



**PKM Desa Sehat Bugar dan Lingkungan Bersih Desa
Mrumbung Kabupaten Demak**

Dani Slamet Pratama¹, Agus Wiyanto², Muh. Isna Nurdin Wibisana³, Setiyawan⁴, Nur Azis Rohmansyah⁵
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Revisedr 03-08-2022

Accepted 03-08-2022

Keywords :

*child friendly, mrumbung, knn upgris,
physical activity, village*

Abstract

Health development is an inseparable part of national development, because health is closely related in the connotation of being influenced and can also affect aspects of demographics/population, conditions and economic growth of the community including the level of education as well as the condition and development of the physical and biological environment. The UPGRIS PKM team seeks to provide assistance in socializing environmental care because it is a source of urgent problems and must be handled more intensively. Hold community service to clean the village to avoid natural disasters and illness. Overall, the Community Partnership Program will be carried out through continuous mentoring, monitoring and evaluation. The UPGRIS community service team will play a direct role because it will interact intensively at any time. The solution uses lecture, demonstration and drill methods, in addition there are health checks and periodic assistance. The method used is in the form of a survey to find out partner problems, demonstration of activities and assistance for evaluating activities. The result of the service is to make the village healthy, fit and clean in Mrumbung Village, Mranggen District, Demak Regency. The results obtained in this activity include the implementation of aerobic exercise which is followed by all ages including children and the improvement of the playground by Upgris KKN students. The conclusion of this service activity is that regular aerobic exercise activities take place and village playgrounds that are used by residents for social interaction. This service activity is in collaboration with KKN Universitas PGRI Semarang .

Pembangunan kesehatan merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembangunan nasional, karena kesehatan sangat terkait dalam konotasi dipengaruhi dan dapat juga mempengaruhi aspek demografi/kependudukan, keadaan dan pertumbuhan ekonomi masyarakat termasuk tingkat pendidikan serta keadaan dan perkembangan lingkungan fisik maupun biologis. Tim PKM UPGRIS berupaya untuk melakukan pendampingan sosialisasi peduli lingkungan karena hal tersebut menjadi sumber permasalahan yang urgent dan harus segera ditangani lebih intensif. Mengadakan kerjabakti membersihkan desa agar terhindar dari bencana alam dan sakit. Secara keseluruhan Program Kemitraan Masyarakat akan dilakukan secara pendampingan, monitoring dan evaluasi secara berkelanjutan. Tim pengabdian pada masyarakat UPGRIS akan berperan langsung karena secara intensif akan berinteraksi setiap saat. Solusi tersebut menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan drill, di samping itu juga ada cek kesehatan serta pendampingan berkala. Metode yang digunakan berupa survei untuk mengetahui permasalahan mitra, demonstrasi kegiatan serta pendampingan untuk evaluasi kegiatan. Hasil dari pengabdian adalah membuat desa sehat bugar dan bersih di Desa Mrumbung Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. Hasil yang didapatkan dalam kegiatan ini meliputi pelaksanaan senam aerobic yang diikuti semuausia termasuk anak-anak dan perbaikan taman bermain oleh mahasiswa KKN Upgris. Kesimpulan kegiatan pengabdian ini yaitu berlangsungnya kegiatan senam aerobic secara rutin dan taman bermain desa yang dimanfaatkan warga untuk interaksi sosial. Kegiatan pengabdian ini berkerja sama dengan tim KKN Universitas PGRI Semarang .

A. PENDAHULUAN

Letak geografis Kabupaten Demak berada di Provinsi Jawa Tengah bagian Utara dan merupakan daerah yang berbatasan langsung dengan Kota Semarang yang merupakan pusat pemerintahan dan perekonomian di Jawa Tengah, sehingga sangat potensial sebagai daerah penyangga roda perekonomian Jawa Tengah dan berada pada lalu lintas yang cukup ramai yaitu jalur Pantai Utara Jawa. Kabupaten Demak berada pada koordinat 60 43' 26" – 70 09' 43" Lintang Selatan dan 1100 27' 58" – 1100 48' 47" Bujur Timur. Kabupaten Demak dengan bentang Barat ke Timur sepanjang 49 km dan bentang Utara ke Selatan sepanjang 41 km, mempunyai batas-batas wilayah sebagai berikut : - Sebelah Utara : Kabupaten Jepara dan Laut Jawa - Sebelah Timur : Kabupaten Kudus dan Kabupaten Grobogan - Sebelah Selatan : Kabupaten Grobogan dan Kabupaten Semarang - Sebelah Barat : Kota Semarang.

Struktur Geologi Kabupaten Demak terdiri dari struktur aluvium, miosen fasies sedimen, pliosen fasies sedimen, plistosen fasies gunung api dan pliosen fasies batu gamping. Struktur Aluvium terdapat hampir semua kecamatan di kabupaten Demak yaitu di Kecamatan mijen, Bonang, Demak, Gajah, Karanganyar, Wonosalam, Karangtengah, Dempet, Sayung, Guntur, Mranggen dan Karangawen. Miosen, fasies sedimen terdapat di sebagian Kecamatan Karangawen yaitu di Desa Jragug dan sebagian di Kecamatan Mranggen. Pliosin, fasies sedimen terdapat di sebagian Kecamatan Karangawen yaitu di Desa Jragug dan sebagian di Kecamatan Mranggen. Plistosen, fasies gunung api terdapat di sebagian Kecamatan Karangawen yaitu Desa Margohayu dan Wonosekar dan terdapat di Kecamatan Mranggen khususnya di Desa Sumberejo. Pliosin, fasies batu gamping yaitu hanya terdapat di Kecamatan Mranggen.

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal sebagai salah satu unsur kesejahteraan umum dari tujuan nasional. 90 Pembangunan kesehatan merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembangunan nasional, karena kesehatan sangat terkait dalam konotasi dipengaruhi dan dapat juga mempengaruhi aspek demografi/kependudukan, keadaan dan pertumbuhan ekonomi masyarakat termasuk tingkat pendidikan serta keadaan dan perkembangan lingkungan fisik maupun biologis.

Angka usia harapan hidup pada waktu lahir adalah perkiraan lama hidup rata-rata penduduk dengan asumsi tidak ada perubahan pola mortalitas menurut umur. 91 Angka harapan hidup saat lahir adalah rata – rata tahun hidup yang akan dijalani oleh bayi yang baru lahir pada suatu tahun tertentu. Angka harapan hidup merupakan alat untuk mengevaluasi kinerja pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan penduduk pada umumnya, dan meningkatkan derajat kesehatan pada khususnya. Idealnya angka harapan hidup dihitung berdasarkan angka kematian menurut umur (Soheil et al., 2018).

Kami berencana melakukan pengabdian melakukan sosialisasi dan penyuluhan pada bidang kesehatan, kebugaran jasmani dan kebersihan. Kedepan depan semoga warga mampu terbentuk kemandirian dalam tetap menjaga kebersihan lingkungan dan kesehatan serta melakukan aktivitas fisik dengan segala keterbatasan lingkungan maupun aktivitas (Fahmi et al., 2018).

Secara keseluruhan Program Kemitraan Masyarakat dilakukan bekerjasama dengan mahasiswa KKN UPGRIS dan dilaksanakan secara pendampingan, monitoring dan evaluasi secara berkelanjutan.

Mahasiswa KKN UPGRIS akan berperan langsung karena secara intensif berinteraksi.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama tiga hari mulai tanggal 25 Januari 2022 sampai 27 Januari 2022 terdiri dari: (1) pelaksanaan aktivitas fisik senam aerobik semua kalangan warga di lapangan desa mrumbung, (2) penataan taman desa mrumbung. Kegiatan di atas diikuti dan melibatkan hampir seluruh warga desa mrumbung.

Metode analisis situasi, permasalahan mitra, solusi dan pelaksanaan kegiatan melalui pelatihan dan demonstrasi (Silalahi et al., 2020)

Mengadakan sosialisasi penyuluhan kesehatan, kebugaran dan bersih kepada masyarakat setempat dengan tujuan untuk mendorong tingkat kesehatan dan aktivitas masyarakat setempat. Pelaksanaan ini dilakukan dengan beberapa metode yaitu dengan cara pengambilan data awal berupa survei. Dilakukannya pendampingan secara berkala bulan pertama dan menentukan solusi dengan cara pembuatan program yang dirinci dengan pembuatan jadwal pada setiap pelaksanaan.

Program pelaksanaan yang dibuat melalui tahapan terperinci dengan pencatatan setiap kegiatan sehingga peningkatan kegiatan dapat dievaluasi dengan baik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan Program Kemitraan Masyarakat yang berkerja sama antara tim pengabdian dengan mahasiswa KKN UPGRIS mendapatkan apresiasi yang luar biasa, baik dari pejabat structural setempat maupun seluruh warga desa mrumbung. Berikut penjabaran hasil maupun pembahasan.



Gambar 1. Foto bersama mahasiswa KKN



Gambar 2. Kegiatan bersih taman.

Slogan Desa Ramah Anak berhasil diterapkan melalui kegiatan di hari pertama yaitu senam aerobik Bersama seluruh kalangan warga desa mrumbung. Kegiatan tersebut yang biasanya hana diikuti oleh kalangan ibu-ibu berhasil menaraik antusias anak-anak maupun bapak-bapak setempat. Kegiatan yang dilaksanakan di outdoor menjadi daa tarik warga setempat. Selain mampu menampung lebih banyak orang, kegiatan outdoor sangat mudah dijumpai sehingga mudah pula didatangi warga setempat. Anak-anak yang menjadi target utama tim pengabdian, terlihat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Pelaksanaan di hari libur dan selesai waktu sekolah sore membuat anak-anak dapat mengikuti kegiatan tersebut sekaligus melepas penat belajar yang dimulai dari sekolah formal pagi sampai sekolah informal sore hari.

Pemanfaatan fasilitas desa yang dapat digunakan untuk aktivitas anak. Kegiatan di hari kedua dilaksanakan dengan mengadakan lomba sepeda hias khusus anak-anak. Sepeda hias merupakan kegiatan aktivitas pribadi anak yang belum di eksplor lebih jauh di desa mrumbung. Padahal kegiatan ini sudah menjadi ramai dan hamper setiap anak sudah memiliki perlengkapan tersebut. Selama ini, kegiatan masih berfitas individu dan dilakukan di halaman rumah masing-masing maupun di jalan desa. Untuk kegiatan di jalan desa, tentu saja sangat membahayakan keselamatan sendiri maupun orang lain, selain itu juga cukup mengganggu pengguna jalan lainnya. Lomba sepeda hias dilaksanakan di lapangan desa mrumbung. Lapangan ini biasanya digunakan arga sekitar untuk menjemur jemari setelah pasca panen. Tim pengabdi menggunakan lokasi tersebut diharapkan, ke depan lapangan tersebut dapat digunakan berbagi selain itu arga sekitar juga digunakan anak-anak untuk lokasi bermain sepeda yang lebih aman dan kondusif. Aktivitas fisik yang tepat dan dilakukan secara rutin akan membuat perkembangan motoric kasar dan motrik halus berjalan dengan baik (Hills, 2007)

Kemandirian anak diterapkan di kegiatan ang ketiga. Yaitu menata kembali taman mrumbung yang terbengkalai. Kegiatan dilakukan mahasiswa KKN UPGRIS dengan memberikan beberapa pernak pernik menarik di taman tersebut. Mulai dari menghias ban bekas sampai membuat penerangan di sekitar taman tersebut. Diharapkan kemandirian anak akan muncul Ketika aktivitas berkumpul dengan orang dewasa di tempat tersebut. Tempat yang nyaman dan menarik diharapkan mampu menarik warga desa untuk sekesar berkumpul maupun bermain di taman tersebut (Wibisana et al., 2020). Interaksi yang baik antara semua kalangan umur akan mampu memberikan kemandirian dan tingkat social masyarakat terikat secara erat (Learning et al., 2018).

D. PENUTUP

Simpulan

Simpulan menyajikan ringkasan dari uraian hasil dan pembahasan, mengacu pada permasalahan mitra. Berdasarkan kedua hal tersebut, uraikan faktor pendukung dan penghambat kegiatan.

Kegiatan senam aerobic berjalan dengan lancer dan sesuai diharapkan karena dapat melibatkan semua kalangan usia warga desa mrumbung. Lomba sepeda hias sangat antusias diikuti oleh anak-anak arga desa mrumbung. Terbukti ada 30 peserta lomba tersebut. Taman desa mrumbung terlihat sangat menarik dan bersih pasca dilakukan penataan ulang, hal ini membuat warga tertarik untuk berkumpul dan berinteraksi di tempat tersebut.

Saran

Unuk kegiatan yang melibatkan warga desa perlu diperhatikan cara interaksi maupun eksekusi kegiatan yang matang dan terencana. Sesuatu yang tidak mudah kegiatan ang meibatkan warga dengan latar belakang beragam serta kalangan umur yang berbeda pula.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Fahmi, D. A., Wibisana, M. I. N., Ginting, R., Pratama, D. S., & Hidayat, R. (2018). Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Pengembangan Desa Wisata di Desa Sitaluhur Kecamatan Gembong Kabupaten Pati. *Journal of Dedicators Community*, 2(1), 39–43. <https://doi.org/10.34001/jdc.v2i1.683>

Hills, A. P. (2007). Children, Obesity and Exercise. *Children, Obesity and Exercise*.

<https://doi.org/10.4324/9780203945971>

Learning, M., Analysis, N., & Wales, S. (2018). *An introduction to sports coaching: From science and theory to practice*. 185. <http://books.google.com/books?id=3j3dEbL05KUC&pgis=1>

Silalahi, R. R., Mardani, P. B., & Christanti, M. F. (2020). Peningkatan Literasi Kesehatan Digital Bagi Ibu-Ibu Rumah Tangga Di Posyandu Flamboyan, Bekasi. *Journal of Dedicators Community*, 4(1), 57–67.

<https://doi.org/10.34001/jdc.v4i1.993>

Soheil, H., Hassan, D., & Saeid, B. (2018). A Prospective Study on the Relationship between Sports Injuries and some of the Physical Fitness Factors in Soccer Players. *International Journal of Health and Rehabilitation Sciences (IJHRS)*, 7(1), 92. <https://doi.org/10.5455/ijhrs.0000000149>

Wibisana, M. I. N., Pratama, D. S., & Setyawan, D. A. (2020). Desa Ramah Anak Untuk Peningkatan Aktivitas fisik dan Kemandirian Desa Lempuyang Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 1(1), 1–4.