

Sadar Penting nya Aktivitas Fisik Di Kecamatan Lima Puluh Kelurahan Tanjung Rhu RW 01

Aware Of The Importance Of Physical Activity In Fifty Sub-district, Tanjung Rhu RW 01

Nilai Puspita Sari^{a*}, Alfina Mitiara Sany^b, Hermalia J Putri Sitorus^c, Syafira
Dwiutami^d

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah
Pekanbaru^{a,b,c,d}
nps@htp.ac.id^{a*}

Disubmit : 1 September 2023, Diterima : 25 November 2022, Dipublikasi : 12 Desember 2023

Abstract

Physical activity will still be a problem in the Tanjung Rhu area in 2023. RW 01 Tanjung Rhu Village is one of the physical activity problems in Tanjung Rhu Village. There needs to be efforts to prevent it in the community. Efforts that can be made are counseling about the importance of physical activity, carrying out healthy exercise activities, giving leaflets about PHBS, sticking posters about the importance of physical activity, working together to plant family medicinal plants (TOGA). The location of the activity was carried out in Limapuluh District, Pekanbaru City, Tanjung Rhu Village RW 01. This activity aims to increase public knowledge and awareness of the importance of physical activity. Targeting the people of RW 01, Tanjung Rhu Village. Questionnaire distribution, intervention and monitoring and evaluation were carried out. The results of this activity were 92.9% of responses that were aware of the importance of physical activity.

Keywords: *Physical activity, Counseling on the importance of physical activity, Healthy Exercise, PHBS leaflets, Posters, Mutual Cooperation on Family Medicinal Plants (TOGA).*

Abstrak

Aktivitas fisik masih menjadi persoalan di wilayah Tanjung Rhu tahun 2023. RW 01 Kelurahan Tanjung Rhu menjadi salah satu dengan permasalahan aktivitas fisik yang ada di Kelurahan Tanjung Rhu. Perlu adanya upaya untuk melakukan pencegahan pada masyarakat. Upaya yang dapat dilakukan adalah penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik, melakukan kegiatan senam sehat, pemberian leaflet mengenai PHBS, penempelan poster mengenai pentingnya aktivitas fisik, gotong royong menanam tanaman obat keluarga (TOGA). Lokasi kegiatan dilaksanakan di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru Kelurahan Tanjung Rhu RW 01. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan penting nya melakukan aktivitas fisik. Dengan sasaran masyarakat RW 01 Kelurahan Tanjung Rhu. Dilakukan penyebaran kuesioner, intervensi dan monitoring serta evaluasi. Hasil kegiatan ini didapatkan sebanyak 92,9% responden yang sadar akan penting nya melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Penyuluhan Pentingnya aktivitas fisik, Senam Sehat, leaflet PHBS, Poster, Gotong Royong Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

1. Pendahuluan

Di Indonesia, menurut data Riskesdas tahun 2013 ditemukan 26.1% penduduk termasuk dalam kategori dengan aktivitas fisik kurang. Angka ini mengalami kenaikan pada tahun 2018 yang menunjukkan angka 33.5%. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit jantung, kanker, dan diabetes mellitus tipe 2. Beberapa penyakit tersebut termasuk ke dalam golongan Penyakit Tidak Menular (PTM).

Pada tahun 2030-2040 mendatang, Indonesia akan menghadapi bonus demografi dimana lebih banyak kelompok usia produktif dibandingkan kelompok usia non produktif. Oleh karena itu diharapkan usia produktif tidak hanya cerdas secara akademis tetapi juga sehat, karena sehat sebagai modal awal produktivitas.

Aktivitas fisik adalah segala bentuk pergerakan badan yang diproduksi oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi. Secara global pada tahun 2016, 28% dari orang dewasa berusia ≥ 18 tahun tidak cukup aktif secara fisik (tidak memenuhi rekomendasi WHO untuk melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu) (World Health Organization, 2020).

Aktivitas fisik bermanfaat dalam mencegah kelebihan berat badan dan obesitas serta dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup serta kesejahteraan. Manfaat lain dari aktivitas fisik adalah meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, mengendalikan stres, mengurangi kecemasan, menurunkan risiko osteoporosis pada wanita, mengendalikan tekanan darah, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot. WHO telah menganjurkan aktivitas fisik sebagai tindakan pencegahan utama terhadap PTM.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat adalah berupa intervensi yang dilakukan oleh kelompok XIV di RW 01 Kelurahan Tanjung Rhu terkait prioritas masalah tentang Aktivitas Fisik seperti penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik, melakukan kegiatan senam sehat, pemberian leaflet mengenai PHBS, penempelan poster mengenai pentingnya aktivitas fisik, gotong royong menanam tanaman obat keluarga (TOGA).

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan upaya edukasi masyarakat melalui penyuluhan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat Kelurahan Tanjung Rhu di RW 01. Penyampaian informasi menggunakan leaflet dan poster sebagai sarana menambah informasi tentang PHBS di tatanan Rumah Tangga yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan menambah informasi terkait Aktivitas Fisik masyarakat setempat, Melakukan kegiatan senam sehat guna meningkatkan semangat dan keaktifan Masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik serta gotong royong menanam tanaman obat keluarga (TOGA). Sebelum kegiatan dimulai dilakukan penyebaran kuesioner guna melihat apakah ada peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik.

3. Hasil Dan Pembahasan

Masyarakat Kelurahan Tanjung Rhu di RW 01 berjumlah 228 KK dengan persentase yang melakukan aktivitas fisik sebanyak 49% dan yang tidak melakukan sebanyak 51%. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari kegiatan penyuluhan, pembagian leaflet dan poster, senam sehat serta gotong royong menanam tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan aktivitas fisik. Kegiatan dilaksanakan di Jalan Rokan Kelurahan Tanjung Rhu tepatnya pada Mushallah Riyadhul Jannah.

Bentuk kegiatan pertama adalah penyebaran kuesioner untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik. Selanjutnya adalah dilakukan intervensi berupa penyuluhan pentingnya aktivitas fisik, penyebaran leaflet dan poster, melakukan senam sehat serta

gotong royong menanam tanaman obat keluarga (TOGA).

Setelah dilakukan intervensi dilanjutkan dengan kegiatan monitoring dan evaluasi. Dilakukan penyebaran kuesioner untuk mengetahui apakah ada peningkatan masyarakat RW 01 Kelurahan Tanjung Rhu dalam melakukan aktivitas fisik. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh peserta intervensi yang dilakukan pada PBL 2. Setelah dilakukan penyebaran kuesioner didapatkan data bahwa masih ada masyarakat yang tidak melakukan aktivitas fisik sebesar 7,1%.

Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Tidak ditemukan suatu kendala yang berarti. Masyarakat menyambut kegiatan ini dengan antusias serta seluruh rangkaian kegiatan pengabdian ditutup dengan pembagian konsumsi.

Hasil pengabdian terdiri dari hasil secara kuantitatif maupun kualitatif dari kegiatan yang dilaksanakan. Jika ada tabel/bagan/gambar berisi paparan hasil yang sudah bermakna dan mudah dipahami maknanya secara cepat.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati resting metabolic rates (WHO, 2015).

Adapun Jenis-jenis aktivitas fisik

- 1) Kegiatan sehari-hari: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai dan naik turun tangga
- 2) Olahraga: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness dan angkat beban.

Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat.

- 1) Aktivitas fisik berat: selama beraktivitas, tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan >7 Kcal/menit. Contoh aktivitas fisik berat:
 - a. Berjalan sangat cepat (kecepatan lebih dari 5 km/jam), berjalan mendaki bukit, berjalan dengan membawa beban di punggung, naik gunung, jogging (kecepatan 8 km/jam) dan berlari.
 - b. Pekerjaan seperti mengangkat beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan dan mencangkul.
 - c. Pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot yang berat dan menggendong anak.
 - d. Bersepeda lebih dari 15 km/jam dengan lintasan mendaki, bermain basket, badminton dan sepak bola.
- 2) Aktivitas fisik sedang: saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeingit, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan: 3,5 – 7 Kcal/menit Contoh aktivitas fisik sedang:
 - a. Berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam) pada permukaan rata di dalam atau di luar rumah, di kelas, ke tempat kerja atau ke toko dan jalan santai dan jalan sewaktu istirahat kerja
 - b. Memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon dan mencuci mobil.
 - c. Pekerjaan tukang kayu, membawa dan Menyusun balok kayu, membersihkan

rumput dengan mesin pemotong rumput d. Bulutangkis rekreasional, dansa, bersepeda pada lintasan datar dan berlayar.

- 3) Aktifitas fisik ringan: kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan $<3,5\text{kcal/ menit}$. Contoh aktivitas fisik ringan:
- Berjalan santai dirumah , kantor atau pusat perbelanjaan.
 - Duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis , menyetir dan mengoprasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri.
 - Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahit
 - Latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lambat
 - Membuat prakarya, bermain vidio game, menggambar, melukis dan bermain musik.
 - Bermain billyard, memanah ,berkuda

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang aktivitas fisik adalah melakukan kegiatan penyuluhan PHBS, pemberian tanaman toga, leaflet dan senam sehat. Kurang nya kesadaran masyarakat tentang penting nya aktivitas fisik menjadi penyebab adanya masyarakat yangn tidak melakukan aktivitas fisik sehari-hari

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di RW 01 Kelurahan Tanjung Rhu didapatkan data bahwa yang melakukan aktivitas fisik sebesar 92,86% dan yang tidak melakukan aktivitas fisik sebesar 7,14%. RW 01 Kelurahan Tanjung Rhu pada prioritas masalah aktivitas fisik dapat dikatakan berhasil. Hal ini karena adanya peningkatan pada aktivitas fisik sebesar 43% dimana sebelum nya 49% meningkat menjadi 92,86%.



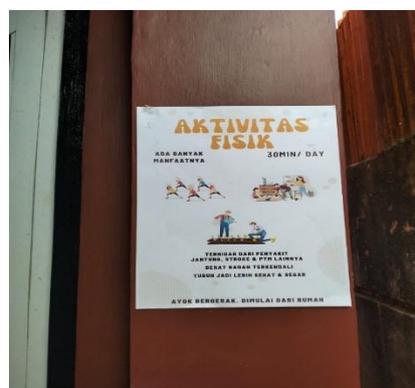
Gambar 1. Penyuluhan Aktivitas Fisik



Gambar 2. Gotong Royong Menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA)



Gambar 3. Senam Sehat Bersama Masyarakat RW 01 Kelurahan Tanjung Rhu.



Gambar 4. Penempelan Poster Aktivitas Fisik



Gambar 5. Laeflet PHBS

4. Simpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi masyarakat yang tidak melakukan aktivitas fisik sebesar 51% dan yang melakukan aktivitas fisik sebesar 49%. Kemudian setelah dilakukan monitoring dan evaluasi terdapat peningkatan sebesar 43% dimana yang melakukan aktivitas fisik sebesar 92,9% dan yang tidak melakukan aktivitas fisik sebesar 7,1%.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Kelurahan Tanjung Rhu khususnya RW 01 Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru yang telah memberikan

kesempatan untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini. Serta semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu

6. Daftar Pustaka

- Kemenkes (2017) Jenis Aktivitas Fisik, www.p2ptm.kemkes.go.id
- Kemenkes RI, (2016). Kendalikan DBD Dengan PSN 3MPlus.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/16020900002/kendalikan-dbd-dengan-psn-3m-plus.html> Diakses pada 08 Januari 2022
- Kemenkes RI. (2016). Demam berdarah. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=7443> diakses pada 02 Oktober 2021
- Kemenkes Ri. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri
- Kemenkes RI. 2021. Kasus DBD di Indonesia Capai 71 Ribu. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20070900004/hingga-juli-kasus-dbd-di-indonesia-capai-71-ribu.html>. Diakses pada 30 September 2021
- Kurniawati, dkk. (2020). Pemberantasan Sarang Nyamuk 3m Plus Sebagai Upaya Preventif Demam Berdarah Dengue. *Journal Character Education Society*. 3(3). ISSN 2614-3666
- Notoadmojo. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo S. (2010). *Konsep Perilaku Kesehatan. Promosi Kesehatan teori dan aplikasi edisi revisi 2010*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pemko Pekanbaru. (2020). Lima Kecamatan Ini Kasus DBD Masih Tinggi. <https://www.pekanbaru.go.id/p/news/lima-kecamatan-ini-kasus-dbd-masih-tinggi-> Diakses pada 08 Januari 2022
- Simorangkir, Saharnauli J.V., Simanjuntak, N.H, dan Simaremare, A.P. (2019). Tindakan Pencegahan Demam Berdarah Dengue dengan Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Di Kecamatan Medan Deli. *Media Litbangkes*, 29(4) : 305 – 31
- WHO (World Health Organization, 2020).
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140.