



JPOM (Vol) (Tahun) hal x-xx

# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat



Available online at:  
<https://journal.upgris.ac.id/xxx>  
<https://doi.org/xxx>

## PKM Desa Sehat dan Rekreatif Desa Katonsari Kecamatan Demak Kabupaten Demak

Buyung Kusumawardhana<sup>1</sup>, Muh. Isna Nurdin Wibisana<sup>2</sup>, Pandu Kresnapati<sup>3</sup>, Danang Aji Setiyawan<sup>4</sup>, Dani Slamet Pratama<sup>5</sup>

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

### Article Info

Article History :

01-09-2020

Revised diisi oleh editor

Accepted diisi oleh editor

Available diisi oleh editor

Keywords :

Desa Sehat, Rekreatif, Desa Katonsari

### Abstract

Katonsari Village in Demak Regency is one of the many villages located on the outskirts of Demak City with a low level of physical activity, which reduces the public health index. So that assistance is needed to overcome this problem. Assistance from the UPGRIS PKM Team in the form of health checks, health improvement, physical activity, community independence in health in the form of using health equipment. Health checks in the form of BMI, blood sugar, blood pressure tests. Health Assistance in the form of monitoring & evaluation of physical activities in the form of assistance for aerobic exercise and traditional games. This solution uses lecture and drill methods, in addition to that there is also a health check and periodic mentoring. The result of this service will be an increase in the public health index, an increase in the level of physical fitness, an increase in community independence.

Desa Katonsari di Kabupaten Demak merupakan salah satu dari sekian banyak desa yang terletak di pinggiran Kota Demak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah sehingga berpotensi menurunkan indeks kesehatan masyarakat. Sehingga diperlukan adanya pendampingan untuk mengatasi masalah tersebut. Pendampingan dari Tim PKM UPGRIS berupa cek kesehatan, peningkatan kesehatan, aktivitas fisik, kemandirian masyarakat akan kesehatan berupa penggunaan alat-alat kesehatan. Cek kesehatan berupa tes BMI, Gula darah, Tensi. Pendampingan Kesehatan berupa monitor & evaluasi sedangkan aktivitas fisik berupa pendampingan senam aerobik & permainan tradisional. Solusi tersebut menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan drill, di samping itu juga ada cek kesehatan serta pendampingan berkala. Hasil dari program ini adalah peningkatan kesehatan masyarakat, peningkatan kebugaran jasmani dan peningkatan kemandirian.

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

✉ Correspondence Address : [buyungkusumawardhana@upgris.ac.id](mailto:buyungkusumawardhana@upgris.ac.id)

E-mail : [buyungkusumawardhana@upgris.ac.id](mailto:buyungkusumawardhana@upgris.ac.id)

## A. PENDAHULUAN

Desa Katonsari terletak di pinggiran pusat pemerintahan Kabupaten Demak. Desa Katonsari memiliki hampir sepertiga lahan untuk pertanian. Salah satu *bengkok* desa terluas di Kabupaten Demak. Mata pencaharian laki-laki masyarakat setempat mayoritas petani dan tukang bangunan, sementara yang perempuan ibu rumah tangga. Termasuk warga RT 07 RW 01 Desa Katonsari Kecamatan Demak Kabupaten Demak.

Lahan pertanian yang luas tidak sebanding dengan tempat olahraga/aktivitas fisik yang tersedia. Ada satu lapangan sepakbola di Desa Katonsari, tetapi letaknya jauh dari warga RT 07 RW 01. Sementara warga RT 07 RW 01 tidak memiliki lahan kosong yang biasa digunakan untuk kegiatan olahraga atau aktivitas fisik, meskipun begitu ada tempat yang tepat untuk sekedar jalan santai dan *jogging* yaitu sepanjang pembatas lahan pertanian (sawah).

Ketika survei yang kami lakukan, sebaran usia warga RT07 RW 01 adalah sebagai berikut 70% usia diatas 35 tahun. Berdasarkan mata pencaharian dan aktivitas warga RT 07 RW 01, kami punya rencana untuk melakukan cek kesehatan, pelatihan kesehatan sekaligus memuat event jalan sehat.

Faktor kesehatan dan kebugaran seseorang ditentukan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah keinginan individu, penyakit bawaan dll. Sementara faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan yang mendukung dari segi masyarakatnya dan tersedianya tempat untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga termasuk konsumsi makanan. Aktivitas fisik merupakan bagian dari faktor yang mendukung terciptanya tubuh yang sehat dan bugar. Dalam sehari memerlukan jalan 10.000 langkah atau jogging selama 30 menit untuk menjadikan tubuh sehat dan bugar. Data diatas merupakan aktivitas minimal.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan dan kondisi lapangan yang ada, warga RT 07 RW 01 belum pernah mendapatkan pelatihan kesehatan dan aktivitas fisik yang sangat kurang maka dari itu kami berencana memuat pengabdian untuk warga RT 07 RW 01 Desa Katonsari Kabupaten Demak. Kami berencana melakukan pengabdian dengan rincian paling awal cek kesehatan diantaranya cek gula darah, cek kolesterol, cek denyut nadi dan cek tinggi badan serta berat badan. Dilanjutkan pelatihan kesehatan dan pelaksanaan aktivitas fisik berupa jalan sehat, senam aerobik dan permainan tradisional. Ke depan semoga warga RT 07 RW 01 mampu tetap menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik dengan segala keterbatasan lingkungan maupun disela-sela kesibukan aktivitas pekerjaan maupun kepentingan ibu rumah tangga.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan di RT 07 RW 01 Desa Katonsari, Kecamatan Demak, Kabupaten Demak memiliki permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya kondisi kesehatan warga. Sementara aktivitas fisik keseharian warga memiliki risiko penurunan kesehatan. Masyarakat setempat tidak pernah melakukan olahraga sama sekali. Selain itu, kondisi ini diperparah karena tidak memiliki fasilitas sarana dan prasarana di daerah sekitar.
2. Masyarakat belum mahir menggunakan alat-alat kesehatan. Tingkat kesehatan dan kebugaran tinggi berawal dari tingkat pengetahuan akan kesehatan. Faktor sumber daya manusia masyarakat setempat yang mayoritas berpendidikan menengah pertama menjadi sebab ketidak tahuan menggunakan alat-alat kesehatan.

3. Mata pencaharian laki-laki masyarakat setempat mayoritas tukang bangunan, sementara perempuan masyarakat setempat mayoritas ibu rumah tangga. Hal ini menyebabkan kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas olahraga. Selain itu, anak-anak setempat tidak terfasilitasi untuk melakukan aktivitas fisik disebabkan tidak adanya fasilitas untuk melakukan kegiatan tersebut.
4. Belum terbentuknya masyarakat yang mandiri perihal kesehatan dan kebugaran. Segala sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan yang bersifat ringan selalu berkonsultasi dengan ahli sehingga masyarakat harus mengeluarkan biaya.

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan, tim pengabdian masyarakat beserta mitra melakukan kolaborasi untuk menemukan solusi dengan melakukan pelatihan kesehatan dan aktivitas fisik kepada masyarakat desa mitra. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 1 bulan dan akan selalu dilakukan pendampingan dalam pembuatan program hingga cara pelaksanaannya.

Beberapa solusi yang akan ditawarkan tim bersama mitra yaitu:

1. Cek Kesehatan (Alamsyah, 2011)  
Tim berencana melakukan tes kesehatan sehingga akan memetakan apa yang akan menjadi materi pelatihan kesehatan. Cek kesehatan meliputi: glukosa darah, tensi dan antropometri.
2. Pelatihan Penggunaan Alat Kesehatan (Depkes RI, 2006)  
Tim berencana melakukan pelatihan penggunaan alat kesehatan. Mulai dari prosedur penggunaan alat hingga cara menganalisis data yang diperoleh.
3. Pendampingan Aktivitas Fisik (Armbruster dkk, 1979)  
Tim berencana melakukan pendampingan berupa jalan sehat, senam serta permainan tradisional untuk anak-anak. Sehingga masyarakat memiliki rutinitas untuk melakukan aktivitas fisik. Setiap hari minggu dalam bentuk jalan sehat, hari Selasa & Kamis dalam bentuk senam, hari Jumat dalam bentuk permainan tradisional. (Iwan Hermawan, 2012)
4. Pelatihan Kemandirian Masyarakat  
Tim akan melakukan pelatihan untuk menjaga pola hidup sehat & bugar sehingga solusi tersebut dapat menimbulkan kemandirian masyarakat.

Secara keseluruhan kegiatan ini memiliki target capaian berupa peningkatan kesehatan, penerapan peningkatan ipteks, serta perbaikan tata nilai masyarakat berupa perbaikan pola hidup sehat dan bugar melalui aktivitas fisik.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Telah dilaksanakan kegiatan yang berlokasi di RT 07 RW 01 Desa Katonsari Kecamatan Demak Kabupaten Demak dan waktu terlaksana dari tanggal 17 Agustus 2019 hingga tanggal 20 September 2019. Peserta kegiatan ini merupakan warga RT 07 RW 01 Desa Katonsari Kecamatan Demak Kabupaten Demak dengan latar belakang kurangnya aktivitas fisik serta belum mahir menggunakan alat kesehatan. Peserta ini berjumlah 35 orang.

Pelaksanaan ini dilakukan dengan beberapa metode yaitu dengan cara pengambilan data awal berupa survei. Dilakukannya pendampingan secara berkala bulan pertama dan menentukan solusi dengan cara pembuatan program yang dirinci dengan pembuatan jadwal pada setiap pelaksanaan. Program pelaksanaan yang dibuat melalui tahapan terperinci dengan pencatatan setiap kegiatan sehingga peningkatan kegiatan dapat dievaluasi dengan baik. Uraian kegiatannya berupa:

Tabel 1. Uraian Kegiatan

No	Pendekatan	Materi
1.	Teori (Presentasi)	Manfaat dan tujuan pelaksanaan pengabdian
2.	Praktek (Pretest)	Jalan Sehat Cek Kesehatan Pelatihan Penggunaan Alat Kesehatan Pelatihan Senam Aerobik Pelatihan Permainan Tradisional
3.	Monitor & Evaluasi	Jalan Sehat Cek Kesehatan Pelatihan Penggunaan Alat Kesehatan Pelatihan Senam Aerobik Pelatihan Permainan Tradisional
4.	Praktek (Postest)	Cek Kesehatan Cek Kebugaran Penggunaan Alat Kesehatan

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada program kerja yang telah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat program kerja dan Target yang telah tercapai hingga sampai pada saat ini untuk pelaksanaan pengabdian sudah tercapai 100% dari semua program yang telah direncanakan sampai pada program telah dilaksanakan sesuai rancangan program.

Tabel 2. Hasil Program Kegiatan

No	Jenis Program	Keterangan	
		Telah dilaksanakan	Belum dilaksanakan
1	Pemberian materi teori tentang kesehatan	100 %	-
2	Pemberian materi gerak tentang olahraga tradisional bagi anak-anak	100 %	-

Hasil diatas dapat terjadi dikarenakan:

1. Tercapainya kemampuan dan pemahaman warga masyarakat desa katonsari kecamatan demak kabupaten demak terhadap Pemberian materi teori tentang kesehatan maupun praktek tentang olahraga masyarakatan telah mampu mengimplementasikannya terhadap bentuk cek kesehatan bagi masyarakat dan permainan tradisional bagi anak-anak desa katonsari kecamatan demak kabupaten demak.
2. Tercapainya kesepakatan mitra dan tim pengabdian untuk pelaksanaan aktivitas keolahragaan serta tes kesehatan bagi warga masyarakat dan kegiatan aktivitas permainan tradisional untuk anak-anak desa katonsari.

#### **D. PENUTUP**

##### **Simpulan**

Setelah melaksanakan PKM Desa Sehat dan Rekreatif Desa Katonsari Kecamatan Demak Kaupaten Demak sekarang lebih memahami akan kesehatan dan dapat mengetahui cara untuk tes cek kesehatan serta bagi anak-anak desa katonsari lebih, mengenal aktivitas permainan tradisional seperti patok lele, enggrang dan lain sebagainya sebagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan dikawasan sekitar rumah.

##### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih kami ucapkan untuk ketua & warga RT 07 RW 01 Desa Katonsari Kecamatan Demak Kabupaten Demak untuk izin serta kolaborasinya serta tidak lupa kami sampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas PGRI Semarang atas dukungan dan arahannya sehingga proses kegiatan berjalan dengan baik.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Alamsyah D. 2011. Manajemen Pelayanan Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika. Arma Abdoellah, 1981. *Olahrga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta. Sastra Hudaya.
- Armbruster, dkk. 1979. *Sport And Rekreational Activities For Men And Women*. London : The CV. Mosby Company.
- Depkes RI. 2006. Pedoman Penyelenggaraan dan Prosedur Rekam Medis Rumah Sakit di Indonesia (Edisi Revisi II). Jakarta: Depkes RI.
- Iwan Hermawan. 2012. Gerak dasar permainan olahraga. Jakarta: Deputi Pemberdayaan olahraga Kemenpora.