

GERMAS (GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT) Melalui Olahraga Rekreasi di Kelurahan Mabar Hilir

¹M. Zaka Gamara Ginting, ²Mohamad Naoval Riandra, ³M. Ridho, ⁴Menwan Putra
Jaya Hulu, ⁵Cindi Debataraja, ⁶Agung Trysman Zebua, ⁷Devi Catur Winata

e-mail: devicaturstokbinaguna@gmail.com

^{1,2,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Abstract

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna merupakan bagian dari satuan penyelenggara pendidikan dilingkungan pendidikan tinggi dibawah kendali Direktorat Pendidikan Tinggi. Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi sebagai tingkat lanjut dari jenjang pendidikan menengah di jalur pendidikan formal. Hal ini sesuai dengan pengertian perguruan tinggi menurut UU No. 20 tahun 2003 pasal 19 ayat 1. Dalam perjalanan *Tri Darma* perguruan tinggi STOK Bina Guna bekerjasama dengan Mitra Binaan yakni Desa Sampali dimana STOK Bina Guna akan memfasilitasi, mengedukasi dan melayani masyarakat sesuai dengan kemampuan dan keahlian kampus. Adapun kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa bermain bersama anak-anak desa untuk mengurangi kecanduan ganjed, senam sehat bersama warga masyarakat, dan banyak hal lainnya yang dirasakan memiliki kebermanfaatn bagi masyarakat

Keywords: GERMAS, Olahraga Rekreasi

Pendahuluan

Analisis Situasi

Memasuki era globalisasi yang semakin maju dan berkembang serta perkembangan teknologi menjadikan manusia menjadi lebih menyukai berdiri sendiri dan tidak suka melakukan sosialisasi dengan keramaian. Menjadikan manusia menjadi orang yang lebih pasif karena lebih menyukai dirinya dan kehidupannya sendiri sehingga tidak ada yang mau melakukan aktivitas dilapangan sehingga hal-hal yang kecil menjadi besar. Salah satunya adalah kesehatan, kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan gerakan hidup sehat dari berolahraga dan menjaga pola makan dan pola hidup sehat menjadi sebuah kebiasaan baru dimasyarakat. Hal ini yang menjadi sebuah kebiasaan yang menjadi bomeraang untuk kelangsungan kehidupan masyarakat khususnya pada masyarakat diwilayah mabar.

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna merupakan bagian dari satuan penyelenggara pendidikan dilingkungan pendidikan tinggi dibawah kendali Direktorat

Pendidikan Tinggi. Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi sebagai tingkat lanjut dari jenjang pendidikan menengah di jalur pendidikan formal. Hal ini sesuai dengan pengertian perguruan tinggi menurut UU No. 20 tahun 2003 pasal 19 ayat 1 yang menyatakan bahwa: Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Perguruan tinggi yang ada di Indonesia dapat berbentuk Politeknik, Sekolah Tinggi, Akademik, Universitas, dan Institut. Pada setiap jenis perguruan tinggi tersebut biasanya memiliki sejumlah jurusan atau program studi yang ditawarkan. Setiap calon mahasiswa yang akan memasuki suatu perguruan tinggi, akan dihadapkan kepada pemilihan program studi atau jurusan yang akan dimasukinya. Pemilihan program studi bagi mahasiswa merupakan saat-saat yang menentukan masa depan dalam setiap fase kehidupan.

Dalam menjalankan perannya sebagai satuan penyelenggaraan pendidikan di tingkat lanjutan, perguruan tinggi juga memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh perguruan tinggi seringkali dikonotasi-konotasi sebagai suatu kegiatan pemberian bantuan dan pelayanan secara Cuma-cuma kepada kelompok masyarakat yang lemah, tidak mampu secara ekonomis, dan berada dalam ko-disi keterbelakangan. Konotasi semacam itu adalah akibat dari kesalahan dalam menaf-sirkan istilah “pengabdian” terbatas sebagai suatu “kegiatan tanpa pamrih”. Padahal, kegiatan pemberian bantuan dan pelayanan tersebut hanya merupakan salah satu bentuk dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh perguruan tinggi, dan tidak selalu harus dilakukan secara Cuma-cuma. Di samping itu, semua komponen organisasi perguruan tinggi dapat melaksanakan darma pengabdian kepada masyarakat ini, karena pelaksanaan darma tersebut tidak hanya menjadi tugas dan kewajiban dari lembaga fungsional seperti Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dibentuk secara khusus oleh perguruan tinggi. Dosen baik secara pe-orangan maupun kelompok juga dapat melaksanakannya sesuai dengan bentuk kegiatan pengabdian yang relevan pada bidangnya.

Dalam memenuhi kewajibannya, maka STOK Bina Guna menjalin kerjasama dengan keluarahan Mabar Hilir dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Keluarahn Mabar Hilir terletak di Kecamatan Medan Deli dimana pada kelurahan tersebut banyak warga yang sudah sangat maju baik secara pemikiran maupun secara taraf ekonomi. Dari survey lapangan yang dilakukan pada kelurahan Mabar hilir terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat sekitar, diantaranya kurang pada anak-anak disekitar banyak yang tidak memiliki

bentuk permainan sehingga masih terfokus pada gadget dan televisi, gerakan masyarakat menuju sehat dan bugar, atau bahkan konflik sosial lainnya.

Pendidikan tinggi sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional memiliki peran strategis dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora serta kebudayaan dan pemberdayaan bangsa Indonesia yang berkelanjutan. Untuk meningkatkan daya saing bangsa dalam menghadapi globalisasi di segala bidang, diperlukan pendidikan tinggi yang mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi serta menghasilkan intelektual, ilmuwan, dan/atau profesional yang berbudaya dan kreatif, toleran, demokratis, berkarakter tangguh, serta berani membela kebenaran untuk kepentingan bangsa.

Dalam mewujudkan keterjangkauan dan pemerataan yang berkeadilan dalam memperoleh pendidikan tinggi yang bermutu dan relevan dengan kepentingan masyarakat bagi kemajuan, kemandirian, dan kesejahteraan, diperlukan penataan pendidikan tinggi secara terencana, terarah, dan berkelanjutan dengan memperhatikan aspek demografis dan geografis serta untuk menjamin penyelenggaraan pendidikan tinggi diperlukan pengaturan sebagai dasar dan kepastian hukum. Maka berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam pemerintah membentuk Undang-Undang tentang Pendidikan Tinggi yang tertuang pada pasal 20, pasal 21 dan pasal 31 Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Tri Dharma Perguruan Tinggi merupakan salah satu tujuan pencapaian yang harus dilakukan oleh perguruan tinggi tersebut. Karena setiap perguruan tinggi haruslah melahirkan orang-orang yang memiliki semangat juang yang tinggi, pemikiran yang kritis, kreatif, mandiri, inovatif dsb. Dapat dinyatakan pula bahwa Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah salah satu tanggung jawab yang harus di topang penuh oleh seluruh mahasiswa. Maka mahasiswa harus tahu dan paham betul apa yang maksud dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Tri Dharma Perguruan Tinggi terdiri dari 3 poin , yaitu : 1.Pendidikan dan Pengajaran 2.Penelitian dan Pengembangan 3. Pengabdian kepada Masyarakat.

1. Pendidikan dan Pengajaran.

Pendidikan dan pengajaran adalah point pertama dan utama dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Undang – undang tentang pendidikan tinggi menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Dari pengertian

pendidikan di atas maka proses pembelajaran yang ada di perguruan tinggi memiliki peranan penting untuk menciptakan bibit – bibit unggul. Pendidikan dan pengajaran yang baik akan menghasilkan bibit unggul dari suatu perguruan tinggi yang akan mampu membawa bangsa ini kearah bangsa yang lebih maju.

2. Penelitian dan Pengembangan

Dari penelitian dan pengembangan maka mahasiswa mampu mengembangkan ilmu dan teknologi. Pada penelitian dan pengembangan mahasiswa harus lebih cerdas, kritis dan kreatif dalam menjalankan perannya sebagai *agent of change*. Mahasiswa harus mampu memanfaatkan penelitian dan pengembangan ini dalam suatu proses pembelajaran untuk memperoleh suatu perubahan – perubahan yang akan membawa Indonesia kearah yang lebih maju dan terdepan.

3. Pengabdian Kepada Masyarakat

Menurut undang – undang tentang pendidikan tinggi, pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan sivitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Pengabdian kepada masyarakat dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan positif. Pada hal ini mahasiswa harus mampu bersosialisasi dengan masyarakat dan mampu berkontribusi nyata.

Jenis Kegiatan Yang Dilaksanakan

Jenis kegiatan dalam pengabdian masyarakat STOK Bina Guna adalah sebagai berikut;

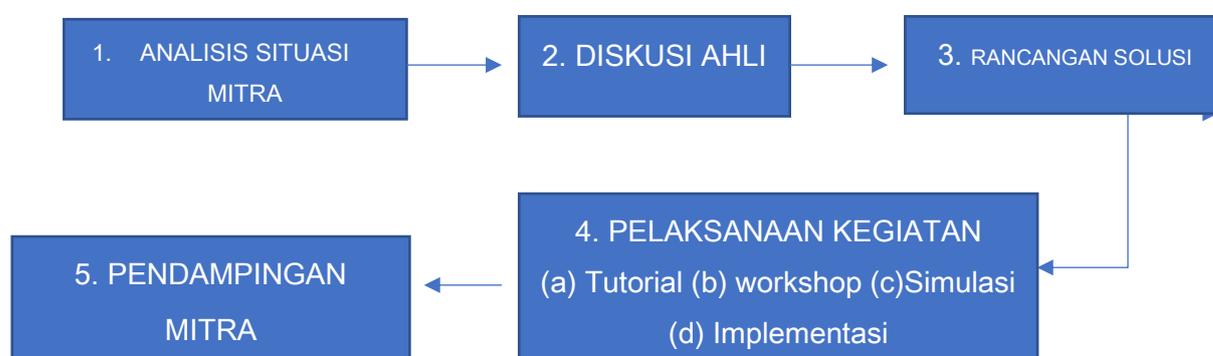
- a. Senam Bersama ibu-ibu PKK dan Masyarakat Kelurahan Mabar Hilir Lingkungan V
- b. Kegiatan Bersih Desa melalui gotong-royong bersama masyarakat
- c. Melaksanakan kegiatan Permainan Bersama Anak-anak Kelurahan Mabar Hilir Lingkungan V

Kebermanfaatan Kegiatan

Kebermanfaatan merupakan produk yang diharapkan dalam kegiatan ini. Diharapkan dengan kegiatan ini kegiatan ini tidak hanya para ibu PKK nya saja yang sehat dan bugar tapi anak-anak yang berada di kelurahan Mabar Hilir Lingkungan V dapat menjadi generasi yang kreatif dan aktif dalam berbagai hal terutama dalam mengolah fisik dan mental yang bahagia dan gembira melalui permainan outbound dan tradisional game.

Metode (Times New Roman, ukuran 13)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini akan langsung di awali oleh Tim yang dibentuk pada saat matakuliah olahraga rekreasi oleh dosen matakuliah pengampu ibu Devi Catur Winata, S.Pd, M.Pd dengan menunjuk beberapa mahasiswa menjadi satu kelompok untuk permainan dan beberapa kelompok untuk senam sebagai instruktur dan beberapa kelompok lagi membersihkan lingkungan. Adapun teknik atau metode yang digunakan adalah melaksanakan kegiatan kemasyarakatan baik itu kebugaran, dan Permainan Kecil. Kegiatan-kegiatan pengabdian di desa akan di sesuaikan dan di konsultasikan dengan kegiatan guna menyelaraskan perencanaan. Kegiatan pengabdian akan dilaksanakan/dibantu langsung oleh mahasiswa/tim yang telah ditunjuk. Pelaksanaan akan terjadwal, sistematis dan efisien.



Gambar 1. Diagram Alir Pengabdian

Hasil

Situasi Awal

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pada tahap pertama tim pengabdian masyarakat mengawali kegiatan dengan melakukan indentifikasi pada tingkat kemampuan ibu – ibu perwiritan dalam melakukan dan sadar akan pola hidup sehat dengan menyebarkan angket yang diberikan. Tujuan utama dalam penyebaran angket adalah untuk mengetahui seberapa sadar ibu – ibu dalam melakukan hidup sehat dan pola makan serta yang lebih baik. Dengan beberapa pertanyaan yang terkandung didalamnya berupa kehidupan sehari – hari yang dilakukan, makanan apa saja yang dimakan dan olahraga yang dilakukan intensitasnya bagaimana sesuai atau tidak. Dan diperoleh data sebagai berikut:

1. Sebanyak 80% ibu – ibu menjawab bahwa sadar akan hidup sehat dan bagaimana seharusnya dilakukan agar menjadi keluarga yang sehat dan aktif akan tetapi ada 20%

lainnya menyatakan bahwa hidup sehat bisa diperoleh apabila keuangan didalam keluarga sejahtera.

2. Terdapat keterbatasan pengetahuan tentang pola gerakan hidup sehat melalui olahraga rekreasi karena bagi mereka olahraga rekreasi hanya jalan ke tempat piknik.
3. Pengalaman ibu – ibu melakukan olahraga untuk kesehatan dilakukan hanya kalau ingin melakukan bukan yang memang menjadi keharusan untuk melakukan olahraga
4. Aktifitas fisik yang dilakukan anak – anak dimabar hilir masih tergolong kurang karena tidak tau akan melakukan permainan apa. Data ini diperoleh dari angket yang disebar kepada anak – anak usia 10-12 tahun sehingga aktivitas yang dilakukan hanya dirumah nonton tv dan gadget

Hasil pada tahap awal yang dilakukan bekal untuk tim pengabdian masyarakat untuk memberikan materi dan solusi sesuai dengan kebutuhan peserta dan masyarakat yang menerima manfaat dari pengabdian masyarakat yang dirancang untuk kesehatan dan pola hidup sehat masyarakat khususnya masyarakat mabar hilir medan sumatera utara.

Tabel. 1 Deskripsi Statistik

N	Minimum	Maksimum	Rerata	Standar Deviasi
57	2.00	8.00	3.90	1.902
57	9.87	16.78	13.80	1.5678
57	27	46.55	13.4212	10.9872
57	20	8.00	4.89	11,0878

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa N atau jumlah data setiap variable yang valid berjumlah 57 dari data 57 data sampel angket yang diberikan 2.00 minimum, nilai maksimum 8.00 dan rerata 3.90 serta nilai standart deviasi menunjukkan pernyataan bahwa ibu – ibu menjawab bahwa sadar akan hidup sehat dan bagaimana seharusnya dilakukan agar menjadi keluarga yang sehat dan aktif akan tetapi ada 20% lainnya menyatakan bahwa hidup sehat bisa diperoleh apabila keuangan didalam keluarga sejahtera. Sedangkan pada nilai minimum 9.87 nilai maksimum 16.78 nilai rata rata 13.80 dan nilai standart deviasi 1,902 Terdapat keterbatasan pengetahuan tentang pola gerakan hidup sehat melalui olahraga rekreasi karena bagi mereka olahraga rekreasi hanya jalan ke tempat piknik Sementara pada tabel nilai minimum 27 nilai maksimum 46.55 dengan rata – rata 13.4212 dan standart

deviasai 10.9872 menunjukkan pernyataan Pengalaman ibu – ibu melakukan olahraga untuk kesehatan dilakukan hanya kalau ingin melakukan bukan yang memang menjadi keharusan untuk melakukan olahraga dan terakhir nilai 20 dengan nilai maksimum 8.00 serta nilai rata – rata 4.89 dan nilai standarrt deviasi 11.0878 menyatakan bahwa Aktifitas fisik yang dilakukan anak – anak dimabar hilir masih tergolong kurang karena tidak tau akan melakukan permainan apa. Data ini diperoleh dari angket yang disebar kepada anak – anak usia 10-12 tahun sehingga aktivitas yang dilakukan hanya dirumah nonton tv dan gadge

Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dari STOK Bina Guna yang dilakukan di Desa Mabar Hilir kecamatan Medan Deli Sumatera Utara yang dilakukan selama kurang lebih 2 bulan yang dilakukan diawali dengan workshop, penyebaran angket, simulasi permainan dan implementasi kegiatan. Kegiatan ini dilakukan pada bulan September – oktober 2024. Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim dari STOK BINA GUNA di Desa Mabar Hilir adalah untuk mengedukasi sekaligus mengajak agar masyarakat hidup sehat melalui olahraga rekreasi olahraga masyarakat yang banyak digemari dan bisa dilakukan oleh seluruh kalangan baik muda maupun yang tua sehingga masyarakat memiliki kesadaran untuk melakukan gerakan hidup sehat dengan mudah dan murah agar lebih sehat dan lebih efektif untuk keberlangsungan kehidupan masyarakat tersebut.



Gambar 2. Foto bersmaa dengan masyarakat Mabar Hilir

Kegiatan dilakukan disetiap minggu dengan beragam kegiatan yang berbeda dari senam bersama dengan ibu –ibu warga Mabar Hilir, selanjutnya Minggu Kedua melakukan Permainan Tradisional bersama dengan Anak – anak usia 10- 12 tahun, selanjutnya dilakukan permainan tradisional usia 12-15 tahun ddengan jenis permainan tradisional yang berbeda dan dilakukan lagi permainan tradisional kepda anak – anak usia 6-10 tahun dan di minggu terakhir dilakukan senam kembali bersama dengan ibu – ibu dan bapak – bapak yang ada di Desa Mabar Hilir.



Gambar 3. Foto bersama saat melakukan permainan tradisional

Kegiatan yang dilakukan dengan masyarakat yang ada di Desa Mabar Hilir Kecamatan Medan Deli Kota Medan Sumatera utara meliputi kurang lebih 1 bulan aktivitas secara langsung dan 2 minggu dilakukan analisis secara teori dan mengamati bagaimana rangkaian kegiatan yang dilakukan masyarakat tersebut dan membagikan angket sebelum dan sesudah dilakukan pengabdian masyarakat. Dapat dilihat antusias masyarakat dalam mengikuti kegiatan ini dan kegiatan ini didukung sepenuhnya oleh perangkat desa dengan kesadaran penuh bahwa masyarakat membutuhkan aktivitas khusus untuk melakukan gerakan dan kegaitan yang lenih positif agar menjadi lebih baik lagi.

Kesimpulan

Melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim Pengabdian STOK Bina Guna di Desa Mabar Hilir Kecamatan Medan Deli Kota Medan Sumatera Utara berjalan dengan baik tanpa hambatan yang berarti dan kegaitan ini didukung Sepenuhnya oleh perangkat desa kepada desa, sekertaris dan warga setempat yang dengan antusias melakukan kegaitan ini dengan baik. Warga mengikuti rangkaian kegaitan dari awal

sampai akhir dengan tertib dan dapat dilihat dari respon positif peserta menjadi indicator keberhasilan dari acara ini angket yang di sebar juga menjadi sebuah pedoman dalam menyusun dan merangkai kegiatan sebelum kegiatan dan sesudah kegiatan. Mahasiswa telah memenuhi tanggung jawab dalam membantu masyarakat untuk memberikan solusi dari permasalahan tentang sampah dalam membantu masyarakat untuk memberikan solusi dari permasalahan tentang gerakan hidup sehat melalui permainan olahraga rekreasi melalui pengabdian ini.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada perguruan tinggi Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK BINA GUNA) dan perangkat desa serata warga desa Mabar Hilir Kecamatan Medan Deli Kota Medan Sumatera Utara.

Daftar Referensi

RISTEK DIKTI, 2008, Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Edisi XII Direktorat Pendidikan Tinggi

Undang-undang Nomor 12 Tahun 2002 Tentang Pendidikan Tinggi