

PEMBIASAAN OLAHRAGA SEBAGAI POLA HIDUP SEHAT DI DESA KAMPUNG GUNUNG IV

Raja Faidz El Shidqi¹, Ahmad Aziz Mulyantoro², Mahmudin Sudin³, Siti Rohmah⁴

¹Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

²Teknik Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

³Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

⁴Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

rajafaidz@gmail.com, ahmadazis2801@gmail.com, mahmudinsudin@umj.ac.id, siti.rohmah@umj.ac.id.

ABSTRAK

Olahraga aerobik merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus dengan menggunakan energi dari pembakaran juga membutuhkan suplai oksigen tanpa harus menimbulkan kelelahan. Sebagai salah satu cara membiasakan pola hidup sehat olahraga aerobik mampu melatih metabolisme energi melalui pembakaran simpanan lemak, karbohidrat, dan sebagian kecil dari pemecahan simpanan protein yang terdapat dalam tubuh. Senam aerobik menjadi salah satu program Kuliah, Kerja, Nyata (KKN) Kelompok 40 Universitas Muhammadiyah Jakarta untuk ikut serta membangun pola hidup sehat bersama dengan warga sekitar Desa Kampung Gunung 4. Dalam menjalankan program ini Kelompok 40 terlebih dahulu mengkaji Teknik analisis data berupa reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil daripada analisis data dapat disimpulkan bahwa warga Desa Kampung Gunung 4 masih terbilang tidak rutin dalam melakukan olahraga aerobik, sebagai upaya menarik minat warga lainnya kelompok ibu-ibu terbiasa melakukan agenda olahraga aerobik secara bersamaan ketika hari libur besar tiba atau ketika menyambut agenda-agenda tertentu.

Kata Kunci: Olahraga Aerobik, Masyarakat, Senam, Gaya Hidup Sehat.

ABSTRACT

Aerobic exercise is a systematic exercise activity with a gradual and continuous increase in load using energy from combustion and requires oxygen supply without causing fatigue. As a way to get used to a healthy lifestyle, aerobic exercise is able to train energy metabolism through burning fat stores, carbohydrates, and a small part of the breakdown of protein stores in the body. Aerobic gymnastics is one of the Lecture, Work, Real (KKN) programs of Group 40 Muhammadiyah University Jakarta to participate in building a healthy lifestyle together with residents around Kampung Gunung Village 4. In carrying out this program Group 40 first examines data analysis techniques in the form of data reduction, presentation of data and drawing conclusions. The results of data analysis can be concluded that the residents of Kampung Gunung 4 Village are still not routinely doing aerobic exercise, as an effort to attract the interest of other residents, groups of women are accustomed to doing aerobic exercise simultaneously when big holidays arrive or when welcoming certain agendas.

Keywords: Aerobic Sports, Society, Gymnastics, Healthy Lifestyle.

1. PENDAHULUAN

Kebugaran dan Kesehatan tubuh adalah suatu hal yang penting untuk dijaga dimasa seperti sekarang ini, selain bertujuan untuk melatih otot-otot menjaga kebugaran dan Kesehatan dengan cara berolahraga juga diharapkan mampu menaikkan imun atau kekebalan tubuh agar tidak terlalu terpengaruh buruk terhadap penyebaran virus Covid-19. Namun, kenyataan dilapangan berkata lain seperti masih minimnya para warga untuk melakukan kegiatan olahraga entah itu sendiri maupun secara berkelompok, sekalipun ada agenda olahraga secara bersama itu biasanya dilakukan dalam momen-momen tertentu saja. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam buku panduannya *Global Recommendations on Physical Activity for Health* menganjurkan orang usia dewasa yang sehat untuk melakukan olahraga minimal 150 menit per minggu atau 5 kali dalam seminggu dengan intensitas waktu olahraga 30 menit. Maka dari itu program Senam Aerobik dan mensosialisasikannya menjadi penting kepada warga Kampung Gunung 4 karena sejauh ini hanya kelompok ibu-ibu nya saja yang tertarik melakukan olahraga lebih rutin dan secara bersama dengan kelompok ibu-ibu lainnya. Selain itu senam aerobik juga memiliki manfaat yang lebih besar khususnya bagi warga Kampung Gunung 4 yang memang hidup berdekatan dengan Pusat Kota yang tentu memberikan kontribusi terhadap kesehatan mereka, manfaat dalam menurunkan tekanan darah adalah salah satunya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi sendiri sudah menjadi masalah utama dalam kesehatan dunia, dan WHO memperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi akan terjadi pada tahun 2025 terutama di negara berkembang seperti Indonesia.¹

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode deskriptif-kuantitatif yaitu dengan memfokuskan untuk menginterpretasikan objek penelitian sesuai dengan napa yang terjadi pada proses observasi di lapangan (Sukardi, 2005; Sugiyono,

2009). Sumber primer dalam penelitian didapatkan melalui wawancara kepada masyarakat dan sumber sekunder melalui dokumentasi kegiatan terkait di lingkungan Kampung Gunung 4.

Dalam penelitian ini, kelompok 40 melakukan observasi dengan cara melihat langsung keadaan di lapangan. Kelompok 40 melakukan observasi dan wawancara pertama terkait kegiatan olahraga yang sering dilakukan masyarakat Kampung Gunung 4 dan pelaksanaannya. Observasi kedua dilakukan untuk mengetahui partisipasi masyarakat terhadap kegiatan olahraga bersama di lingkungan Kampung Gunung 4, serta Observasi ketiga dilakukan untuk mengetahui kapan saja waktu pelaksanaan olahraga bersama di lingkungan Kampung Gunung 4.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pembiasaan Olahraga Sebagai Pola Hidup Sehat di Kampung Gunung 4 sebagai berikut :

1. Jenis Kegiatan
Kegiatan ini merupakan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh Mahasiswa-Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Jakarta.
2. Lokasi Kegiatan
Kegiatan dilaksanakan pada wilayah Kelurahan Cireundeu, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan.
3. Agenda Kegiatan
Pembiasaan Olahraga Sebagai Pola Hidup Sehat di Kampung Gunung 4 memiliki agenda sebagai berikut :
 - a. Mensosialisasikan manfaat olahraga kepada masyarakat;
 - b. Melakukan penjadwalan olahraga bersama;
 - c. Mengajak masyarakat untuk ikut dalam kegiatan olahraga bersama.
 - d.

¹ Lina, Indrawati., (2017). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Media Neliti

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata kepada masyarakat berupa senam aerobic diikuti oleh anggota kkn dan masyarakat kampung gunung IV . Kegiatan dimulai sejak pukul 08.30 pagi dan dikoordinir langsung oleh mahasiswa/i . Kegiatan senam aerobic diawali dengan doa Bersama kemudian dilanjutkan berdiskusi mengenai Gerakan apa yang akan kita improvisasi, lalu menyocokkan dengan lagu yang dibawakan, kemudian di coba dan dilaksanakan pada kegiatan senam aerobic. Sebelum kita melaksanakan Gerakan yang kita improvisasi kita melakukan pemanasan dan mengikuti gerakan yang diarahkan oleh instruktur senam professional.



SIMPULAN

Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kampanye pola hidup sehat ini berjalan dengan baik & lancar. Kegiatan demi kegiatan dapat berjalan dengan baik dan mendapat dukungan penuh dari sebagian besar pihak. Pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat Kelurahan Cirendeuh terhadap pola hidup sehat. Setelah pengabdian selesai, diharapkan tingkat kepedulian sebagian besar masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat mulai berkembang dan semakin meningkat.

Melaksanakan pola hidup sehat memang masih menjadi permasalahan yang besar namun jika kita ada kemauan dan bantuan dari pihak yang terkait yang memperhatikan masalah ini kita rasa akan mudah menjalani pola hidup sehat ini agar dapat menjadi lebih baik lagi.

Senam Aerobik ini adalah salah satu cara yang dapat kita mulai untuk bisa menjalani pola hidup sehat. Tentunya tidak hanya senam saja melainkan didukung oleh pola hidup sehat lainnya seperti makan-makanan yang bergizi, jam tidur yang cukup dan berkualitas serta olahraga yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Memelihara Kebersihan Dan Keamanan, P., & Arifuddin Iskandar, A. (2018). PENTINGNYA Chrisly M. Palar., Djon Wongkar., Shane, H. R. T. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 3, No. 1. <https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.7127>

Lina, Indrawati., (2017). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Media Neliti