

**PENGUATAN KADER KESEHATAN DESA MELALUI SOSIALISASI OLAHRAGA
KESEHATAN BAGI MASYARAKAT DALAM UPAYA MEMBENTUK MASYARAKAT
SEHAT DAN MANDIRI DI DESA CIHAUR KECAMATAN MAJA
KABUPATEN MAJALENGKA**

Pajar Anugrah Prasetio¹, Febby Fajar Nugraha²

^{1,2}Prodi PGSD, Universitas Kuningan

*pajar.anugrah@uniku.ac.id

ABSTRAK

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan Penguatan Kader Kesehatan Desa Melalui Sosialisasi Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat dalam Upaya Membentuk Masyarakat Sehat dan Mandiri Di Desa Cihaur Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka. Sasaran penguatan kader kesehatan desa adalah ingin membentuk kader kesehatan yang mempunyai banyak kompetensi untuk memberikan olahraga promotif yang bisa bermanfaat bagi masyarakat untuk mencegah berbagai penyakit hipokinetik, masyarakat Desa Cihaur dalam membentuk masyarakat yang sehat dan mandiri, serta partisipasinya dalam kegiatan olahraga ditinjau dari unsur intrinsik dan ekstrinsik. dengan melalui sosialisasi olahraga kesehatan bagi masyarakat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan dengan metode pendekatan workshop, meliputi: (1) Metode ceramah, (2) Metode Tanya Jawab, (3) Metode diskusi, (4) Metode Penugasan dan pendampingan sosialisasi pentingnya olahraga kesehatan bagi masyarakat. Hasil dari Penguatan Kader Kesehatan Desa Melalui Sosialisasi Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Dalam Upaya Membentuk Masyarakat Sehat Dan Mandiri Di Desa Cihaur Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka, yaitu : (1) Wawasan dan motivasi para Kader Kesehatan Desa tentang pentingnya Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Dalam Upaya Membentuk Masyarakat Sehat Dan Mandiri Di Desa Cihaur Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka lebih meningkat. (2) Adanya peningkatan kualitas hidup sehat, terciptanya masyarakat Desa Cihaur yang sehat dan mandiri.

Kata Kunci : Kader Kesehatan, Olahraga Masyarakat, Masyarakat Sehat dan Mandiri

ABSTRACT

This Community Service Program aims to strengthen village health cadres through socialization of health sports for the community in an effort to form a healthy and independent community in Cihaur Village, Maja District, Majalengka Regency. The target of strengthening village health cadres is to form health cadres who have many competencies to provide promotive sports that can be useful for the community to prevent various hypokinetic diseases, the Cihaur Village community in forming a healthy and independent community, as well as their participation in unexpected and extrinsic sports activities. through socialization of health sports for the community. Community Service Activities (PkM) are carried out using a workshop approach, including: (1) Lecture method, (2) Question and Answer method, (3) Discussion method, (4) Assignment method and mentoring the importance of health sports for the community. The results of Strengthening Village Health Cadres through Socialization of Health Sports for the Community in an Effort to Form a Healthy and Independent Community in Cihaur Village, Maja District, Majalengka Regency, namely: (1) Insights and motivations of Village Health Cadres about the importance of Health Sports for the Community in Efforts to Establish a Healthy Community And Mandiri in Cihaur Village, Maja Subdistrict, Majalengka Regency is increasing. (2) There is an increase in the quality of healthy life, the creation of a healthy and independent Cihaur Village community.

Keywords: Health Cadre, Community Sports, Healthy and Independent Society.

Articel Received: 26/06/2021; **Accepted:** 21/06/2022

How to cite: Prasetyo, P. A & Nugragha, F. F. (2022). Penguatan kader kesehatan desa melalui sosialisasi olahraga kesehatan bagi masyarakat dalam upaya membentuk masyarakat sehat dan mandiri di desa Cihaur Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka. *Abdimas Siliwangi*, Vol 5 (2), 349-356. doi:<http://dx.doi.org/10.22460/as.v5i2.9716>

A. PENDAHULUAN

Universitas merupakan jenjang Pendidikan paling tinggi yang memiliki peranan penting dalam mencetak sumber daya manusia yang berkualitas dan unggul dalam segala bidang. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merupakan salah satu aspek Tri Dharma Perguruan Tinggi yang harus dilaksanakan oleh setiap civitas akademik di Universitas. Tri Dharma Perguruan Tinggi terdiri dari tiga poin, (1) Pendidikan dan Pengajaran, (2) Penelitian dan Pengembangan, dan (3) Pengabdian kepada Masyarakat termasuk di Universitas Kuningan. Universitas Kuningan merupakan salah satu Universitas terbaik di Jawa Barat memiliki visi untuk menjadi Universitas unggul yang memiliki komitmen tinggi terhadap pemberdayaan masyarakat pada tahun 2032. Oleh karenanya, sebagai salah satu dosen Universitas Kuningan, penulis tergerak untuk memberikan penguatan kader kesehatan Desa melalui sosialisasi olahraga kesehatan bagi masyarakat dalam upaya membentuk masyarakat sehat dan mandiri di Desa Cihaur Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka.

Alasan melakukan penguatan kader kesehatan desa adalah ingin membentuk kader kesehatan yang mempunyai banyak kompetensi untuk memberikan olahraga promotif yang bisa bermanfaat bagi masyarakat untuk mencegah berbagai penyakit hipokinetik, masyarakat Desa Cihaur dalam membentuk masyarakat yang sehat dan mandiri, serta partisipasinya dalam kegiatan olahraga ditinjau dari unsur intrinsik dan ekstrinsik. dengan melalui sosialisasi olahraga kesehatan bagi masyarakat.

B. LANDASAN TEORI

Kemajuan zaman identik dengan perkembangan teknologi, olahraga merupakan salah satu bidang yang mengalami perkembangan, bahkan perkembangan yang terjadi dapat dikatakan cukup banyak. Dengan peningkatan fasilitas tersebut tentunya dapat membuat masyarakat rajin berolahraga, tetapi hal tersebut tidak dapat dikatakan sebagai satu-satunya alasan untuk berolahraga, karena lingkungan serta sosial dan budaya yang ada di sekitar juga dapat mempengaruhi seseorang (Yudo,2019). Olahraga

itu sendiri dibedakan menjadi beberapa kategori yaitu olahraga rekreasi, olahraga Kesehatan, dan olahraga prestasi.

Seiring waktu masyarakat mulai terbiasa dengan kemudahan-kemudahan yang ditawarkan, aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat mulai berkurang. Sehingga banyak masyarakat yang menjadi pasif dalam menjaga kualitas hidup, kualitas hidup sehat salah satunya dengan berolahraga tapi pada kenyataannya fenomena yang terjadi banyak masyarakat yang kurang mengetahui pentingnya olahraga dalam meningkatkan produktifitas kehidupan, Selain itu dampak buruk lainnya yaitu perlahan mulai melupakan atau bersikap acuh terhadap lingkungan sosialnya hingga rugi dalam segi ekonomi dan waktu (Devita dkk., 2019). Tentunya hal ini sangat tidak baik membuat masyarakat cenderung melakukan gaya hidup sedentary. Gaya hidup sedentary itu merupakan gaya hidup kurang bergerak/beraktivitas. Kurang beraktivitas dapat berakibat buruk bagi kesehatan tubuh seperti mengakibatkan obesitas. Serta banyak yang mengidap penyakit yang diakibatkan Hipokinetik (kurang bergerak).

Menurut KEMENKES RI, kurang bergerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga dapat meningkatkan risiko terinfeksi virus yang dapat menyebabkan berbagai penyakit. Hal tersebut tentu bertolak belakang dengan manfaat yang didapatkan dari berolahraga secara teratur seperti mengurangi risiko terserang penyakit obesitas, diabetes melitus, penyakit cardiovascular, dan beberapa jenis kanker (WHO, 2002). Beberapa penelitian yang berkaitan dengan olahraga sebelumnya telah dilakukan, salah satunya oleh Pendi (2018) tentang tingkat kesadaran masyarakat usia produktif terhadap pentingnya berolahraga di desa Paron, kecamatan Bagor, kabupaten Nganjuk, menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga. Kemudian ada sebuah penelitian yang dilakukan di kecamatan Ngronggot, kabupaten Nganjuk yang menunjukkan angka dari partisipasi masyarakat dalam olahraga serta angka kebugaran jasmani yang tergolong dalam kategori rendah (Andy, 2016). Hal yang sama juga ditemukan pada masyarakat Wonogiri, Natalia (2016) mengemukakan bahwa index partisipasi olahraga serta tingkat kebugaran jasmani masyarakat Wonogiri berada pada kategori rendah.

Menurut Syafrudin dkk. (2009:177) Pengertian tentang Kader kesehatan masyarakat adalah laki-laki / wanita yang dipilih oleh masyarakat dan di tetapkan dalam SK kepala Desa yang dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan

perseorangan maupun masyarakat serta untuk bekerja dalam hubungan yang amat dekat dengan tempat-tempat pemberian pelayanan kesehatan didesa. Peran Fungsi Kader Kesehatan Desa sebagai pelaku penggerak masyarakat adalah sebagai berikut: (1) Menggerakkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); (2) Pengamanan terhadap masalah kesehatan di desa; (3) Upaya penyehatan lingkungan; (4) Meningkatkan kesehatan ibu, bayi dan anak balita; (5) Pemasayarakatan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi).

C. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan dengan pendekatan workshop, meliputi:

1. Metode ceramah, yaitu digunakan untuk memaparkan materi yang telah disusun oleh Tim Pelaksana.
2. Metode Tanya Jawab, yaitu digunakan untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta pelatihan terhadap materi yang telah disampaikan oleh Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Kuningan.
3. Metode diskusi, yaitu pemateri dan peserta melakukan dialog yang membahas masalah perencanaan strategis tentang langkah- langkah dalam Penguatan Kader Kesehatan Desa Melalui Sosialisasi Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Dalam Upaya Membentuk Masyarakat Sehat Dan Mandiri Di Desa Cihaur Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka.
4. Metode Penugasan dan pendampingan, yaitu digunakan untuk memperlihatkan langkah- langkah pelaksanaan penerapan Penguatan Kader Kesehatan Desa Melalui Sosialisasi Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat, sehingga memberikan dampak signifikan terhadap upaya meningkatkan kualitas hidup sehat agar terciptanya masyarakat sehat dan mandiri yang menjadi salah satu visi misi desa Cihaur.

Model yang digunakan bersifat tatap muka dan daring dengan tiga pertemuan. Penggunaan protokol kesehatan dijaga secara ketat mengingat penyebaran virus di Kabupaten Majalengka.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta diberikan ceramah atau materi terkait pentingnya olahraga kesehatan bagi masyarakat dan eksistensi para Kader Kesehatan Desa Cihaur dalam memberikan

kontribusinya tentang pentingnya olahraga kesehatan bagi masyarakat dalam membentuk masyarakat yang sehat dan mandiri, diberikan penjelasan dan Selanjutnya diberikan contoh langkah- langkah penguatan kader kesehatan desa dalam membentuk kader kesehatan yang mempunyai banyak kompetensi untuk memberikan olahraga promotif yang bisa bermanfaat bagi masyarakat untuk mencegah berbagai penyakit hipokinetik, masyarakat Desa Cihaur dalam membentuk masyarakat yang sehat dan mandiri, serta partisipasinya dalam kegiatan olahraga ditinjau dari unsur intrinsik dan ekstrinsik. dengan melalui sosialisasi olahraga kesehatan bagi masyarakat. pemahaman pentingnya menerapkan olahraga kesehatan bagi masyarakat, serta memberikan bekal dan keterampilan dalam perencanaan strategis tentang langkah-langkah dan pelaksanaan penguatan kader kesehatan desa adalah ingin membentuk kader kesehatan yang mempunyai banyak kompetensi untuk memberikan olahraga promotif yang bisa bermanfaat bagi masyarakat untuk mencegah berbagai penyakit hipokinetik, masyarakat Desa Cihaur dalam membentuk masyarakat yang sehat dan mandiri, serta partisipasinya dalam kegiatan olahraga ditinjau dari unsur intrinsik dan ekstrinsik. dengan melalui sosialisasi olahraga kesehatan bagi masyarakat. Sehingga kader kesehatan mampu memberikan contoh olahraga promotif yang bisa bermanfaat bagi masyarakat untuk mencegah berbagai penyakit hipokinetik, masyarakat Desa Cihaur dalam membentuk masyarakat yang sehat dan mandiri, serta partisipasinya dalam kegiatan olahraga ditinjau dari unsur intrinsik dan ekstrinsik. dengan melalui sosialisasi olahraga kesehatan bagi masyarakat.



Gambar 1. Derajat Kesehatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim dari Universitas Kuningan pada bulan November 2021. Sesederhana apapun sebuah event, aspek perancangan merupakan persyaratan mutlak yang menjadi pertimbangan utama.

Hasil dari Penguatan Kader Kesehatan Desa Melalui Sosialisasi Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Dalam Upaya Membentuk Masyarakat Sehat Dan Mandiri Di Desa Cihaur Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka, yaitu:

1. Wawasan dan motivasi para Kader Kesehatan Desa tentang pentingnya Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Dalam Upaya Membentuk Masyarakat Sehat Dan Mandiri Di Desa Cihaur Kecamatan Maja Kabupaten Majalengka lebih meningkat.
2. Adanya peningkatan kualitas hidup sehat, terciptanya masyarakat Desa Cihaur yang sehat dan mandiri.
3. Adanya program yang menindaklanjuti kegiatan ini melalui PKM berkelanjutan sampai ada pemberdayaan masyarakat meningkat.
4. Diperlukan dukungan warga dan pemerintah desa untuk selalu memberikan motivasi masyarakat dalam membangun desanya melalui berbagai kegiatan khususnya di bidang olahraga.
5. Adanya dukungan fasilitas dana yang berkelanjutan dan dalam jumlah yang relative meningkat sehingga anggota, pengurus desa, kader- kader kesehatan bisa merealisasikan program kerja yang bervariasi dalam upaya meningkatkan SDA maupun SDM dari desa tersebut dan memberikan solusi akan permasalahan di lapangan/masyarakat.

E. KESIMPULAN

Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan. Dengan meningkatkan kesehatan melalui berbagai program yang ada di daerah seperti desa adalah salah satu upaya dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mendorong terbentuknya kemampuan masyarakat dalam beraktivitas. Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, Olahraga rutin sudah menjadi sebuah kebutuhan sebagai pola hidup sehat bagi masyarakat, hal tersebut dapat dilihat seperti adanya senam pagi, jalan sehat, fitnes, futsal, voli, sepak bola, sepeda

santai yang juga sering digelar untuk masyarakat. Dengan meningkatnya partisipasi masyarakat dalam menjalankan aktifitas olahraga, terjadi peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran masyarakat dari tahun ke tahun. Olahraga apabila sudah tumbuh dan berkembang serta membudaya pada masyarakat, pada tahap berikutnya olahraga akan menjadi kebutuhan bagi masyarakat.

Peran Fungsi Kader Kesehatan Desa sangat berpengaruh terhadap perkembangan kesadaran masyarakat akan olahraga kesehatan untuk meningkatkan hidup sehat dan mandiri, sebagai pelaku penggerak masyarakat adalah sebagai berikut: (1) Menggerakkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS); (2) Pengamanan terhadap masalah kesehatan di desa; (3) Upaya penyehatan lingkungan; (4) Meningkatkan kesehatan ibu, bayi dan anak balita; (5) Pemasyarakatan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi). (6) Mensosialisasikan pentingnya olahraga kesehatan bagi masyarakat. Melalui penguatan kader kesehatan desa khususnya dalam aspek olahraga akan dapat mempertajam program yang juga menjadi bagian dari program strategis desa dalam mempromosikan olahraga kesehatan bagi seluruh kelompok masyarakat, sehingga dapat menciptakan masyarakat yang aktif, kreatif, sehat dan produktif dalam berbagai kegiatan dan aktivitasnya.

F. ACKNOWLEDGMENTS

Ucapan Terimakasih kepada Universitas Kuningan yang telah membiayai Pelaksanaan PKM tahun 2021 Melalui dana hibah internal.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachman, M., Alfin., dan Gigih, S. (2021). Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Andi, Kartika. (2016). Pengaruh Profitabilitas, Struktur Aset, Pertumbuhan Penjualan dan Ukuran Perusahaan Terhadap Struktur Modal Perusahaan Manufaktur di Bursa Efek Indonesia.
- Arifin, Pendi Sambo. (2018). Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk. *Simki-Techsain Vol. 02 No. 04 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011*
- Apituley, Tracy L. D., Dkk. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik. 13(1):111-117*.
- Ayu Laksmi, Zsa-Zsa., Dkk. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Usia 18-22 Tahun (Studi Pada

Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro: Vol. 7, No 2.*

BPS Kabupaten Nganjuk. (2021). *Kabupaten Nganjuk Dalam Angka 2021*. Nganjuk: CV. Azka Putra Pratama.

Darma Sitepu, Indra. (2017). Pembentukan Karakter Melalui Partisipasi Dalam Olahraga. *Jurnal Pedagogik Olahraga : Vol. 3 No. 2.*

Natalia, D. (2016). Partisipasi masyarakat dan tingkat kebugaran jasmani bagian dari pembangunan olahraga Kabupaten Wonogiri. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia: 6(2), Pp. 41-46. Doi: 10.15294/Miki.V6i2.8746*

Syafrudin, Hamidah. (2009). *Kebidanan komunitas*. Jakarta: EGC.