

**PENYULUHAN KEGIATAN OLAH RAGA MASYARAKAT RT. 29. RW. 10  
KOTA PALEMBANG**

***COUNSELING ON COMMUNITY SPORTS ACTIVITIES RT. 29.RW. 10  
PALEMBANG CITY***

**Tiara Suri Handayani<sup>1</sup>, M Bambang Purwanto<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Politeknik Darussalam

Email: [mbambangpurwanto@gmail.com](mailto:mbambangpurwanto@gmail.com)<sup>2</sup>

---

**Article History:**

Received: 19 November 2022

Revised: 20 Desember 2022

Accepted: 02 Januari 2023

**Keywords:** *Counseling, sports activities, health awareness.*

**Abstract** *Providing counselling to the public about the importance of maintaining physical and spiritual fitness and keeping away from abuse and drug use among adolescents. provide an understanding of how dangerous drugs are for teenagers and damage the nation's generation, and will be entangled in legal cases against the police. This activity was carried out for residents of Palembang City's RT 29/RW 10. In this activity, the results of counselling on sports activities that are usually carried out by residents are healthy heart fitness exercises for mothers and the elderly. volleyball game played by young men and women around RT 29. Public awareness of the importance of exercise will result in positive changes, particularly in the RT community 29.RW. 10 Palembang City.*

---

**Abstrak**

Memberikan Penyuluhan kepada masyarakat pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan rohani. Serta menjauhkan diri dari penyalagunaan dan pemakaian narkoba di kalangan remaja. Memberikan pemahaman betapa bahayanya narkoba untuk kalangan remaja dan merusak generasi bangsa, dan akan terjerat kasus hukum di pihak kepolisian. Kegiatan ini dilaksanakan bagi warga RT. 29. RW. 10 Kota Palembang. Dalam kegiatan ini didapatkan hasil penyuluhan kegiatan olahraga yang biasa dilaksanakan oleh warga disana adalah senam kesegaran jantung sehat bagi ibu-ibu dan para lansia. Permainan bola voli yang dilakukan oleh pemuda dan pemudi sekitaran RT. 29. Kesadaran masyarakat akan penting-nya berolahraga akan membawa perubahan positif bagi diri pribadi khusus nya masyarakat RT. 29. RW. 10 Kota Palembang.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Kegiatan olahraga, Sadar Kesehatan.

## LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik yaitu semua gerakan pada tubuh yang terjadi akibat dari kerja otot rangka sehingga dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama dalam perjalanan dan juga aktivitas yang dilakukan untuk mengisi waktu luang. Berdasarkan intensitas atau besaran kalori yang digunakan ketika melakukan aktivitas fisik, kategori aktivitas fisik terbagi menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Melakukan aktivitas fisik sangat penting karena dapat mencegah penyakit jantung pembuluh darah, stroke, diabetes, dan obesitas (Kemenkes, 2010). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan ketahanan fisik atau tubuh. Cara untuk meningkatkan kebugaran serta kesehatan tubuh yaitu dengan latihan fisik ataupun olahraga secara teratur, yang bisa dilakukan secara perorangan atau dalam bentuk kelompok. Aktivitas fisik juga bagian dari kehidupan setiap orang dewasa ataupun pekerja seperti pekerja tenaga pendidik dan kependidikan (Kemenkes, 2018).

Apalagi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) sedang melanda beberapa Negara termasuk Indonesia, sehingga pada masa pandemi COVID-19 ini amat penting untuk kita meningkatkan kekebalan tubuh yang merupakan pertahanan tubuh untuk melawan virus, bakteri serta organisme penyebab penyakit yang kemungkinan dalam sehari-hari kita sentuh, konsumsi dan menghirupnya (Kemenkes, 2010). Secara global tingkat aktivitas fisik orang dewasa pada tahun 2016 didapatkan bahwa 23% pria dan 32% wanita yang berusia di atas 18 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif. Selama 15 tahun terakhir, tingkat aktivitas fisik yang tidak cukup tidak membaik yaitu pada tahun 2001 sebesar 28.5% sedangkan pada tahun 2016 masih sebesar 27.5% (WHO, 2020).

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tuntutan perubahan kehidupan nasional memerlukan sistem keolahragaan yang sifatnya nasional. Disamping itu dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa pembangunan nasional di bidang olahraga merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera dan demokratis berdasarkan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945. Dalam membina keolahragaan nasional berdasarkan UUD 1945 tersebut mengakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olah raga.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) (Marlini et al., 2021). Suatu bentuk yang khusus dari perilaku gerak insani (human movement). Tujuan capaiannya, waktu, lokasinya dicirikan oleh perbedaan yang luas; hal ini membuktikan relevansi sosial dari fenomena yg disebut olahraga. Oleh karena itu, olahraga juga harus dilaksanakan bersama kecenderungan yg membawanya ke dalam hubungan yang dekat dengan ideologi, profesi, organisasi, pendidikan, dan Ilmu.

Dalam pelaksanaan tersebut pemerintah RT. 29 kel. 20 ilir D IV. mengajak beberapa mitra untuk terlibat dalam kegiatan bina desa. Politeknik Darussalam adalah salah satu mitra dari kalangan akademisi yang terlibat dalam kegiatan olahraga bina desa di RT. 29 kel. 20 ilir D IV. Untuk pelaksanaan Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Remaja RT. 29 kel. 20 ilir D IV yang tergabung dalam dua komunitas olahraga senam jantung sehat, Voli,

Pencak Silat, Sepak Bola, dll, berdasarkan data yang telah dijelaskan di atas banyak permasalahan yang dihadapi oleh remaja desa suka makmur. Namun dalam kegiatan pengabdian ini kami hanya fokus pada permasalahan: Kurangnya pemahaman orang tua dan remaja terkait dampak buruk penggunaan narkoba. Belum optimalnya komunitas olahraga remaja desa dalam merekrut remaja desa untuk bergabung dalam kegiatan olahraga. Kurangnya sarana latihan olahraga desa yang dapat digunakan oleh remaja (Nuraeni et al., 2020). Tidak adanya pelatih yang dapat mendampingi remaja dalam beraktifitas olahraga.

Dalam kegiatan ini solusi yang akan diberikan adalah: Memberikan pengarahan sosialisasi akan bahaya narkoba. Mengoptimalkan peran komunitas olahraga remaja desa mensosialisasikan kegiatan olahraga bagi remaja. Memberikan sarana latihan olahraga berupa body protector, samsak untuk tendangan dan target pukulan untuk olahraga pencak silat, bola net, untuk bola voli. Mendampingi komunitas remaja dalam berlatih olah raga. Melihat permasalahan yang ada, kami telah memberikan solusi untuk dimanfaatkan oleh pihak desa dan remaja dalam rangka melakukan upaya pencegahan penggunaan narkoba adalah. Memberikan kegiatan penyuluhan dengan melibatkan perangkat desa, orang tua, dan remaja. Keterlibatan perangkat desa, orang tua dan remaja dimaksudkan agar semua elemen masyarakat mengetahui dampak buruk penggunaan narkoba. Mengoptimalkan peran komunitas olahraga remaja desa, yang berfungsi sebagai wadah tempat menyalurkan hobi remaja, dan sebagai wadah untuk mengisi waktu luang bagi remaja desa.

Memberikan sarana latihan olahraga pencak silat, hal ini di karenakan di desa Suka makmur terdapat perguruan Pencak Silat namun kendalanya fasilitas latihan yang kurang memadai seperti (body protector, dan foot protector sebagai alat pelindung yang digunakan dalam latihan spring antar pesilat), target pukulan yang hanya ada 2 dan ini sangat tidak memadai untuk digunakan oleh remaja yang sedang berlatih. Memberikan pendampingan bagi komunitas olahraga yang ada, dengan bentuk melatih Pencak Silat dan Voli.

## **METODE**

Untuk mencapai perubahan pengetahuan dan perilaku tentang pentingnya aktivitas fisik selama masa pandemi, maka perlu dilakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan para warga mengenai manfaat dan olahraga apa saja yang bisa dilakukan dirumah selama masa pandemi dengan penjelasan, presentasi dan demonstrasi bagaimana melakukan aktivitas fisik yang benar pada masa pandemi covid 19.
2. Menekankan pentingnya berolahraga secara individu dirumah selama masa pandemi dengan penjelasan dan demonstrasi secara langsung beberapa olahraga dan aktivitas selama masa pandemi.
3. Memberikan kesempatan pada warga untuk mendemonstrasikan ulang gerakan-gerakan yang telah diberikan agar bisa dikuasai dan dipraktikkan masing-masing dirumah..

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 15 orang. Para peserta yang hadir diminta mengisi terlebih dahulu daftar hadir yang telah disediakan, kemudian kami membagikan masing-masing fotokopi materi yang akan diberikan kepada pelaku usaha wisata.

## HASIL DAN DISKUSI

Tema dalam pelatihan ini adalah Pembinaan Pemuda Pemudi tentang Kegiatan Olah Raga Masyarakat di RT. 29 kel. 20 ilir D IV Kecamatan Ilir Timur Satu, Kota Palembang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud tanggung jawab Politeknik Darussalam sebagai Lembaga pendidikan dilaksanakan pada:

Hari: Minggu  
Tanggal: 24 Oktober 2021  
Pukul: 08.00 - selesai  
Tempat: RT. 29 kel. 20 ilir D IV Kecamatan Ilir Timur Satu, Kota Palembang  
Materi: 1. Pendampingan Pentingnya Hidup Sehat dan Berolahraga  
2. Bahaya penggunaan Narkotika dalam kalangan remaja dan di usia produktif

Untuk materi pelatihan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dibagi menjadi 2 sesi, yang pertama adalah penjelasan pentingnya hidup sehat dan berolahraga dan yang kedua adalah bahaya penggunaan Narkotika dalam kalangan remaja dan di usia produkti.

### A. Hidup sehat dan pentingnya berolahraga

Setiap berolahraga, Anda memperkuat satu otot utama di dalam tubuh Anda yakni jantung. Faktanya, menurut laporan yang dirilis oleh *U.S. Surgeon General's Report on Physical Activity and Health* (Giscano, 2021), individu yang tidak aktif berolahraga akan berisiko mengalami penyakit jantung dua kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif. Hal ini membuktikan bahwa olahraga sangat penting untuk mencegah penyakit jantung. Namun bagaimana berolahraga bisa menjaga jantung kita tetap sehat?

***Berikut 5 alasan kenapa berolahraga dapat mendukung jantung kita tetap sehat:***

#### **1. Menurunkan tekanan darah**

Menurut World Health Organization (WHO), olahraga aerobik merupakan jenis Latihan fisik yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Latihan aerobik bersifat repetitif dan ritmik serta menggunakan jenis otot yang besar seperti otot kaki, bahu, dan lengan. Beberapa contoh latihan aerobik yang dapat Anda praktikkan antara lain renang, jalan santai, *jogging*, atau Zumba.

#### **2. Meningkatkan produksi oksigen tubuh**

Berolahraga memperkuat otot sehingga meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan oksigen di dalam sirkulasi darah. Dengan cara ini, jantung bekerja lebih efisien untuk memompa darah ke seluruh tubuh.

#### **3. Menjaga berat badan tetap ideal**

Dengan berolahraga, Anda tentu saja akan membakar kalori. Olahraga aerobic menimbulkan defisit kalori, sedangkan olahraga ketahanan meningkatkan massa otot. Olahraga yang dikombinasikan dengan pola makan seimbang akan membantu menjaga berat badan dan kadar kolesterol darah Anda tetap ideal.

#### **4. Mengurangi Stres**

Suasana tegang yang disebabkan stres terus menerus dapat memicu tekanan darah tinggi. Berolahraga dapat meningkatkan *mood* dan percaya diri sehingga bermanfaat baik untuk mengendalikan stres.

#### **5. Meningkatkan Kadar Kolesterol Baik**

*High-density lipoprotein (HDL)* atau yang biasa dikenal dengan sebutan kolesterol baik membantu membersihkan pembuluh darah dari kolesterol jahat berlebih. Kolesterol berlebih tersebut akan

dipindahkan ke hati dimana akan melalui proses metabolisme. Hal ini mengurangi risiko terjadinya aterosklerosis dan penyakit kardiovaskular. Penelitian terkini yang dilakukan peneliti Jepang menemukan bahwa berolahraga aktif selama 3-4 kali seminggu minimal 20 menit per sesi dapat meningkatkan kadar HDL darah. Jadi, lakukan olahraga yang Anda sukai yang bermanfaat baik bagi Kesehatan Jantung Anda. Bisa dengan berjalan santai, *jogging*, bersepeda, zumba, berenang, dan apa saja yang memicu jantung tetap aktif bergerak. Semua hal itu akan berdampak positif terhadap kesehatan dan kebahagiaan Anda kini dan nanti.

**B. Bahaya penggunaan Narkotika dalam kalangan remaja di usia produktif.**

#### **Bahaya Narkotika bagi Remaja**

Narkotika merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika dan bahan zat adiktif lainnya. Jika zat-zat ini masuk ke dalam tubuh, akan menimbulkan pengaruh pada kerja otak. Narkotika memiliki daya adiksi atau ketagihan, daya toleran, dan daya habitual (kebiasaan) yang sangat kuat, sehingga menyebabkan pemakai narkotika tidak bisa lepas dari ketergantungannya terhadap narkotika. Jumlah pengguna narkotika di Indonesia setiap tahunnya selalu terus meningkat. Penyalahgunaan narkotika di kalangan para pelajar merupakan satu hal yang harus perlu diwaspadai orangtua karena ada banyak bahaya narkotika bagi para pelajar atau remaja. Bentuknya pun bermacam-macam, mulai dari merusak masa depan para remaja hingga mengancam kesehatan tubuh, baik dalam jangka panjang maupun dalam jangka pendek.

#### **Bahaya Narkotika Bagi Remaja**

Para pencandu narkotika itu pada umumnya berusia 11 sampai 24 tahun. Artinya diusia tersebut ialah usia pelajar atau usia produktif. Awalnya mencoba lalu mengalami ketergantungan terhadap narkotika dan dampak negatif penyalahgunaan narkotika terhadap anak remaja adalah sebagai berikut:

- Perubahan sikap, kepribadian, dan perangai.
- Menurunnya kedisiplinan dan nilai-nilai pelajaran.
- Menjadi emosional mudah marah dan mudah tersinggung.
- Malas tidak mempedulikan kesehatan diri suka mencuri atau berbuat kriminal hanya untuk membeli narkotika.
- Paranoia (rasa takut dan kecurigaan yang berlebihan).
- Halusinasi.

#### **KESIMPULAN**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan masyarakat akan lebih sadar untuk menjaga kebugaran dan Kesehatan dengan cara berolahraga. Pengabdian ini diharapkan akan menjadi keberlanjutan kegiatan rutin yang akan diselenggarakan oleh Politeknik Darussalam untuk kegiatan tri darma perguruan tinggi.

- a. Pelatihan aktivitas fisik yang bisa dilakukan selama masa pandemi dapat meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana pentingnya menjaga kondisi fisik dengan cara berolahraga selama masa pandemi
- b. Peningkatan pemahaman bagi peserta pelatihan aktivitas fisik selama masa pandemi dilakukan dengan metode ceramah disertai tanya jawab dan demonstrasi.
- c. Semua peserta sangat antusias dan kooperatif dalam mengikuti pelatihan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Giscano, N. A. (2021). Perancangan Materi Ajar dalam Bentuk Animasi Untuk Mata Kuliah Etika: Table Manners. *Jurnal Laporan Akhir Teknik Komputer*, 1(1), 42–54.
- Kemenkes. (2018). *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2018* (p. 2). Kementerian RI.
- Kemenkes, R. I. (2010). Standar Antropometri Penilaian Status Gizi. *Online*, ([Http://Gizi. Depkes. Go. Id/Wp-Content/Uploads/2012/11/Buku-Sk-Antropometri-2010. Pdf.](http://Gizi.Depkes.Go.Id/Wp-Content/Uploads/2012/11/Buku-Sk-Antropometri-2010.Pdf), Diakses Pada 10 Oktober 2016).
- Marlini, S., Purwanto, M. B., & Porwani, S. (2021). Sosialisasi Protokol Kesehatan Pembelajaran Tatap Muka Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6–14.
- Nuraeni, I., Bachtar, R. A., Karimah, I., & Hadiningsih, N. (2020). Pencegahan Covid-19 Melalui Sosialisasi Penggunaan Dan Pembagian Masker Di Kota Tasikmalaya Dan Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2), 73–79. <https://jurnal.politap.ac.id/index.php/literasi/article/view/127/56>. [25 Agustus 2021]