

Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kegiatan Peningkatan Kebugaran Fisik Masyarakat Desa Sambungrejo, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo

Community Service Through Activities to Increase Physical Fitness for the Community of Kontakrejo Village, Sukodono District, Sidoarjo Regency

Eva Khusnia Arianti, Nunuk Anggraini, Mirza Elmy Safira, Nurul Masithoh, Didit Darmawan, Muhammad Bangsu, Abdul Qudus Salam
Universitas Sunan Giri, Surabaya

Korespondensi : khusniaeva@gmail.com

Article History:

Received: October 30,2023

Accepted: November 26,2023

Published: Desember 31,2023

Keywords: fitness, connect rejo society, therapeutic gymnastics

Abstract: This community service activity aims as a step to improve health and community in Sambungrejo Sukodono Village regarding the benefits of therapeutic gymnastics in improving body fitness. The community is invited to choose the appropriate exercise model in order to improve health and fitness. The location of this activity was at Sambungrejo Sukodono Field, and involved members of the therapeutic gymnastics community and students from group 11 KKN Sunan Giri University Surabaya. The ABCD (Asset-Based Community Development) method was used in this study. From the results of fitness training through therapeutic gymnastics attended by the community and students, the training material was very interesting for the participants. This created high enthusiasm among participants which in turn could increase the effectiveness of the therapeutic gymnastics activities.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan sebagai langkah untuk meningkatkan kesehatan dan masyarakat di Desa Sambungrejo Sukodono mengenai manfaat senam terapi dalam meningkatkan kebugaran tubuh. Masyarakat diajak untuk memilih model latihan yang sesuai agar dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Lokasi kegiatan ini berada di Lapangan Sambungrejo Sukodono, dan melibatkan anggota komunitas senam terapi serta mahasiswa dari kelompok 11 KKN Universitas Sunan Giri Surabaya. Metode ABCD (Asset-Based Community Development) digunakan dalam studi ini. Dari hasil latihan kebugaran melalui senam terapi yang diikuti oleh masyarakat dan mahasiswa, bahwa materi pelatihan sangat menarik bagi peserta. Hal ini menciptakan antusiasme tinggi di kalangan peserta yang pada gilirannya dapat meningkatkan efektivitas kegiatan senam terapi.

Kata Kunci: kebugaran, masyarakat sambungrejo, senam terapi

PENDAHULUAN

Menjalani hidup sehat adalah dambaan setiap orang, apalagi jika tetap sehat hingga usia lanjut. Walaupun seseorang memiliki banyak harta, tetapi jika sakit, tidak dapat menikmati kekayaan tersebut, apalagi jika tidak memiliki harta dan selalu sakit, sekarang banyak jenis obat kebugaran yang diiklankan dan dijual. Padahal kegunaannya belum tentu atau bahkan berbahaya bagi kesehatan. Salah satu makanan/minuman yang banyak diiklankan saat ini adalah makanan kaya serat. Makanan/minuman dapat bermanfaat bagi tubuh, namun karena cara minum dingin/es, manfaat yang didapat dapat terhapus (Mahfud *et al.*, 2020).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia mendapat perhatian lebih dari pemerintah untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah kemungkinan terjadinya gangguan kesehatan pada lanjut usia. Menurut data Badan Pusat Statistik pada tahun 2020, jumlah

* Eva Khusnia Arianti , khusniaeva@gmail.com

penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 28 juta jiwa. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2050. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia tidak terlepas dari timbulnya gangguan kesehatan yang terjadi pada lanjut usia akibat gangguan fungsi tubuh. Kebahagiaan lansia tercermin dari status kesehatannya. Memang benar umur adalah rahasia Tuhan, tapi alangkah bahagianya jika sehat dan berumur relatif panjang. Jika hidup lama dan sakit-sakitan, tentu menjadi masalah bagi dan keluarga, selain itu biaya yang dikeluarkan juga tidak. Banyak contoh di sekitar, orang yang sudah lemah dan sakit tapi kematian belum juga datang. Sebagai anggota masyarakat, kebugaran seseorang dapat dilihat dari selesai atau tidaknya sejumlah aktivitas yang dijalani. Aktivitas seseorang sangat bergantung pada keadaan fisik tubuhnya. Untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, aktivitas fisik yang memadai harus ditingkatkan (Issalillah *et al.*, 2022).

Dampak penurunan fungsi tubuh yang sering terjadi pada lansia adalah pada sistem muskuloskeletal. Hal ini terjadi karena adanya penurunan massa dan fungsi otot (miopati), hilangnya massa tulang (osteoporosis atau osteoporosis), yang menyebabkan lansia lebih mudah merasa lelah, nyeri kaki, dan keterbatasan mobilitas. Menurut Nurhidayah (2020), nyeri sendi merupakan sensasi subjektif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, termasuk disabilitas fungsional. Oleh karena itu, sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari para lansia. Seiring dengan itu, diperlukan upaya untuk mengubah perilaku seseorang agar rutin berolahraga, sesuai dengan program yang tepat (Issalillah & Aisyah, 2022). Banyak orang tidak melakukan latihan dengan benar dan pada waktu yang tepat. Sedangkan kondisi fisik tubuh mudah terdegradasi baik secara fisik maupun psikis, bahkan muncul penyakit ringan dan berat (menyerang organ dalam) (Maimanah *et al.*, 2023).

Senam terapi merupakan pilihan olahraga yang sangat cocok untuk lansia yang menderita tekanan darah tinggi. Jenis olahraga ini dianggap ringan dan mudah dilakukan oleh para lansia, menjadikannya pilihan yang aman dan efektif. Senam terapi terdiri dari serangkaian gerakan kekuatan yang mantap, terencana, dan terarah, dan dibuat khusus untuk meningkatkan fungsi tubuh pada lansia. Salah satu manfaat utama olahraga ini adalah peningkatan metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen, yang berkontribusi pada kesehatan.

Olahraga pada lansia menjadi sangat penting karena dapat melambatkan proses penuaan, meningkatkan stamina, dan meningkatkan kualitas tidur. Melalui kegiatan senam terapi, tubuh lansia dapat tetap awet muda, menjaga kekuatan tulang, dan mendorong jantung untuk bekerja lebih maksimal. Selain itu, senam terapi juga membantu dalam menghilangkan radikal bebas dalam tubuh, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan (Khayru & Issalillah, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti *et al.* (2017) mendukung konsep

ini, menunjukkan bahwa olahraga pada lansia tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka tetapi juga dapat memiliki dampak positif pada kesehatan.

Aktivitas fisik melalui latihan terapi yang tepat akan meningkatkan kekuatan dan kesehatan fisik, sehingga meningkatkan sumber daya manusia Desa Sambungrejo pada khususnya dan masyarakat pada umumnya dapat ditingkatkan. Tujuan dalam kegiatan ini adalah upaya untuk meningkatkan kebugaran melalui senam terapi yang dilaksanakan oleh masyarakat Sambungrejo. Kelompok 11 KKN Universitas Sunan Giri ikut serta dalam kegiatan pelatihan fisioterapi bagi anggota senam masyarakat Sambungrejo. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kondisi fisiknya melalui latihan fisik dengan fisioterapi. Dengan bentuk fisik yang ideal untuk meningkatkan kinerjanya.

METODE

Penelitian ini melibatkan jenis penelitian ABCD (Asset-Based Community Development). ABCD menunjukkan keberhasilan memberdayakan masyarakat, membentuk kepemimpinan yang berkomitmen, dan mampu mengubah kondisi perekonomian masyarakat. Prinsip dasar dari pendekatan ABCD adalah bahwa proses bertumpu pada pemahaman, internalisasi, dan pemanfaatan secara mandiri dan maksimal terhadap aset, potensi, dan kekuatan yang dimiliki oleh masyarakat itu sendiri. Dengan fokus pada pemberdayaan, ABCD memandang masyarakat sebagai sumber daya yang memiliki potensi untuk menciptakan perubahan positif, menjadikan pendekatan ini sebagai landasan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kepemimpinan dalam masyarakat.

Dalam implementasi pengabdian masyarakat ini, digunakan metode Pengembangan Masyarakat Berbasis Aset (ABCD) yang terdiri dari 5 tahapan kegiatan, yaitu discovery, dream, design, define, dan destiny. Tahap pertama kegiatan penelitian melibatkan identifikasi masalah di Desa Sambungrejo, yang salah satunya adalah kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan, khususnya melalui pelaksanaan senam terapi. Setelah mengetahui permasalahan tersebut, langkah selanjutnya adalah menetapkan jadwal pelaksanaan senam terapi. Tim KKN dari Universitas Sunan Giri Surabaya kemudian turun langsung ke lokasi sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Selama berada di lokasi, tim tidak hanya menyelenggarakan kegiatan senam terapi, tetapi juga ikut serta dalam pelaksanaannya bersama peserta sebagai bentuk partisipasi aktif.

HASIL

Pada tanggal 6 Agustus 2023, dilaksanakan kegiatan peningkatan kebugaran fisik masyarakat di Desa Sambungrejo, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo. Tempat pelaksanaan kegiatan ini berlangsung di Lapangan Desa Sambungrejo, dan melibatkan 25 peserta. Kegiatan dimulai dengan sesi pemanasan, di mana peserta melakukan rangkaian aktivitas untuk mempersiapkan tubuh sebelum memulai latihan. Pemanasan ini bertujuan untuk mengurangi risiko cedera. Setelah pemanasan, kegiatan dilanjutkan dengan gerakan senam terapi. Gerakan-gerakan senam terapi dipilih mengutamakan manfaat kesehatan dan kebugaran bagi peserta. Para peserta terlibat dalam setiap langkah Gerakan dan ini menciptakan suasana yang penuh semangat. Dengan adanya kegiatan ini, dapat memberikan dampak positif pada peningkatan kebugaran fisik mereka dan pada gilirannya, meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Desa Sambungrejo.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam

Dari penjelasan yang diberikan terkait gambar 1 dan 2, dapat disimpulkan bahwa gambar 1 menggambarkan kegiatan PKM KKN Kelompok 11 yang dilakukan melalui program Peningkatan Kebugaran Fisik, khususnya dalam bentuk kegiatan senam pagi bersama warga Desa Sambungrejo, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo. Pada gambar 1, terlihat aksi kelompok KKN Universitas Sunan Giri Surabaya memandu dan berpartisipasi bersama masyarakat Desa Sambungrejo dalam melakukan rangkaian gerakan senam terapi.



Gambar 2. Foto Bersama

Sementara itu, gambar 2 menunjukkan momen setelah kegiatan senam pagi selesai dilakukan. Foto bersama diambil untuk mengabadikan momen kebersamaan antara kelompok KKN Kelompok 11 dan warga Desa Sambungrejo. Hal ini mengindikasikan tidak hanya kegiatan fisik yang dilakukan, tetapi juga semangat kerjasama dan interaksi positif antara kelompok KKN dan masyarakat setelah melalui sesi senam. Kegiatan dan kebersamaan antar anggota masyarakat sangat efektif meningkatkan solidaritas warga (Amirulloh *et al.*, 2023; Faramedina *et al.*, 2023) Foto bersama menjadi dokumentasi yang memperkuat ikatan antara kelompok KKN dengan masyarakat, serta memberikan nilai tambah untuk membangun hubungan yang baik di antara mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan PkM melalui kegiatan peningkatan kebugaran fisik di Desa Sambungrejo, ditemukan bahwa kebugaran sering diabaikan akibat kesibukan aktivitas sehari-hari yang padat. Peningkatan kebugaran dianggap penting untuk menjaga keseimbangan antara pola makan dan gaya hidup. Dengan meningkatkan kebugaran, masyarakat dapat mencapai kondisi fisik yang sehat, dan hal ini dapat berdampak positif terhadap keadaan kesehatan. Gaya hidup yang sehat, termasuk pola makan yang bergizi, menjadi faktor kunci dalam mencapai tujuan tersebut. Hasil dari kegiatan ini memberikan saran bahwa masyarakat perlu meningkatkan kondisi fisik mereka melalui pola makan yang baik dan berolahraga secara teratur. Gaya hidup yang sehat, terutama melibatkan kegiatan fisik secara rutin, dapat menjadi kunci utama dalam meningkatkan kebugaran. Oleh karena itu, disarankan agar masyarakat Desa Sambungrejo, Kecamatan Sukodono, fokus pada peningkatan kondisi fisik melalui pembiasaan pola makan yang sehat dan kegiatan olahraga teratur. Upaya ini diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Desa Sambungrejo.

DAFTAR REFERENSI

- Amirulloh, I., M. S. Anam, M. Mujito, S. Sujito, R. Saputra, R. Hardyansah, & D. S. Negara. (2023). Implementasi Nilai Persatuan dalam Bergotong Royong di Masyarakat Desa Anggaswangi Sukodono Sidoarjo, *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(1), 13-20.
- Faramedina, N., D. A. Y. Widariyono, C. T I. Dzinnur, S. Sudjai, D. Darmawan, & M. C. Rizky. (2023). Kegiatan Lomba 17 Agustus Untuk Meningkatkan Jiwa Solidaritas Antar Warga Desa Jogosatru, Kecamatan Sukodono, *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- García, I. (2020). *Asset-Based Community Development (ABCD): Core Principles*. Research Handbook on Community Development, 67-75.

- Issalillah, F. & N. Aisyah. (2022). The Elderly and the Determinants of Stress. *Journal of Social Science Studies*, 2(1), 9–12.
- Issalillah, F., R. K. Khayru, & N. Aisyah. (2022). Parameters of Mineral Water that is Safe for Health. *Bulletin of Science, Technology and Society*, 1(1), 4-6.
- Khasanah, A.A.U., D. S. Negara, R. Saputra, S. Suwito, A. S. Wibowo, M. Mujito, & N. H. Pakpahan. (2024). Peranan Mahasiswa dalam Kerja Bakti Desa untuk Menyambut Perayaan 17 Agustus di Desa Sukodono Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo, *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 2(1), 1-10.
- Khayru, R. K. & F. Issalillah. (2022). Service Quality and Patient Satisfaction of Public Health Care. *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology*, 1(1), 20 – 23.
- Mahfud, I., A. Gumantan, & R. A. Nugroho. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61.
- Nurhidayah, K. (2020). *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Aktifitas Fungsional Lansia Di Komunitas Senam Lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta*. Surakarta.
- Maimanah, M., L. Torfiah, N. Masithoh, S. N. Halizah, E. Retnowati, M. E. Safira, & A. S. Wibowo. (2023). Menjaga Kesehatan Dengan Senam Sehat Bersama Masyarakat dan Mahasiswa KKN UNSURI di Desa Kloposepuluh Sukodono Sidoarjo. *EXAM: Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(1), 7-12.
- Widiastuti, A., Wibawa, A., Handari, I., & S. Sri. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Fisik Pada Kelompok Lansia Perempuan di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5(1), 24–27.