

Implementation of Healthy Lifestyle Through Rhythmic Gymnastics for Village Communities

Rio Wardhani¹, Iskandar², Stephani Yane³, Awang Roni Effendi⁴, Heri Rustanto⁵, Idris Supriadi⁶

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani, IKIP PGRI Pontianak

⁶ Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Syekh Manshur

Email. ryowardhani@gmail.com¹, oezoe81@gmail.com², stephaniyane@gmail.com³,
awangroni27@gmail.com⁴, rustantoheri@gmail.com⁵, idrissupriadi91@gmail.com⁶

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i2.3684>

Abstract: *The purpose of community service activities is to provide the village community with guidance on maintaining bodily health by adopting a healthy lifestyle through rhythmic gymnastics. Based on data from the Directorate General of Public Health of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2022, the percentage of districts/cities promoting a healthy living movement in West Kalimantan province was 28.6%. This means that the figure has not yet reached the target of the community movement plan set at 40%. The methods provided include: (1) survey stages with partners, (2) coordination with the Village Chief and local tribal leaders, (3) implementation of healthy gymnastics socialization, (4) documentation and publication. The results of the community service (PKM) implementation are considered good and responsive, as conveyed by the PKM team that the enthusiasm of the villagers participating in the socialization of a healthy lifestyle through rhythmic gymnastics for the village community is high among both young and old age groups.*

Keyword: *Healthy Lifestyle, Rhythmic Gymnastics, Village Community*

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting bagi tubuh manusia. (Ridlo, 2020) menjelaskan kesehatan merupakan aspek penting untuk mewujudkan kesehatan menyeluruh. Tubuh, pikiran dan jiwa seseorang harus berfungsi dengan baik agar terhindar dari penyakit dan gangguan. Berkaitan dengan kesehatan tidak hanya mencakup aspek kesejahteraan fisik melainkan fisik dan mental seseorang harus terjalin hubungan positif dan berkontribusi secara produktif. Ketika seseorang memiliki mental tidak sehat maka kecemasan, kekhawatiran bisa menguasai pada diri seseorang (Setyaningrum & Yanuarita, 2020). Adapun menurut (Arianti et al., 2023) perilaku kesehatan merupakan hal yang berkaitan dengan tindakan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Pola hidup sehat seharusnya dibiasakan sejak dini agar terciptanya rasa tanggung jawab terhadap individu, budaya maupun lingkungan sekitarnya.

Gerak tubuh aktif bisa menciptakan kebugaran bagi fisik seseorang, salah satunya senam irama. Dalam senam irama banyak yang terjadi dalam rangkaian gerakan yang terkoordinasi diantaranya tangan, kaki, kepala dan anggota tubuh lainnya. Menurut (Nurhayati Siregar, Irma Sari

Daulay, 2023) senam bisa digunakan untuk rekreasi, relaksasi, atau menenangkan pikiran dengan melibatkan performa gerakan tubuh. Senam irama merupakan gerakan tubuh dengan mengikuti tempo atau ritme musik yang digunakan. Mengembangkan motorik kasar bisa melalui kegiatan senam irama karena dengan mengikuti irama musik atau nyanyian terjadi koordinasi antara gerak tubuh dengan alunan irama (Lismayani, 2023). Konteks kebugaran jasmani, senam irama digunakan dalam program senam di sekolah atau klub olahraga namun senam irama bisa menjadi program hidup sehat di lingkungan masyarakat. (Maesari, 2023) mengutarakan saat ini anak-anak maupun orang dewasa sudah sudah terbiasa diajarkan senam irama baik disekolah, tempat fitness, halaman rumah, balai desa maupun di perkantoran.

Berdasarkan data Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022 persentase kabupaten/kota gerakan masyarakat hidup sehat di provinsi Kalimantan Barat memperoleh 28,6%. Artinya angka tersebut belum mencapai target Renstra gerakan masyarakat sebesar 40% (kunta wibawa dasa nugraha, 2022). Selain itu, masyarakat desa sering mengalami hambatan dalam melakukan pola hidup sehat, seperti keterbatasan pengetahuan tentang manfaat aktifitas fisik. Maka dari itu perlu dilaksanakan pola hidup sehat melalui senam irama dirancang guna mengatasi hambatan dengan menyediakan kegiatan yang mudah diikuti dan menarik bagi semua usia.

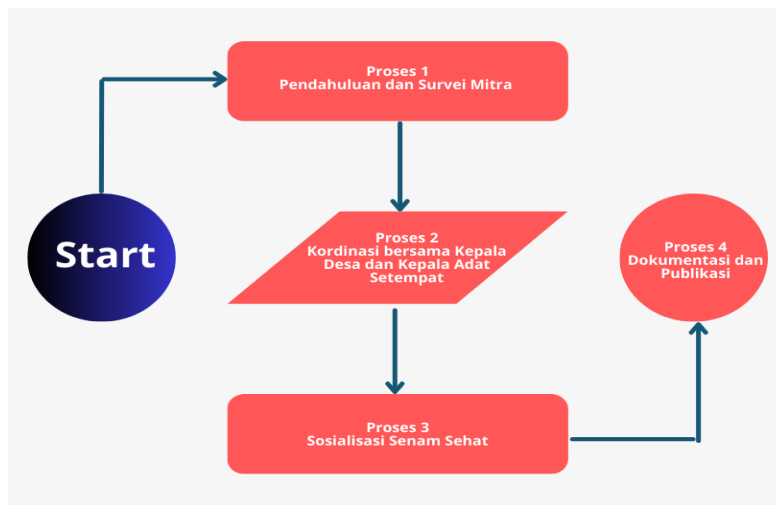
Metode

Metode merupakan teknik yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah tertentu. (Ali Ramadhan, Ikhsan Luthfi Rivaldin, 2023) menjelaskan metode penerapan merupakan bimbingan langsung kepada peserta untuk memperdalam pengetahuannya. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan Asset Based Community Development (ABCD) yang mana melakukan pendekatan kepada masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidupnya dengan memanfaatkan sumber daya yang ada. Metode ABCD merupakan suatu proses pemahaman dan keberhasilan dan pemanfaatan potensi mandiri guna mensejahterakan masyarakat (Arianti et al., 2023). Melalui sosialisasi senam sehat berupa senam irama dengan tujuan membiasakan masyarakat desa menjaga kebugaran jasmani dan rohani, baik muda maupun tua agar senantiasa melakukan aktivitas positif berupa senam irama. Sasaran pada kegiatan ini yaitu Desa Bina Karya Kecamatan Tanah Pinoh Kabupaten Melawi dengan waktu kegiatan selama periode tertentu yang diberikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat.

Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki alur yang dilaksanakan di Desa Bina Karya Kecamatan Tanah Pinoh Kabupaten Melawi. Adapun alur kegiatan dapat dilihat pada gambar

berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Keterangan:

1. Melakukan survei terhadap mitra pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini perlu dilaksanakan untuk mendapatkan gambaran yang detail dari target yang dituju. Dalam hal ini tim dosen menemui dan berkomunikasi langsung kepada Kepala Desa Bina Karya Kecamatan Tanah Pinoh Kabupaten Melawi.
2. Koordinasi dengan Kepala Desa Bina Karya Kecamatan Tanah Pinoh Kabupaten Melawi untuk mempersiapkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan pelaksanaan senam irama. Tentunya pada tahap ini diharapkan antusias masyarakat untuk mengikuti sosialisasi pola hidup sehat melalui senam irama. Langkah ini perlu dilaksanakan agar komunikasi kepada masyarakat bisa berjalan dengan baik dan terwujudnya kegiatan sosialisasi.
3. Sosialisasi pola hidup sehat melalui senam irama dilaksanakan di halaman puskesmas kecamatan Tanah Pinoh diikuti masyarakat desa baik golongan tua maupun muda dengan harapan membiasakan masyarakat desa melakukan kegiatan pola hidup sehat bisa melalui senam irama sehingga anggota seluruh badan aktif bergerak dan mendapatkan kesehatan baik jasmani maupun rohani.
4. Dokumentasi dan publikasi dilaksanakan untuk menjadi bukti adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama mitra dan kegiatan sosialisasi ini dipublikasikan agar diketahui masyarakat luas sehingga bisa menjadi bahan referensi untuk program desa lainnya.

Hasil dan Diskusi

Secara umum, hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) adalah baik dan

responsive yang mana adanya kemauan masyarakat desa secara aktif mengikuti sosialisasi pola hidup sehat melalui senam irama. Adapun hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Terlaksananya sosialisasi pola hidup sehat melalui senam irama bagi masyarakat desa. Sosialisasi dilaksanakan agar masyarakat desa khususnya Desa Bina Karya Kecamatan Tanah Pinoh Kabupaten Melawi memiliki kebiasaan dalam menjaga kesehatan tubuh bisa melalui senam irama. Melalui sosialisasi ini tiap-tiap individu sadar akan pentingnya kesehatan bagi tubuh.
2. Peserta yang mengikuti yaitu masyarakat desa Bina Karya kecamatan tanah Pinoh Kabupaten Melawi dengan jumlah kurang lebih 70-80 orang.
3. Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan respon positif dari masyarakat. Banyaknya antusias warga dalam mengikuti kegiatan.
4. Adanya adaptasi dengan lingkungan baru. Adaptasi merupakan hal penting bagi tiap individu karena jika seseorang mudah beradaptasi, menjalin komunikasi baik dengan lingkungannya maka mudah pula bagi orang tersebut untuk menjalani kehidupan.
5. Terdapat *feedback* dengan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sehingga tim PKM bersama mitra melakukan evaluasi pada kegiatan ini. Hasil yang diperoleh, mitra pelaksanaan yaitu Desa Bina Karya akan mengadakan senam irama bagi masyarakat yang akan diberikan selama satu kali dalam seminggu.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kesimpulan

Berdasarkan data yang terkumpul, penerapan pola hidup sehat melalui senam irama di masyarakat desa menunjukkan partisipasi yang signifikan meningkat dan antusiasme dari masyarakat desa setempat dalam mengikuti selama kegiatan berlangsung dan kegembiraan masyarakat untuk menjaga kesehatan mereka dengan cara berolahraga. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran pentingnya berolahraga. Tantangan yang dihadapi yaitu keterbatasan waktu peserta mengikuti senam irama secara rutin. Harapan dari tim PKM dengan kegiatan sosialisasi ini bisa menjadi program lanjutan bagi masyarakat desa sehingga peserta berminat untuk menjadi instruktur senam dan dapat memperluas jangkauan program. Dari program yang telah dilaksanakan juga dapat mengadakan kerja sama dengan puskesmas setempat untuk mengedukasi kesehatan tambahan dan pemeriksaan rutin bagi masyarakat desa.

Daftar Referensi

- Ali Ramadhan, Ikhsan Luthfi Rivaldin, J. R. (2023). Pelatihan Melukis Helm Sebagai Metode Penerapan Menggambar Pada Bidang 3 Dimensi Untuk Lulusan Sma. *Jurnal Altifani: Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 377–387. <https://doi.org/10.59395/Altifani.V3i3.405>
- Arianti, E. K., Anggraini, N., Safira, M. E., Masithoh, N., Darmawan, D., Bangsu, M., & Salam, A. Q. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kegiatan Peningkatan Kebugaran Fisik Masyarakat Desa Sambungrejo, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo. *Ardhi: Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*, 1(6), 26–31. <https://doi.org/10.61132/Ardhi.V1i6.83>
- Kunta Wibawa Dasa Nugraha. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. In F. Sibuea (Ed.), *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved From <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-2021.pdf>
- Lismayani, A. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Ecej: Early Childhood Education Journal*, 01(01), 1–5. Retrieved From <https://journal.ininnawaparaedu.com/index.php/ecej/article/view/9>
- Maesari. (2023). Kegiatan Senam Rutin Guna Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Jasmani Bagi Wanita Di Desa Sri Budaya Kecamatan Way Seputih. *Abdi Akommedia: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–9. Retrieved From <https://jurnal.akommedia.net/index.php/abdiakommedia/article/view/26>
- Nurhayati Siregar, Irma Sari Daulay, N. H. (2023). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Siswa Melalui Senam Irama Di Kelas 1 Sd 1501 Hurung Jilok. *Educatioanl Journal: General And*

Specific Research, 3(3), 601–609. Retrieved From
<https://adisampublisher.org/index.php/edu/article/view/515>

Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental Pandemi Covid-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>

Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4).
<https://doi.org/10.58258/jisip.v4i4.1580>