

Sosialisasi Hidup Sehat dan Senam Aerobik pada Siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe Kabupaten Karo

Deasy Natalia Sitepu

¹Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

*Corresponding author, e-mail: deasynatali@gmail.com

Tri Widia Astuti Tamba

²Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: widyatri@gmail.com

Hasiholanta Sinurat

³Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail : holanhasi@gmail.com

Josua

⁴Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: josua@gmail.com

Rafael Mey Hagata Sembiring

⁵Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: refaelmey@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan siswa bisa saja memburuk akibat kurang berolahraga, sehingga menyebabkan tubuh stres dan terlihat tidak fit. Olahraga, baik secara langsung maupun tidak langsung, sangat bermanfaat bagi kesehatan secara keseluruhan. Olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan mendukung beberapa tugas yang dilakukan sehari-hari. Namun, banyak orang yang masih meremehkan perlunya berolahraga setiap hari untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, berdasarkan skenario ini, individu sangat membutuhkan informasi tentang hidup sehat melalui olahraga dan pendidikan kesehatan agar dapat memenuhi standar hidup sehat dan sehat. Tujuan diadakannya pendidikan olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 2 Kabanjahe melalui pengabdian masyarakat adalah untuk memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat melalui pendidikan olahraga dan kesehatan masyarakat yang dapat memberikan manfaat bagi tubuh. Hasil dari layanan ini menunjukkan bahwa siswa sangat bersemangat mengikuti acara dari awal hingga akhir.

Kata Kunci : hidup sehat; senam aerobik, siswa

Abstract

Students' health problems can worsen due to lack of exercise, causing the body to become stressed and appear unfit. Exercise, both directly and indirectly, is very beneficial for overall health. Exercise is also a physical activity that can be used as part of a healthy lifestyle to improve body health and support several daily tasks. However, many people still underestimate the need to exercise every day to maintain physical and mental health. Thus, based on this scenario, individuals really need information about healthy living through sports and health education in order to meet healthy and healthy living standards. The aim of holding sports and health education at SMA Negeri 2 Kabanjahe through community service is to provide information and knowledge to the public about healthy lifestyles through sports and public health education which can provide benefits for the body. The results of this service show that students are very enthusiastic about participating in the event from start to finish.

Keywords : healthy living; aerobic exercise, students

How to Cite: Sitepu, et. al. 2024. Sosialisasi Hidup Sehat dan Senam Aerobik pada Siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe Kabupaten Karo. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*. Vol. 3(1): pp. 71-76, doi: <https://doi.org/10.56855/income.v3i1.968>



This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

Pendahuluan

Analisis Situasi

Senam merupakan salah satu olahraga yang melibatkan pelaksanaan gerakan aktif secara fisik yang merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan jantung (Susaldi et al., 2023). Gerakan senam jantung sehat adalah bagian dari rangkaian kegiatan yang dilaksanakan atas dasar gotong royong dan swadaya dalam rangka menolong diri sendiri. Memenuhi kebutuhannya yang berkaitan dengan kemampuan dalam mencapai kehidupan sehat dan sejahtera, serta memperbaiki denyut nadi agar selalu dalam kondisi normal dan stabil (Fitria et al., 2019); (Handayani, 2021). Senam jantung sehat merupakan salah satu upaya utama yang dilakukan untuk memastikan jantung tetap berfungsi dengan baik, menjadikan tubuh lebih berkeringat dan pelepasan jantung menjadi lebih lancar dan sehat. Fungsi kulit yang sehat adalah meningkatkan jumlah oksigen pada setiap bagian tubuh, menjadikan kulit lebih kenyal, dan membuat fungsi kerja kulit menjadi lebih ideal. Tujuan dari menyehatkan jantung adalah memperkuat gula darah secara normal, terutama dengan latihan senam jantung yang teratur. (Dewi & Nuraeni, 2022); (Yulviana & Syukaisih, 2021).

Pola hidup yang baik adalah suatu gaya hidup yang berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan dan dapat berdampak negatif terhadap aktivitas kehidupan sehari-hari manusia, terutama dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (1). Sehat tubuh maka terdapat jiwa sehat, maka adalah hal ini informasi sangat penting pola hidup sehat yang dapat menjaga dan melakukan beberapa hal agar mendukung fungsi tubuh secara maksimal yang berdampak pada kesehatan. Kemudian, (2) menyatakan bahwa tujuan atau manfaat pola hidup sehat kemungkinan besar adalah meningkatkan kesehatan tubuh sehingga kecil kemungkinan terjadinya penyakit. Namun, menjaga pola hidup sehat juga memiliki manfaat lain, seperti mencapai kesehatan mental yang stabil sehingga kecil kemungkinan terjadinya stres atau depresi (Isyti'aroh et al., 2022).

Dalam kehidupan bermasyarakat, prinsip hidup sehat dan sportivitas harus dijunjung tinggi sehingga dapat mempengaruhi perilaku anggota masyarakat di bidang olah raga, kedisiplinan, pedagogi, hukum, pelayanan publik, dan lain-lain. Berolahraga dan olahraga merupakan asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial maupun jenis kelamin. Consequently, kegiatan ini dapat mendorong terwujudnya suatu kondisi dimana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, perbedaan jenis kelamin maupun perbedaan jenis kelamin (Priono et al., 2022).

Beberapa mitra permasalahan, terkait pemahaman masyarakat terkait pola hidup sehat diharapkan dapat ditingkatkan melalui adanya edukasi olahraga dan kesehatan yang diberikan melalui pelaksanaan kegiatan pendampingan masyarakat ini. (Rahardja et al., 2022). Program pendampingan desa yang dibukasi oleh perguruan tinggi yang berkaitan dengan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), yang bertujuan untuk memberikan kontribusi yang berkualitas dalam mendorong pola hidup sehat bagi masyarakat luas. Hal ini juga untuk meningkatkan kesadaran akan perlunya peningkatan kesehatan masyarakat setempat agar mereka dapat memaksimalkan

kelestarian lingkungan dan menjalani gaya hidup sehat. Latihan ini juga membantu siswa menjadi lebih perhatian sehingga dapat mencapai keberhasilan di luar kelas sesuai dengan target IKU dan mengembangkan keterampilan profesional di luar kelas untuk meningkatkan pengetahuan akademik dan non-akademik, meskipun latihan ini fokus pada fisik, pendidikan dan kesehatan.

Solusi dan Target

Permasalahan yang dihadapi SMA Negeri 2 Kabanjahe adalah terkait dengan rendahnya pemahaman masyarakat umum tentang cara hidup sehat, sehingga perlu adanya pendidikan jasmani dan pelayanan kesehatan agar dapat berkontribusi terhadap kehidupan bersih dan sehat. lingkungan hidup di desa. Permasalahan ini berkaitan dengan masyarakat umum (golongan non-produktif), khususnya di bidang pendidikan dan kesehatan. Tantangan Mitra memerlukan solusi komprehensif guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap praktik hidup sehat dan bekerja sama dengan para pendidik perguruan tinggi sebagai fasilitator pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan. Sehingga solusi yang dapat ditawarkan oleh tim pengabdian masyarakat dosen dan mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi memberikan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan praktek senam aerobik bersama di akhir kegiatan pengabdian. Target yang diharapkan oleh tim pengabdian adalah siswa di SMA Negeri 2 Kabanjahe dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari terkait dengan pola hidup sehat agar siswa tetap dapat menjaga kesehatan diri dan dapat berkonsentrasi pada tiap mata pelajaran di sekolah.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMA Negeri 2 Kabanjahe, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Pengabdian yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi sebagai bentuk pengabdian dengan memberikan edukasi kepada siswa. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan langsung pada tanggal 2 Februari 2024.

Indikator Keberhasilan

Penyuluhan dan sosialisasi serta praktek olahraga langsung akan dikemas sebagai bentuk pelayanan pada masyarakat ini. Saat mentransfer berbagai materi pelatihan, gunakan metode berikut: pertama, materi tersebut dinyatakan dalam bentuk ceramah; selanjutnya dilakukan melalui penerapan praktis berupa senam aerobik dan hidup sehat. Kegiatan pengabdian ini, dibagi menjadi beberapa tahapan, diantaranya :

1. Tahap awal, yaitu dilaksanakannya observasi ke lokasi pengabdian, pertemuan dengan kepala sekolah SMA Negeri 2 Kabanjahe tentang kegiatan pengabdian mengenai pelaksanaan sosialisasi pola hidup sehat dan senam aerobik
2. Tahap kedua, yaitu penyuluhan, sosialisai dan senam bersama di SMA Negeri 1 Kabanjahe

Metode Evaluasi

Evaluasi guna mengetahui segala kekurangan dan kejanggalan pada kegiatan minggu ini agar dapat diperbaiki pada kegiatan berikutnya. Setelah itu proses penyusunan laporan dan pengelolaan proses penyampaian laporan suatu proyek kepada civitas Universitas Quality Berastagi.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam banyak tahapan, meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Urutan keseluruhannya adalah sebagai berikut:

Perencanaan

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan survei lapangan yang dilakukan di SMA Negeri 2 Kabanjahe dan dilanjutkan dengan perbincangan dengan kepala sekolah. Dalam diskusi tersebut, masyarakat umum mengidentifikasi permasalahan terkait praktik hidup sehat dan senam siswa di SMA Negeri 2 Kabanjahe.

Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi pengabdian masyarakat rencananya akan berlangsung di SMA Negeri 2 Kabanjahe pada tanggal 2 Februari 2024. Acara sosialisasi akan berlangsung di SMA Negeri 2 Kabanjahe yang diawali dengan peresmian, dilanjutkan dengan ceramah yang disampaikan oleh kepala sekolah, disertai dengan pengenalan tim peneliti pengabdian masyarakat kepada dosen dan mahasiswa yang hadir.



Gambar 1. Dimulainya Acara Sosialisasi, Sekaligus Perkenalan Tim

Selanjutnya korelasinya dibagi menjadi dua bagian: mengamati pola hidup sehat dan melakukan latihan kebugaran. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe memahami pentingnya praktik hidup sehat yang diterapkan melalui pembelajaran Jasmani kebugaran terutama dalam mengatasi dampak perubahan cuaca yang berujung pada peningkatan kasus flu dan batuk. Selain itu, antusiasme mahasiswa dalam mengikuti kegiatan pengabdian juga cukup tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan siswa kepada guru mengenai topik yang berkaitan dengan hidup sehat. Para siswa diajarkan untuk memiliki etos kerja yang luar biasa dan memiliki pemahaman kritis terhadap materi pelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa anak telah memahami dan mengenal praktik hidup sehat yang dianut.

Terakhir, saya mengikuti kegiatan senam kebugaran dengan antusias dan semangat yang tinggi.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam yang Diikuti oleh Seluruh Peserta

Tujuan utama dari upaya sosialisasi ini adalah untuk mengedukasi siswa tentang aspek-aspek hidup sehat dan seimbang yang belum mereka sadari. Hasilnya, dengan memahami informasi yang disajikan, siswa dapat meningkatkan pemahamannya tentang perlunya menjalani pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Individu didorong oleh pembicara untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, menekankan perlunya mempertahankan rutinitas yang konsisten. Setiap minggunya mereka menyebutkan frekuensi minimumnya. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh dapat digunakan secara efektif dalam situasi sehari-hari.

Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan selama sosialisasi pola hidup sehat dan pelatihan kebugaran jasmani mencakup pendekatan seperti observasi dan sesi tanya jawab dengan siswa untuk mendorong interaksi interaktif antara pembicara dan peserta. Berikut adalah gambaran singkat kegiatan tersebut.

1. Peserta dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari
2. Seluruh Peserta 100% antusias dalam mengikuti kegiatan senam Aerobik.

Materi yang disediakan berkaitan dengan pola hidup sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Selain itu, pembicara juga menekankan pentingnya menjaga gaya hidup aktif dan rutin berolahraga. Siswa dibekali dengan pengetahuan bahwa menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui olahraga akan mengarah pada peningkatan aktivitas fisik, dengan mempertimbangkan faktor fisiologis.

Kesimpulan

Sosialisasi kepada masyarakat umum terdiri dari pendidikan kesehatan dan pelatihan kesadaran terkait kesehatan bagi siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe. Pengguna didorong untuk berpartisipasi aktif dalam inisiatif ini sampai inisiatif ini berakhir. Sosialisasi semacam ini terjadi melalui interaksi interaktif antara pengasuh dan peserta, yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan aerobik sangat serius yang diikuti oleh seluruh peserta. Tujuan dari program sosialisasi kepada masyarakat umum ini adalah untuk menanamkan pemahaman kepada siswa tentang hidup berkelanjutan dan implikasinya, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan sekitar rumah. Selain itu, tujuannya adalah agar siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik, memantau

kesehatan, vitalitas, dan sikap positif secara holistik, dan pada akhirnya memperkuat keunggulan prestasi akademik.

Referensi

- Dewi, S. U., & Nuraeni, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Di Kebagusan Kecil. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(6). <https://doi.org/10.54082/Jamsi.491>
- Fitria, N., Lydyana, L., Iskandar, S., Lubis, L., & Purba, A. (2019). Senam Jantung Sehat Seri-I 3 Kali Seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/Jpki.V5i1.15741>
- Handayani, S. A. (2021). Student Learning On Healthy Heart Gymnastics At State Senior High School 1, Rejang Lebong Regency. *SINAR SPORT JOURNAL*, 1(2). <https://doi.org/10.53697/Ssj.V1i2.354>
- Isyti'aroh, I., Fijianto, D., Fara, A., & Cahya, S. N. (2022). Edukasi Pencegahan Diabetes Melitus Sejak Dini: Pengabdian Masyarakat Di Pesantren Tahfidh Qur'an Nyamplungsari Pemalang Jawa Tengah. *Abdi Geomedisains*. <https://doi.org/10.23917/Abdigeomedisains.V2i2.376>
- Priono, J., Rahman, A., & Stevani, M. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat Dan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Pada Siswa SMK Negeri 1 Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. *Journal Liaison Academia And Society*, 2(4). <https://doi.org/10.58939/J-Las.V2i4.437>
- Rahardja, U., Dewi, E. R., Supriati, R., Santoso, N. P. L., & Khoirunisa, A. (2022). Pengabdian Pengembangan Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Program Studi Teknik Informatika Strata Satu (S1) Fakultas Science Dan Teknologi Universitas Raharja. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.34306/Adimas.V3i1.733>
- Susaldi, S., Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (2023). Penerapan Senam Hipertensi Dan Rebusan Air Daun Salam Untuk Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(2). <https://doi.org/10.53801/Jpmsk.V2i2.104>
- Yulviana, R., & Syukaisih, S. (2021). TRAINING IMPLEMENTATION HEALTHY HEART Gymnastics In LANS IN PUSKESMAS RUMBAI COAST OF PEKANBARU. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*. <https://doi.org/10.25311/Prosiding.Vol1.Iss4.41>