

PENDEKATAN PREVENTIF MENUJU SEHAT DAN BUGAR PADA KARANG TARUNA SAD NURANGGA DI DESA PED NUSA PENIDA

Luh Putu Tuti Ariani¹, Ni Luh Kadek Alit Arsani², Wayan Muliarta³

¹Prodi Pendidikan Keahlian Olahraga FOK UNDIKSHA; ²Program Studi Kedokteran Umum FK
UNDIKSHA

Email:tuti.ariani@undiksha.ac.id, alit.arsani@undiksha.ac.id, wayan.muliarta@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Healthy and fit are two things that are interconnected. Healthy is not necessarily fit, if you are fit, you should be healthy, this meaning is always a guideline for life towards better and quality. The importance of maintaining health and fitness for the body in order to improve the quality of life, prevent diseases, increase energy, for mental health and improve the human immune system. Through physical activities or sports, it is believed to be an effective instrument to dynamize and accelerate development in various fields ranging from health, mental, social, political, economic, environmental and cultural. The target of service is a young age. A young age that functions as development capital with excellent conditions. The purpose of this activity is to provide an understanding of maintaining health and fitness through structured and systematic sports in the Sad Nurangga youth organization in Ped Nusa Penida village. The discussion method is chosen in the knowl transfer process knowledge and written tests are used in the evaluation stage to determine the impact of the initial knowledge process. Based on the results of the evaluation, all participants were able to practice the form of a fitness training program by doing structured sports. It is hoped that after this activity, all participants will be able to practice independently and in a structured form of exercise program towards being healthy and fit.

Keywords: *healthy and fit, exercise*

ABSTRAK

Sehat dan bugar adalah dua hal yang saling berhubungan. Sehat belum tentu bugar, kalau bugar semestinya sehat makna ini yang selalu menjadi pedoman hidup menuju lebih baik dan berkualitas. Pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran bagi tubuh supaya dapat meningkatkan kualitas hidup, mencegah penyakit, meningkatkan energi, untuk kesehatan mental dan meningkatkan sistim kekebalan tubuh manusia. Melalui aktifitas fisik atau olahraga di yakini sebagai instrument yang efektif untuk mendinamisasi dan mengakselari pembangunan diberbagai bidang mulai dari kesehatan, mental, sosial, politik, ekonomi, lingkungan dan budaya. Sasaran pada pengabdian adalah usia muda. Usia muda yang berfungsi sebagai modal pembangunan dengan dilengkapi kondisi yang prima. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman tentang menjaga kesehatan dan kebugaran melalui olahraga yang terstruktur dan sistematis pada karang taruna Sad Nurangga di desa Ped Nusa Penida. Metode diskusi dipilih dalam proses transfer knowledge dan tes tulis digunakan dalam tahap evaluasi guna mengetahui dampak dari proses pengetahuan awal. Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh peserta mampu mempraktekkan bentuk program latihan kebugaran dengan melakukan olahraga yang terstruktur. Harapannya setelah kegiatan ini, semua peserta mampu mempraktekkan secara mandiri dan terstruktur bentuk program latihan menuju sehat dan bugar.

Kata kunci: *sehat dan bugar, latihan*

PENDAHULUAN

Pentingnya kesehatan bagi tubuh sehingga manusia untuk menjaganya dengan melakukan aktifitas fisik (Rohmah,L.,& Muhammad, H.N.2021). Aktifitas fisik atau olahraga merupakan hal yang penting untuk dilakukan dari kehidupan sosial (Qoriah, 2015). Olahraga adalah aktivitas yang dibutuhkan untuk pergaulan yang sehat, membantu membentuk karakter perkembangan moral, orientasi pada tim dan jiwa kompetitif, sikap kewarganegaraan yang baik (Frey & Eitzen dalam Qoriah, 2015). Olahraga diyakini sebagai instrument yang efektif untuk mendinamisasi dan mengakselari pembangunan diberbagai bidang mulai dari kesehatan, mental, sosial, politik, ekonomi, lingkungan dan budaya (Maksum, 2018). Dalam ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi (UU 11 tahun 2022 tentang keolahragaan pasal 17 bab IV). Yang bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan (UU 11 tahun 2022 tentang keolahragaan pasal 4 Bab II). Selain berprestasi, hal yang utama diperlukan upaya peningkatan kebugaran melalui pengetahuan, pada masyarakat untuk memperoleh informasi faktual dan aktual dibidang olahraga.

Olahraga akan membuat sehat dan berpengaruh pada kinerja. Dengan badan yang sehat dan kuat akan meningkatkan kualitas hidup, mencegah penyakit, meningkatkan energi, untuk kesehatan mental dan meningkatkan sistim kekebalan tubuh manusia. Untuk menjaga agar pola hidup didunia kerja berjalan dengan baik, para pelaku harus memiliki kondisi fisik yang bugar dan kondisi psikologik yang stabil. Program kebugaran jasmani berperan besar dalam menjaga kondisi tersebut supaya tetap produktif (Wara Kushartanti, 2018).

Kebugaran dan kesehatan sangat diperlukan bukan hanya untuk para orang tua tetapi anak-anak juga membutuhkannya (Solihka, 2022). Rendahnya kebugaran jasmani akan berpengaruh terhadap kesehatan yang pada akhirnya mempengaruhi mobilitas dan produktivitasnya (Pekik, 2019). Upaya pencegahan terkena penyakit tidak menular dengan beraktifitas fisik dan olahraga. Penyakit menular menjadi salahsatu penyebab kematian tertinggi di dunia (Bryantara, 2016).

Sasaran pada pengabdian adalah usia muda. Usia muda yang berfungsi sebagai modal pembangunan dengan dilengkapi kondisi yang prima. Kondisi yang prima akan mampu memiliki keahlian dan keterampilan bahkan akan berlaku sebaliknya akan menjadi beban pembangunan apabila tidak dalam kondisi yang baik atau sehat dan bugar. Melalui program olahraga yang terstruktur akan sangat membantu pencapaian sehat dan bugar. Sehingga diperlukan pembinaan yang sistematis, terarah dan berkesinambungan.

Desa Ped secara administratif merupakan salah satu desa di kecamatan Nusa Penida, Kabupaten Klungkung. Desa Ped terletak diseborang Pulau Bali yaitu pulau Nusa Penida yang berjarak 15 Mil dari Pantai Kusamba Klungkung. Desa Ped terdiri dari 6 Dusun yaitu Dusun Adegan, Dusun Biaung, Dusun Ped, Dusun Pendem, Dusun Seming dan Dusun Sental. Sumber mata pencarian utama di Nusa Penida adalah perikanan dan pertanian tanaman pangan (Adnyani, 2016). Selain itu, memperoleh informasi pekerjaan dari Lurah Desa Ped bapak Darwata bahwa saat ini kecenderungan pekerjaan para pemuda sebagai *driver*, pegawai hotel, restoran dan *snorkeling* serta *diving*. Mayoritas para pemuda dan remaja selain bekerja dan sekolah, jarang melakukan aktifitas fisik atau olahraga secara terstruktur terbukti dengan raihan prestasi olahraga di kecamatan Nusa penida.

Berdasarkan observasi dengan ketua Karang Taruna I Putu Andi Saputra bahwa aktifitas untuk melakukan olahraga dikalangan usia muda di Desa Ped tidak menjadi kebiasaan dalam kesehariannya. Mengawali dari usaha preventif sehat dan bugar kepada pengurus Karang taruna Sad Nurangga di desa PED yang berjumlah 30 anggota ini menjadi percontohan bagi kaum generasi pemuda lainnya. Program tahunan di Karangtaruna di selipkan dengan aktifitas olahraga rutin sehingga akan berdampak positif bagi tubuh menuju sehat dan bugar serta berdampak panjang kearah prestasi. Dengan menggelorakan olahraga di desa Ped akan meningkatkan kebugaran dan kesehatan serta mampu menghasilkan prestasi secara bertahap. Salah satu usaha preventif menuju sehat dan bugar dikalangan pemuda desa Ped dengan menyelipkan di program kerja tahunan untuk semangat berolahraga yang terstruktur. Hal ini akan menjadi produktif dan lebih baik lagi apabila setiap masyarakat khususnya generasi muda melakukan aktivitas olahraga yang rutin sehingga berdampak pada kebiasaan masyarakat yang menjadi turun temurun. Melalui pengabdian pada Masyarakat ini yang bertema preventif menuju Sehat dan Bugar pada Karang Taruna Sad Nurangga di Desa Ped Nusa Penida. harapannya ada perubahan perilaku masyarakat khususnya di kalangan pemuda untuk selalu olahraga yang aman dan efektif. Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Asyim & Yulianto, 2022). Sedangkan menurut Jacob & Sanjaya (2018), sehat adalah suatu keadaan dimana tidak hanya terbebas dari penyakit tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, mental, dan sosial WHO. Sehat fisik dimana tidak ada sakit dan kondisi tubuh dan organ dalam kondisi yang normal dapat berfungsi dengan baik. Sehat mental adalah suatu kondisi memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, emosional yang optimal dari seseorang, sehat sosial disaat seseorang dapat

hidup berdampingan dengan orang lain, mematuhi norma yang ada di masyarakat, dan diterima hidup bersama di masyarakat (Juwita, 2021). Pentingnya kesehatan juga mengharuskan manusia untuk menjaganya dengan melakukan aktifitas fisik (Rohmah,L.,& Muhammad, H.N.2021).Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan (Rohmah,L.,& Muhammad, H.N.2021).). Kebugaran tubuh manusia sangat penting untuk menunjang kegiatan aktifitas gerak sehari-hari. Manfaat kebugaran jasmani dapat tercapai dengan melakukan latihan (Miliandika, dkk., 2023:135). Ciri dari bugar apabila tubuhnya tidak mengandung banyak jaringan lemak, tulangnya kokoh dan padat otot-otot yang kuat dan memiliki persendian yang teguh serta sistem pernafasan bardaya tahan tinggi (Yuliana & Sugiharto, 2019). Unsur kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, fleksibilitas, koordinasi, agilitas, kecepatan dan keseimbangan (Sinuraya & Barus, 2020). Latihan adalah proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah (Atiq dkk., 2020). Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal, atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan (Anggia dkk., 2019). Prinsip-prinsip latihan sangat penting dalam proses latihan yang terstruktur. Prinsip latihan meliputi prinsip beban lebih, (*overload*), prinsip kembali asal (*reversibility*), prinsip kekhususan (*specifity*). Program latihan yang sistematis mempertimbangkan potensi seseorang, sehingga perlu disusun takaran latihan. Takaran latihan meliputi intensitas, frekuensi dan durasi. Model latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan ciri-ciri melibatkan

otot besar dan dapat dipertahankan kontinuitasnya dan ritmenya seperti jogging, berenang, bersepeda dan senam aerobik

Latihan berisi rangkaian gerak yang harus dilakukan secara berurutan, pemanasan, latihan inti dan penenangan. Pemanasan merupakan hal yang sangat esensial. Pemanasan secara umum dengan melakukan jogging dan

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan program kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah di rancang dalam bentuk pelatihan dan pendampingan. Dengan memberikan pemahaman awal terkait unsur-unsur sehat dan bugar dan mencegah atau mengurangi resiko dan dampak dari suatu kejadian yang tidak diinginkan. Pada kegiatan ini mengatasi permasalahan tentang pemberian pengetahuan aspek-aspek menuju sehat dan bugar dengan olahraga yang terstruktur dengan keterkaitan pada pemuda yang produktif. Terkait dengan itu pemecahannya adalah diberikan pemaparan pengetahuan tentang

kalestenik dengan intensitas 40-60 % dengan durasi 5-10 menit (Atiq dkk., 2022). sedangkan latihan inti adalah bentuk aktifitas fisik yang tersusun dalam program sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Selanjutnya penenangan yang berfungsi penurunan secara bertahap fisiologis dan psikologis menuju keceptan pulih asal. (Atiq dkk., 2020).

usaha sehat dan bugar dengan olahraga terstruktur dengan narasumber yang berkompeten dibidang kepelatihan olahraga. Pada tahap pengabdian ini akan diberikan pengetahuan terkait pengantar awal sehat dan bugar yang bertujuan mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup yang merupakan usaha preventif semestinya harus dilakukan.

Pada tahap pendampingan peserta melakukan latihan olahraga yang terstruktur dan sistematis disesuaikan dengan situasi dan kondisinya.

Tabel 1. Karakteristik Masalah, Metode dan Bentuk Kegiatan

Masalah	Metode	Bentuk Kegiatan
Karang taruna belum memahami tentang usaha preventif menuju sehat dan bugar melalui olahraga terstruktur	Diskusi	Pengetahuan awal tentang preventif menuju sehat dan bugar
Karang taruna belum memahami terkait olahraga yang terstruktur dan sistematis	Diskusi/praktek	Struktur dan sistematis bentuk olahraga

Tujuan	Indikator	Cara Pengukuran
Karang taruna memahami terkait sehat dan bugar melalui olahraga yang terstruktur	Peserta mengetahui berbagai macam aspek preventif menuju sehat dan bugar melalui olahraga	Diskusi /tanya jawab secara lisan

Karang taruna mendapatkan bentuk olahraga yang terstruktur dan sistematis	Peserta yang mempraktekkan yang terstruktur sistematis	dapat olahraga dan terstruktur sistematis	Struktur olahraga terstruktur sistematis	bentuk yang dan
---	--	---	--	-----------------

Tabel 2. Tujuan Indikator dan Cara Pengukuran

RANCANGAN EVALUASI

Tahapan evaluasi dilakukan di sesi akhir kegiatan ini. Tiap peserta diberikan pemahaman tentang aspek-aspek preventif menuju sehat dan bugar. Berikutnya pola pembinaan olahraga yang sistematis dan terstruktur. Evaluasi terkait kegiatan ini dilakukan sesuai dengan permasalahan.

1. Aspek yang dievaluasi terkait kehadiran, aktivitas peserta dan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengawali kegiatan pengabdian ini, pada hari Minggu 4 Agustus 2024 pukul 14.00 wita tim pengusul melakukan koordinasi awal dengan kepala desa Ped Bapak Wayan Darwata dan dilanjutkan ke Ketua karangtaruna Sad Nurangga Desa Ped Klungkung. Koordinasi awal ini diterima dengan baik dan dilanjutkan dengan menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Hasil dari koordinasi tersebut yakni pelaksanaan digelar pada hari Kamis 8 Agustus 2024 bertempat di Kantor pertemuan Kepala Desa Ped Klungkung. Pada pelaksanaan kegiatan yakni pada hari Kamis 8 Agustus 2024 mulai pukul 14.00 wita sampai dengan 18.00 wita di ruang pertemuan Kantor kepala desa Ped Klungkung. Kegiatan berlangsung sesuai rencana dan berhasil berkat koordinasi yang baik antara panitia dengan mitra dengan jumlah peserta yang hadir 20 orang. Kegiatan diawali oleh sambutan dari ketua karang taruna Sad Nurangga I Putu Adi

respon peserta

2. Evaluasi terkait pemahaman awal tentang usaha sehat dan bugar dengan melakukan olahraga yang sistematis dan terstruktur. Tes dalam bentuk pilihan (benar/salah)

$$NA = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Keberhasilan kegiatan ini dilihat dari nilai akhir minimal tiap peserta dan individu. Tiap peserta wajib mendapatkan nilai minimal sebesar 70.

Saputra Narasumber kegiatan ini yakni Ketut Candra Adinata Kusuma, S.Pd.,M.Pd dari Undiksha yang berkompeten di bidang kebugaran. Setelah acara pembukaan, narasumber memaparkan materi terkait usaha preventif menuju sehat dan bugar. Materi kedua, tahapan pemberian program olahraga yang teratur dan sistematis dengan disesuaikan situasi dan kondisi. Pada tahap ini mempraktekkan olahraga yang mudah, singkat dan disesuaikan dengan keadaan sekitarnya. Dibawah ini adalah bentuk kegiatan dari awal pembukaan sampai akhir kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pembukaan P2M



Gambar 2. Narasumber memaparkan materi tahap pertama

Peserta menyimak kegiatan dengan baik dan antusias sampai akhir. Hasil evaluasi terlihat menguasai isi materi dengan nilai diatas 70. Tujuan dari tahap evaluasi ini yakni untuk melihat tingkat pemahaman terkait usaha preventif menuju sehat dan bugar. Pentingnya hal ini untuk memberikan pemahaman pentingnya preventif ini dilakukan dalam pencegahan penyakit dan kualitas hidup menjadi lebih baik.



Gambar 2. Seluruh tim kegiatan pengabdian pada Masyarakat

Pentingnya pemahaman ini dengan mengubah perilaku menjadi rutin berolahraga perhatian berbagai pihak khususnya pemuda karangtaruna. Menjaga Kesehatan tubuh bermanfaat dalam keberlangsungan kehidupan manusia. Aktifitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh, kesehatan mental dan menjadikan hidup yang berkualitas agar tetap produktif sepanjang hari. (Zenitha & Hartoto, 2019) Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi dari beberapa otot yang meningkatkan kebutuhan energi diatas laju metabolisme istirahat dan ditandai oleh modalitas, frekuensi, intensitas dan durasi (Suwandar & Hidayat, 2021) Bentuk aktifitas fisik atau olahraga yang terstruktur dan sistematis akan menghasilkan kualitas kehidupan yang lebih baik.

SIMPULAN

Setelah mengikuti kegiatan ini berdasarkan angket evaluasi dari peserta kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemberian pengetahuan dan pendampingan ini sangat efektif dan bermanfaat bagi karantaruna Sad Nurangga Desa Ped klungkung . Meningkatkan pengetahuan tentang usaha

Preventif menuju sehat dan bugar dan mampu mempraktekkan olahraga dan aktifitas fisik secara sistematis dan terstruktur baik dan rutin akan bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik.

Ucapan Terimakasih

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. K. S. (2016). Perlindungan Hukum Melalui Permodelan Simulasi Terpadu Ekologi Bahari Berdasarkan Peran Wanita Pesisir Nusa Penida. *Jurnal Ekonomi Dan Pariwisata UNDHIRA Bali*, 11(2), 20-31.
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>.
- Asyim, R. B., & Yulianto, Y. (2022). Perilaku Konsumsi Obat Tradisional Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Masyarakat Bangsawan Sumenep. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 1-13.
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., dkk. (2020). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani vo2maks atlet sepakbola. *Jurnal berkala epidemiologi*, 4(2), 237-249.
- Saya mengucapkan terimakasih kepada Universitas Pendidikan Ganesha sebagai pemberi dana dan mitra kerjasama karang taruna sad nurangga sehingga pengabdian pada Masyarakat berjalan dengan lancar
- Irianto, D. P. (1997). Olahraga yang aman dan efektif untuk kebugaran. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1, 115-127.
- Jacob, D. E., & Sandjaya, S. (2018). Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat Karubaga district sub district Tolikara propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Kushartanti, Wara., & Aifo, M. (2008). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Klinik Terapi Fisik*.
- Maksum, A. (2018). Olahraga Bermutu Untuk Semua 1. *Pekan Ilmiah Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya*.
- Milliandika, A., Dirgantoro, E. W., & Rakhman, A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek Intensitas Latihan Pada Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Di Banjarmasin. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 134-139.
- Qorih, A. (2015). Nasionalisme Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 1-7.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa

- sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23-32.
- Solikha, I. F., & Muhammad, H. N. (2022). Studi Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 347-351.
- Undang-Undang 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan.
- Yuliana, A., & Sugiharto, S. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Ssb Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 5(1), 14-18.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). *Surabaya Cahyo Suwandaru **, *Taufiq Hidayat*. 09, 113–119.
- Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 519–522.