

LAYANAN OLAHRAGA KEBUGARAN DAN IMPLEMENTASI PENERAPAN KARTU BUGAR

FITNESS SPORTS SERVICES AND FITNESS CARD IMPLEMENTATION

Septian Williyanto^{*}, Nurlan Kusmaedi, Surdiniaty Ugelta, Badruzaman

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

*Email: septianwilliyanto@upi.edu

(Diterima 21-11-2022; Disetujui 06-02-2023)

ABSTRAK

Banyak warga masyarakat kurang menyadari betapa pentingnya upaya mencegah atau menjaga tubuh agar tidak terkena penyakit atau tidak terjadi penurunan kebugaran. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memotivasi masyarakat agar semangat dan rutin berolahraga. Beberapa langkah yang diterapkan pada kegiatan ini antara lain: pengukuran tekanan darah, pengukuran denyut nadi, pengukuran respirasi, pengukuran dan penghitungan indeks massa tubuh, dan program latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan layanan diikuti oleh kurang lebih 35 orang yang terdiri atas anggota masyarakat di Kelurahan Pasirlayung, Kota Bandung, dan sekitarnya. Berdasarkan hasil penerapan di lapangan Pasirlayung, setiap peserta diberikan kartu yang dapat digunakan untuk pencatatan pengukuran, sehingga dapat menjadi dasar evaluasi terhadap peningkatan kualitas kebugaran jasmani masing-masing peserta. Secara umum kegiatan layanan olahraga kebugaran dan implementasi penerapan kartu sehat dan bugar berjalan dengan baik dan lancar.

Kata kunci: Layanan Olahraga Kebugaran

ABSTRACT

Many people do not realize how important it is to prevent or maintain the body so that it does not get sick or there is no decline in fitness. This community service activity aims to motivate the community to be enthusiastic and exercise regularly. Several steps are implemented in this activity, among others; Blood pressure, pulse, respiration, body mass index measurement and calculation, and exercise programs that can improve physical fitness. The service activities were attended by approximately 35 people consisting of community members in Pasirlayung Village, Bandung City, and its surroundings. Based on the results of the implementation in the Pasirlayung field, each participant is given a card that can be used for recording measurements to be used as a basis for evaluating the quality of physical fitness of each participant. Sports and fitness service activities and implementing the healthy and fit card went well and smoothly.

Keywords: Fitness Sports Services

PENDAHULUAN

Banyak warga masyarakat kurang menyadari betapa pentingnya upaya mencegah atau menjaga tubuh agar tidak terkena penyakit atau tidak terjadi penurunan kebugaran secara drastis karena pola makan berlebihan atau kurang gerak hipokinetik (Kusmaedi, dkk. 2014). Tentunya upaya pencegahan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya berolahraga secara terprogram dan teratur, melakukan pola makan yang sesuai dengan kaidah-kaidah kesehatan, melakukan proporsi yang sesuai dengan kaidah kesehatan antara kerja dengan istirahat, melakukan pemeriksaan tubuh secara berkala, dan melakukan pengukuran kebugaran secara berkala.

Salah satu alternatif pemeriksaan tubuh dan pengukuran kebugaran secara berkala selain secara medis oleh dokter, pelaksana PKM menawarkan pengontrolan atau pengecekan berkala enam bulanan dengan menggunakan kartu bugar. Data yang tertulis di dalam kartu sehat tersebut selain identitas diri pemegang kartunya, meliputi dua aspek, yaitu pemeriksaan kesehatan sederhana, terdiri atas: pengukuran tekanan darah, pengukuran denyut nadi, pengukuran respirasi, pengukuran dan penghitungan indeks massa tubuh. Sedangkan pengecekan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi pengukuran daya tahan umum, daya tahan otot, kekuatan, dan fleksibilitas (Iskandar, dkk., 1999).

Proses penuaan yang terjadi pada manusia bisa dirasakan lebih awal tergantung upaya pemeliharaan individu masing-masing (Hurlock, 1993). Misalnya, tidak sedikit di usia 35 tahun sudah muncul rambut beruban, gigi tanggal, kulit mulai keriput, bahkan mungkin karena badan terlalu gemuk dan tidak suka berolahraga tingkat kesehatan atau kebugaran mulai menurun (Kusmaedi, dkk., 2008).

Profil masyarakat dewasa dan lansia di daerah Pasirlayung Bandung sangat beragam. Mulai dari status sosial, ekonomi, pendidikan, hingga agama. Kondisi ini membuat kompetensi penduduk dewasa dan lansia di daerah Pasirlayung sangat beragam dalam menyikapi kehidupan melalui berbagai aktivitasnya. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh mereka antara lain pengajian, bermain tenis, senam, *gapleh*, catur, hingga kumpul-kumpul di sekitar kompleks. Belum teraturnya kegiatan para lansia, sangat menarik untuk dikaji dan ditelaah lebih lanjut dalam bentuk penyuluhan dan bentuk-bentuk kegiatan yang positif. Sebagai gambaran kegiatan penduduk dewasa dan lansia yang aktif di Kelurahan Pasirlayung ini dapat diilustrasikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Kegiatan Penduduk dewasa dan lansia yang aktif

Sifat Kegiatan	Jenis Kegiatan /Organisasi	Keterangan
Sosial	RT, RW, PKK tingkat RT RW dan kelurahan, posyandu tingkat RT RW dan kelurahan, posbindu tingkat RT RW dan kelurahan, LPM, koperasi	Laki-laki dan perempuan
Ekonomi	Pengelola toko, warung, usaha kecil-kecilan, pegawai swasta, PNS	Laki-laki dan Perempuan
Spiritual	Pengajian ibu-ibu dan bapak-bapak, ceramah dan diskusi keagamaan, DKM, kursus dan pelatihan keagamaan, UPZ, MUI	Laki-laki dan Perempuan
Fisikal	Senam ibu-ibu, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, jalan kaki, sepeda, catur, <i>gapleh</i>	Laki-laki dan Perempuan
Pendidikan	Pengelola/pengurus yayasan pendidikan, pengajar	Laki-laki dan Perempuan

Di samping mereka yang aktif, terdapat pula yang tidak aktif di luar rumah, mereka lebih banyak menghabiskan waktunya di dalam rumah bersama keluarga, nonton tv, bantu-bantu bekerja, atau berjemur. Tidak sedikit dari warga dewasa dan lansia yang harus mengurangi kegiatannya bahkan harus berhenti karena alasan kesehatan atau kebugaran yang semakin menurun, tidak terkecuali yang rajin berolahraga (Kusmaedi, dkk., 2014). Hal ini menunjukkan bahwa penuaan tidak bisa dicegah, melainkan hanya bisa dihambat.

Salah satu cara untuk mengontrol atau mengecek kesehatan dan kebugaran para orang dewasa dan lansia tersebut adalah dengan melakukan pengukuran rutin 6 bulanan yang dituangkan ke dalam kartu sehat dan bugar. Kartu sehat dan bugar tersebut selain menggambarkan tingkat sehat dan bugar yang bersangkutan, diharapkan dapat memotivasi pemiliknya untuk tetap mempertahankan status sehat dan bugarnya agar dapat tetap berperan dalam pembangunan.

Untuk dapat melaksanakan kegiatan ini dengan baik dan lancar, tim PKM harus bekerja sama dengan berbagai organisasi terkait, selain kerjas ama secara internal dengan prodi IKOR dan fakultas, antara lain juga dengan ketua RT, ketua RW, lurah, posbindu, puskesmas setempat, organisasi masyarakat setempat dan pemuka masyarakat atau pemuka agama.

BAHAN DAN METODE

Beberapa langkah yang diterapkan pada kegiatan ini, antara lain pengukuran tekanan darah, pengukuran denyut nadi, pengukuran respirasi, pengukuran dan penghitungan indeks massa tubuh, dan program latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan layanan diikuti oleh kurang lebih 35 orang yang terdiri atas anggota masyarakat di Kelurahan Pasirlayung, Kota Bandung, dan sekitarnya. Pada penerapan di lapangan Pasirlayung, setiap peserta diberikan kartu yang dapat digunakan untuk pencatatan pengukuran, sehingga dapat menjadi dasar evaluasi terhadap peningkatan kualitas kebugaran jasmani masing-masing peserta.

Tujuan

Memberikan layanan pada masyarakat dewasa dan lansia untuk melakukan pengontrolan atau pengecekan kesehatan dengan melakukan pengukuran pemeriksaan kesehatan secara sederhana dan pengukuran kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, bekerja sama dengan prodi IKOR, posbindu, puskesmas, dan pemerintah setempat.

Manfaat

Bagi masyarakat dewasa dan lansia dapat memperoleh layanan pengontrolan atau pengecekan kesehatan dengan melakukan pengukuran pemeriksaan kesehatan secara sederhana dan pengukuran kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, sebagai upaya preventif terhadap penyakit dan upaya menghindari penyakit akibat hipokinetik.

Ruang Lingkup

Untuk sementara berlaku bagi warga masyarakat dewasa dan lansia Kelurahan Pasir Layung, dan sekitarnya. Substansi yang dilayani meliputi pemeriksaan kesehatan sederhana, pengukuran kebugaran jasmani dan konsultasi mengenai kesehatan sederhana, dan tentang pemeliharaan kebugaran jasmani.

Sasaran

Ditinjau dari usia peserta prioritas adalah usia dewasa dan lansia, jika ada yang berminat di luar usia tersebut selama masih memungkinkan akan diakomodir. Ditinjau dari domisili, mengutamakan warga masyarakat yang tempat tinggalnya di Kelurahan Pasir Layung, jika ada yang berminat di luar domisili Kelurahan Pasir Laung, selama masih memungkinkan akan diakomodir. Berlaku untuk jenis kelamin pria dan wanita.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi kerja sama dengan institusi terkait, membuat format-format, merancang dan membuat kartu sehat dan bugar, menetapkan kalayak sasaran, tempat, sarana dan prasarana, SDM, menyusun deskripsi pemeriksaan kesehatan sederhana, pengukuran kebugaran). Tahap selanjutnya adalah penerimaan pendaftaran peserta, merancang jadwal pelaksanaan, dan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan sederhana dan pengukuran kebugaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan layanan kepada masyarakat kelurahan Pasir Layung, khususnya warga usia dewasa dan lansia dalam bentuk olahraga kesehatan, meliputi program jalan kaki, senam sehat dan bugar, serta penyuluhan tentang gaya hidup sehat, aktif dan religius Islami untuk memperoleh tingkat kebugaran yang diharapkan. Program kegiatan tatap mukanya hanya satu minggu sekali, yaitu setiap hari ahad, mulai jam 07.00 sd jam 09.00. Akan tetapi selama waktu dari hari Senin sampai dengan Sabtu, para anggota tetap berkomunikasi, antara lain melalui media sosial, grup WA atau telepon, tentang berbagai hal yang ada hubungannya dengan olahraga kesehatan, kebugaran, dan keagamaan.

Pada awal kegiatan dilakukan layanan pengukuran kesehatan sederhana dan kebugaran, antara lain meliputi tekanan darah, denyut nadi, tinggi badan, berat badan, dan golongan darah, serta wawancara singkat tentang riwayat kesehatan, seperti contoh; Apakah pernah atau sedang mengalami penyakit berat, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi atau rendah, penyakit gula, dll.



Gambar 1. Pengukuran Kesehatan

Pengukuran kebugaran meliputi komponen-komponen *Health Related Physical Fitness* atau HRPF (kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan) dan *Skill Related Physical Fitness* atau SRPF (kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan), meliputi: 1) komponen daya tahan umum diukur dengan jalan 6 menit atau jalan di tempat angkat lutut selama 2 menit, 2) komponen fleksibilitas dengan *sit and reach test*, 3) komponen kekuatan/daya tahan otot lengan dengan *curl* menggunakan *dumble* 2 kg, dan 4) komponen kelincahan dengan duduk di kursi kemudian berdiri langsung jalan bolak balik dengan jarak 6 meter sebanyak 3 kali putaran.

Walaupun program layanan resminya hanya 1minggu 1 kali, melalui grup WA dipandu dengan berbagai informasi yang bersifat penyuluhan agar mereka selalu berolahraga minimal 1 minggu 3 kali. Di antara anggota ada bervariasi melakukan kegiatan yang 2 kalinya; ada yang senam, tenis meja, tenis lapang, jalan kaki, bersepeda.

Hasil dari pengukuran awal dituangkan ke dalam kartu yang diberi nama kartu bugur. Setelah setiap 6 bulan dilakukan pengukuran kembali sekaligus sebagai bahan evaluasi, apakah kesehatan dan kebugaran mereka dapat dipertahankan atau bahkan meningkat. Dari 2 kali layanan pengukuran, diharapkan dapat menstimulasi para anggota untuk selalu berolahraga secara teratur dan terprogram dan secara berkala melakukan pengukuran kesehatan atau kebugarannya.



Gambar 2. Contoh Program Latihan Fleksibilitas

Serta untuk memudahkan para anggota melakukan kegiatan olahraga ketua anggota, Prof. Dr. Nurlan Kusmaedi menyusun buku panduan singkat tentang tata cara melakukan olahraga yang benar, sesuai dengan kaidah-kaidah kesehatan dan latihan, serta beberapa contoh program latihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar peserta kegiatan yang kebanyakan berada pada usia dewasa dan lansia, selama mendapatkan layanan olahraga kesehatan dan kebugaran dapat mempertahankan atau memelihara kesehatan dan kebugarannya, hal ini dapat terlihat dari skor norma kebugaran yang ada pada proses pengukuran. Kartu bugar yang dibuat untuk memudahkan mengontrol atau mengevaluasi hasil latihan selama tiap 6 bulan sekali, menjadi pegangan dan milik peserta kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan sebesar-besarnya kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membiayai kegiatan ini sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Hurlock, E. B. 1993. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentangan Kehidupan*. Penerbit Erlangga: Jakarta.

- Iskandar, Z., Dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga. Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga: Jakarta.
- Nurlan Kusmaedi, dkk. 2014. *Pengaruh Latihan Kebugaran Berbasis Kecabangan Olahraga Terhadap Health Related Physical Fitness, Skill Related Physical Fitness dan Hipokinetik pada Lansia*. Laporan Penelitian: Dibiayai oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Nurlan Kusmaedi, dkk. 2014. *Penyuluhan Pembelajaran Gaya Hidup Sehat Lansia Menggunakan Pendekatan Eldergogi Berbasis Sumberdaya Masyarakat*. Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat: Dibiayai oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Nurlan Kusmaedi, dkk. 2008. *Olahraga Lansia*. Buku. Bandung: Bintang Warli Artika.