

Budaya Hidup Sehat Melalui Senam Kebugaran Jasmani Sehat Di Desa Telatan Kecamatan Semindang Alas Kabupaten Seluma

Zozan Pauzi ¹; Ajis Sumantri ²

¹ Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
e-mail: 1zozanpauzi38@gmail.com ¹; ajissumantri@unived.ac.id ²

Received [01-01-2023]

Revised [29-01-2024]

Accepted [25-02-2024]

Abstract. *This study aims to explore and analyse the implementation of healthy physical fitness exercises as part of a healthy living culture in Telatan Village, Semindang Alas Sub-district, Seluma District. The research method used was qualitative with a case study approach. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and document analysis related to the fitness programme. The results showed that healthy physical fitness exercises have become an integral part of the healthy living culture of the community in Telatan Village. Active participation in these activities not only improves physical health, but also strengthens social solidarity and community cohesion. Factors that support the implementation of fitness exercises include support from the local government, active participation of the community, and the availability of adequate facilities and amenities. However, challenges such as lack of financing and lack of understanding of the benefits of fitness exercises still need to be addressed. This study concludes the importance of promoting a culture of healthy living through healthy physical fitness exercises as an effective strategy to improve community welfare at the local level.*

Keywords: *Healthy Living Culture, Fitness Gymnastics, Physical Health, Healthy Body*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis implementasi senam kebugaran jasmani sehat sebagai bagian dari budaya hidup sehat di Desa Telatan, Kecamatan Semindang Alas, Kabupaten Seluma. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, dan analisis dokumen terkait program senam kebugaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam kebugaran jasmani sehat telah menjadi bagian integral dari budaya hidup sehat masyarakat di Desa Telatan. Partisipasi aktif dalam kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat solidaritas sosial dan kohesi komunitas. Faktor-faktor yang mendukung implementasi senam kebugaran meliputi dukungan dari pemerintah daerah, partisipasi aktif masyarakat, serta ketersediaan fasilitas dan sarana yang memadai. Namun, tantangan seperti kurangnya pembiayaan dan kurangnya pemahaman tentang manfaat senam kebugaran masih perlu diatasi. Penelitian ini menyimpulkan pentingnya promosi budaya hidup sehat melalui senam kebugaran jasmani sehat sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di tingkat lokal.*

Kata Kunci: Budaya Hidup Sehat, Senam Kebugaran, Kesehatan Fisik, Jasmani Sehat

PENDAHULUAN

Budaya hidup sehat menjadi fokus penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat, terutama di lingkungan pedesaan. Desa Telatan, yang terletak di Kecamatan Semindang Alas, Kabupaten Seluma, merupakan salah satu contoh komunitas pedesaan di Indonesia yang berupaya menggalakkan gaya hidup sehat. Dalam konteks ini, senam kebugaran jasmani sehat telah menjadi salah satu kegiatan yang diadopsi sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.



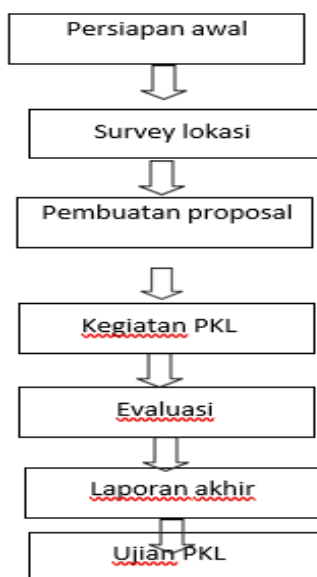
Namun, meskipun telah dilakukan upaya untuk mengintegrasikan senam kebugaran jasmani sehat ke dalam budaya hidup sehari-hari, masih diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan implementasi program tersebut. Faktor-faktor seperti dukungan pemerintah daerah, partisipasi masyarakat, ketersediaan fasilitas, pembiayaan, serta pemahaman tentang manfaat kesehatan yang diperoleh dari senam kebugaran jasmani sehat perlu diperhatikan lebih lanjut.

Dengan memahami latar belakang dan faktor-faktor yang terlibat dalam implementasi senam kebugaran jasmani sehat di Desa Telatan, dapat dirancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan tersebut. Oleh karena itu, penelitian tentang budaya hidup sehat melalui senam kebugaran jasmani sehat di Desa Telatan menjadi penting untuk memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana program tersebut dapat berhasil di tingkat lokal. Implikasi dari penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan publik yang mendukung promosi gaya hidup sehat di tingkat desa serta memberikan arahan bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang ini.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan KKN yaitu menggunakan hal-hal yang berhubungan dengan metode analisis kualitatif. Dimana pengumpulan data dibagi menjadi dua kategori yang meliputi :

Prosedur yang dilakukan dalam proses KKN adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Proses KKN

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka meningkatkan Budaya Hidup Sehat Melalui Senam Kebugaran Jasmani Sehat Di Desa Telatan Kecamatan Semindang Alas, Kabupaten Seluma, penting untuk mendorong partisipasi lebih lanjut dalam kegiatan senam pagi. Pemerintah dan pihak-pihak terkait dapat bekerja sama untuk menyediakan fasilitas yang memadai, mendukung instruktur senam, dan mengedukasi masyarakat mengenai manfaatnya. Dengan demikian, masyarakat akan menjadi lebih sehat, lebih terhubung, dan ekonomi yang lebih kuat. Dilihat dari kondisi masyarakat Di Desa Telatan Kecamatan Semindang Alas, Kabupaten Seluma yang minim akan aktivitas olahraga, maka dari itu diadakanlah Kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa

Universitas Dehasen Bengkulu yang berlokasi Di Desa Telatan Kecamatan Semindang Alas, Kabupaten Seluma untuk mengajak masyarakat mengikuti kegiatan rutin senam sehat setiap minggunya, tujuan dari kegiatan senam ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat di desa Telatan dan menambah keakraban dengan masyarakat di desa Telatan. Kegiatan senam juga dapat membantu upaya menurunkan angka stunting.

1. **Partisipasi Aktif Masyarakat:** Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi aktif masyarakat Desa Telatan dalam kegiatan senam kebugaran jasmani sehat sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa program tersebut telah diterima dengan baik oleh komunitas, yang dapat meningkatkan efektivitas implementasinya.
2. **Manfaat Kesehatan Fisik:** Implementasi senam kebugaran jasmani sehat telah membawa manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik masyarakat Desa Telatan. Dengan rutin berpartisipasi dalam kegiatan ini, tingkat kebugaran fisik meningkat, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kualitas hidup.
3. **Penguatan Solidaritas Sosial:** Selain manfaat kesehatan fisik, kegiatan senam kebugaran jasmani sehat juga telah membawa dampak positif dalam penguatan solidaritas sosial di antara anggota masyarakat. Kegiatan ini menjadi momentum untuk interaksi sosial yang positif dan mempererat ikatan antarwarga.
4. **Dukungan Pemerintah Daerah:** Dukungan dari pemerintah daerah sangat penting dalam keberlangsungan program ini. Adanya alokasi anggaran dan fasilitas yang memadai dari pemerintah memungkinkan program senam kebugaran jasmani sehat berjalan lancar dan efektif.
5. **Tantangan Pembiayaan:** Meskipun demikian, salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah pembiayaan program ini. Terlebih di tengah keterbatasan anggaran yang seringkali menjadi kendala, pembiayaan menjadi faktor kritis yang perlu dipertimbangkan untuk menjaga keberlanjutan program.
6. **Pendidikan dan Pemahaman:** Pendidikan dan pemahaman tentang manfaat kesehatan dari senam kebugaran jasmani sehat juga perlu ditingkatkan. Melalui sosialisasi yang lebih efektif, masyarakat dapat lebih memahami pentingnya kegiatan ini untuk kesehatan mereka sendiri dan masyarakat secara keseluruhan.

SIMPULAN

Berolahraga rutin, makan makanan yang sehat, dan istirahat yang cukup adalah hal kecil yang harus dibudayakan dalam hidup sehat. Maka kita akan memetik manfaat antara lain; tubuh yang sehat, kebal dari penyakit, jika masih anak-anak akan memiliki kecerdasan otak. Dalam rangka meningkatkan Budaya Hidup Sehat Melalui Senam Kebugaran Jasmani Sehat Di Desa Telatan Kecamatan Semindang Alas, Kabupaten Seluma, penting untuk mendorong partisipasi lebih lanjut dalam kegiatan senam pagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M.F dan Prihatno, J.B. 2016. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA 1 Taman Sidoarjo dengan SNA Khadijah Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 03 Tahun 2016, 617-622 ISSN: 2338-798 http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan_jasmani/issue/archive
- Alfarisi, R. Karhiwikarta, W dan Hermawan D. 2013. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati*. Jurnal Dunia Kesmas, Volume 2. Nomor 1
- Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV Ipa Abong.
- Agustin, F., & Sukamdi. (2019). *Penyerapan Angkatan Kerja Perusahaan Rokok Kretek di Kabupaten Kudus, Jawa Tengah*. Jurnal Bumi Indonesia, 8(4), 1–19



-
- Arisandy, W. (2018). *Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Berhubungan dengan Kemampuan Mengontrol Perilaku Kekerasan*. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Aisyiyah*. 14 (1). 83-90. Diakses dari <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/772332> pada tanggal 2 November 2019
- Giriwijoyo, H. Y. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.