



## **Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat**

**Mastri Juniarto<sup>1</sup>, Oman Unju Subandi<sup>2</sup>, Sujarwo<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

E-mail: mastri@unj.ac.id

### **Article History:**

Received: November  
2021

Revised: April 2022

Accepted: Juni 2022

### **Keywords:**

Olahraga, Kesehatan,  
Kebugaran Masyarakat.

**Abstract:** Masyarakat Indonesia saat ini masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat. Hal ini terjadi karena kurangnya animo/minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga. Hambatan yang menyebabkan rendahnya pelaksanaan aktivitas fisik diantaranya adalah pengetahuan, motivasi dan ketersediaan sarana. Kesehatan merupakan hal pokok dalam kehidupan masyarakat, secara tidak langsung kesehatan masyarakat akan mempengaruhi tingkat kemajuan pada suatu wilayah. Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Cara termurah untuk memelihara kesehatan melalui olahraga. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan memberikan sosialisasi tentang peran olahraga dan Kesehatan untuk masyarakat dalam melakukan aktifitas. Program Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Rt 018 Rw 004 Kelurahan Aren Jaya Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat dengan proses 1 tahun. Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diharapkan dapat bermanfaat masyarakat yang mengikuti kegiatan program ini yang kemudian dapat menjadi aktifitas sehari-hari dilingkungan masyarakat.

## **Pendahuluan**

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Ada tiga faktor yang berdampak pada partisipasi olahraga, yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya (Prasetyo, 2015).

Physical fitness is defined as a set of attributes related to the ability to perform a physical activity (Bramantoro, et al, 2020). Kebugaran Jasmani lebih merupakan terjemahan dari Physiological fitness. Secara Fisiologis kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik (Sidik, 2010). Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah, juga menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. Santoso Giriwidjoyo (2005) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu; atau dengan perkataan lain: untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik diperlukan syarat-syarat tertentu yang sesuai dengan sifat tugas fisik tersebut.

Kebugaran Jasmani menjadi penting bagi tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan memiliki cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Sudiana, 2014). Kesehatan merupakan hal pokok dalam kehidupan masyarakat, secara tidak langsung kesehatan masyarakat akan mempengaruhi tingkat kemajuan pada suatu wilayah (Sumaryati, 2019). Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik,

setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Cara termurah untuk memelihara kesehatan melalui olahraga (Ilham et al., 2018). Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Olahraga dengan intensitas moderat dan memberi efek fisiologis memperbaiki kebugaran fisik dan Kesehatan mental dengan meningkatkan neuro-kimia di otak (Rusip & Boy, 2020).

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang salah satunya adalah asupan gizi dari kualitas makanan (Sulistiono 2014). Usia, jenis kelamin, bentuk tubuh, tingkat kesehatan, berat badan, pola istirahat dan kegiatan fisik merupakan faktor faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani (Mukti 2014). Selain itu, faktor indeks massa tubuh, dan latihan fisik juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani (Salamah 2019).

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam aktivitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi

## **Metode**

Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara:

- 1) Pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat Rt 018 Rw 004 kelurahan aren jaya kecamatan bekasi timur
- 2) Pengamatan ke langsung ke masyarakat.

- 3) Pengembangan materi aktivitas olahraga.
- 4) Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan selama 1 (satu) hari

**Tabel 1. Kerangka Kegiatan Sosialisasi**

<b>Kegiatan</b>	<b>Luaran</b>
Sosialisasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pengetahuan kelompok sasaran meningkat 90% dalam mengenal berbagai aktivitas olahraga sesuai dengan usia masing-masing.</li> <li>2) Kelompok sasaran mampu menjelaskan senam jantung beserta aktivitasnya</li> </ol>
Sosialisasi materi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peningkatan pengetahuan tentang berbagai aktivitas olahraga</li> <li>2) Peningkatan kemampuan sasaran dalam mengelola kegiatan olahraga</li> <li>3) Peningkatan berbagai jenis makanan yang sehat untuk dikonsumsi.</li> </ol>
Pendampingan	Kemampuan menemukan, menganalisis dan memberikan solusi terhadap masalah-masalah yang mungkin muncul dalam menjalankan aktivitas olahraga dan mengkonsumsi makanan.
Evaluasi Kegiatan	Setiap proses kegiatan yang selesai dilaksanakan secara keseluruhan dilanjutkan dengan evaluasi sebagai acuan feedback untuk menjamin keberlangsungan kemitraan.
Pelaporan dan Publikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laporan Kegiatan</li> <li>2. Publikasi di Jurnal Pengabdian ber-ISSN,</li> <li>3. Publikasi Tulisan di Media Massa Online,</li> <li>4. Publikasi Video di Youtube.</li> </ol>

## **Hasil dan Diskusi**

Kegiatan Edukasi Olahraga dan Kesehatan dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi. Kegiatan ini berjalan baik dan lancar dengan menerapkan protokol kesehatan Covid-19. Pertemuan ini dilaksanakan di gedung pertemuan RT 018 RW 004 kelurahan Aren Jaya. Pokok pembahasan yang dilakukan bertujuan untuk pengabdian masyarakat

mengenai:

1. Pembahasan tentang pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan/kebugaran masyarakat.
2. Pentingnya pola makan dan istirahat untuk menjaga kesehatan/kebugaran masyarakat.
3. Meningkatkan aktifitas dan produktifitas gerak masyarakat terutama lansia.

Kesungguhan dan minat ditunjukkan dengan tidak menyurutkan semangat masyarakat dalam kegiatan yang dimulai dari pagi hari hingga siang. Respon ini yang membuat pelaksanaan pengabdian berlangsung meriah dan penuh antusias.

Tingkat keberhasilan atau evaluasi dari program kegiatan pengabdian diukur melalui kuesioner yang diberikan kepada peserta di akhir pelatihan . dengan menggunakan skala Guttman, Yaitu skala dengan tipe jawaban yang tegas, seperti jawaban benar - salah, ya - tidak, pernah -tidak pernah, positif -negative, tinggi-rendah, baik-buruk, dan seterusnya. Aspek yang diukur adalah Pengetahuan tentang olahraga dan kesehatan serta apresiasi terhadap kegiatan.

Tabel 2. Aspek Pengetahuan tentang Olahraga Kesehatan

No	Kriteria	Ya	Tidak
<b>Aspek Pengetahuan tentang Olahraga dan Kesehatan</b>			
1.	Apakah anda aktif berolahraga?	64%	36%
2.	Apakah anda mengetahui manfaat olahraga bagi kesehatan?	72%	28%
3.	Apakah dalam berolahraga membantu anda selalu bugar dalam beraktivitas sehari-hari?	92%	8%

Tabel 3. Aspek tentang Apresiasi Terhadap Kegiatan

No	Kriteria	Ya	Tidak
<b>Aspek tentang Apresiasi Terhadap Kegiatan</b>			
4	Pernahkah anda mengikuti sosialisasi tentang olahraga dan kesehatan?	3,85 %	96,15%
5	Setelah mengikuti sosialisasi, apakah anda lebih paham tentang manfaat olahraga dan hidup sehat?	96,1 5%	3,85%

No	Kriteria	Ya	Tidak
6	Saya antusias pada saat proses pelatihan	92,3 1%	7,69%
7	Saya merasa nyaman pada saat proses pelatihan	88,4 6%	11,54%
8	Saya merasa mendapatkan motivasi baru dari pelatihan ini	92,3 1%	7,69%
9	Saya merasa puas terhadap pelatihan yang diberikan	92,3 1%	7,69%
10	Akankah anda mengaplikasikan pelatihan ini ke dalam kehidupan sehari-hari anda?	96,1 5%	3,85%

Adapun tanggapan lanjutan dari kegiatan ditunggu untuk kegiatan yang sama berlangsung tiap minggu atau minimal satu kali dalam sebulan.

a. Kendala yang dialami

Saat pelaksanaan masih dalam masa pandemi sehingga membutuhkan usaha yang lebih keras agar masyarakat patuh dalam menjalankan prosedur protokoler covid-19.

b. Faktor pendukung

Acara ini bias terselenggara karena dukungan dari:

1. Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNJ
2. Keluarga Besar Rt 018 Rw 004 kel aren jaya kecamatan bekasi timur Kota Bekasi

## Kesimpulan

Program Edukasi Olahraga dan Kesehatan dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat ini dilaksanakan di Rt 018 Rw 004 kel aren jaya kecamatan bekasi timur Kota Bekasi dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dengan partisipasi masyarakat yang sangat antusias membuat kegiatan berjalan lancar dan begitu meriah dalam mengikuti kegiatan sosialisasi.

## Acknowledgements

Acara ini bias terselenggara karena dukungan dari:

- 1) Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNJ.
- 2) Keluarga Besar Rt 018 Rw 004 kel aren jaya kecamatan bekasi timur Kota Bekasi .

## Daftar Referensi

- Bramantoro, T., Hariyani, N., Setyowati, D., Purwanto, B., Zulfiana, A. A., & Irmalia, W. R. (2020). The Impact Of Oral Health On Physical Fitness: A Systematic Review. *Heliyon*, 6(4), E03774. Doi:10.1016/J.Heliyon.2020.E03774
- Giriwijoyo, Santosa, Dikdik Zafar Sidik, (2010), Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga, Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 2, No. 1, Juni 2010 Issn 2086-339x
- Ilham, Munar, H., Saputra, E., Oktadinata, A., & Daya, W. J. (2018). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Mengolahragakan Masyarakat Dan Memasyarakatkan Olahraga Di Desa Panca Mulya Dan Tanjung Harapan Kabupaten Muaro Jambi. *Cerdas Sifa*, 1(2), 70–77.
- Mukti, Anggi Fauzi. 2014. “Profil Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Indeks Massa Tubuh Di Sman 9 Bandung.” Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V11i2.2819>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan Tentang Aktivitas Fisik Dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/Mkk.V2i2.22574>
- Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olahraga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementasi Husada*, 1(2), 152. <https://doi.org/10.30596/Jih.V1i2.5035>
- Salamah, Rhosidatus. 2019. “Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani.” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 18(2):14–18.
- Sumaryati. (2019). Peningkatan Mutu Kesehatan Masyarakat Dengan Aktivitas Senam Kebugaran Dan Penyuluhan Kesehatan Di Dusun

- Krapyak Sewon Bantul. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.  
[Http://Eprints.Uad.Ac.Id/12110/2/Artikel..Pdf](http://Eprints.Uad.Ac.Id/12110/2/Artikel..Pdf)
- Sulistiono, Agus Amin. 2014. "Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat." C Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan 20(2):223–33.
- Sudiana, Ketut, (2014), Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh, Seminar Nasional Fmipa Undiksha.