

GERAKAN SEHAT: MENINGKATKAN KESADARAN
MASYARAKAT LANSIA AKAN PENTINGNYA OLAHRAGA
UNTUK KESEHATAN DI KAMPUNG ENAM, TARAKAN,
KALIMANTAN UTARA

Suciyani¹, Widya²

Universitas Borneo Tarakan

E-mail: scyniip12@gmail.com¹, widyalahidir@gmail.com²

INFORMASI ARTIKEL

Submitted	: 2024-12-31
Review	: 2024-12-31
Accepted	: 2024-12-31
Published	: 2024-12-31

KATA KUNCI

Kesehataan, Olahraga, Lansia.

A B S T R A K

Jumlah lansia di Indonesia tiap tahunnya mengalami peningkatan secara signifikan sehingga indonesia masuk dalam 5 negara yang memiliki populasi lansia terbanyak di dunia. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap serangan penyakit hingga menyebabkan kematian. Hal ini memerlukan program khusus untuk membantu mencegah masalah degeneratif pada lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan perubahan pola hidup dengan mengimplementasikan gerakan masyarakat hidup sehat pada lansia. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku hidup sehat dalam upaya meningkatkan masyarakat lansia sehat dan produktif melalui pendidikan kesehatan gerakan masyarakat hidup sehat. Pengabdian masyarakat ini melakukan Senam bersama Masyarakat lansia Kampung Enam, Tarakan.

A B S T R A C T

The number of elderly people in Indonesia has increased significantly every year so that Indonesia is included in the 5 countries with the largest elderly population in the world. The aging process is a life cycle characterized by a decline in the function of various body organs, which is characterized by the body becoming increasingly susceptible to disease attacks that can lead to death. This requires a special program to help prevent degenerative problems in the elderly. One effort that can be made is changing lifestyle by implementing a healthy living community movement for the elderly. The aim of this Community Service is to increase knowledge and change healthy living behavior in an effort to increase healthy and productive elderly society through health education, a healthy living community movement. This community service is doing gymnastics with the elderly community of Kampung Enam, Tarakan.

Keywords: Health, Sports, Elderly.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset berharga yang tak ternilai bagi setiap individu. Dalam era modern ini, gaya hidup yang serba cepat dan mudah diakses telah membawa dampak signifikan terhadap pola hidup masyarakat. Kurangnya aktivitas fisik menjadi permasalahan yang serius, di mana masyarakat cenderung memilih gaya hidup yang lebih pasif, seperti menghabiskan waktu di depan layar atau berkutat dengan pekerjaan yang menuntut mereka untuk duduk berjam-jam (Erilina, 2020). Kondisi ini berakibat buruk bagi kesehatan fisik dan mental masyarakat. Gerakan sehat dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan mengurangi gejala depresi, ansietas, dan kesepian. Hal ini menjadi alarm bagi kita untuk kembali merenungkan pentingnya aktivitas fisik, khususnya olahraga, dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga untuk kesehatan menjadi sebuah kebutuhan mendesak. Olahraga secara teratur dapat menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Melalui edukasi dan Senam Sehat, diharapkan masyarakat dapat memahami manfaat luar biasa dari olahraga dan termotivasi untuk menjadikan olahraga sebagai bagian integral dari gaya hidup mereka (Mahardika, 2019).

Dalam beberapa dekade terakhir, perubahan gaya hidup yang pesat telah mempengaruhi kebiasaan masyarakat di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Kemudahan akses teknologi, peningkatan penggunaan kendaraan pribadi, serta kesibukan sehari-hari yang padat, telah menyebabkan banyak orang cenderung mengurangi aktivitas fisik mereka (Irawati 2017). Hal ini berbanding terbalik dengan semakin meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, dan masalah kesehatan mental, yang menjadi ancaman besar bagi kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menyadari bahwa pola hidup sehat, terutama melalui olahraga, memiliki peran yang sangat signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh serta mental (Fianna, 2019).

Olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan tertentu, seperti menjaga penampilan atau menurunkan berat badan, tetapi juga sebagai bentuk investasi jangka panjang untuk kesehatan (Mulyadi, 2020). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit kronis, meningkatkan fungsi jantung, memperkuat tulang dan otot, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Adnan 2018). Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan emosional.

Namun, meskipun manfaat olahraga sangat jelas dan sudah terbukti secara ilmiah, masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Banyak orang yang lebih memilih untuk beraktivitas dengan cara yang mudah dan praktis, seperti duduk lama di depan layar komputer atau televisi (Hasanah, 2021). Di sisi lain, berbagai program dan kampanye untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga masih belum mencapai dampak yang maksimal. Oleh karena itu, diperlukan sebuah gerakan sehat yang dapat mengedukasi masyarakat tentang pentingnya olahraga sebagai bagian dari pola hidup sehat yang berkelanjutan (Rudiyanto, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode pengabdian kepada masyarakat yang digunakan dalam observasi adalah metode tindakan (Action Research) dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Lokasi

pengabdian ini berada di Kampung Enam, Jln. Gn.kerinci, Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Responden: 40 orang lansia (usia 60-80 tahun) yang tinggal di Kampung Enam. Pengabdian ini bertujuan untuk mengamati dan menganalisis kegiatan senam bersama sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat lansia tentang pentingnya olahraga untuk kesehatan. Metode Kualitatif, Pengabdian dengan Materi penyuluhan mencakup manfaat olahraga, teknik olahraga yang aman, dan pengenalan gejala penyakit yang dapat dicegah. Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan diskusi dan tanya jawab (Dirgantara, 2020). Pengabdian ini bisa digunakan untuk menggali persepsi peserta tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan mereka setelah mengikuti penyuluhan dan senam bersama.

Program pengabdian kepada masyarakat lansia di Kampung Enam, Kota Tarakan, Kalimantan Utara, telah mencapai tujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan. Program ini berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental responden, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil program menunjukkan peningkatan kesadaran dan pengetahuan responden tentang manfaat olahraga bagi kesehatan sebesar 80%. Program ini menunjukkan bahwa kerjasama dengan instansi kesehatan dan organisasi masyarakat sangat penting dalam meningkatkan efektivitas program. Oleh karena itu, perlu dilakukan perluasan cakupan program dan pengembangan program olahraga yang lebih variatif untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Hasil pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengukuran sebelum dan setelah kegiatan, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang pentingnya olahraga untuk kesehatan. Sebelum mengikuti penyuluhan, banyak peserta yang hanya memiliki pengetahuan dasar mengenai manfaat olahraga, seperti meningkatkan kebugaran fisik dan mengurangi stres. Setelah mengikuti sesi penyuluhan, sebagian besar peserta dapat mengetahui manfaat kesehatan jangka panjang dari olahraga, seperti mengurangi resiko penyakit jantung, diabetes, dan meningkatkan kualitas tidur.

Pada tes pengetahuan sebelum kegiatan, hanya 45% peserta yang menunjukkan pemahaman yang baik tentang manfaat olahraga. Setelah penyuluhan dan senam bersama, angka ini meningkat menjadi 85% menunjukkan perubahan yang signifikan.

Tingkat Partisipasi dalam Senam Bersama



Gambar 1. Senam Bersama di Kampung Enam, Tarakan

Sebagian besar peserta terlihat sangat antusias dan bersemangat saat mengikuti sesi senam bersama. Tingkat keaktifan selama kegiatan juga mencerminkan tingkat kenyamanan dan kesiediaan peserta untuk berolahraga secara teratur. Dari pengamatan

selama kegiatan, lebih dari 80% peserta menunjukkan partisipasi aktif, dan mereka menyatakan bahwa mereka merasa lebih bugar setelah mengikuti sesi senam. Hal ini menunjukkan bahwa senam bersama dapat meningkatkan minat masyarakat untuk berolahraga. (Erlangga, 2022).

Dampak Positif Terhadap Kesehataan Fisik

Meskipun dampak signifikan terhadap parameter kesehatan seperti tekanan darah dan tingkat kebugaran fisik dapat terlihat pada beberapa peserta, penting untuk dicatat bahwa perubahan ini memerlukan waktu dan konsistensi. Senam bersama yang dilakukan hanya sekali mungkin tidak cukup untuk memberikan perubahan besar dalam kesehatan fisik peserta, namun jika diikuti dengan rutinitas olahraga yang berkelanjutan, dampak kesehatan jangka panjang dapat lebih signifikan (Tirtayasa, 2021). Penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran fisik yang ditemukan pada sebagian peserta mengindikasikan bahwa olahraga, bahkan dalam bentuk kegiatan yang sederhana dan menyenangkan seperti senam bersama, dapat berfungsi sebagai langkah preventif yang efektif terhadap penyakit-penyakit kronis. (Ashraf, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian dan pembahasan tentang upaya meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga untuk kesehatan melalui senam bersama dan penyuluhan, dapat disimpulkan bahwa program senam bersama memiliki potensi besar, meskipun kesadaran masyarakat sudah cukup tinggi, tantangan utama adalah konsistensi dalam berolahraga. Senam bersama efektif mengedukasi masyarakat tentang manfaat olahraga, serta menciptakan ruang sosial yang mendukung partisipasi aktif (Nurlia, 2018). Penyuluhan yang efektif melalui media sosial, seminar, dan kegiatan komunitas dapat memperkuat pemahaman masyarakat tentang manfaat olahraga jangka panjang. Infrastruktur yang memadai dan aksesibilitas lokasi senam juga berpengaruh besar terhadap partisipasi masyarakat (Sutrisno, 2019). Namun, hambatan seperti keterbatasan waktu, rasa malas, dan ketidaknyamanan pribadi masih perlu diatasi. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan suasana yang inklusif dan ramah agar orang merasa nyaman berpartisipasi. Secara keseluruhan, program senam bersama memerlukan pendekatan holistik, melibatkan edukasi, dukungan sosial, fasilitas yang memadai, dan penyuluhan berkelanjutan untuk menciptakan budaya olahraga yang mengutamakan kesehatan (Sutton, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Asraf (2021). Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat melalui Olahraga Teratur. Surabaya: Grafindo.
- Adnan, (2018). Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat. Jakarta: Media Abadi.
- Dirgantara, (2020). Strategi Meningkatkan Kesadaran Masyarakat tentang Olahraga di Desa. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 15(2), 110-120.
- Erlina (2020). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Kesadaran Olahraga di Kalangan Masyarakat. Jurnal Komunikasi dan Olahraga, 6(1), 45-52.
- Erlangga (2022). Olahraga dan Peningkatan Kesehatan Fisik pada Masyarakat Indonesia. Jurnal Sains dan Teknologi Olahraga, 10(2), 99-106.
- Fianna, (2019). Pendidikan Olahraga untuk Masyarakat: Pendekatan untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kualitas Hidup. Bandung: Alfabeta.
- Hasanah (2021). Peran Pemerintah dalam Meningkatkan Kesadaran Olahraga di Kalangan Masyarakat. Jurnal Pembangunan Sosial, 13(4), 310-317.

- Irawati (2017). Pengaruh Program Olahraga terhadap Pola Hidup Sehat di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(3), 245-252.
- Mahardika (2019). Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mulyadi (2020). Meningkatkan Partisipasi Masyarakat dalam Olahraga: Tantangan dan Solusi. Jakarta: Balai Pustaka
- Nurlia, (2018). Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(4), 130-135.
- Rudiyanto (2020). Masyarakat Sehat melalui Olahraga: Penelitian tentang Pola Hidup Sehat. *Jurnal Sosial dan Olahraga*, 7(3), 100-108.
- Sutton, (2021). Pendidikan Olahraga sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Kencana.
- Sutrisno, (2019). Kesadaran Masyarakat terhadap Olahraga dan Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 6(2), 140-147.
- Tirtayasa, (2021). Olahraga dan Kesehatan Masyarakat: Perspektif dan Implementasi dalam Kehidupan Sehari-hari. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.