



Pkm Pentingnya Kebugaran bagi Masyarakat Desa

Pkm the Importance of Fitness for Rural Communities

Sulaeman^{1*}, Abdul Rahman², Rahmad Risan³, Arfandi Akkase⁴, Nur Fadly Alamsyah⁵

¹ Universitas Negeri Makassar, sulaemanfik@unm.ac.id

² Universitas Negeri Makassar, abd.rahman@unm.ac.id

³ Universitas Negeri Makassar, rahmadrisan@unm.ac.id

⁴ Universitas Negeri Makassar, arfandi.akkase@unm.ac.id

⁵ Universitas Negeri Makassar, nurfadlyalamsya@gmail.com

*Corresponding Author: E-mail: sulaemanfik@unm.ac.id

Artikel Pengabdian

Article History:

Received: 19 December, 2023

Revised: 25 February, 2024

Accepted: 22 April 2024

Kata Kunci:

Kebugaran;
Masyarakat Desa;
Aktivitas Fisik

Keywords:

Fitness;
Villagers;
Physical Activity

DOI:

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman serta pengetahuan bagi masyarakat pedesaan tentang pentingnya hidup bugar. Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Desa Saotanre Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai. Kami memilih masyarakat Desa Saotanre berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan adik-adik mahasiswa KKN tematik yang sedang menjalankan program di desa tersebut. Hasil observasi menunjukkan bahwa rata-rata pekerjaan dari masyarakat Desa Saotanre adalah bertani dan juga berkebun. Namun, aktivitas fisik pendukung kegiatan keseharian masyarakat hampir tidak ada di desa tersebut. Materi yang kami berikan pada kegiatan pengabdian ini adalah: Mengenal lebih jauh tentang aktivitas fisik, jenis-jenis aktivitas fisik, pengetahuan tentang nutrisi, pengetahuan tentang recovery, gerakan-gerakan foundational movement. Secara keseluruhan kegiatan ini berjalan sesuai dengan hasil yang diharapkan. Para masyarakat dapat lebih paham akan pentingnya memiliki tubuh yang bugar bukan hanya sehat, masyarakat juga terlihat antusias bertanya tentang pentingnya kebugaran serta bersemangat ketika diberikan beberapa contoh gerakan foundational movement yang dapat dilakukan sehari-hari di rumah.

ABSTRACT

This service activity aims to provide understanding and knowledge for rural communities about the importance of a fit life. The partners in this service activity are the people of Saotanre Village, Central Sinjai District, and Sinjai Regency. We chose the Saotanre Village community based on the results of observations carried out by thematic KKN students who were running programs in the village. The observation results show that the average occupation of the Saotanre Village community is farming and gardening. However, physical activities supporting the daily activities of the community are almost non-existent in the village. The materials we provide in this service activity are: Getting to know more about physical activity, types of physical activity, knowledge about nutrition, knowledge about recovery, foundational movements. Overall this activity went according to the expected results. The community can better understand the importance of having a fit body not just healthy, the community also looks enthusiastic about asking about the importance of fitness and is excited when given several examples of foundational movements that can be done daily at home.

PENDAHULUAN

Menurut (Siti 2023), "kata Desa secara etimologi berasal dari bahasa Sansekerta, deca adalah tanah air, tanah kelahiran maupun tanah asal. Secara geografis, Desa atau village diartikan sebagai "a

groups of houses or shops in a country area, smaller than a town”. Desa sebagai kesatuan masyarakat hukum yang mempunyai kewenangan untuk mengurus rumah tangganya sendiri berdasarkan hak, asal-usul dan adat istiadat yang diakui dalam Pemerintahan Nasional dan berada di Daerah Kabupaten.

Daerah pedesaan umumnya masih memiliki banyak kekurangan dibanding perkotaan seperti penerapan teknologi, akses kesehatan, penyebaran informasi ke masyarakat dan masih banyak lagi faktor lain yang menjadi kendala mengapa pedesaan masih tertinggal dibanding perkotaan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Fajar 2021) bahwa “Dari hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa reproduksi ketimpangan sosial pada pemuda pedesaan di Kabupaten Cianjur terjadi melalui mekanisme kesenjangan digital tingkat ketiga. Gender, usia dan tingkat pendidikan sebagai basis sosial berdasarkan karakteristik demografi; serta kelas pekerjaan dan kelas sosial berdasarkan pendapatan yang merepresentasikan kondisi struktur sosial di masyarakat menjadibasis sosial yang sudah timpang dan berpotensi untuk semakin diperparah dengan adanya perbedaan keuntungan yang didapat oleh pemuda pedesaan di Kabupaten Cianjur dari teknologi informasi dan komunikasi”. Khusus pada akses informasi beberapa informasi yang terkadang lambat sampai ke masyarakat adalah informasi mengenai kesehatan dan kebugaran. Padahal jika dilihat dari keseharian, masyarakat desa pada umumnya bekerja sebagai petani atau pekebun. Hal ini berarti bahwa, masyarakat desa mayoritas bekerja mengandalkan kemampuan fisik.



Karena ada hubungan kuat antara kebugaran dan kesejahteraan secara keseluruhan, masyarakat desa harus mempertahankan kebugaran. Kebugaran dapat menjadi pertahanan yang kuat terhadap berbagai penyakit karena masyarakat desa seringkali menghadapi kondisi lingkungan yang lebih keras, seperti pertanian atau pekerjaan fisik lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Nadiyah, Sitoayu, and Dewanti 2022) menyimpulkan bahwa “masalah anemia pada remaja putri masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tinggi. Wilayah pedesaan menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap terjadinya anemia pada remaja putri di Indonesia. Remaja putri yang tinggal di pedesaan memiliki risiko mengalami anemia 2 kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri diperkotaan”. Menjaga kebugaran juga memiliki manfaat psikologis yang besar. Seseorang dapat mengeluarkan endorfin, hormon kebahagiaan, saat berolahraga, yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Di daerah pertanian dan ekonomi, menjaga kebugaran adalah cara alami untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Salah satu penelitian tentang kebugaran yang dilakukan di salah satu wilayah pedesaan yaitu penelitian dari (Febrianti and Hakim 2022). Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa “Dapat dikatakan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani masyarakat pria usia 16-19 tahun masuk dalam kategori kurang. Pentingnya tingkat kebugaran jasmani khususnya pada masa pandemi ini maka perlulah dilakukan evaluasi lanjutan untuk dapat menemukan penyebab serta dapat menyusun program guna meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat”. Dengan tubuh yang bugar, masyarakat desa bisa lebih

produktif dan lebih tahan lama dalam pekerjaan sehari-hari dapat dicapai. Mereka yang hidup aktif secara fisik cenderung memiliki lebih banyak energi untuk menyelesaikan tugas-tugas harian, baik di rumah maupun di tempat kerja. Ini dapat menguntungkan hasil pertanian, produksi produk, dan kesejahteraan ekonomi secara keseluruhan. Selanjutnya, hubungan sosial di masyarakat desa juga diperbaiki oleh olahraga. Masyarakat desa dapat membangun jaringan sosial yang kuat melalui kegiatan kebugaran, seperti kegiatan kelompok atau olahraga bersama. Ini tidak hanya meningkatkan rasa solidaritas dan kebersamaan, tetapi juga dapat menawarkan dukungan sosial yang signifikan untuk mengatasi tantangan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari.

Masyarakat desa dapat menangani perubahan iklim dan lingkungan dengan mempertahankan kebugaran. Bagaimana orang hidup dan bekerja di pedesaan dapat dipengaruhi oleh perubahan iklim. Kebugaran yang baik membantu masyarakat menjadi lebih mampu menyesuaikan diri dan mengatasi perubahan lingkungan. Kebugaran dapat memainkan peran penting dalam mempertahankan tradisi dan budaya masyarakat desa. Banyak aktivitas fisik tradisional masih menjadi bagian dari kehidupan desa. Masyarakat desa dapat menjaga tradisi kebugaran agar tetap ada dan bertahan, yang merupakan bagian penting dari identitas budaya mereka. Faktor inilah yang kemudian menjadi alasan awal peneliti untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat desa yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran. Beberapa upaya dapat dilakukan seperti kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh (Kresnapati et al. 2022) dengan melaksanakan PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bulutangkis Warga Desa Warulor Kabupaten Pekalongan atau kegiatan non cabor seperti yang dilakukan oleh (Subekti et al. 2023) dengan melaksanakan kegiatan pengabdian “Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik dalam Upaya Peningkatan Kesegaran Jasmani Serta Kesehatan”

Jika melihat kegiatan-kegiatan pengabdian di masyarakat desa, sebenarnya telah banyak bentuk kegiatan yang diberikan kepada masyarakat untuk merangsang agar masyarakat ingin dan selalu terdorong untuk menjaga kebugarannya. Namun, masih banyak juga bentuk kegiatan yang tidak berlangsung lama. Beberapa hal yang mungkin menjadi kendala karena masalah literasi fisik yang masih minim di masyarakat. Sehingga perlu juga dilakukan pengabdian dalam bentuk sosialisasi mengenai pentingnya kebugaran bagi masyarakat desa. Diharapkan dengan bertambahnya informasi bagi masyarakat desa mengenai pentingnya kebugaran, dapat menjadi pendorong agar masyarakat sadar dengan sendirinya untuk lebih rutin beraktivitas fisik seperti berolahraga.

Adapun mitra pada pengabdian kali ini adalah masyarakat Desa Saotanre Kecamatan Sinjai Tengah Kabupaten Sinjai. Kami memilih masyarakat Desa Saotanre berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan adik-adik mahasiswa KKN tematik yang sedang menjalankan program di desa tersebut. Hasil observasi menunjukkan bahwa rata-rata pekerjaan dari masyarakat Desa Saotanre adalah bertani dan juga berkebun. Namun, aktivitas fisik pendukung kegiatan keseharian masyarakat hampir tidak ada di desa tersebut seperti kegiatan senam bersama ataupun olahraga kecabangan olahraga sangat sedikit di Desa tersebut. Hanya olahraga sepakbola serta olahraga bulu tangkis yang masih terlihat dimainkan oleh masyarakat di Desa Saotanre. Permasalahan berikutnya yang diketahui adalah pemahaman masyarakat tentang penting aktivitas fisik tambahan untuk menunjang kinerja sehari-hari yang masih kurang. Sehingga masyarakat kurang memiliki keinginan yang kuat untuk menyempatkan waktu melakukan olahraga atau aktivitas fisik tambahan.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, salah satu solusi yang dapat diberikan kepada mitra adalah dengan cara memberikan sosialisasi mengenai pentingnya kebugaran bagi masyarakat desa. Selain memberikan pemahaman, juga dapat diberikan bentuk-bentuk latihan sederhana yang dapat dilakukan di rumah agar masyarakat dapat lebih mudah berolahraga. Berdasarkan rencana tersebut, adapun hasil yang diharapkan pada sosialisasi ini adalah sebagai berikut: 1) Peningkatkan kesadaran masyarakat untuk senantiasa hidup bugar bukan hanya sehat. 2) Mitra memiliki keinginan yang kuat untuk berolahraga agar dapat menunjang aktivitas sehari-hari. 3) Mitra memiliki pengetahuan akan gerakan-gerakan olahraga sederhana yang dapat dilakukan di rumah seperti variasi gerakan squat, hinge, push

dan pull.

METODE

Kegiatan kali ini berbentuk sosialisasi dimana akan ada 2 jenis sosialisasi yang pertama adalah sesi penyampaian materi dan yang kedua adalah sesi pemberian contoh gerakan-gerakan olahraga yang dapat dipraktekkan masyarakat Desa Saotanre di rumah. Sebelum hari kegiatan tentunya perlu mempersiapkan beberapa kebutuhan. Dibantu oleh adik-adik KKN Tematik Desa Saotanre beberapa kebutuhan yang kami siapkan seperti: sound system, LCD Proyektor, papan tulis, print materi sosialisasi serta ATK yang dibutuhkan. Kegiatan pengabdian ini bertempat di aula Kantor Desa Saotanre, Kecamatan Sinjai Tengah, Kabupaten Sinjai. Partisipasi mitra tentunya sangat diharapkan dalam kegiatan pengabdian ini. Selain masyarakat umum, kami undang juga beberapa tokoh penting masyarakat seperti Kepala Desa Saotanre, Sekretaris Desa, Imam Desa, dan beberapa tokoh masyarakat lainnya. Adapun garis besar materi yang kami berikan pada kegiatan pengabdian ini adalah: 1) Mengetahui lebih jauh tentang aktivitas fisik. 2) Jenis-jenis aktivitas fisik. 3) Pengetahuan tentang nutrisi. 4) Pengetahuan tentang *recovery*. 5) Gerakan-gerakan *foundational movement*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan kegiatan ini berjalan sesuai dengan hasil yang diharapkan. Para masyarakat dapat lebih paham akan pentingnya memiliki tubuh yang bugar bukan hanya sehat, masyarakat juga terlihat antusias bertanya tentang pentingnya kebugaran serta bersemangat ketika diberikan beberapa contoh gerakan *foundational movement* yang dapat dilakukan sehari-hari di rumah. Masyarakat Desa Saotanre yang mayoritas bekerja sebagai di sawah dan di kebun merasa terbantu dengan adanya sosialisasi ini. Salah satu masyarakat berpendapat bahwa kegiatan seperti ini belum pernah dilaksanakan sebelumnya. Sehingga wajar jika masyarakat mengenal olahraga hanya sebatas pada olahraga kecabangan saja. Sehingga aktivitas olahraga bagi warga yang sudah memasuki usia 50an ke atas rata-rata tidak berpartisipasi lagi pada olahraga kecabangan tersebut. Alhasil hampir tidak ada aktivitas fisik lain selain ketika bekerja di sawah atau di kebun. Ada juga masyarakat lain yang mendukung adanya aktivitas tambahan sebelum beraktivitas keseharian. Karena dengan rutin berolahraga dapat menjadi modal sebelum bekerja. Masyarakat tersebut berpendapat bahwa dengan rutin berolahraga tubuh siap untuk beraktivitas fisik yang mungkin lebih berat dan lebih lama seperti ketika bekerja di sawah dan di kebun. Karena jika selama ini masyarakat bekerja tanpa adanya modal tubuh yang bugar, masyarakat kerap beristirahat lebih lama, bahkan ada masyarakat yang harus pulang lebih cepat karena tubuh tidak mampu lagi untuk bekerja lebih lama. Diharapkan dengan pengetahuan yang diberikan oleh tim pengabdian, masyarakat mau mengaplikasikan hidup bugar. Mengalokasikan sedikit waktu untuk berolahraga terutama olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan otot tubuh sehingga kualitas kerja masyarakat Desa Saotanre bisa lebih meningkat. Karena jika kualitas kerja masyarakat meningkat maka berpotensi pada kuantitas hasil kerja juga meningkat.

Terlaksananya kegiatan ini dengan lancar dan mendapatkan timbal balik yang positif tentunya karena kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Informasi yang seharusnya sampai pada masyarakat desa kadang kala tidak tersampaikan karena minimnya akses informasi. Seperti halnya pengetahuan akan pentingnya kebugaran bagi masyarakat desa. Jika akses informasi di Desa juga sama dengan di perkotaan, tentunya sejak dari lama kita akan melihat banyak masyarakat yang berolahraga di alun-alun desa tiap sore, ada tempat kebugaran masyarakat serta kesadaran masyarakat desa untuk berolahraga yang selalu meningkat. Namun karena akses informasi yang masih minim tersebut, apalagi Desa Saotanre yang wilayahnya cukup jauh dari pusat kota semakin menambah kesulitan tentang akses informasi khususnya informasi tentang kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat.



Kebugaran merupakan modal penting bagi seseorang. Tidak mengenal apakah orang tersebut tinggal di kota maupun di desa. Setiap orang seyogyanya wajib memiliki tubuh yang bugar. Bagi masyarakat perkotaan, tubuh yang bugar sangat dibutuhkan karena dapat mendukung pekerjaan sehari-hari. Mengingat pekerjaan masyarakat perkotaan rata-rata bekerja dibelakang meja yang cenderung minim gerak, maka tentu dibutuhkan aktivitas lain dapat membuat tubuh lebih aktif bergerak. Lain halnya bagi masyarakat desa, olahraga seyogyanya merupakan modal besar dalam beraktivitas sehari-hari. Mengingat pekerjaan masyarakat desa yang masih mengandalkan kemampuan fisik untuk bekerja seperti bertani dan berkebun. Sehingga tubuh perlu dilatih agar terbiasa dengan aktifitas sehari-hari yang mengandalkan ketahanan fisik. Sehingga dapat disimpulkan, olahraga dimanapun sejatinya sangat dibutuhkan baik masyarakat desa maupun masyarakat perkotaan.

Kegiatan pengabdian ini dapat berjalan lancar tentunya didukung oleh beberapa faktor diantaranya: 1) Kerjasama yang baik dengan adik-adik KKN tematik di desa setempat sehingga persiapan yang dilaksanakan bisa optimal. 2) Dukungan yang penuh dari kepala desa dalam menggerakkan perangkat desa dan masyarakat desa sehingga persentase kehadiran peserta pada kegiatan ini cukup besar. 3) Para rekan-rekan tim pengabdian yang bekerja optimal mulai perencanaan kegiatan hingga pelaksanaan kegiatan. 4) Namun dibalik lancarnya kegiatan pengabdian, kegiatan pengabdian ini masih terdapat beberapa kendala yang bisa dijadikan pembelajaran untuk kegiatan pengabdian berikutnya. Beberapa kendala yang dihadapi diantaranya: 1) Masyarakat yang datang mayoritas berusia 40 tahunan ke atas. Sedangkan masyarakat yang berumur muda dan remaja masih sedikit yang datang. 2) Jam kegiatan pelaksanaan dipagi hari juga dirasa kurang tepat. Hal ini dikarenakan mayoritas masyarakat memulai bekerja di pagi hari.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari kegiatan yang dilaksanakan adalah “kegiatan pengabdian dengan judul Pentingnya Kebugaran Bagi Masyarakat Desa berjalan dengan lancar. Masyarakat menyambut baik dan memberikan respon yang positif dari kegiatan pengabdian yang dilaksanakan”.

SARAN

Perlunya peningkatan akses informasi bagi masyarakat desa tidak terkecuali perkembangan informasi mengenai kesehatan dan kebugaran.

Perlunya dilakukan pendampingan langsung kepada masyarakat desa tentang aktivitas fisik yang dapat menunjang aktivitas sehari-hari.

Perlunya dilakukan sosialisasi secara intens tentang kesehatan dan kebugaran agar pengetahuan serta kesadaran masyarakat desa tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran dapat lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajar, Ismail. 2021. "Kesenjangan Digital Tingkat Ketiga Pada Pemuda Pedesaan Di Kabupaten Cianjur, Indonesia Third Level Digital Divide among Rural Young People in Cianjur Regency Indonesia." *Jurnal Komunika: Jurnal Komunikasi, Media dan Informatika* 44: 44–54. <http://doi.org/10.31504/komunika.v9i1.4260>.
- Febrianti, Rima, and Arif Rohman Hakim. 2022. "Kualitas Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Petanahan, Kebumen Usia 16-19 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Penjas* 8(2): 72–83. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/9496>.
- Kresnapati, Pandu, Agus Wiyanto, Ibnu Fatkhur Royana, and Danang Aji Setyawan. 2022. "PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bulutangkis Warga Desa Warulor Kabupaten Pekalongan." *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat* 3(2): 50–53.
- Nadiyah, Nadiyah, Laras Sitoayu, and Lintang Puwara Dewanti. 2022. "Remaja Putri Pedesaan Di Indonesia Berisiko Anemia Dua Kali Lebih Tinggi." *Gizi Indonesia* 45(1): 35–46.
- Siti. 2023. "Pengertian Desa: Kerja Sama, Fungsi, Dan Ciri-Ciri Masyarakat Desa." *Gramedia.com*. <https://www.gramedia.com/literasi/desa/> (March 7, 2024).
- Subekti, Nuriska, Juhrodin, Agus Mulyadi, and Dwi Yulia Nur Mulyadi. 2023. "Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Dalam Upaya Peningkatan Kesegaran Jasmani Serta Kesehatan." 4(1).