

Edukasi Hidup Bugar Melalui Program Latihan *Bodyweight Workout* di Desa Pakis Kembar Kecamatan Pakis Kabupaten Malang

Muhammad Ilham Yahya¹, Yulianto Dwi Saputro²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo
e-mail: yahyailham184@gmail.com, yulianto@budiutomomalang.ac.id

Abstrak

This community service activity took place in Pakis Kembar Village, Pakis District, Malang Regency, especially in RT 1, RT 2 and RT 3 with the aim of helping the people of Pakis Kembar Village understand the importance of body fitness through Bodyweight Workout exercises. The activity participants were attended by 80 residents and took place at the Alto Gymhouse. The methods used in carrying out this community service program are: informational discussions, demonstrations, mentoring, training, and practice. The method of implementing the activity is the instructor method which comes from professional instructors who have qualifications in the field of gymnastics. While the material to be provided in the implementation of community service consists of: 1) carrying out the pre-test, 2) Providing subject matter 3) Demonstrations. Carry out evaluation. This service activity is carried out for one month with details of 3 meetings in 1 week. Community service runs well and smoothly.

Keywords : *Education, healthy living, bodyweight workout*

Abstract

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertempat di desa Pakis Kembar Kecamatan Pakis Kabupaten Malang khususnya di RT 1, RT 2 dan RT3 dengan tujuan membantu masyarakat Desa Pakis Kembar memahami pentingnya kebugaran tubuh melalui latihan Bodyweight Workout. Peserta kegiatan diikuti oleh 80 warga dan bertempat di Alto Gymhouse. Metode yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah: diskusi informasi, demonstrasi, pembimbingan, latihan, dan praktek. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan metode instruktur yang berasal dari instruktur profesional yang memiliki kualifikasi dibidang senam. Sedangkan materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari : 1) melaksanakan pre-test, 2) Memberikan materi pokok 3) Demonstrasi. Melaksanakan evaluasi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama satu bulan dengan rincian 3 kali pertemuan dalam 1 minggu. Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar.

Kata kunci: Edukasi, hidup bugar, bodyweight workout.

A. PENDAHULUAN

Tubuh yang sehat menjadi salah satu modal kesuksesan setiap orang dan raga yang sehat pun akan menunjang setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia. Raga yang sehat adalah raga yang terhindar dari penyakit sehingga setiap manusia harus menjaga kesehatannya agar raga tetap sehat. Hidup sehat merupakan impian dari setiap manusia dimana biasanya untuk memperoleh hidup yang sehat, manusia tersebut hanya perlu menjalankan pola hidup sehat sejak dini meski tidak ada batasan usia untuk memulai pola hidup sehat tersebut. Dewasa ini, pola hidup sehat sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas manusia yang banyak, sehingga tidak memiliki waktu untuk melakukannya. Akan tetapi, seharusnya melakukan pola hidup sehat itu penting untuk setiap manusia. Berangkat dari aktivitas manusia ini yang menentukan pola hidup sehatnya, dinilai sehat atau tidak berpengaruh terhadap implementasi kehidupan sehatnya (Sarinasiti, 2018).

Dewasa ini banyak masyarakat yang tidak menjalankan perilaku hidup sehat padahal orang-orang dahulu memiliki tubuh yang sehat bahkan umur lebih panjang, namun mereka semua belum mengerti tentang pola hidup sehat secara alami atau hidup berkualitas. Hal tersebut dikarenakan mereka memakan makanan yang segar tanpa menggunakan pengawet dan tanpa ada zat-zat kimia sehingga orang-orang dahulu selalu bisa menjaga kesehatan. Mereka tidak mengonsumsi makanan siap saji yang mengandung zat kimia. Sedangkan, pada era modern seperti sekarang ini orang-orang terlalu sibuk bekerja, mengonsumsi zat kimia, lupa waktu makan, tidur tidak teratur, makan makanan siap saji, dan selalu meminum suplemen penambah energi. Contohnya mereka yang masih di usia muda dan masih memiliki semangat yang kuat serta beranggapan bahwa tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal semua orang tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja baik usia muda maupun usia tua. Contoh lain dari orang yang tidak menghiraukan kesehatannya adalah orang-orang yang sibuk dengan pekerjaannya yang dimana meluangkan waktu untuk makan pun sering kali lupa sehingga sulit melakukan gaya hidup sehat.

Di Indonesia khususnya, terdapat berbagai isu-isu terkini mengenai pola hidup yang dimulai dari pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat (Yulianto, 2019). Menurut (Mesriah, 2017) bahwa pola hidup sehat didapat dari mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, rajin berolahraga, makan, dan tidur yang cukup, hal ini menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik, hal ini akan menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat. Sebaliknya, pola hidup tidak sehat yang mana didapat dari mereka yang tidak memperhatikan keadaan tubuhnya, makan yang tidak seimbang dengan aktivitasnya, dan jarang melakukan olahraga sehingga dapat memicu obesitas.

Menurut (Tarwaka, 2004) bahwa upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku sehingga setiap orang harus disiplin pada setiap ketentuan pola hidup sehat. Pola hidup yang sehat itu tentu dimulai dari diri sendiri. Lalu, jika kita sudah menerapkan pola hidup yang sehat, maka tentu lingkungan sekitar secara otomatis juga akan sehat.

Pola hidup sehat adalah suatu usaha yang dilakukan manusia untuk menjaga kesehatan baik itu jasmani maupun rohani. Dengan cara memperhatikan makanan dan rutinitas kegiatan sehari-hari. Sebagai makhluk hidup kita tidak selalu sehat adakala kita sakit dan adakala kita sembuh. Maka dari itu dengan menerapkan pola hidup sehat, kehidupan kita akan selalu baik dan sehat. Tidak hanya kesehatan mental saja manusia juga harus memperhatikan kesehatan rohaninya. Sebab kesehatan mental akan rusak bila mana seseorang itu tidak sehat pada rohaninya. Maka dari itu dua pondasi ini merupakan pondasi utama dalam terciptanya pola hidup sehat

Bodyweight workout adalah jenis latihan kebugaran atau untuk pembentukan massa otot yang memanfaatkan berat badan pelaku sebagai beban latihannya. Bodyweight training atau bodyweight workout jarang diminati oleh orang – orang yang hanya tahu tentang gym konvensional atau gym – gym pada umumnya.

Manfaat Bodyweight workout antara lain : 1) *Meningkatkan Frekuensi Latihan*. Bila anda tak asing lagi berlatih di gym dengan tujuan membangun otot, maka kemungkinan besar tubuh anda sudah terbiasa “dihajar” oleh rasa sakit akibat mengangkat beban. Namun, rasa sakit ini seringkali menjadi penghambat anda untuk menghabiskan waktu lebih lama di gym. Dengan latihan bodyweight, anda punya kesempatan yang lebih banyak untuk terus melatih tubuh anda karena metode latihan ini menggunakan lebih banyak rentang gerak alamiah sehingga mengurangi stres pada persendian tubuh anda. 2) *Lebih banyak mengaktifkan neuromuscular*. Ketika anda menggerakkan tubuh melalui ruang, ada peningkatan fungsi neuromuscular pada tubuh, yang berarti otak anda merekrut lebih banyak serat otot yang menghasilkan peningkatan ukuran dan kekuatan otot. Contohnya, pull up merekrut lebih banyak otot dari lat pulldown, ini karena pull up mengharuskan seluruh tubuh anda bergerak. Kalau anda masih belum yakin, coba lirik atlet senam gimnastik. Mereka memiliki otot yang kuat dan kencang meski hanya melakukan latihan bodyweight. 3) *Melatih lebih banyak kelompok otot tanpa disengaja*. Saat anda melakukan bench press, otot yang ‘kena’ adalah otot dada, bahu, dan triseps. Tapi, bila anda berbalik dan melakukan push-up, selain melatih otot dada, bahu, dan triseps, tanpa sengaja anda juga melatih otot punggung, perut, dan bokong, serta paha karena mereka bekerja mempertahankan postur anda. 4) *Otot Tubuh yang Lebih Kuat*. Bodyweight training menjadi jenis olahraga yang bisa

memberi manfaat pada pembentukan otot tubuh. Rutin melakukan jenis olahraga ini juga disebut bisa membuat otot tubuh menjadi lebih kuat. Bodyweight training juga bermanfaat untuk menambahkan power atau kekuatan tubuh. 5) *Membakar Banyak Kalori*. Jenis olahraga yang satu ini ternyata juga bisa membantu menurunkan berat badan. Sebab, beberapa gerakan atau latihan yang masuk dalam bodyweight training bisa membantu membakar kalori dalam jumlah yang tidak sedikit. Nah, hal itulah yang disebut bisa membantu menurunkan berat badan sehingga bentuk tubuh ideal bisa didapat. 6) *Tubuh Lebih Aktif*. Dalam melakukan latihan bodyweight, tubuh akan banyak melakukan gerakan-gerakan. Semakin aktif tubuh, maka akan semakin banyak jumlah kalori yang akan dibakar. Kalau sudah begitu, penurunan berat badan bisa lebih cepat didapat. Gerakan-gerakan dalam olahraga ini juga tidak terlalu sulit dilakukan, sehingga tidak membutuhkan latihan khusus.

Hasil yang didapat dari overweight training juga lebih terlihat dibanding jenis olahraga lain. Jika dilakukan dengan rutin dan benar, jenis olahraga ini bisa membantu membentuk tubuh dengan otot-otot yang sehat dan kuat. Selain itu, penurunan berat badan dan kekuatan tubuh secara keseluruhan juga bisa didapat sebagai manfaat dari bodyweight training. Biar hasil dari olahraga ini maksimal, pastikan untuk membarenginya dengan gaya hidup sehat. Rutin berolahraga yang dikombinasikan dengan konsumsi makanan sehat bisa membantu menurunkan berat badan lebih cepat. Tidak hanya itu, kesehatan dan kebugaran tubuh juga lebih terjaga sehingga tidak mudah sakit.

B. METODE

Metode yang dipakai yaitu, dengan metode expositori, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan, demonstrasi, tanya jawab dan penugasan. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan metode instruktur yang berasal dari instruktur profesional yang memiliki kualifikasi dibidang senam. Sedangkan materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari : 1) melaksanakan pre-test, 2) Memberikan materi pokok 3) Demonstrasi. Melaksanakan evaluasi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama satu bulan dengan rincian 3 kali pertemuan dalam 1 minggu

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) berjalan dengan lancar. Selain mendapat dukungan dari pengurus desa, masyarakat juga turut aktif membantu dalam proses pelaksanaan kegiatan. Hasil pengabdian menunjukkan semakin meningkatnya tingkat edukasi masyarakat terhadap pentingnya hidup bugar. Hal ini terlihat dari tingginya antusias masyarakat Desa Pakis Kembar khususnya RT 1, RT 2 dan RT 3 dalam mengikuti kegiatan latihan *Bodyweight Workout*. Jumlah peserta kegiatan meningkat disetiap minggu. Pelaksanaan kegiatan latihan *Bodyweight Workout* bertempat di Alto Gymhouse. Kegiatan dimulai pada tanggal 20 Maret 2021 dan berakhir pada tanggal 28 April 2021.

D. KESIMPULAN

Hasil yang didapat dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini adalah bahwa dilihat dari tingkat antusiasme peserta dalam mengikuti program edukasi hidup bugar melalui latihan *Bodyweight Workout* para peserta umumnya tertarik untuk mengikuti dengan alasan selain ingin hidup bugar juga untuk menambah ilmu pengetahuan tentang “dunia Gym”. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan memiliki manfaat yaitu menambah tingkat edukasi masyarakat tentang hidup bugar.

DAFTAR RUJUKAN

- Achyar, kresna arief dan juni. (2020). Pengaruh Physical Distancing dan Social Distancing Terhadap Kesehatan Dalam Pendekatan Linguistik. In Handbook of Pediatric Retinal OCT and the Eye-Brain Connection(pp. 285–287). <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-60984-5.00062-7>
- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(1). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Bridger, R. (2003). Introduction To Ergonomics 2nd Edition. London And New York: Taylor And Francis.
- Emilia, E. (2009). Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja dan Implikasinya pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner, 1(1).
- Ginting, M. (2018). www.promkes.kemkes.go.id/8-langkah-menuju-pola-hidup-sehat.
- Hermawan, S., Sutandi, P., Setiawan, A., William, S., &Sumarno, K. (2019). Penerapan Kebiasaan Cuci Tangan Sejak Dini Untuk Perubahan Perilaku Hidup Sehat. Jurnal Leverage, Engagement, Empowerment of Community, 1(2).
- Hidayat. (2020). www.wikipedia.org/wiki/Kesehatan.
- Kesehatan, K. (2019). Novel Corona Virus. Ayan, 8(5), 55.
- Kotler, P. (2002). Marketing Management. New Jersey: Prentice Hall.

- Kumurur, V. A. (2008). Pengetahuan, Sikap dan Kepedulian Mahasiswa Pascasarjana Ilmu
- Marni Br Karo. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 01(01).
- Maulida, H., W, R. Y. P., & Nugraheni, M.C. (2020). Komunikasi Kesehatan Perilaku Hidup Sehat #JSR Di Media Sosial. *Jurnal Teras Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.38215/jutek.v3i1.44>
- Meningkatkan pemahaman pola.....-Della Adelia, Hildayani, Marimbun Lingkungan Terhadap Lingkungan Hidup Kota Jakarta. 8(2), 1–24.
- Mesriah. (2017). <https://www.papermakalah.com/2017/09/makalah-pola-hidup-sehat.html>.
- Messakh, S. T., Purnawati, S. S., & Panuntun, B. (2019). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Banyak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1). <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.477>
- Nadya. (2013). www.uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/konsep-sehat-dan-sakit.
- Nurmianto, E. (2008). *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.
- Pane, d. M. (2020). <https://www.alodokter.com/virus-corona>.
- Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 8 Nomor 1 Universitas Islam Muhammadiyah Palu*.
- Safitri, H. I., & Harun, H. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Sarinasiti, R. (2018). Analisis Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat Dan Pemanfaatan
- Sutalaksana, I. (2006). *Teknik Perancangan Sistem Kerja*. Bandung: ITB Bandung.
- Syarif, P., Suryotomo, B., & Soeprpto, H. (2011). Diskripsi dan Manfaat Tanaman Obat di Pedesaan Sebagai Upaya Pemberdayaan Apotik Hidup (Studi Kasus di Kecamatan Wonokerto). *Pena Jurnal Ilmu*, 21(1), 20.
- Tarwaka. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press.
- Utomo, F. M. H. J. I. S. D. P. (2020). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan Sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid. 9(7), 147–156.
- WHO. (2010). *Preventing and Managing The Global Epidemics*. Geneva: WHO Technical Report
- Wonok, M. J., Wowor, R., & Tucunan, A. A. (2020). Gambaran perilaku masyarakat tentang pencegahan covid-19 di desa tumani kecamatan maesaan kabupaten minahasa selatan. *Kesmas*, 9(7).
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>