehingga membuatnya lebih mudah kehabisan nafas dan membuat ledakan energi yang cepat dalam satu waktu. Latihan tersebut dilakukan dengan Durasi pendek tapi menggunakan intensitas yang tinggi. Latihan tersebut dapat merangsang aktivitas otot dalam intensitas yang tinggi sehingga bisa meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Contoh Latihan anaerobik yaitu Latihan lari cepat (sprint) dan Latihan angkat beban (Saptono & Agung Purwandono Saleh, 2021). Kepedulian diri terhadap kebugaran tubuh yang dimiliki pada saat selesai melakukan olahraga adalah cerminan manusia yang bugar dan sehat karena kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa adanya keluhan dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti (Yuliana & Sugiharto, 2019).

Maka dengan demikian kebugaran jasmani melalui latihan fisik dengan teratur baik dengan melalui olahraga, kegiatan kebugaran maupun dengan aktivitas fisik lainnya tubuh akan mempertahankan fleksibilitas, kekuatan, daya tahan yang diperlukan untuk menjaani kehidupan sehari-hari dengan baik. Terlebih lagi kebugaran jasmani juga dapat memainkan peran vital mengurangi resiko penyakit kronis, pencegahan cedera, dan meningkatkan umur yang panjang (Ardian Dwi Putranto & Muhamad Yasin Efendi, 2024). Kesehatan merupakan kebutuhan mendasar oleh setiap manusia dalam berbagai susunan kehidupan dan tingkatan kehidupan tanpa mengenal jenis kelamin, suku, usia maupun golongan. Suatu saat jika dengan kondisi seseorang mengalami gangguan dan kemudian sakit maka akan muncul konsekuensi adanya kegiatan sehari-hari yang tidak bisa dilakukan yang akhirnya berdampak pada penurunan produktivitas (RB & Yulianto, 2022).

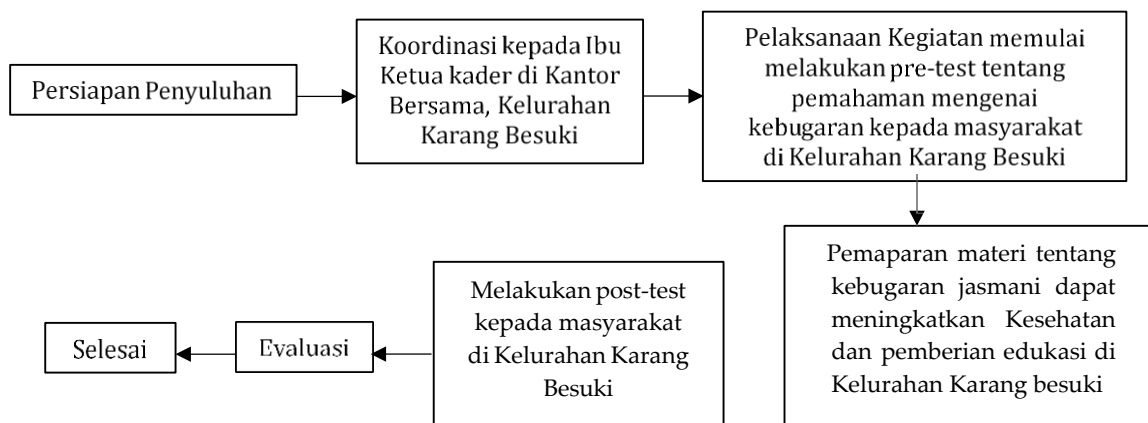
Defenisi sehat menurut WHO adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, sosial, dan mental. Sehat menurut Kemkes RI adalah sehat dan bugar. Menurut Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, pada hakikatnya sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, spiritual, mental, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup yang produktif. Perilaku hidup sehat adalah salah satu peran yang berpengaruh positif dan sangat penting untuk terwujudnya status Kesehatan masyarakat yang baik. Perilaku hidup sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan usaha atau upaya seseorang agar dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya (Sulistiarini & Rahmat Hargono, 2018). Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan banyak aspek kondisi Kesehatan seseorang. Tidak hanya soal makanan, melainkan bisa karena kebiasaan setiap orang dalam beraktivitas sehari-hari. Gaya hidup sehat adalah investasi jangka panjang untuk mendukung dan menjaga fungsi tubuh dengan cara yang positif terhadap kesehatan. Untuk mencapai hal tersebut dilakukan dengan berbagai upaya dengan menerapkan pola hidup

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

sehat (Agnia Prananda et al., 2023). Membiasakan pola hidup sehat sangat berguna untuk meningkatkan Kesehatan, menjaga, menghindari, mencegah penyakit, melindungi diri dari penyakit dan berpartisipasi dalam meningkatkan kualitas Kesehatan (Made et al., 2021).

METODE

Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan layanan promosi Kesehatan tentang kebugaran jasmani berupa edukasi penyuluhan yang dilakukan dengan memberikan wawasan kepada masyarakat Kelurahan Karangbesuki Kota Malang terkait pentingnya kebugaran jasmani agar terhindar dari penyakit kemudian dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan minim adanya keluhan sehingga meningkatkan kualitas hidup. Sebelum dilakukan penyuluhan, diberikan pre-test dan post-test mengenai pemahaman tentang kebugaran jasmani dapat meningkatkan Kesehatan tubuh. Kemudian, kegiatan yang dilakukan dengan memberikan pre-post test tersebut dengan berupa pertanyaan guna untuk menjadikan tolak ukur pemahaman dan keefektifan dari penyuluhan yang diberikan (Purnamasari Wijaya et al., 2014). Edukasi yang diberikan berupa definisi, faktor-faktor yang mempengaruhi, manfaat, dampak kurangnya aktivitas dan Latihan atau olahraga yang dapat dilakukan. Kemudian penyuluhan dan edukasi diberikan dengan harapan masyarakat bisa menerapkannya secara sadar dan mandiri. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 16 Oktober 2024 di Kantor Bersama Kelurahan Karangbesuki. Sasaran yang dituju yaitu semua masyarakat yang menghadiri kegiatan dan bersedia sebagai audiens penyuluhan. Susunan kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan mahasiswa Pendidikan profesi fisioterapis yang dilakukan pada Komunitas Kesehatan keluarga di Kantor Bersama Kelurahan Karangbesuki.



Gambar 1.
Kerangka Tahapan Kegiatan

Berikut isi kuesioner pre-test dan post-test yang diberikan pada saat penyuluhan edukasi mengenai kebugaran jasmani untuk memelihara Kesehatan meningkatkan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidup.

Tabel 1.

Pertanyaan Pengetahuan tentang Kebugaran Jasmani Untuk Kesehatan

1. Apakah anda tahu bahwa berolahraga secara rutin dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh
2. Apakah anda tahu bahwa kebugaran dapat membantu meningkatkan kualitas hidup

3. Apakah anda bahwa olahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan tulang
4. Apakah anda tahu macam macam aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran
5. Apakah anda tahu faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran pada seseorang

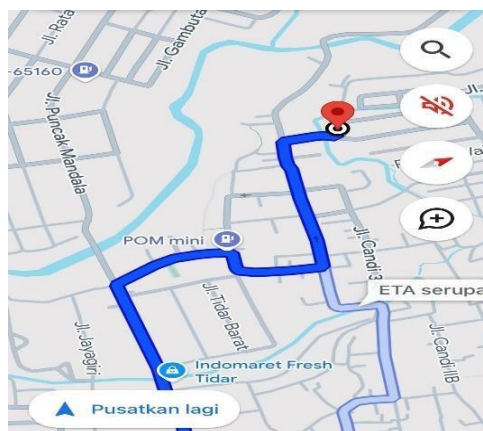


Gambar 2. Media edukasi Leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tempat Pelaksanaan

Berikut merupakan lokasi pelaksanaan kegiatan yang teretak di kantor bersama Kelurahan Karangbesuki.



Gambar 2. Lokasi Kantor Bersama, Kelurahan Karangbesuki

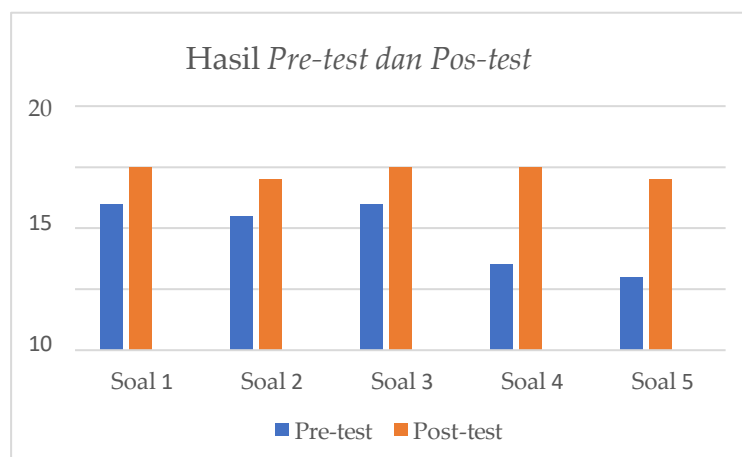
Pelaksanaan

Pada pelaksanaan kegiatan ini diberikan pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk Kesehatan dengan cara penyuluhan dan edukasi. Media yang digunakan menggunakan *leaflet*. Materi yang disampaikan mengenai defenisi, faktor-faktor yang mempengaruhi, manfaat, dampak kurangnya aktivitas dan menyampaikan Latihan atau olahraga yang dapat dilakukan. Setelah melakukan penyuluhan dan edukasi kemudian diakhiri dengan sesi tanya jawab. Berikut dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 3.
Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan fisioterapi mengenai kebugaran jasmani dengan memberikan penyuluhan dan edukasi di Kantor Bersama Kelurahan Karangbesuki berjalan lancar. Pada saat penyuluhan para *audiens* mendengarkan dengan seksama terhadap materi-materi yang disampaikan dan mendapatkan respon yang baik. *Audiens* sangat antusias dalam forum penyuluhan dan diskusi tanya jawab. Penyuluhan ini bertujuan agar para masyarakat dapat melakukan kegiatan-kegiatan berupa aktivitas fisik maupun olahraga yang berkaitan dengan kebugaran untuk mendapatkan Kesehatan yang lebih baik.



Gambar 4.
Tingkatan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan

Diagram diatas menunjukkan nilai tingkat pengetahuan masyarakat Kelurahan Karangbesuki dari grafik *pre-test* dan *post-test* nya mendapatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai Kebugaran Jasmani sehingga dapat meningkatkan Kesehatan tubuh agar aktivitas fisik yang dilakukan minim keluhan dan dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Dari hasil tersebut yang mana nantinya akan meningkatkan keefektivitasan para masyarakat untuk melakukan latihan dan olahraga secara mandiri dan lebih sadar akan Kesehatan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Kantor Bersama Kelurahan Karangbesuki tanggal 16 Oktober pada Komunitas Kesehatan Keluarga sangat membuahkan hasil karena dari hasil *pre-post test* mendapatkan adanya peningkatan pemahaman sehingga para masyarakat dapat menerapkan pemahaman yang diperoleh dengan sadar dan mandiri berupa latihan maupun olahraga. Saran untuk kegiatan selanjutnya dapat memberikan materi penyuluhan berupa kesadaran-kesadaran mengenai pentingnya Kesehatan terhadap masyarakat terkhusus kepada lansia mengingat lansia sudah mengalami penurunan pemahaman sehingga pengetahuan yang didapatpun berkurang dan untuk semua kegiatan yang sudah dilakukan diharapkan dapat diterapkan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada Puskesmas Mulyorejo sebagai lahan saya menuntun ilmu sekaligus jembatan saya untuk bisa melakukan penyuluhan di kantor bersama kelurahan Karangbesuki. Penulis juga ucapkan terimakasih kepada ibu dosen pembimbing serta dokter yang merupakan pembimbing lahan saya selama di puskesmas Mulyorejo dan tidak lupa juga penulis mengucapkan terimakasih kepada semua partisipasi serta rekan yang sudah ikut serta dalam mendukung dan memperlancar kegiatan penyuluhan Kesehatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnia Prananda, Farid Multahadi, & Nesa Pebiola. (2023). Pola Hidup Sehat Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Mahasiswa Perantau Di Lingkungan Kampus. *Gymnasia*, 2(1), 100–109. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Ardian Dwi Putranto, & Muhamad Yasin Efendi. (2024). *Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT*. 2009–2013.
- H.Y.S Santosa Griwijoyo, & Dikdik Zafar Sidik. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faat Olahraga. *Kepelatihan Olahraga*, 2, 1–9.
- Lukman La Basy. (2021). Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan Penyuluhan Mengenai Penyakit- Penyakit Yang Dapat Menyerang Sistem Imun Di Desa Seiht. *JPIKES*, 1(3), 45–51.
- Made, P., Rawita Atmaja, Y., Ketut, I., Astra, B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128–135. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIIK>
- Purnamasari Wijaya, T., Rahmanto, S., Studi Profesi Fisioterapi, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Malang, U., & Puskesmas Mulyorejo, U. (2014). Edukasi Fisioterapi Mengenai Hipertensi dengan Memberikan Latihan Respiratory Muscle Stretch Gymnastic pada Komunitas Lansia di Kelurahan Karang Besuki, Kota Malang. *Journal of Community Service*, 2(2), 52–57. <https://doi.org/10.62354/healthcare.v2i2.31>
- RB, A., & Yulianto. (2022). *Perilaku Konsumsi Obat Tradisional Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Masyarakat Bangsawan Sumenep*.

- Saptono, T., & Agung Purwandono Saleh, Dan R. (2021). Perbandingan Latihan Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Tingkat Imunitas Atlet Bolavoli Melalui Physical Fitness Test. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2).
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional Fmipa Undiksha Iv Tahun*.
- Sulistiari, & Rahmat Hargono. (2018). *Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Masyarakat Kelurahan Ujung Relationship Between Healthy Behavior And Health Status In Kelurahan Ujung*.
- Yuliana, A., & Sugiharto. (2019). *Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Ssb Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Yusri, M. Zulkarnain, & Rico Januar Sitorus. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68.