

Peningkatan Mutu Kesehatan Masyarakat dengan Aktivitas Senam Kebugaran dan Penyuluhan Kesehatan

Di Dusun Krapyak Sewon Bantul

Dra.Sumaryati, M.Hum dan Mahasiswa KKN Alternatif 61 Divisi VI.C.2
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Abstrak

Kesehatan merupakan hal pokok dalam kehidupan masyarakat, secara tidak langsung kesehatan masyarakat akan mempengaruhi tingkat kemajuan pada suatu wilayah. Maka program KKN UAD Alternatif Periode-61 yang bertema Peran Muhammadiyah untuk Indonesia Berkemajuan dilaksanakan dengan memberikan edukasi tentang SADARI dan GERMAS serta pelaksanaan senam kebugaran. Metode yang digunakan dalam memberikan edukasi yaitu dengan penyuluhan, pemberian leaflet, dan praktik secara langsung. Tujuan dari kegiatan ini yaitu diharapkan mampu meningkatkan perilaku positif masyarakat terutama dalam bidang kesehatan agar mau dan mampu meningkatkan perilaku hidup sehat secara mandiri dan juga menciptakan masyarakat yang produktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari di Dusun Krapyak wetan.

Kata kunci : Kesehatan, Senam, Penyuluhan, Krapyak Wetan

I. PENDAHULUAN

Krapyak Wetan merupakan salah satu dusun yang berada di Kelurahan Panggungharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Dusun Krapyak Wetan terdapat 12 RT yaitu RT 01, RT 02, RT 03, RT 04, RT 05, RT 06, RT 07, RT 08, RT 09, RT 10, RT 11, RT 12. Dusun Krapyak Wetan memiliki luas wilayah 26.5 Ha (Profil Dusun Krapyak Wetan, 2018) yang berada dipinggir jalan raya parangtritis. Dusun Krapyak memiliki jumlah masyarakat yang cukup tinggi sehingga untuk menunjang kesehatan dilakukan kegiatan senam kebugaran setiap hari Rabu sore di halaman rumah Ibu Afrokhah, akan tetapi kegiatan tersebut hanya diperuntukkan untuk lansia dan rata-rata dari total lansia yang ada hanya sebagian kecil yang mengikuti senam tersebut (Data Primer). Permasalahan yang ditemukan jumlah lansia yang aktif mengikuti kegiatan senam masih sangat sedikit.

Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan adalah suatu keadaan sehat yang utuh secara fisik, mental, dan sosial serta bukan hanya merupakan bebas dari

penyakit. Salah satu cara menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan sehat adalah dengan gaya hidup yang bersih dan sehat. Mencegah lebih baik daripada mengobati.

II. METODE PELAKSANAAN

Guna mencapai tujuan yang diharapkan, maka program KKN di dusun Krapyak Wetan dilakukan dengan upaya edukasi kepada masyarakat. Metode edukasi yang digunakan adalah penyuluhan, pembagian leaflet, dan praktik secara langsung.

Metode yang dilakukan dengan Penyuluhan. Kegiatan dimulai dari perencanaan waktu, tempat, dan sasaran. Setelah itu pembuatan leaflet yang nanti akan di bagikan kepada sasaran. Selanjutnya melaksanakan pelaksanaan sesuai dengan rencana yang di lakukan. Pada pelaksanaannya di sampaikan materi dan sesi tanya jawab. Setelah itu dilakukan wawancara untuk mengetahui apakah penyuluhan yang telah kami sampaikan di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

III. PEMBAHASAN DAN DAMPAK

Kegiatan program unggulan dari KKN ini adalah dalam bidang kesehatan dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat dusun Krapyak Wetan agar mampu menjadi masyarakat yang produktif di usia yang semakin tua. Kegiatan yang dilakukan dimulai dari masyarakat usia dewasa karena pada umumnya masyarakat yang sudah dewasa mulai disibukkan dengan pekerjaan yang terkadang dapat menguras tenaga dan juga waktu sehingga tidak ada waktu untuk sekedar berolahraga. Olahraga dipilih karena merupakan kegiatan yang mudah dipraktikkan dan juga tidak memerlukan biaya yang besar, hanya adanya kemauan dalam melakukannya untuk menunjang kesehatan (Agus, 2004).

Pelaksanaan program ini diawali dengan kegiatan penyuluhan tentang SADARI kepada ibu-ibu PKK, penyuluhan tentang tanaman obat, dan juga antibiotik kepada masyarakat. Pembagian leaflet dan juga penjelasan tentang hipertensi serta pengukuran tekanan darah secara rutin juga dilakukan dengan harapan para masyarakat mulai menyadari sejak awal penyakit-penyakit yang bisa saja menyerang mereka dan juga bagaimana cara penanggulangannya yang mudah dan juga sederhana dan dapat dilakukan oleh mereka sendiri. Kegiatan utama yang dicanangkan oleh KKN UAD Divisi VI.C.2 adalah senam kebugaran yang dilakukan setiap ahad pagi sekitar jam 06.00 WIB di halaman SD Inti Krapyak Wetan. Diharapkan dengan diadakan kegiatan

ini masyarakat antusias mengikutinya. Selain itu, pelaksanaannya di hari ahad agar masyarakat dapat lebih leluasa menggunakan waktunya. Sehingga tujuan dari senam itu sendiri yaitu melancarkan peredaran darah dapat terwujud, KKN UAD Divisi VI.C.2 juga bekerjasama dengan masyarakat dusun Krpyak Wetan untuk instruktur senam sehingga dapat terjalin hubungan timbal balik yang bermanfaat. Menurut Sadoso Sumosardjuno(1991:165) pada umumnya aktivitas senam merupakan aktivitas fisik dari dari kebanyakan usia lanjut, dan juga disertai oleh latihan kekuatan, terutama punggung, kaki, lengan, dan perut. Di sisi lain juga sebagai latihan kelenturan untuk memperbaiki dan memelihara daerah geraknya dan aktivitas untuk melatih perimbangan serta koordinasi.

Dari hasil yang kami dapat dari program kegiatan yang kami laksanakan mulai dari penyuluhan tentang SADARI pada ibu-ibu PKK ini dapat mendeteksi penyakit atau tanda-tanda yang menyebabkan penyakit payudara seperti kanker payudara, dari wawancara yang kami dapat dari salah seorang ibu beliau mengatakan bahwa dengan adanya program ini membuat beliau menyadari pentingnya deteksi dini kanker payudara agar tertangani sejak dini, sehingga mengurangi resiko kematian perempuan. Hasil yang kami dapat dari program TOGA, ibu-ibu dapat memanfaatkan tanaman sekitar rumah atau pekarangan rumah untuk mengobati atau mencegah penyakit yang di derita. Hasil wawancara yang di dapat ibu ibu sudah memanfaatkan mengkudu sebagai obat jamu tradisional, dan untuk program kerja berikutnya yaitu penyuluhan antibiotik serta pengetahuan tentang logo obat yang menghasilkan bahwa ibu-ibu mampu membedakan jenis obat apa yang dapat di beli di apotek atau di rumah sakit sehingga masyarakat paham akan kegunaan obat tersebut untuk penyakit apa saja .Wawancara yang di dapat dari salah satu warga dengan adanya pengetahuan antibiotik dari mulai cara penggunaan yang benar tersebut dapat mengurangi resiko resistensi obat antibiotik. Ibu-ibu juga paham perbedaan golongan obat sehingga tahu apa yang masuk dalam kategori golongan obat narkotika yang berbahaya jika di salah gunakan. Kegiatan senam kebugaran yang di lakukan oleh masyarakat sekitar bisa merelaksasikan otot, sehingga otot tidak menjadi kaku dan dapat membantu sirkulasi peredaran darah menjadi normal. Sebelum dilakukan olahraga, masyarakat diukur tekanan darahnya untuk mengecek apakah ada perubahan sebelum dan setelah senam kebugaran yang di lakukan. Tanggapan dari masyarakat terhadap kegiatan senam ini, bahwa dengan adanya kegiatan ini membuat mereka bugar kembali badannya, dari yang awalnya pegal pegal, kesemutan, dan beberapa tekanan darah ibu ibu yang sudah

diukur sebelum dan sesudahnya menghasilkan kesimpulan bahwa tidak semua ibu ibu yang ikut senam kebugaran mengalami tekanan darah tinggi.



Gambar 2 dan 3. Penyuluhan Kesehatan



Gambar 4. Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 5. Senam Kebugaran

IV. KESIMPULAN

Program kegiatan yang telah diselenggarakan oleh mahasiswa KKN Alternatif Divisi VI.C.2 di Dusun Krpyak Wetan telah berhasil menarik masyarakat untuk aktif dalam kegiatan senam kebugaran untuk menjaga kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diselenggarakan dan mengimplementasikan materi penyuluhan dan praktik kesehatan ke dalam kehidupan sehari-hari

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto.2004.Olahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan* .Volume 3.Nomor 2. Agustus 2004.
- Sadoso Sumosarjuno.1993. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 3*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.