

## SOSIALISASI PEMBANGUNAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP WARGA RT.002/RW.004 KELURAHAN PERIGI BARU, KECAMATAN PONDOK AREN

Nurwulandari<sup>1</sup>, Muhamad Osama<sup>2</sup>, Rahma Weni Siregar<sup>3</sup>, Suherman<sup>4,\*</sup>

<sup>1,2</sup>Hukum, Hukum, UMJ, Jalan KH Ahmad Dahlan Cireundeu, Ciputat, Jakarta Selatan, 15419

<sup>3</sup>Ilmu Politik, FISIP, UMJ, Jalan KH Ahmad Dahlan Cireundeu, Ciputat, Jakarta Selatan, 15419

<sup>4</sup>Kesehatan Masyarakat, UMJ, Jalan KH Ahmad Dahlan Cireundeu, Ciputat, Jakarta Selatan, 15419

\*Email: [suherman@umj.ac.id](mailto:suherman@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menjadi hal yang sangat penting untuk mencapai taraf hidup yang lebih baik. Salah satu strategi untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat adalah dengan memberikan pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat serta memberikan pemahaman dengan melakukan sosialisasi terkait pembangunan kesehatan dan keterlibatan pelaku kesehatan dalam penanganan permasalahan kesehatan di lingkungan masyarakat, apalagi dengan adanya pandemic covid 19 yang berkepanjangan penting rasanya untuk mengingatkan masyarakat untuk tetap memperhatikan kesehatan terutama di rumah tangga dengan memberikan makanan yang bergizi kepada anggota keluarga serta tetap melakukan rutinitas olahraga agar tubuh tetap fit dan imunitas tetap terjaga. Metode pelaksanaannya adalah dengan penyuluhan kesehatan terkait kebijakan dan rencana strategis pembangunan Kesehatan dan senam Aerobik Bersama Masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hasil kegiatan menunjukkan adanya kesadaran dan pemahaman masyarakat terkait pentingnya pembangunan kesehatan untuk kesejahteraan masyarakat serta memberikan semangat baru kepada masyarakat untuk melaksanakan kegiatan berolahraga secara rutin.

**Kata Kunci:** *kesehatan, penyuluhan, Aerobik*

### ABSTRACT

Efforts to improve the health status of the community are very important to achieve a better standard of living. One strategy to achieve public health status is to provide public understanding and awareness to implement a healthy lifestyle and provide understanding by conducting socialization related to health development and the involvement of health actors in handling health problems in the community, especially with the prolonged COVID-19 pandemic it is important it's to remind people to keep paying attention to health, especially at home by providing nutritious food to family members and continuing to do exercise routines so that the body stays fit and immunity is maintained. The method of implementation is health education related to policies and strategic plans for the development of Health and Aerobic Gymnastics with the Community to improve physical fitness. The results of the activity show that there is awareness and understanding of the community regarding the importance of health development for the welfare of the community as well as providing new enthusiasm for the community to carry out regular exercise activities.

**Keywords:** *health, counselling, aerobic*

### 1. PENDAHULUAN

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya promosi kesehatan yang memungkinkan setiap orang hidup dalam lingkungan yang bersih dan sehat dengan menciptakan kondisi yang kondusif bagi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku dalam rangka

menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Raksanagara dan Raksanagara, 2015). Salah satu misi promosi kesehatan adalah memampukan individu, keluarga dan masyarakat untuk hidup sehat melalui program pemberdayaan masyarakat. Dengan demikian, tujuan promosi kesehatan dapat melalui pemberdayaan individu,

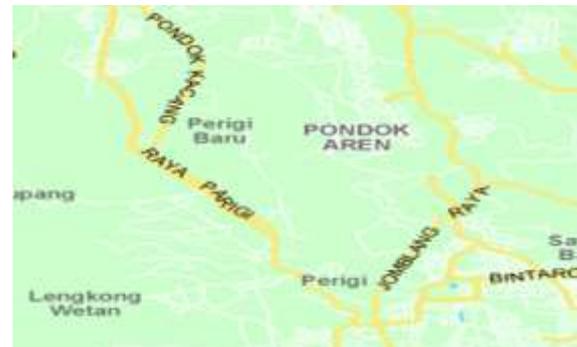
Memberdayakan keluarga dan memberdayakan kelompok atau masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

Pemberdayaan masyarakat merupakan bagian yang sangat penting, bahkan dapat dikatakan sebagai cikal bakal promosi kesehatan. Pemberdayaan akan lebih berhasil jika dilaksanakan melalui kemitraan serta menggunakan metode dan teknik yang tepat (Kemenkes RI, 2011). Pendidikan kesehatan merupakan upaya preventif yang dapat digunakan untuk mengingatkan masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan. Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap orang, Keluarga, kelompok dan masyarakat secara keseluruhan. Melakukan sosialisasi langsung kepada masyarakat, terutama yang jauh dari sarana dan media informasi. Informasi kesehatan akan dapat membantu masyarakat mengakses informasi kesehatan, sehingga melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendukung hak setiap orang atas literasi informasi kesehatan (Prasanti & Fuady, 2017). Demikian pula dengan literasi informasi kesehatan sangat mendukung untuk kegiatan pemberdayaan (World Health Organization, n.d.).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan sebenarnya sudah mencanangkan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak tahun 1996, namun meliputi. Diketahui bahwa tingkat pelaksanaan PHBS masih rendah. Untuk itu, Kementerian Kesehatan telah Aturan dan petunjuk pelaksanaan PHBS Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2269/MENKES/PER/XI/2011, melibatkan Panduan Pengembangan Perilaku Hidup Bersih Dan kesehatan. Seperti yang dijelaskan oleh Permenkes dalam buku petunjuk PHBS artinya sehat sebenarnya dipengaruhi oleh kondisi Lingkungan, Perilaku dan Sistem Masyarakat kurangnya pelayanan kesehatan optimal. Hasilnya menunjukkan, Determinan primer suboptimal di luar gelar kesehatan masyarakat disebabkan oleh kondisi lingkungan tidak sehat, juga karena Perilaku Masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

Adapun wilayah sasaran program pemberdayaan ini adalah RT.002/RW.004 Kelurahan Perigi Baru, Kecamatan Pondok Aren. Lokasi yang dipilih oleh kami adalah Kelurahan Perigi Baru, Kecamatan Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan. Luas kelurahan ini sekitar kurang lebih 450 hektar dengan tanah darat, sungai, danau dan persawahan. Populasi

kelurahan ini sekitar 15 ribu jiwa yang terdiri dari masyarakat asli yang beretnis Betawi, juga masyarakat pendatang yang beretnis Tionghoa, Jawa, Sunda, Batak, Padang, Madura dan lain-lain. Kelurahan ini pernah menjadi Desa teladan ketika masih masuk provinsi Jawa Barat.



Gambar 1. Peta Wilayah Kelurahan Perigi Baru  
Kec. Pondok Aren

Jarak tempuh Kelurahan Perigi Baru ke Ibu Kota Kecamatan Pondok Aren sejauh 3 Km, ke Ibu Kota Kabupaten/Kota Tangerang Selatan sejauh 27 Km, ke Ibu Kota Provinsi Banten sejauh 89,7 Km, ke Ibu Kota Negara Indonesia sejauh 32 Km. Sebelah Utara berbatasan dengan Kota Tangerang, Sebelah Timur berbatasan dengan Kota Jakarta Selatan, Provinsi DKI Jakarta, Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Ciputat dan Kecamatan Ciputat Timur, Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Serpong dan Kecamatan Serpong Utara.

Untuk fasilitas kesehatan di Kecamatan Pondok Aren pada tahun 2018 cukup memadai yaitu terdapat 2 Rumah Sakit, 13 Rumah Bersalin, 6 Puskesmas, 21 Poliklinik, 42 Praktek Dokter, 36 Praktek Bidan, 213 Posyandu, 34 Apotek, dan 27 Toko Obat. Meskipun Fasilitas Kesehatan di sana memadai Pengetahuan warga terkait Pembangunan kesehatan dari tingkat rumah tangga hingga tingkat internal wilayah perigi masih perlu dilakukan penyuluhan kesehatan secara massif karena ketika terjun langsung ke masyarakat dalam hal penyuluhan sangat efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat betapa pentingnya menjaga kesehatan, karena pada dasarnya lebih baik mencegah daripada mengobati. Dengan dilakukannya penyuluhan Pembangunan tentang kesehatan dan aerobic di sana kami selaku penyelenggara program berharap agar kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan baik itu

lingkungan, rumah dan kesehatan jasmani semakin bertambah agar tercipta masyarakat kelurahan perigi yang sehat, bersih, aman dan nyaman.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Adapun Metode Pelaksanaan Sosialisasi Pembangunan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani terhadap warga RT.002/RW.004 Kelurahan Perigi Baru, Kecamatan Pondok Aren:

1. Sosialisasi kesehatan dilakukan dengan cara Pemberian materi terkait kebijakan dan rencana strategis pembangunan kesehatan kepada warga RT.002/RW.004 oleh Dosen Pembimbing Lapangan yaitu Dr. Suherman, S.Pi, M.sc, Ph.D. Dimulai dengan penyuluhan kepada masyarakat mengenai pelayanan hidup sehat yang disampaikan oleh pembicara, kemudian tanya jawab secara interaktif selama pemberian materi kepada masyarakat dan ditutup dengan menekankan pemahaman masyarakat sebagai pelaku kesehatan yang berperan aktif dalam pembangunan kesehatan.
2. Adapun pelaksanaan senam aerobik dipandu oleh instruktur aerobik, sehingga semua gerakan dan iramanya mengikuti instruktur. Pelaksanaannya kurang lebih 1 jam kemudian istirahat selama 3 kali, senam aerobik ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan otot otot serta kesehatan jasmani.

Untuk penyuluhan kesehatan Sasaran kegiatan bertempat di RT.002/RW.004 Kel. Perigi Baru, Kec. Pondok Aren yang meliputi seluruh tingkatan masyarakat RT.002/RW.004. Adapun untuk senam aerobic sarasannya adalah ibu ibu PKK setempat.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Penyuluhan kesehatan terkait kebijakan dan rencana strategis pembangunan kesehatan

Secara umum aspek kesehatan masyarakat adalah salah satu yang terpenting dalam proses pembangunan masyarakat. Masyarakat yang berdaya dalam bidang kesehatan dapat mengendalikan diri terkait keputusan dan tindakan yang dapat berpengaruh pada kesehatannya. Pembangunan dalam bidang

kesehatan menekankan pada pemanfaatan potensi yang ada dilingkungan sekitar untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. Pembangunan kesehatan di masyarakat merupakan segala upaya mandiri dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengidentifikasi masalah, merencana, dan mencari pemecahannya dengan memanfaatkan potensi dan fasilitas di sekitarnya baik dari bidang yang berbeda maupun LSM dan tokoh masyarakat (Pusat Penanggulangan Krisis Kesehatan, 2015). Pembangunan masyarakat bidang kesehatan merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat agar lebih berkemampuan dalam mengatasi permasalahan kesehatan.



Gambar 2. Pemberian materi penyuluhan kesehatan oleh oleh Dosen Pembimbing Lapangan yaitu Dr. Suherman, S.Pi, M.Sc, MKM

Berdasarkan hasil survey ke lokasi diperoleh data bahwa, sebagian besar penduduk di wilayah RT. 002/RW. 004 pada dasarnya telah memenuhi salah satu syarat perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Terbukti telah adanya bank sampah dan kondisi lingkungan yang bersih di wilayah tersebut. Tapi untuk memenuhi standar hidup bersih dan sehat hal tersebut tidaklah cukup perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai kesehatan masyarakat.

Di samping itu, telah ditemukan permasalahan kesehatan yang terjadi di masyarakat RT.02/RW.004 seiring berkembangnya virus covid-19 pada tahun lalu membuat produktivitas masyarakat menjadi berkurang. Kurangnya pengetahuan masyarakat

membuat bingung dalam menghadapi kondisi pandemic, banyak kegiatan masyarakat yang tidak terlaksana atau terhambat karena situasi pandemic.

Oleh karena itu, Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai salah satu bentuk tridharma perguruan tinggi dengan program pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan mahasiswa bertujuan untuk memberdayakan masyarakat, mencoba menawarkan solusi atas permasalahan diatas melalui penyuluhan kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk memberikan masyarakat edukasi mengenai pentingnya pelayanan hidup sehat dan keterlibatan pelaku kesehatan di lingkungan masyarakat.

### b. Senam aerobik

Senam Aerobik sangat bermanfaat untuk menyehatkan tubuh manusia, terutama sangat baik untuk kesehatan jantung. Selain tidak berat, senam ini juga termasuk santai dan tidak membutuhkan tenaga lebih, Sehingga kami memilih senam ini karena bisa dilakukan untuk setiap jenjang usia baik muda maupun tua dan targetnya adalah ibu ibu PKK dari berbagai kalangan usia.



Gambar 3. Kegiatan senam aerobik dipandu oleh instruktur senam

Kesehatan fisik masyarakat turut menjadi perhatian bagi kami, dengan mengadakan senam aerobic di pagi hari setidaknya membuat tubuh menjadi sehat dan lebih bersemangat sehingga masyarakat menjadi lebih produktif. Melalui program ini diharapkan mahasiswa dapat melakukan pendekatan secara langsung pada masyarakat kemudian dapat memberikan ilmu yang bermanfaat di bidang kesehatan yang menyangkut permasalahan kesehatan masyarakat.

Adapun manfaat dari senam aerobic yaitu:

- **Aerobik dapat meningkatkan stamina dan daya tahan.** Pasti setiap manusia pernah mengalami letih dan lesu dalam menjalankan berbagai aktivitas bahkan cenderung mudah sakit. Aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan stamina untuk beraktivitas dan meningkatkan daya tahan tubuh
- **Meningkatkan fungsi jantung.** Nah dalam hal ini aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang cukup ampuh. Aerobik dapat meningkatkan denyut dan menstabilkan irama jantung sehingga akan lebih sehat.
- **Mengurangi Berat Badan.** Tentu setiap olahraga memiliki peran dalam menurunkan berat badan manusia, salah satunya adalah aerobik yang terbukti ampuh untuk menurunkan berat badan secara bertahap
- **Mengurangi berbagai penyakit / mencegah penyakit.** Nah yang satu ini penting untuk anda ketahui, aerobik dapat membantu mencegah berbagai penyakit berbahaya sebut saja stroke, jantung, kolesterol, dan berbagai kemungkinan lain bahkan penyakit kanker.
- **Ingin umur panjang ? Aerobik Solusinya.** Penelitian yang dilakukan di Universitas Harvard, yang diterbitkan dalam *New England Journal of Medicine* pada tahun 1986, mengungkapkan bahwa untuk pertama kalinya ada hubungan ilmiah antara olahraga dan umur panjang. Aerobik merupakan salah satu olahraga yang dapat membuat tubuh anda sehat dan memiliki umur panjang.
- **Meningkatkan Kesehatan Otot.** Otot manusia membutuhkan oksigen untuk

membantu agar terhindar dari asam laktat atau limbah lainnya. Aerobik akan mendorong pembuluh darah untuk menyediakan cukup oksigen dalam otot dan menjauhkannya dari berbagai limbah. Selain itu, dengan aerobik juga dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh penderita nyeri otot kronis dan sakit punggung.

- **Meningkatkan mood dan mengurangi stres.** Aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat mengaktifkan endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan sejahtera. Selain itu dengan melakukan aerobik anda juga dapat mengurangi stres yang ditimbulkan oleh berbagai aktivitas serta kesibukan anda.
- **Membersihkan arteri.** Latihan aerobik dapat meningkatkan HDL (kolesterol baik) sekaligus dapat menurunkan low-density lipoprotein (LDL), kolesterol jahat dalam darah. LDL dapat mengakibatkan penumpukan plak di arteri yang dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis seperti jantung.
- **Memperkuat nafas/stamina,** jika anda sering merasa lelah ketika baru beraktivitas sebentar saja, itu artinya napas anda tidak kuat yang dapat disebabkan oleh lemak dan gangguan aliran oksigen dalam darah. Aerobik rutin dapat membantu mengembalikan fungsi napas agar anda lebih powerful dan kuat beraktivitas.
- **Mengurangi tekanan darah tinggi.** Aerobik juga dipercaya dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi secara signifikan dengan membantu melancarkan peredaran darah dan oksigen dalam tubuh.
- **Mencegah diabetes,** sudah rahasia umum olahraga seperti aerobik merupakan cara ampuh untuk mencegah diabetes
- **Mengatasi insomnia,** insomnia merupakan penyakit sulit tidur yang dapat disebabkan oleh berbagai hal. Terlepas dari penyebabnya, ternyata aerobik juga dapat membantu anda mengatasi sulit tidur dan membuat anda lebih nyaman untuk tidur.
- **Aerobik memperkuat tulang dan sendi.** Ini adalah manfaat yang sangat penting bagi perempuan karena tulang yang kuat dan sendi

mengurangi kemungkinan seorang wanita untuk terkena penyakit osteoporosis.

- **Awet muda.** Rajin beraerobik merupakan salah satu rahasia untuk membuat anda awet muda, pembakaran kalori, lemak, dan pembuangan keringat akan membantu meningkatkan elastisitas otot dan kulit sehingga tampak lebih cerah dan bersinar.
- **Untuk ibu hamil,** aerobik dapat membantu persalinan normal dengan meningkatkan elastisitas otot.

Adapun hasil dalam kegiatan senam aerobic ini adalah memberikan kesadaran kepada ibu ibu PKK bahwa berolahraga itu penting untuk kesehatan dan untuk kedepannya masyarakat akan membentuk jadwal senam yang akan mereka lakukan secara berkala dengan melakukan program ini kamu selaku penyelenggara berharap ibu ibu PKK disana semakin kompak dalam melangsungkan senam aerobic secara berkala yang akan mereka sesuaikan jadwalnya.

## KESIMPULAN

Kegiatan KKN bidang kesehatan yang bertemakan “Sosialisasi Pembangunan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani terhadap warga RT.002/RW.004 Kelurahan Perigi Baru, Kecamatan Pondok Aren” ini dapat memberikan dampak bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat di kelurahan Perigi Baru antara lain: Memberikan pengetahuan mengenai pentingnya pelayanan hidup sehat dan keterlibatan pelaku kesehatan di lingkungan masyarakat serta meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya berolahraga yang berfungsi Untuk meningkatkan kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah agar lebih efektif dan efisien.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Tri Yuni Hendrawati, M.Si, IPM, ASEAN selaku Ketua LPPM UMJ, Dr. Lusi Andriyani, SIP., M.Si. selaku Ketua Kuliah Kerja Nyata Berbasis Online, Bapak Dr. Ma'mun Murod, M. Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta. Bapak Dr. Suherman, S.Pi, M.Sc, MKM. selaku Dosen Pembimbing Lapangan, Bapak H. Hendi

Apriansyah. SE Selaku Sekretaris Lurah Perigi Baru, Bapak Rojudin Selaku Ketua RW 004 Kelurahan Perigi Baru, Bapak Abdul Rohman Selaku Ketua RT.002 Kelurahan Perigi Baru, Bapak Effendi Selaku Pemilik Kedai Pojok Tempat Lokasi KKN. Dan Segenap warga RW.004 Kelurahan Perigi Baru dan seluruh pihak-pihak terkait yang telah berkontribusi dalam kegiatan KKN yang belum disebutkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). Rumah tangga sehat dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011a). Promosi kesehatan di daerah bermasalah kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Word Health Organization. (n.d.). Health literacy and health behaviour. Retrieved March 28, 2018, from <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/track2/en/>
- Badan Pusat Statistik Kota Tangerang Selatan. 2019. *Kecamatan Pondok Aren Dalam Angka 2019*. Badan Pusat Statistik Kota Tangerang Selatan.  
<https://manfaat.co.id/15-manfaat-senam-aerobik-bagi-kesehatan#:~:text=Senam%20Aerobik%20sangat%20bermanfaat%20untuk%20menyehatkan%20tubuh%20manusia%2C,anak%20anak.Lalu%20apa%20manfaat%20senam%20aerobik%20ini%20%3F>