

Peningkatan Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Bontomatene Kecamatan Marusu Melalui Kegiatan Olahraga

Aminuddin¹, Muh. Khaedar²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Megarezky.

²Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Megarezky.

¹e-mail: aminuddinnyampo@unimerz.ac.id

²e-mail: khaedar.muh32@gmail.com

Article history

Received : 2024-07-29

Revised : 2024-07-31

Accepted : 2024-07-31

*Corresponding author

E-mail: aminuddinnyampo@unimerz.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Abstrak

Kesehatan dan Kebugaran Jasmani menjadi hal yang sangat penting dalam kerja aktifitas fisik, kondisi tubuh yang baik akan menunjang aktifitas sehari-hari dengan maksimal. Begitupun juga berlaku bagi Masyarakat desa khususnya di desa Bontomatene' Kecamatan Marusu Kabupaten Maros. Masyarakat desa bontomatene yang menngantungkan hidupnya dari Bertani dan sebagai nelayan, sangat perlu untuk menjaga kebugaran dan Kesehatan fisik. Kondisi fisik yang prima memberikan kemampuan tubuh untuk dapat beraktifitas dengan baik tanpa Kelelahan yang berarti. Metode yang digunakan pada PkM ini adalah penyuluhan kepada Masyarakat. Melalui Kegiatan ini masyarakat desa memahami pentingnya Kesehatan dan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup khususnya dalam segi Kesehatan jasmani, Karena pada hakikatnya olahraga bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja sesuai dengan takaran yang tepat. kegiatan ini sangat memberikan dampak positif pada masyarakat desa Bontomatene yang sebelumnya tidak paham kenapa harus berolahraga, akhirnya memulai untuk Kesehatan dan kebugran tubuhnya, Masyarakat desa juga memahami bagaimana mencegah penyakit dengan melakukan Latihan-latihan fisik sebagai rangkaian dari olahraga untuk Kesehatan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Desa Bontomatene, Masyakara Desa

Abstract

Health and Physical Fitness are very important in physical activity work, good body condition will support daily activities to the maximum. Likewise, this also applies to village communities, especially in Bontomatene' village, Marusu District, Maros Regency. The people of Bontomatene village, who depend on farming and as fishermen, really need to maintain fitness and physical health. Excellent physical condition gives the body the ability to carry out activities well without significant fatigue. The method used in this PkM is outreach to the community. Through this activity, the village community understands the importance of health and physical fitness to improve the quality of life, especially in terms of physical health, because in essence exercise can be done anytime and anywhere according to the right dosage. This activity had a very positive impact on the Bontomatene

village community, who previously did not understand why they should exercise, finally started to improve their health and fitness. The village community also understood how to prevent disease by doing physical exercises as a series of sports for health.

Keywords: *Physical Fitness, Bontomatene Village, Village community*

© 2024 Author. All rights reserved

PENDAHULUAN

Kabupaten Maros dengan luas wilayah 1.619, 12 Km² terdiri dari 14 Kecamatan dan 103 Desa/Kelurahan. Kabupaten Maros terletak ± 30 kilometer arah utara Kota Makassar. Kondisi wilayah yang meliputi wilayah daratan dan pegunungan. Adapun komoditas unggulan daerah tersebut diantaranya dari sektor pertanian berupa produksi padi sebesar 299.539,14 Ton dengan luas panen 56.356,60 Ha, total produksi jagung 21.157,544 Ton dengan luas panen jagung 4.209,2 Ha, luas panen kedelai 700,4 Ha dengan total produksi 903,516 Ton, Luas panen kacang tanah 758,2 Ha dengan total produksi 1.198,054 Ton, ubi kayu luas panen 1.552 Ha dan total produksi 36.001,744 ton, sedangkan ubi jalar luas panen 163 Ha dengan total produksi 2.130,166 ton. Selain itu Kabupaten Maros terkenal di sektor pertambangan dan bahan galian serta sejumlah sektor pariwisata yang menarik di kabupaten ini antara lain Taman nasional Bantimurung-Bulusaraung dan objek wisata batu karst terbesar kedua di dunia (Rammang-Rammang) (Statistik, 2010).

Kecamatan Marusu resmi dibentuk dan diundangkan pada tanggal 30 Desember 2000 dari status kecamatan pembantu menjadi kecamatan definitif. Alasan pembentukan tersebut karena semakin meningkatnya volume kegiatan penyelenggaraan pemerintahan, pembangunan, dan pembinaan kemasyarakatan pada kecamatan pembantu Kabupaten Maros (Iskayani & Pakiding, 2016). Maka dengan perubahan status dari kecamatan pembantu menjadi kecamatan definitif dapat memperlancar pelaksanaan tugas/kegiatan dimaksud serta untuk meningkatkan pelayanan terhadap masyarakat. Pembentukan kecamatan definitif dalam wilayah Kabupaten Maros juga berpedoman kepada Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 4 Tahun 2000 tanggal 26 Januari 2000 tentang Pedoman Pembentukan Kecamatan (Statistik, 2010).

Wilayah Kecamatan Marusu merupakan hasil pemekaran wilayah dari kecamatan maros baru (Desa Abbulo Sibatang, Desa Bontomatene, Desa Marumpa, Desa Nisombalia, Desa Pabbentengan, Desa Tellupocoe, dan desa temmapadduae didasarkan pada dasar hukum Peraturan Daerah Kabupaten Maros No. 30 Tahun 2000 Bab II Pasal 3 Ayat 1, 2, dan 3 (Agusalim & Nazihah, 2020).

Kecamatan Marusu memiliki luas 73,83 km² dan penduduk berjumlah 33.423 jiwa dengan tingkat kepadatan penduduk sebesar 452,70 jiwa/km² pada tahun 2021. Adapun rasio jenis kelamin penduduk Kecamatan Marusu pada tahun tersebut adalah 100,59. Artinya, tiap 100 penduduk perempuan ada sebanyak 100 penduduk laki-laki. Penduduk kecamatan marusu mayoritas adalah suku makassar dan suku bugis (Statistik, 2010).

Desa Bonto Mate'ne kecamatan Marusu merupakan Lokasi pengabdian kepada Masyarakat oleh kelompok 1 (Satu). Desa Bonto Mate'ne berstatus sebagai desa definitif dan tergolong pula sebagai desa swasembada. Desa Bonto Mate'ne memiliki luas wilayah 4,67 km² dan jumlah penduduk sebanyak 2.348 jiwa dengan tingkat kepadatan penduduk sebanyak 502,78 jiwa/km² pada tahun 2017. Pusat pemerintah desa ini berada di Dusun Kampala. Jarak Desa Bonto Mate'ne dari Pattene yang merupakan Ibu Kota Kecamatan Marusu adalah 7 km (Iskayani & Pakiding, 2015).

Desa Bonto Mate'ne dapat diakses pada tiga rute. Rute pertama (jalur selatan) dari Kota Makassar melalui Jalan Poros Patte'ne, rute kedua dari Jalan Poros Makassar–Maros melalui Palisi, dan rute ketiga dari Jalan Pallantikang. Topografi wilayah Desa Bonto Mate'ne berupa wilayah dataran rendah dengan ketinggian 0-60 mdpl, Letak astronomis Desa Bonto Mate'ne adalah 5.0152°S 119.5237°E (Said et al., 2007).

Desa Bonto Mate'ne memiliki luas 4,67 km² dan penduduk berjumlah 2.732 jiwa dengan tingkat kepadatan penduduk sebesar 585,01 jiwa/km² pada tahun 2021. Adapun rasio jenis kelamin penduduk Desa Bonto Mate'ne pada tahun tersebut adalah 96,97. Artinya, tiap 100 penduduk perempuan ada sebanyak 96 penduduk laki-laki. Masyarakat Desa Bonto Mate'ne mayoritas bermata pencaharian sebagai petani padi sawah dan pedagang. Adapun pekerjaan lainnya yang digeluti adalah buruh, nelayan, dan sopir (Statistik, 2010).



Gambar 1. Tim PkM Bersama Masyarakat Desa Bontoma'tene

Untuk menjaga Kondisi dan Imunitas tubuh Masyarakat desa tidak lepas kaitannya dengan kebugaran karena adanya imunitas dari hasil menjaga kebugaran seperti kita ketahui kebugaran adalah jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti ((Aminuddin, 2021)

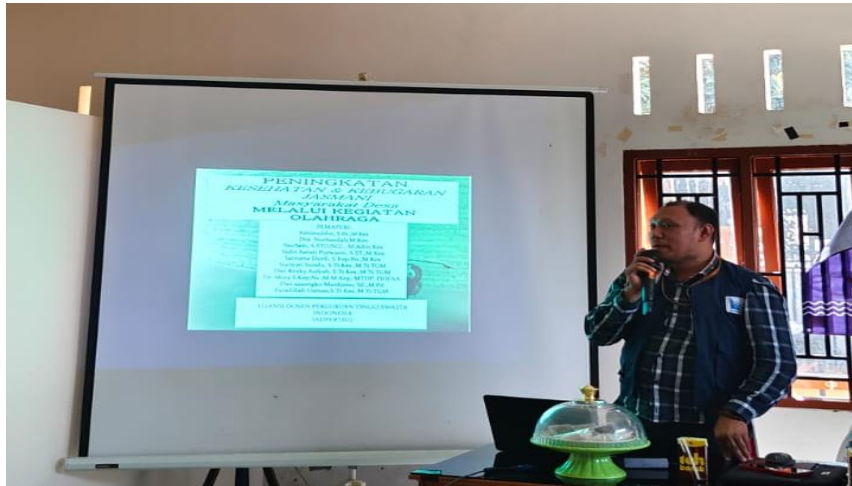
Aktivitas fisik dapat membuat perasaan menjadi lebih baik, fungsi tubuh lebih baik, dan tidur lebih nyenyak. Bahkan satu sesi aktivitas fisik sedang hingga kuat dapat mengurangi kecemasan, dan bahkan aktivitas fisik singkat pun bermanfaat untuk kesehatan. Aktif secara fisik juga mendorong pertumbuhan dan perkembangan normal, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dapat mengurangi risiko berbagai penyakit kronis (Passe, R, Aminuddin, A, Lestari, A, & Sudirman, 2022).

Salah satu faktor resiko kekambuhan yang dapat dicegah adalah aktivitas fisik harian yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik harian mempunyai peran yang penting terhadap pencegahan, pengobatan, dan pemulihan beberapa penyakit yang ada pada tubuh. Tubuh menjadi mediator paling (Aminuddin, Ismail Agus, Awaluddin, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dilakukan dengan pemberian penyuluhan sosialisasi menggunakan metode ceramah, tutorial, dan diskusi. Adapun sistematika pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut :

1. Pemaparan materi yang dimoderatori oleh panitia pendamping yang berlangsung di balai Desa.
2. Materi ditampilkan dalam bentuk power point.
3. Diskusi interaktif disela-sela materi
4. Penyampaian pesan dan kesan dari peserta kegiatan sosialisasi Literasi digital.



Gambar 2. Metode Pelaksanaan PkM

Khalayak sasaran yang dipilih adalah Masyarakat petani dan nelayan sebanyak 15 orang. Penetapan sasaran ini disesuaikan dengan tema sosialisasi kelompok 1 yaitu Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Melalui Kegiatan Olahraga bagi Masyarakat Desa Bonto Mate'ne Kecamatan Marusu Kabupaten Maros.

HASIL PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan sosialisasi Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Melalui Kegiatan Olahraga bagi Masyarakat Desa Bonto Mate'ne Kecamatan Marusu Kabupaten Maros, dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 13 Juli 2024 dengan susunan acara sebagai berikut :

1. Pembukaan
2. Pembacaan do'a
3. Kata sambutan dari Pendamping Kelompok 1
4. Kata sambutan dari Kepala Desa Bonto Mate'ne
5. Penyerahan cideramata kepada Desa
6. Pemaparan materi
7. Sesi tanya jawab dengan audiens
8. Penutup yang ditandai dengan sesi foto Bersama audiens.

B. Pembahasan

Pelaksanaan sosialisasi dan penyuluhan terkait kesehatan dan kebugaran jasmani Masyarakat desa melalui kegiatan olahraga yang diselenggarakan pada hari Sabtu, 13 Juli 2024 berjalan dengan lancar. Kegiatan dimulai sesuai dengan susunan acara yang telah dipersiapkan oleh tim kelompok 1 seperti yang tertera pada poin A di atas. Kemudian serangkaian acara tersebut diselingi dengan tanya jawab interaktif dari peserta yang mengajukan pertanyaan seputar materi yang dipaparkan. Kedua dialog dari audiens tersebut adalah sebagai berikut:

No	Nama Audiens	Pertanyaan
1.	Zulkarnain	Apa saja jenis olahraga yang dapat dilakukan masyarakat desa untuk menjadi lebih sehat?
2.	Sabang	Kapan waktu yang baik untuk berolahraga ?
3.	Jamila	Apakah berolahraga harus dilakukan setiap hari ?

Ketiga pertanyaan audiens dijawab oleh pemateri. Pertanyaan pertama dijawab dengan menampilkan gambar pada slide presentasi dan menjelaskan terkait jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk menjadi sehat seperti berlari, berenang, mengangkat beban.



Gambar 3. Materi yang disampaikan Kepada Peserta PKM



Gambar 3. Peserta PKM Masyarakat Desa Bontomatene

Adapun jawaban untuk pertanyaan kedua dijawab dengan menjelaskan waktu Yang baik untuk berolahraga yaitu pada pagi hari, dimana pada pagi hari dapat meningkatkan energi dan mood sepanjang hari, dapat membantu membentuk rutinitas yang konsisten, dan dapat meningkatkan metabolisme, pada pagi hari juga dimana suhu udara umumnya lebih sejuk, yang bisa lebih nyaman untuk berolahraga di luar ruangan. Namun, sbelum melakukan olahraga terlebih dahulu melakukan pemanasan agar otot tidak kaku. Siang hari juga bisa, untuk merilekskan diri dari pekerjaan atau aktivitas harian. Kemudian pada sore dan malam hari juga bisa, ini adalah cara yang baik untuk melepaskan stress setelah seharian berkerja. Waktu berolahraga bisa dilakukan bervariasi tergantung pada preferensi individu.



Gambar 5. Penyampaian Materi Oleh Pembicara/Pemateri dan sekaligus Menjawab Pertanyaan Masyarakat.

Untuk jawaban ketiga mengenai pertanyaan apakah berolahraga harus dilakukan setiap hari dijawab dengan menjelaskan bahwa berolahraga itu tidak wajib dilakukan setiap hari, namun berolahraga dapat bermanfaat apabila dilakukan secara teratur. Idealnya, seseorang perlu melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit perminggu untuk menjaga kesehatan. Ada beberapa poin penting yang perlu diperhatikan yaitu konsistensi lebih penting daripada frekuensi, lebih baik kita berolahraga secara konsisten beberapa kali seminggu daripada berolahraga intensif hanya sekali-kali. Kemudian jenis olahraga, kita perlu melakukan variasi jenis olahraga untuk menghindari kebosanan dan cedera akibat penggunaan berlebihan.

Tubuh juga membutuhkan waktu untuk pemulihan. Istirahat penting untuk memperbaiki dan membangun otot. Dengarkan tubuh Anda, jika merasa sangat Lelah atau sakit, sebaiknya beristirahat dan tidak memaksakan diri untuk berolahraga.

Sebelum kegiatan selesai maka Pembicara dari Tim PkM memberikan cendera mata kepada Kepala Desa sekaligus foto bersama dengan warga Masyarakat Desa Bontomatene kecamatan Masrusu Kabupaten Maros.



(6)



(7)

Gambar 6 & 7. Penyerahan Cenderamata dan foto Bersama dengan Kepala Desa dan Perangkat Desa Bontomatene

KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi pada latar belakang dan disertai dengan interaksi pematari dengan Masyarakat setempat diperoleh Kesimpulan sebagai berikut :

1. Aktivitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Kerjasama antara ADPERTISI dan Pemkab Maros berjalan dengan sukses berkat dukungan Kepala Pemerintahan beserta aparat dan warganya.
2. Kegiatan berjalan dengan sambutan antusias Masyarakat walaupun kegiatan mengalami keterlambatan.
3. Pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran Masyarakat desa Bonto Mate'ne kecamatan Marusu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Adpertisi yang telah memberikan Fasilitas Untuk melakukan PkM
2. Bupati Kabupaten Maros yang telah memberikan fasilitas PkM
3. Camat Kecamatan Marusu Yang telah memberikan pelayanan terbaik
4. Kepala Desa Bontomatene Kecamatan Marusu yang bersedia meluangkan waktunya
5. Masyarakat Desa Bontomatene yang bersedia hadir dan berkontribusi dalam kegiatan Pkm.

PUSTAKA

Agusalim, A., & Nazihah, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Remaja Di Desa Bontomatene Kabupaten Maros Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(1), 48–53.

Aminuddin, et all. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani dimasa Pandemi Covid-19 di Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. *Mega Pena: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 42–52.

- Aminuddin, Ismail Agus, Awaluddin. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani dimasa Pandemi Covid-19 di Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. *Mega Pena: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 42–52.
- Aminuddin. (2024). Pengembangan Usaha Kerajinan Takraw Anyaman Rotan Melalui Teknologi Pemasaran Media Sosial Di Desa Kalebarembeng Kecamatan Bontonompo Kabupaten Gowa. *ABDI SAMULANG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 63–77. <https://doi.org/10.61477/abdisamulang.v3i1.36>
- Iskayani, V. S. L., & Pakiding, W. (2015). Analisis pendapatan peternak ayam broiler pola kemitraan di Desa Bontomatene Kecamatan Marusu Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmu Dan Industri Peternakan*, 2(2), 122–132.
- Iskayani, V. S. L., & Pakiding, W. (2016). Analisis Pendapatan Peternak Ayam Broiler Pola Kemitraan Di Desa Bontomatene Kecamatan Marusu Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmu Dan Industri Peternakan*, 2(2), 122–132.
- Munandar, Wahyu & Aminuddin. (2023). Sosialisasi Pengaruh Stres Oksidatif Terhadap Penderita Obesitas Usia Remaja di Desa Balangtanaya Kab. Takalar. *ABDI SAMULANG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 29–36. <https://doi.org/10.61477/abdisamulang.v2i1.14>
- Passe, R, Aminuddin, A, Lestari, A, & Sudirman, J. (2022). Program Turikale Terhadap Perubahan Saturasi Oksigen Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, 71–78. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3903>.
- Said, A. M., Ramli, M., & Sumantri, I. (2007). *Direktori potensi wisata budaya di kawasan karst Maros-Pangkep Sulawesi Selatan Indonesia*. Direktorat Jenderal Kebudayaan.
- Statistik, B. P. (2010). Kabupaten Maros Dalam Angka. *Maros: BPS*.