

Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani dimasa pandemic Covid-19 di Desa Timbuseng Kabupaten Takalar

*Aminuddin¹, Awaluddin², Agus Ismail³, Suhardianto⁴

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Email : aminuddinvyampo@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Email : awaluddin011085@gmail.com

³Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Email : agusgarudalaut.com

⁴Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Email : suhardianto@universitasmegarezky.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: -

Diterima: -

Diterbitkan: -

Keyword:

Health;Physical Fitness;
Timbuseng Village; Takalar
Regency.

Kata Kunci:

Kesehatan; Kebugaran
Jasmani; Desa Timbuseng;
Takalar.

Abstract

Health is a vital object for human survival. Because without good health, every human being will be very difficult to carry out daily activities. The denser the activities a person does, the less attention is paid to health and physical fitness. This is also experienced by the community of Timbuseng Village, North Polobangkeng District, Takalar Regency. To determine the condition of health and physical fitness, a free health check is carried out in the form of checking body temperature, blood pressure, oxygen saturation and blood glucose levels. Objective This study aims to determine the level of health and physical fitness of the people of Timbuseng Village, North Polobangkeng District, Takalar Regency. The method used in this community service program is to provide increased knowledge about health and physical fitness through face-to-face physical fitness seminars while still paying attention to health protocols. Results From the results of data processing using descriptive data analysis with a sample of 55 people, it was obtained an increase in physical health and fitness with an average initial blood pressure of 139.70 mmHg, an average final blood pressure of 86.36 mmHg, an average body temperature of 36.79 OC, the average oxygen saturation in the blood is 97.27 mmHg and the average blood glucose is 90.20 ml/dl.

Abstrak

Kesehatan merupakan objek vital bagi kelangsungan hidup manusia. Karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sangat sulit menjalani aktifitas sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang maka membuat seseorang kurang memperhatikan kesehatan dan kebugaran jasmani. Hal demikian juga dialami masyarakat desa timbuseng kecamatan Polobangkeng Utara Kabupaten Takalar. Untuk mengetahui kondisi kesehatan dan Kebugaran jasmani maka dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pemeriksaan suhu tubuh, tekanan darah, saturasi oksigen dan kadar glukosa dalam darah. Tujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat desa timbuseng kecamatan Polobangkeng Utara Kabupaten Takalar. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan dan kebugaran jasmani melalui seminar kebugaran jasmani tatap muka dengan tetap memperhatikan protocol kesehatan. Dari hasil olahan data menggunakan analisis data deskriptif dengan jumlah sampel 55 orang diperoleh peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan rata-rata tekanan darah awal 139, 70 mmhg, rata-rata tekanan darah akhir 86,36 mmhg, rata-rata suhu tubuh 36,79 °C, rata-rata saturasi oksigen dalam darah 97,27 mmhg serta rata-rata glukosa darah 90,20 ml/dl.

A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan objek vital bagi kelangsungan hidup bagi manusia, dengan kondisi kesehatan yang kurang baik, maka akan sangat sulit menjalani dalam menjalankan aktifitas kesehariannya. Aktifitas fisik yang semakin padat dalam pekerjaan sehari-hari membuat orang terkadang lupa untuk berolahraga dan cenderung mengabaikan hal tersebut. Kurangnya waktu seenggang dikarenakan berbagai macam kesibukan pekerjaan di kantor, dalam kampus, maupun di dalam perusahaan, akan berakibat tersitanya waktu untuk melakukan aktifitas berolahraga. Padahal pada dasarnya olahraga merupakan kebutuhan yang amat penting bagi manusia dalam kehidupan, sehingga memungkinkan kondisi fisik senantiasa terjaga dengan baik dan maksimal. Olehnya, setiap manusia akan selalu berupaya sebaik mungkin berolahraga agar kondisi kesehatan tetap bugar dan terjaga.

Untuk dapat menunjang kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, maka sangat perlu dilakukan upaya atau tindakan yang aktual. Setiap kegiatan dan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dalam rangka mewujudkan derajat kesehatan yang prima dan optimal bagi masyarakat adalah merupakan salah satu upaya kesehatan yang wajib dilaksanakan. Upaya kesehatan yang dilakukan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan adalah upaya kesehatan yang diselenggarakan dengan melakukan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (*Promotif*), pencegahan penyakit (*preventif*), penyembuhan penyakit (*kuratif*), dan pemulihan kesehatan (*rehabilitatif*). Semua hal ini dapat terwujud sesuai dengan apa yang kita harapkan jika didukung oleh pemangku kebijakan olahraga dan bagaimana tingkat kesadaran masyarakat dalam melakukan partisipasi olahraga secara aktif.

Pentingnya hidup sehat kurang disadari oleh kebanyakan masyarakat yang ada di Indonesia. Ini terjadi dikarenakan animo dan kesadaran serta minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga sangat kurang. Penurunan terjadi dari waktu ke waktu terhadap olahraga dikarenakan partisipasi penduduk berumur 10 tahun keatas menurut hasil Susenas. Laju partisipasi hanya terjadi dari tahun 2000 sebesar 22,6 persen menuju tahun 2003 menjadi sebesar 25,4 persen. Selama kurang lebih waktu 2003, 2006, dan 2009 partisipasi penduduk untuk berolahraga semakin mengalami penurunan yang drastis, yakni sekitar 25,4 persen pada tahun 2003, turun menjadi 23,2 persen pada tahun 2006, dan terakhir turun menjadi 21,8 persen pada tahun 2009. Kebanyakan hal tersebut berlaku baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Animo penduduk pedesaan lebih sedikit dibandingkan masyarakat perkotaan. Hal tersebut didukung oleh kondisi

fasilitas dan jenis olahraga yang berkembang di perkotaan lebih banyak daripada di daerah pedesaan (RI, 2010).

Secara rutin melakukan aktifitas fisik dan meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit jantung, diabetes tipe (2), serta osteoporosis, dapat membentuk kanker, kelebihan berat badan (obesitas), serta cedera pada saat beraktifitas. Aktifitas fisik yang baik juga berperan dalam mengurangi tingkat stress fisik, kecemasan, depresi serta mampu meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan energy tubuh, mendapatkan kualitas tidur yang baik, dan mampu berkonsentrasi dengan baik (VicHealth, 2010). Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan.

Dalam konteks sosial, Olahraga menjadi alat komunikasi baik secara verbal ataupun non verbal dengan orang lain maupun lingkungan sekitar. Indikasi yang sangat jelas adalah meningkatkan keinginan masyarakat akan kesehatan yang tinggi sebagai bagian dari peningkatan derajat, hal ini nampak pada penampilan jasmani yang atletis dan proporsional serta aktualisasi diri yang sangat luas dalam lingkungannya mencerminkan bahwa tingkat kebutuhan masyarakat akan beragam sehingga membutuhkan wahana atau tempat serta lokasi yang memungkinkan untuk menyalurkan dan memenuhi kebutuhan tersebut (Zulkarnaen, 2010).

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi ini berbentuk seminar kesehatan dan Kebugaran jasmani ini berlangsung pada tanggal 4 Agustus 2021 pukul 07.00 Wita sampai 13.30 Wita bekerja sama dengan Pemerintah Desa Timbuseng Kecamatan Polobangkeng Utara Kabupaten Takalar dan LPPM Universitas Megarezky. Kegiatan ini dilaksanakan secara luring/tatap muka dengan masyarakat Desa timbuseng dengan tetap memperhatikan protocol kesehatan yang berlaku apalagi desa timbuseng merupakan desa di kabupaten Takalar yang mempunyai pasien covid-19 sebanyak 1% dari populasi penduduk desa Timbuseng. Sebelum Kegiatan Seminar Kesehatan dan Kebugaran Jasmani dilakukan terlebih dahulu melakukan sosialisasi cara mencuci tangan yang baik kepada masyarakat desa. Kemudian melakukan absensi kehadiran bagi peserta serta melakukan pengecekan suhu tubuh untuk bisa hadir dalam kegiatan seminar tersebut untuk mengetahui jumlah peserta yang hadir dan memperhatikan kapasitas ruangan aula kantor desa sehingga tetap dalam protocol kesehatan yang ditetapkan pemerintah. Kegiatan penyuluhan atau

sosialisasi ini dilakukan dengan dalam 4 tahapan kegiatan, yaitu (1) Tahap pertama senam sehat (kebugaran jasmani) dilakukan pada pagi hari bersama masyarakat desa Timbuseng untuk meningkatkan daya tahan serta imunitas tubuh masyarakat bekerjasama dengan ibu-ibu PKK Desa Timbuseng. (2) Tahap kedua sosialisasi mencuci tangan yang benar untuk mengetahui tata cara mencuci tangan yang benar selama masa pandemic covid-19. (3) Tahap ketiga pemberian edukasi melalui seminar kebugaran dan kesehatan jasmani untuk mendapatkan pengetahuan yang benar tentang cara meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan imunitas tubuh selama masa pandemic covid-19.



Gambar 1. Pelaksanaan Tahap pertama Senam kebugaran jasmani



Gambar 2. Pelaksanaan Tahap kedua sosialisasi mencuci tangan yang benar



Gambar 3. Pelaksanaan Tahap ke-3 Seminar Kesehatan & kebugaran Jasmani Dan (4) tahap keempat untuk mendapatkan dan mengetahui informasi terkait kesehatan. Maka dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis untuk masyarakat desa timbuseng. Adapun bentuk pemeriksaannya antara lain, (1) Pemeriksaan Tekanan darah (mmhg) dengan menggunakan alat tensi digital merek Omron dengan tingkat Akurasi 98% setelah kalibrasi untuk melihat tekanan darah masyarakat desa timbuseng. (2) Pemeriksaan suhu badan ($^{\circ}$ C) untuk mengetahui tingkat suhu badan, (3) Pemeriksaan Saturasi Oksigen (mmhg) untuk mengetahui kadar oksigen dalam darah. (4) Dan pemeriksaan kadar glukosa darah (ml/dl) untuk mengetahui tingkat kadar gula darah dalam tubuh.



(4)



(5)

Gambar 4 & 5. Pelaksanaan Tahap keempat pemeriksaan kesehatan gratis berupa Tekanan darah, Saturasi Oksigen, Suhu tubuh dan Kada Glukosa darah dalam tubuh

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Peserta penyuluhan dan sosialisasi ini sebanyak 55 responden yang terdiri dari Masyarakat desa timbuseng baik laki-laki maupun perempuan. Dan bertempat tinggal didesa timbuseng kabupaten Takalar.

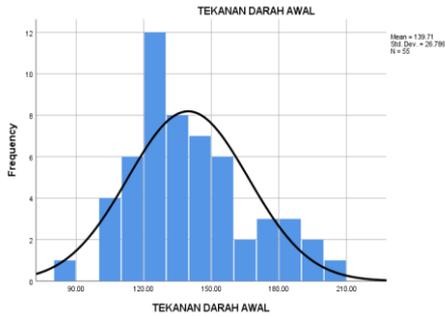
Tabel. 1 : Hasil Analisis Data Deskriptif pemeriksaan kesehatan masyarakat Desa Timbuseng

		Statistics				
		TEKANAN DARAH AWAL	TEKANAN DARAH AKHIR	SUHU TUBUH	SATURASI OKSIGEN DALAM TUBUH	GLUKOSA DARAH
N	Valid	55	55	55	55	55
	Missing	10	10	10	10	10
Mean		139.7091	86.3636	36.7929	97.2727	90.2000
Std. Deviation		26.78562	13.57471	.32097	4.42825	20.40733
Variance		717.469	184.273	.103	19.609	416.459
Range		125.00	91.00	1.79	23.00	85.00
Minimum		80.00	60.00	36.11	77.00	46.00
Maximum		205.00	151.00	37.90	100.00	131.00
Sum		7684.00	4750.00	2023.61	5350.00	4961.00

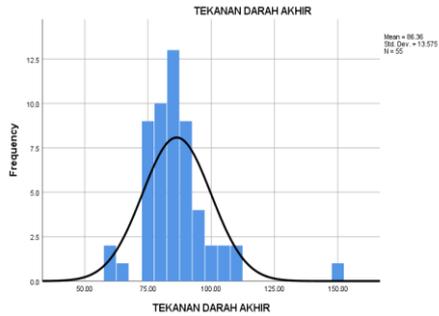
Sumber : Data Primer, 2021

Dari hasil olahan data menggunakan analisis deskriptif menggunakan aplikasi SPSS 25.0 dengan jumlah sampel 55 orang diperoleh ada Rata-rata

tekanan darah awal 139,70 mmhg, rata-rata tekanan darah akhir 86,36 mmhg, rata-rata Suhu tubuh 36,79 °C, rata-rata Saturasi Oksigen dalam darah 97,27 mmhg sedangkan rata-rata glukosa darah 90,20 ml/dl.

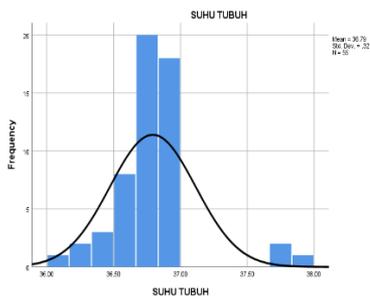


(6)

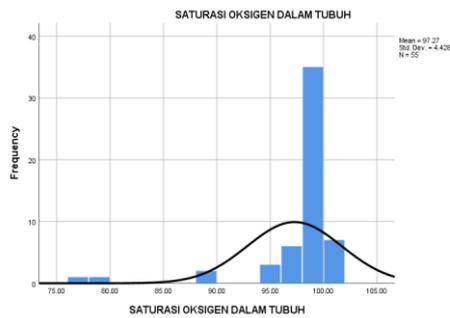


(7)

Gambar 6 & 7. Gambaran tekanan Darah awal dan Akhir

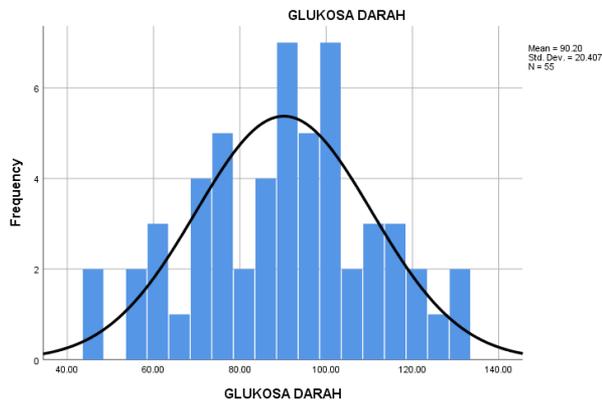


(8)



(9)

Gambar 8 & 9. Gambaran Suhu tubuh dan Saturasi Oksigen dalam tubuh



Gambar 10. Gambaran Kadar Glukosa darah dalam tubuh

B. Pembahasan

Setelah dilakukan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat Timbuseng, maka didapatkan hasil bahwa seluruh responden mengalami peningkatan dalam hal kesehatan dan kebugaran jasmani dan mereka paham bahwa melakukan pola hidup sehat sangat berguna dan bermanfaat untuk kehidupan terkhusus kesehatan dan kebugaran jasmani.

Begitupun dengan melakukan pemeriksaan gratis masyarakat jadi bahwa mereka memahami betul kondisi gambaran kesehatan mereka dari segi tekanan darah, saturasi oksigen dalam tubuh, suhu tubuh serta gambaran kadar glukosa darah dalam tubuh mereka. Sehingga masyarakat sangat mengapresiasi kegiatan penyuluhan tersebut.

Aspek kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dalam melaksanakan rutinitas sehari-hari bagi masyarakat. Masyarakat desa timbuseng yang sebahagian besar kehidupan sehari-hari dari bertani dan pekerjaan lainnya memerlukan kondisi yang prima dalam kesehariannya. Selain untuk kondisi fisik secara pribadi juga sebagai langkah dalam mencegah penularan covid 19 akibat menurunnya system imun dalam tubuh seseorang sehingga tak ada pilihan lain yaitu dengan selalu menjaga kesehatan dan kebugaran baik dengan melakukan olahraga teratur ataupun dengan selalu menerapkan prinsip hidup sehat.

Menurut (Notoatmodjo, 2014) kebugaran jasmani serta pendidikan kesehatan jika prosesnya baik dan menggunakan media-media yang baik dan mendukung maka nantinya akan menimbulkan efek yang baik pula. Penyuluhan dan sosialisasi peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani adalah media yang digunakan yakni dengan memeriksa langsung masyarakat sehingga masyarakat desa timbuseng akan mengetahui secara langsung.

Adapun kondisi kesehatan yang diperiksa pada masyarakat desa timbuseng adalah (1) Dengan jumlah sampel 55 orang diperoleh rata-rata Suhu tubuh $36,79^{\circ}\text{C}$. Pemeriksaan Suhu tubuh dilakukan untuk mengetahui kondisi masyarakat secara umum serta mendeteksi jika terjadi peningkatan suhu tubuh dengan sangat cepat sebagai indikator dalam melihat gejala covid 19, (2) Tekanan darah sistolik dan diastolic dilakukan pemeriksaan untuk mengetahui kondisi tekanan darah. Adapun Rata-rata tekanan darah awal 139, 70 mmhg dan rata-rata tekanan darah akhir 86,36 mmhg.

Tata cara pengukuran pada tekanan darah diawali dengan memberikan balutan manset dengan sedikit kencang dan lembut pada bagian lengan atas serta mengembungkan dengan memompa (Audrey, 2009). Kondisi tekanan

dalam manset dinaikkan hingga denyut radial dan brakial tidak terdengar lagi. Tekanan sistolik darah telah dilampaui dan arteri brakialis telah tertutup menandai hilangnya denyutan. Kemudian manset dikembangkan sebesar 20 sampai dengan 30 mmHg. lalu dilakukan pengempisan manset secara perlahan dan dilakukan pembacaan secara auskultasi ataupun palpasi. Tekanan darah sistolik hanya dapat diukur dengan metode palpasi. Untuk dapat mengukur tekanan sistolik dan diastolic dengan akurat dengan melakukan auskultasi (Smeltzer & Bare, 2001).

(3) Rata-rata Saturasi Oksigen dalam darah 97,27 mmhg yang didapati pada pemeriksaan saturasi oksigen dilakukan untuk memeriksa tingkat oksigen level darah manusia digunakan untuk mengecek kondisi kekurangan oksigen dalam tubuh seseorang. (4) Dengan jumlah sampel 55 orang diperoleh rata-rata glukosa darah 90,20 ml/dl. Kadar glukosa diperiksa untuk mengetahui tingkat aktivitas gula darah dalam tubuh sebagai sumber energy.

Produk sisa yang dihasilkan selama proses metabolisme glukosa adalah karbon dioksida (CO_2) dan air (H_2O). Siklus asam sitrat menghasilkan karbon dioksida sedangkan rantai transpor elektron menghasilkan air. ATP yang dihasilkan dari sumber energi dan kalor panas terbentuk dari proses metabolisme. Inti dari proses metabolisme energy inilah yang membentuk ATP dan kalor panas. Proses rantai elektron dan siklus asam sitrat terbentuk melalui proses glikolisis, ATP yang dihasilkan dari bahan makananan dan disimpan dalam tubuh akan didistribusi keseluruh sel-sel dalam tubuh (Rubinstein-Litwak, 2003).

Umumnya proses anaerobic akan mampu menghasilkan lebih sedikit energy daripada proses aerobic. sebanyak 36 buah ATP terbentuk selama proses metabolisme aerobic, sedangkan pada proses anaerobic hanya mampu menghasilkan 2 ATP. Jumlah energy yang terbentuk sebesar 7.3 kilokalori/mol dalam pembentukan molekul ATP. (Sreeranjit, C. V. K. and Lal, 2003).

Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan memerlukan pengeluaran energy disebut aktifitas fisik. Kondisi aktifitas fisik yang kurang menjadi salah satu factor individu bagi penyakit-penyakit kronis, dan memungkinkan secara global menjadi penyebab kematian yang tinggi (World Health Organisation, 2010).

Menurut pendapat (Williams, 2007), Aktifitas fisik yang teratur memiliki manfaat yang sangat menguntungkan terhadap kesehatan, yakni :

1. Kemungkinan terhindar dari berbagai bentuk penyakit degeneratif seperti, kencing manis, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, jantung, stroke, dan lain-lain.
2. Mengendalikan berat badan berlebih.

3. Meningkatkan massa dan kekuatan otot.
4. Memiliki bentuk tubuh yang ideal dan lebih atletis.
5. Memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.
6. Meningkatkan kebugaran dan lebih bertenaga.
7. Kondisi kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan judul Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani dimasa pandemic Covid-19 di Desa Timbuseng Kabupaten Takalar yang dilaksanakan langsung terjun ke masyarakat. Diperoleh jumlah peserta 55 orang dengan kesimpulan sebagai berikut (1) Kegiatan ini merupakan kegiatan yang sangat efektif dan sangat dibutuhkan masyarakat desa timbuseng untuk meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan dan kebugaran jasmani. (2) Kegiatan ini memberikan dampak signifikan terhadap kondisi kesehatan masyarakat desa Timbuseng setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa suhu tubuh, tekanan darah, saturasi oksigen, dan kadar glukosa darah dalam tubuh. (3) Rata-rata tekanan darah awal 139,70 mmhg, rata-rata tekanan darah akhir 86,36 mmhg, rata-rata Suhu tubuh 36,79 °C, rata-rata Saturasi Oksigen dalam darah 97,27 mmhg sedangkan rata-rata glukosa darah 90,20 ml/dl menunjukkan bahwa kondisi kesehatan masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Audrey. (2009). *Metode Pengukuran Tekanan Darah Sistol Dan Diastol*. USA.
- Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (XI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- RI, S. K. (2010). Penyajian Data dan Informasi Statistik Keolahragaan Tahun 2010. In *Kemempora Republik Indonesia*. Jakarta.
- Rubinstein-Litwak, S. (2003). *Energy Metabolism*. In *Encyclopedia of Food Sciences & Nutrition* (2nd Editio). Caballero, B. Trugo, L.C., & Finglas, P.M.,Eds: Academic Press.
- Smeltzer & Bare. (2001). Ukuran Tensi Normal Orang Dewasa. *Rineka Cipta*.
- Sreeranjit, C. V. K. and Lal, J. J. (2003). *Glucose : Properties and Analysis*. In *Encyclopedia of Food Sciences & Nutrition* (2nd Editio). Caballero, B. Trugo, L.C., & Finglas, P.M.,Eds: Academic Press.

VicHealth. (2010). Participation in Physical Activity. *Victorian Health Promotion Foundation*.

Williams. (2007). Pemberian Cairan Kepada Tubuh Setelah Berolahraga Dan Manfaatnya. *American Journal Of Physiology*, (Whole body metabolism Of Glucose).

World Health Organisation. (2010). Physical Activity. In Guide to Community Preventive Services.

Zulkarnaen. (2010). Hubungan Motivasi dengan Partisipasi Masyarakat dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi. *Motion*, 1(1), 35–43.