

MENJAGA KEBUGARAN JASMANI DAN MENGENAL LINGKUNGAN SEHAT

¹Gilang Restu Aji, ²Rahmawati, ³Elsa Anjeli Safitri, ⁴Refni Rizki Andini,

⁵Prastyo Eko Priyohutomo

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

[*restug23@gmail.com](mailto:restug23@gmail.com)

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah berlangsung satu tahun lebih, tidak hanya menyerang orang dewasa namun juga anak-anak. Oleh karena itu Protokol kesehatan perlu dikenalkan dan diterapkan kepada anak-anak, serta mengajarkan bagaimana pentingnya menjaga kebugaran jasmani dimasa Pandemi ini. Hal ini diperlukan untuk mencegah penularan berbagai jenis penyakit, termasuk Covid19, dan untuk memprediksi era New Normal. Anak-anak perlu dilatih untuk membiasakan diri dengan perilaku hidup bersih dan sehat serta kebiasaan seperti memakai masker dan rutin mencuci tangan dengan sabun sehingga terhindar dari penularan berbagai macam penyakit, terutama Covid-19. Mengingat akan pentingnya kebersihan dalam kehidupan dan juga sesuai dengan kaidah ajaran agama Islam serta situasi masa sekarang yang mana keadaan dunia sedang dilanda wabah bencana berupa virus Covid-19 maka kita selaku mahasiswa melihat akan pentingnya suatu sosialisasi atau penyampaian materi tentang kebersihan dan menjaga kebugaran jasmani, maka kami berkesimpulan untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan terkait penerapan protokol kesehatan bagi anak-anak. Dalam pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak di TKQ/TPQ Adz-Dzikri guna dapat membiasakan diri dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan ini diharapkan anak-anak akan lebih memahami bahaya virus Covid 19 dan menjadikan ini sebuah era New Normal dengan menerapkan protokol kesehatan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Lingkungan Sehat

Abstract

The Covid-19 pandemic has lasted more than a year, not only affecting adults but also children. Therefore, health protocols need to be known and applied to children, and teach the importance of maintaining physical fitness during this pandemic. This is necessary to prevent the transmission of diseases, including Covid19, and to predict the New Normal era. Children need various things to get used to clean and healthy living behaviors and habits such as wearing masks and regularly washing hands with soap so as to avoid the transmission of various diseases, especially Covid-19. The importance of cleanliness in life and also in accordance with the rules of religious teachings and the current situation where the world is being hit by an epidemic in the form of the Covid-19 virus, so we as students see the importance of socialization or training about cleanliness and maintaining physical fitness, so we conclude that we are dedicated to serving the community. community through counseling related to the implementation of health protocols for children. In this service, it is carried out with the aim of providing children in TKQ/TPQ Adz-Dzikri in order to familiarize themselves with clean living behavior and education. Through this activity, it is hoped that children will better understand the dangers of the Covid 19 virus and make this a New Normal era by implementing health protocols.

Keywords: Physical Fitness, Healthy Environment

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan yang dilakukan oleh para mahasiswa aktif yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan-penyuluhan, edukasi, kampanye, loka karya dan proyek-proyek yang dilakukan kepada masyarakat tertentu dengan segenap hati dan tidak menginginkan imbalan apapun. Kegiatan

pengabdian kepada masyarakat merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Universitas Pamulang merupakan salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Indonesia yang berkontribusi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya Program studi Manajemen. Mahasiswa dari program studi manajemen diharapkan tidak hanya terpaku pada

kegiatan mengelola, merencanakan, dan mengatur. Tetapi bisa berguna untuk masyarakat sekitar.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terjadinya pandemi covid-19 ini memberikan dampak yang sangat besar dalam proses pendidikan. Mahasiswa maupun murid-murid yang sering beraktivitas fisik cenderung lebih pasif dan kurang aktif dalam bergerak. Seringnya kuliah maupun sekolah online disebabkan penggunaan media online yang lebih banyak untuk pelaksanaannya. Oleh karena itu, jika hal ini terus tidak dipedulikan, maka akan mempengaruhi kebugaran tubuh dan tentunya akan mempengaruhi kekebalan tubuh. Kebugaran jasmani menurut Wiarto (2015:55) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Nurhasan (2011:13) kebugaran jasmani meliputi 2 (dua) komponen, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Untuk mencapai proses belajar mengajar yang efektif dan optimal perlu adanya kesadaran jasmani yang baik pula sehingga para siswa dapat memiliki gairah dalam belajar, dengan demikian prestasi pun akan semakin meningkat. Sehingga berdasarkan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk membimbing murid-murid TKQ/TPQ Adz-Dzikri dalam meningkatkan Kebugaran Jasmani di masa pandemi Covid-19 ini.



Gambar 1. Foto Bersama Peserta PKM

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 23 Oktober 2021, bertempat di lingkungan

Karang Taruna RW 02, Jalan Kebon Nanas IV , RT 007 RW 02 Kec. Kebayoran Lama Kel. Grogol Utara Jakarta Selatan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sesuai dengan protokol kesehatan yaitu dengan memakai masker, menjaga jarak dan memakai handsanitizer atau mencuci tangan dengan sabun.

Tim pengabdian melakukan interaksi langsung dengan peserta PKM yakni murid-murid TKQ/TPQ Adz-Dzikri. Dalam melakukan interaksi disampaikan edukasi melalui senam dan presentasi dengan penyampaian yang dapat dipahami oleh anak-anak.



Gambar 2. Penyuluhan

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi dan dijaga agar tubuh kita dapat beraktivitas dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang beraktivitas setiap hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan terdapat cadangan energi yang dimilikinya.

Kebugaran Jasmani yang baik menyebabkan seseorang tidak mudah merasa lelah dengan berbagai kegiatan yang dilakukannya. Kebugaran Jasmani juga menjadi salah satu faktor yang menentukan kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnya dengan banyak melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga maka tubuh akan lebih fit dan tidak mudah terserang penyakit.

Perihal kebugaran jasmani sering diajarkan di sekolah. Meski demikian, perlu tahu tentang kebugaran jasmani agar dapat mendukung kesehatan anak. Anak yang memiliki tubuh bugar dan sehat akan mendapatkan peningkatan prestasi di sekolah. Kebugaran jasmani pada anak salah satunya dapat diperoleh melalui aktivitas fisik berupa latihan dan olahraga. Melansir

Kidshealth, anak-anak perlu melakukan aktivitas fisik untuk membangun kekuatan, koordinasi, dan kepercayaan diri, serta membentuk gaya hidup sehat sejak dini. Anak usia sekolah harus diberi kesempatan untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti bermain, berlatih dan berolahraga, yang sesuai dengan kepribadian, kemampuan, usia, dan minatnya.

Lingkungan sehat merupakan kawasan yang memiliki udara bersih, segar dan terasa sejuk. Di lingkungan sehat tentunya terdapat tumbuhan-tumbuhan hijau yang terawat. Biasanya, lingkungan sehat pasti akan terhindar dari berbagai pencemaran lingkungan yang bisa menyebabkan gangguan kesehatan. Selain itu lingkungan sehat sangatlah penting bagi setiap makhluk hidup, tidak hanya penting bagi manusia tetapi juga bagi hewan dan tumbuhan. Misalnya, ketika air disebuah desa tercemar karena limbah pabrik, ketika air tersebut diminum oleh manusia maupun hewan akan menyebabkan manusia dan hewan jatuh sakit, bahkan parahnya bisa mati. Begitupun ketika air tersebut digunakan untuk menyiram tumbuhan, tumbuhan-tumbuhan tersebut akan layu dan mati.

Menjaga lingkungan sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut:

a. Mengelola Sampah

Sampah selalu menjadi masalah utama dalam setiap lingkungan, pengelolaan sampah yang baik sangat diperlukan karena membuang sampah sembarangan akan menyebabkan lingkungan yang sehat tercemar. Pengelolaan sampah bisa dilakukan dengan memilah sampah organik dan non organik.

b. Gotong Royong

Gotong royong merupakan kegiatan kemanusiaan yang dilakukan masyarakat sekitar secara bersama-sama. Gotong royong diperlukan untuk menciptakan sebuah lingkungan sehat, salah satunya dengan melakukan kerja bakti.

c. Melakukan Penghijauan

Penghijauan sangat penting untuk menghasilkan oksigen yang baik dan menetralkan polusi udara. Penghijauan bisa diawali melalui halaman rumah

sendiri, seperti menanam pohon jambu, pohon palem, pohon mangga, pohon sirih, bunga sepatu dan masih banyak lagi

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap-tahapan. Adapun tahapannya meliputi:

a. Survei Tempat Pelaksanaan Kegiatan

Dalam tahap ini bertujuan untuk mengetahui sasaran dalam kegiatan pengabdian. Melalui survei didapatkan informasi terkait kondisi geografis lokasi, sosial budaya di lokasi pengabdian serta permasalahan yang dihadapi di lokasi tersebut.

b. Persiapan Sarana dan Prasarana

Pada tahap ini dilakukan perencanaan kegiatan pengabdian. Tahapan meliputi perizinan dilokasi kepada Ketua Karang Taruna RW 02, persiapan konsumsi, persiapan media presentasi dan materi serta persiapan lainnya yang mendukung pelaksanaan kegiatan. Tak lupa persiapan pendukung protokol kesehatan yakni masker, handsanitizer dan sabun pun dipersiapkan.

c. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan interaksi langsung dengan peserta PKM yakni murid-murid TKQ/TPQ Adz-Dzikri. Dalam melakukan interaksi disampaikan edukasi melalui senam dan presentasi dengan penyampaian yang dapat dipahami oleh anak-anak.

d. Monitoring dan Evaluasi

Tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana para peserta memahami apa yang telah diedukasikan. Dari kegiatan ini juga para peserta diminta untuk memberikan kesannya selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak di TKQ/TPQ Adz-Dzikri guna dapat membiasakan diri dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui kegiatan ini diharapkan anak-anak akan lebih memahami bahaya virus Covid 19 dan menjadikan ini sebuah era New Normal

dengan menerapkan protokol kesehatan.

Mengingat pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungan agar terhindar dari segala penyakit yang disebabkan oleh bakteri ataupun virus yang menyebar seperti virus covid-19 ataupun virus lainnya, maka dari itu saya tahu bahwa menumbuhkan kesadaran akan kebersihan ini sangatlah penting, apalagi dimasa pandemi covid 19 seperti sekarang ini.

Manfaat yang diharapkan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan wawasan dan pengetahuan dalam lingkungan anak-anak ditempat berlangsungnya kegiatan PKM untuk mahasiswa.
- b. Memberikan gambaran dan manfaat akan pentingnya materi yang disampaikan kepada anak – anak.
- c. Memberikan motivasi kepada anak-anak untuk sadar kebersihan dan mematuhi dan menerapkan protokol kesehatan yang baik dan benar dimasa pandemi covid-19.
- d. Hubungan yang baik antara murid murid TKQ/TPQ Adz-Dzikri dan masyarakat sekitar.

Dengan diadakannya kegiatan ini menjadikan kita sebagai penduduk yang sehat dan bugar. Hal tersebut pun sejalan dengan program Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia yang menjadikan olahraga atau aktivitas fisik sebagai salah satu bagian dari PHBS dan sekarang ini semakin gencar dipromosikan oleh Kemenkes RI sebagai salah satu upaya untuk mengurangi penyebaran Covid-19 di Indonesia. Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik juga dapat menghindarkan seseorang dari yang kemungkinan besar dapat terjadi pada masa pandemi Covid-19 karena kurangnya aktivitas fisik masyarakat yang cenderung menghabiskan waktu di rumah dengan menonton televisi, menggunakan handphone, dan bermain game.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya gangguan mental yang dialami oleh sebagian orang karena adanya penerapan karantina dan isolasi, maupun

jaga jarak (*physical dystancing*) akibat pandemi Covid-19. Gangguan mental tersebut misalnya depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan stress.

PENUTUP

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan selama 1 hari, yaitu pada hari Sabtu 23 Oktober 2021. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Mahasiswa Prodi Manajemen Universitas Pamulang, yang bertempat di Lingkungan Karang Taruna RW 02, Jalan Kebon nanas IV , RT 007 RW 02 kec. Kebayoran lama kel. Grogol Utara Jakarta Selatan.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat kita juga melakukan interaksi langsung dengan peserta PKM yakni murid-murid TKQ/TPQ Adz - Dzikri. Kegiatan interaksi disampaikan edukasi melalui senam dan presentasi dengan penyampaian yang dapat dipahami oleh anak-anak.

Setelah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat kami simpulkan bahwa menjaga kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dan harus selalu diperhatikan, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu bentuk kemampuan fisik seseorang dalam beraktivitas setiap hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan terdapat cadangan energi yang dimilikinya.

Mengajarkan anak usia dini tentang pemahaman seberapa pentingnya lingkungan sehat dan dampak negatif apa yang diterima dengan adanya lingkungan tidak sehat untuk membiasakan diri dengan perilaku hidup bersih dan sehat agar di masa yang akan datang anak-anak yang akan menjadi generasi muda selanjutnya ini dapat menciptakan lingkungan sehat yang lebih baik lagi. Dalam kegiatan tersebut kita juga megarahkan bagaimana cara menjaga lingkungan sehat, seperti : mengelola sampah, gotong royong, melakukan penghijauan.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiani, M., Fajari, M. R., Sandi, M. K., Hasanah, F. A., & Fadzrina, N. (2021). Peranan Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi. Jurnal

- PADMA: Pengabdian Dharma Masyarakat, 1(3).
- Bagoes, Putu. 2021. Manfaat Lingkungan Bagi Sekitar dan Fungsinya untuk MakhluK Hidup. <https://kids.grid.id/read/472673806/manfaat-lingkungan-bagi-sekitar-apa-fungsinya-untuk-makhluK-hidup?page=all>. Diakses 04 November 2021.
- Dinas Perumahan, Kawasan Permukiman, dan Pertanahan. 2019. <https://disperkimta.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/hidup-sehat-jagalah-lingkungan-tetap-bersih-92>. Diakses 04 November 2021.
- Kalisa. 2021. Lingkungan Sehat: Pengertian, Ciri Ciri, hingga Cara Menjaga. <https://www.mustikaland.co.id/news/lingkungan-sehat-pengertian-ciri-ciri-hingga-cara-menjaga>. Diakses 04 November 2021.
- Kurniawan, Andre. 2021. Lingkungan Tidak Sehat adalah Kondisi yang Kotor dan Tercemar. <https://www.merdeka.com/jabar/lingkungan-tidak-sehat-adalah-kondisi-yang-kotor-dan-tercemar-berikut-ciri-cirinya-klm.html>. Diakses 04 November 2021.
- Ricky. 2021. Pengertian Kebugaran Jasmani: Unsur, Bentuk, dan Manfaat. <https://www.gramedia.com/literasi/kebugaran-jasmani/>. Diakses 04 November 2021.
- Saputra, I., Haetami, H., Jaenudin, J., & Nanang, N. (2021). *Menjaga Kebersihan Untuk Bumi Kita Tercinta Di Pondok Pesantren Darul Furqon Ramadhan Gunung Sindur, Kabupaten Bogor Jawa Barat*. Jurnal PADMA: Pengabdian Dharma Masyarakat, 1(4).
- Sutrisno, S., Yanurianto, Y., Winata, H., & Khoir, A. (2022). Mengimplementasikan Gerakan Sadar Lingkungan Kepada Masyarakat Setempat. Jurnal PADMA: Pengabdian Dharma Masyarakat, 2(1).
- Sya'bana, F. I., & Yunari, S. B. (2021). Implementasi Program Kemitraan Dan Bina Lingkungan (PKBL) dan Kendala (Studi pada PT Waskita Karya (Persero) Tbk. Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM), 1(2), 155-164.
- Syafruddin. 2021. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. <http://conference.um.ac.id/index.php/ss/article/view/1469/746>. Diakses 04 November 2021.
- Wiemar, R., Rianingrum, C. J., & Adisurya, S. I. (2021). Meningkatkan Keterampilan dan Kreatifitas Santri Melalui Pengolahan Limbah Botol Plastik Menjadi Produk Siap Pakai. Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM), 1(2), 172-179.
- Yuda, Alfi. 2021. Pengertian Kebugaran Jasmani, Manfaat, Unsur, Tujuan, dan Bentuk-Bentuk Latihannya. <https://www.bola.com/ragam/read/4496908/pengertian-kebugaran-jasmani-manfaat-unsur-tujuan-dan-bentuk-bentuk-latihannya>. Diakses 04 November 2021.
- Zulkarnain. 2015. 2015-1-1-86205-121410025-bab1-03082015021753. <http://siat.ung.ac.id/files/wisuda/2015-1-1-86205-121410025-bab1-03082015021753.pdf>. Diakses 04 November 2021.