



Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Percepatan Penurunan Kejadian Stunting di Desa Semowo

Dwi Gansar Santi Wijayanti¹, Endang Sri Hanani², Roas Irsyada³,
Adiska Rani Ditya Candra⁴, Gelar Taberakel Gen Tamtomo⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Email koresponding: dwigansarsanti@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Semowo adalah sebuah desa di Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang Jawa Tengah Indonesia. Sebuah desa yang kurang lebih berjarak 37KM dari pusat kota Kab.Semarang. Desa ini masuk ke dalam daftar 10 desa waspada stunting. Saat ini pemerintah memfokuskan perhatian pada kasus besar stunting. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan pada 2020, jumlah anak penderita stunting di Kabupaten Semarang sebanyak 3.817 orang anak atau 5,31 persen dari total jumlah populasi anak. Sedangkan berdasarkan pencatatan dan pelaporan gizi berbasis masyarakat (PPGBM), prevalensi balita stunting mencapai 12,58 persen atau dibawah angka Provinsi Jawa Tengah sebesar 14,51 persen. Sehingga perlu sebuah aktivitas fisik untuk percepatan penurun angka stunting di Desa Semowo. Sasaran dari kegiatan ini adalah semua anak yang menderita stunting atau semua anak usia sekolah dasar usia 6-12. Aktivitas fisik yang dilakukan yaitu senam sehat dan mini outbound. Kegiatan ini berdampak positif tidak hanya pada kesehatan anak stunting itu sendiri tetapi juga dapat mempercepat penurunan angka stunting di Desa Semowo. Sehingga dapat dikatakan secara umum terjadi peningkatan kesejahteraan kesehatan masyarakat di Desa Semowo, Kec. Pabelan, Kab. Semarang.

Kata kunci: Aktifitas, fisik, anak, stunting, kesehatan.

Abstract

Semowo is a village in Pabelan District, Semarang Regency, Central Java, Indonesia. A village which is approximately 37KM from the city center of Semarang Regency. This village is included in the list of 10 stunting alert villages. Currently, the government is focusing its attention on major cases of stunting. Based on data from the Health Office in 2020, the number of stunted children in Semarang Regency was 3,817, or 5.31 percent of the total child population. Meanwhile, based on the recording and reporting of community-based nutrition (PPGBM), the prevalence of stunting under five children reached 12.58 percent or below the Central Java Province figure of 14.51 percent. So we need physical activity to accelerate stunting reduction in Semowo Village. The target of this activity is all children suffering from stunting or all elementary school students aged 6-12 years old. The activity will be carried out through 3 stages of activity, namely (1) Socialization and education on clean and healthy living behavior, (2) healthy exercise, (3) Mini outbound. Therefore, it is necessary to carry out community service activities that have a positive impact not only on the personal health of the community but can also accelerate the reduction of stunting in Semowo Village. So that there is an increase in public health welfare in Semowo Village, Pabelan District, Kab. Semarang Regency.

Keywords: Activity, physical, child, stunting, health.



PENDAHULUAN

Desa Semowo, Kecamatan Pabelan, Kabupaten Semarang merupakan salah satu Desa yang berjarak 37 KM dari pusat kota Kab. Semarang. Desa yang terletak pada bagian paling timur dari Kec. Pabelan ini memiliki luas wilayah sebesar 739,8 ha dan secara administrasi terbagi dalam 8 dusun, 8 RW, dan 29 RT. Berdasarkan informasi dari Kepala Desa pada saat observasi awal bahwa Desa Semowo termasuk dalam 10 desa waspada stunting dan mendapat perhatian khusus di lingkungan di Jawa Tengah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting pada seseorang adalah aktifitas fisik (Purwanto & Rahmad, 2020). Zaman dahulu banyak permainan anak yang melibatkan aktivitas fisik seperti lari, lompat, dan gerakan lainnya. Namun seiring perkembangan zaman banyak anak-anak yang beralih ke jenis permainan online yang tidak membutuhkan banyak gerakan.

Aktivitas fisik merupakan komponen utama dari *energy expenditure* (pengeluaran), yaitu sekitar 20-25% dari total *energy expenditure* (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Adanya kemajuan teknologi membuat masyarakat cenderung mengikuti gaya hidup tanpa gerak. Hal ini berlaku tidak hanya untuk orang dewasa, melainkan juga pada anak-anak. Malas melakukan aktifitas fisik dan lebih sering berdiam diri di depan layar.

Aktivitas fisik akan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap terjadinya suatu penyakit dan dapat membentuk sistem kekebalan tubuh (Pane, 2015). Hal ini tentunya dapat dirasakan apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur. Saat melakukan aktivitas fisik tentunya otot membutuhkan banyak energy untuk melakukan berbagai gerakan seperti berlari, melompat, dan lainnya. Anak-anak yang menderita stunting cenderung memilih aktivitas fisik yang sedikit mengeluarkan energi (Candra Pertiwi et al., 2021).

Kurangnya pemahaman, kesadaran, hingga kepedulian masyarakat terhadap pola hidup sehat memberikan dampak negatif terhadap tingkat kesehatan masyarakat desa (Indriastuti, 2021). Berkaitan dengan permasalahan itu, diperlukan sebuah tindakan nyata dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat di wilayah Desa Semowo yang diprioritaskan pada penanganan stunting melalui aktivitas fisik.

Oleh karena itu, perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berdampak positif tidak hanya pada kesehatan pribadi masyarakat tetapi juga dapat mempercepat penurunan angka stunting di Desa Semowo. Sehingga terjadi peningkatan kesejahteraan kesehatan masyarakat di Desa Semowo, Kecamatan Pabelan, Kabupaten Semarang.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2022. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah senam sehat dan mini *outbound*. Hal tersebut bertujuan untuk



meningkatkan derajat kesehatan sebagai upaya percepatan penurunan kejadian stunting di Desa Semowo.

Dilaksanakan menggunakan metode kerjasama, yaitu melalui penjelasan dan edukasi untuk meningkatkan kualitas kesehatan. Peserta pada kegiatan ini adalah anak-anak usia 3-10 tahun atau usia siswa Sekolah Dasar yang berjumlah 30 anak. Gerakan pada senam sehat untuk anak-anak ini terdiri dari tiga tahapan yaitu gerakan pemanasan, inti, dan pendingin. Gerakan yang diberikan merupakan gerakan yang mudah dilakukan oleh anak-anak, seperti mengangkat kedua tangan ke atas, melangkah, melompat, dan gerakan lain yang sering dilakukan sehari-hari. Sedangkan pada mini outbound menggunakan peralatan yang ada di lingkungan sekitar. Aktivitasnya pun tidak berat, supaya anak-anak tertarik dan senang dalam melakukan kegiatan fisik tersebut.

Tahapan yang dilakukan dalam pengabdian ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, dan monitoring evaluasi. Dalam tahap perencanaan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak desa terkait rencana kegiatan sekaligus meminta izin untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Dilanjutkan dengan pelaksanaan senam sehat dan mini outbound. Tahap yang terakhir yaitu monitoring evaluasi. Hal ini bertujuan untuk perbaikan pada kegiatan berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dimulai pada pukul 08.00 – 10.00 WIB. Diawali dengan dengan berdoa bersama, kemudian dilanjutkan dengan senam sehat selama kurang lebih 30 menit.



Gambar 1. Peserta sebelum melaksanakan kegiatan senam bersama

Hal ini diperlukan supaya saat otot mereka siap untuk melakukan aktivitas mini outbound. Peserta diberikan waktu 15 menit untuk beristirahat setelah melakukan senam sehat sembari tim pengadi mempersiapkan untuk melaksanakan mini outbound. Kegiatan ini dilakukan kurang lebih 75 menit (1,5 jam). Dimulai dari gerakan yang paling mudah yaitu memindahkan bola ke teman sebelahnya sambil bernyanyi, apabila ada aba-aba stop maka peserta akan melakukan aktivitas fisik yaitu berlari zig-zag melawati teman yang lain sampai kembali ke tempat semula.



Gambar 2. Memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain

Kemudian untuk meningkat kekuatan dan kerjasama tim maka membuat bangun ruang menggunakan sedotan. Sebelumnya mereka dibagi menjadi beberapa kelompok. Setelah itu peserta terdapan dari masing-masing kelompok lari kedepan untuk mengambil sedotan dan memulai untuk membangun sebuah ruang yang mereka inginkan.



Gambar 3. Kerjasama tim membuat bangun ruang menggunakan sodotan



SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa melaksanakan senam sehat dan mini outbound bisa menjadi alternatif untuk membiasakan anak bergerak/ rutin melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini membawa dampak yang positif bagi perkembangan anak. Selain itu juga dapat mempercepat penurunan angka stunting di Desa Semowo. Sehingga dapat dikatakan secara umum terjadi peningkatan kesejahteraan kesehatan masyarakat di Desa Semowo, Kecamatan Pabelan, Kabupaten Semarang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memfasilitasi kegiatan ini, serta Kepala Desa dan seluruh masyarakat Desa Semowo yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra Pertiwi, D. R., Wittiarika, I. D., Atika, A., & Anis, W. (2021). Factors Related To Nutritional Status in Pre-School Children. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(4), 332-343. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i4.2020.332-343>
- Indriastuti, D. R. (2021). Buku Saku Membangun Kepedulian Masyarakat Untuk Berperilaku Pola Hidup Bersih Sehat. In *UNISRI Press* (Vol. 3).
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Purwanto, D., & Rahmad, R. E. (2020). Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Stunting Pada Balita di Desa Jelbuk Kabupaten Jember. *JIWAKERTA: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 1(1), 10-13. <https://doi.org/10.32528/jiwakerta.v1i1.3697>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)