



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/15426>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15426>

**PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bulutangkis
Warga Desa Warulor Kabupaten Pekalongan**

Pandu Kresnapati*, Agus Wiyanto, Ibnu Fatkhu Royana, Danang Aji Setyawan
PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2023-05-16

Revised 2023-05-30

Accepted 2023-05-31

Available 2023-05-31

Keywords :

*Aktivitas Olahraga Bulutangkis, Pola
Hidup Sehat, Masyarakat Desa Warulor*

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

The majority of the people in Warulor village have a livelihood as labourers, artisans making batik and farmers whose people pay little attention to their physical fitness. In the current weather conditions, many residents of the Warulor village are sick like cough and it is easy for their immune system to decrease. A healthy lifestyle is no longer cared for by society. This can be overcome by exercising, eating regularly, maintaining cleanliness and getting enough rest, implementing health protocols is an element in a healthy lifestyle to maintain immunity. The solution offered by the service is to provide socialization regarding healthy lifestyles by maintaining health with badminton sports that can be done by community members both in the afternoon and at night so that they do not interfere with work activities and can still maintain their health. The output target that can be achieved later is that the people in Warulor village can understand the important role of maintaining health by exercising so that they can create a healthy lifestyle so that they are protected from various viruses. Continue to implement health protocols for the Warulor village community independently in their respective homes so that health and immunity are increasingly maintained.

Warga masyarakat desa warulor mayoritas bermata pencaharian buruh, pengrajin kesenian membuat batik dan petani yang masyarakatnya kurang memperhatikan kebugaran tubuhnya. Pada keadaan cuaca seperti sekarang ini sehingga banyak warga masyarakat desa warulor yang sakit seperti batuk, flu dan mudah untuk menurun daya tahan tubuhnya. Pola hidup sehat sudah tidak dipedulikan oleh masyarakat. Hal tersebut dapat di atasi dengan berolahraga, makan teratur, menjaga kebersihan dan istirahat yang cukup, menerapkan protokol kesehatan merupakan unsur dalam pola hidup sehat untuk menjaga imunitas. Solusi yang ditawarkan pengabdian adalah dengan memberikan sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan menjaga Kesehatan dengan olahraga bulutangkis yang dapat dilakukan oleh warga masyarakat baik di sore hari maupun di malam hari sehingga tidak mengganggu aktifitas kerja dan tetap masih bisa menjaga kesehatannya. Target luaran yang nantinya dapat tercapai adalah masyarakat di desa warulor bisa mengetahui peran pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga sehingga dapat menciptakan pola hidup sehat sehingga terhindar dari berbagai macam virus. Tetap menerapkan protokol kesehatan untuk masyarakat desa warulor secara mandiri di rumah masing-masing agar kesehatan dan imunitas semakin terjaga.

A. PENDAHULUAN

Pola hidup sehat adalah suatu konsep hidup yang mengedepankan upaya-upaya dan kegiatan-kegiatan hidup yang sehat. Dengan penerapan konsep hidup sehat ini, maka seseorang dapat terhindar dari berbagai penyakit yang mungkin dapat menyerang tubuh. Setidaknya dalam hal ini kita secara terus menerus mencoba untuk mensosialisasikan pengertian budaya hidup sehat kepada masyarakat salah satunya dengan olahraga yang memasyarakat dan dapat dilakukan dimanajuga dengan waktu kapan saja yaitu olahraga bulutangkis (Sari Helen Purnama, 2017). Hal ini sangat penting sebab salah satu dasar kebahagiaan hidup kita adalah kesehatan tubuh.

Jika tubuh sehat, maka segala kegiatan hidup dapat terlaksana dengan baik. Pengertian hidup sehat dapat didefinisikan sebagai hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh dan fisik seseorang. Sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang. Artinya, kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat dan baik, namun kondisi rohani mereka sangat memprihatinkan. Orang-orang sukses dan kaya yang mempunyai jasmani sehat, belum tentu kondisi rohani mereka sehat.

Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup. Secara umum, sehat dikategorikan dalam 2 hal, yaitu sehat rohani dan jasmani. Maka dari itu perlu adanya pemahaman masyarakat untuk menjaga kesehatan. Oleh karena itu Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat guna mewujudkan Indonesia hebat (Edmizal & Maifitri, 2021). Gerakan masyarakat hidup sehat dapat dilakukan dengan cara: 1) melakukan aktivitas fisik; 2) mengonsumsi sayur dan buah; 3) tidak merokok; 4) tidak mengonsumsi alkohol; 5) memeriksa kesehatan secara rutin; 6) membersihkan lingkungan.

1. Analisis Situasi

Kab. Pekalongan merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Penduduknya sangat padat terutama di wilayah lingkungan selatan pantura utara Jawa. Masyarakat sekitar masih kurang peduli dengan menjaga Kesehatan melalui aktifitas olahraga masih jarang ditemukan di wilayah pekalongan yang mayoritas masyarakatnya adalah pengusaha atau pengrajin batik, buruh dan pedagang. Tentunya dari hal ini masyarakat Kab. Pekalongan terutama warga desa warulor kurang memperhatikan tentang menjaga kesehatan karena kesibukan mereka dalam bekerja. Ditambah lagi dibeberapa minggu kedepan kita akan kedatangan dan menjalankan ibadah puasa dibulan suci Ramadhan sehingga hal ini menjadi sangat penting untuk kita dalam menjaga kesehatan agar tetap dapat melaksanakan aktifitas dengan lebih baik tanpa mengalami penurunan kekebalan tubuh. Lingkungan yang sangat jarang yang menerapkan protokol kesehatan karena dianggap kurang berarti. Dengan menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga bulutangkis yang dapat dilakukan oleh warga pada saat malam hari setelah sholat tarawih untuk menjaga kesehatan tubuh serta memberikan pemahaman masyarakat akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dibulan suci Ramadhan dengan berolahraga.

2. Permasalahan Prioritas

Masyarakat Desa Warulor, dikarenakan banyak masyarakat yang kurang mengetahui pentingnya menjaga Kesehatan dengan aktifitas olahraga dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Secara terperinci permasalahan prioritas pada masyarakat Desa Warulor adalah:

- 1) Masyarakat sudah melupakan menjaga kebugaran tubuh dengan menjaga kesehatan
- 2) Beranggapan bahwa olahraga tidaklah penting
- 3) Perlunya penyuluhan pentingnya menjaga Kesehatan dikeadaan cuaca yang tidak menentu seperti sekarang ini.

SOLUSI PERMASALAHAN

Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian Universitas PGRI Semarang adalah:

1. Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan.
2. Sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bulutangkis.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan beberapa fase:

1. Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan.
Nantinya masyarakat dikumpulkan dan diberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan.
2. Sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bulutangkis.
Nantinya masyarakat dikumpulkan namun dengan tetap menerapkan protokol Kesehatan, diberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga Kesehatan dengan melakukan olahraga masyarakat bermain bulutangkis.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada program kerja yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat program kerja dan Target yang telah tercapai hingga sampai pada saat ini untuk pelaksanaan pengabdian sudah tercapai 100% dari semua program yang telah direncanakan sampai pada program telah dilaksanakan sesuai rancangan program. Dari yang sudah diuraikan diatas dapat hasil dilihat melalui tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Kegiatan Pengabdian

No	Jenis Program	Keterangan	
		Telah dilaksanakan	Belum dilaksanakan
1	Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan	100%	-
2	Terlaksananya penyuluhan dan sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bulutangkis	100%	

Pembahasan

Berdasarkan dari kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian Universitas PGRI Semarang didesa Warulor Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan telah didapatkan beberapa hasil dari kegiatan tersebut diantaranya: 1) Masyarakat desa warulor mulai sadar akan menjaga kebersihan lingkungan sekitar dengan menjaga pola makan, istirahat yang cukup demi keberlangsungan menjaga lingkungan yang sehat, 2) dengan adanya penyuluhan mengenai menjaga pola hidup sehat dengan pendekatan aktifitas olahraga bulutangkis yang dilakukan oleh tim pengabdian Bersama dengan warga masyarakat sehingga memberikan kesadaran kepada masyarakat bahwa penting melakukan aktifitas olahraga untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar sehingga dapat melakukan aktifitas pekerjaan lebih maksimal.

D. PENUTUP

Simpulan

1. Tercapainya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kebersihan pribadi dan lingkungan dengan pola makanan sehat dan mengurangi kebiasaan tidur tengah malam.
2. Terlaksananya penyuluhan dan sosialisasi mengenai pola hidup sehat dengan aktifitas olahraga bulutangkis di malam hari dengan warga desa warulor.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Faozan. (2020). Pengertian Pola Hidup Sehat Beserta Langkah Penerapannya. Jakarta.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan Tentang Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bulutangkis Bagi Pelatih Bulutangkis Se Kota Padang. *Jurnal Berkarya, Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 32–37. <http://jba.ppj.unp.ac.id/index.php/jba/article/view/68>
- Sari Helen Purnama, O. W. K. H. & T. H. (2017). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Olahraga Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 261–265. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/15076>
- Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of The Total Environment*, 138436. <https://doi.org/10.1016/J.SCITOTENV.2020.138436>