

GERSENA (GERAKAN KESEHATAN ANAK) PADA SISWA MDTA DI DESA BINANGA

Oleh

Koiruddin Saleh Siregar^{1*}, Rolia Siregar², Sapitri Siregar³, Melfi Mutiah Hasibuan⁴

^{1*,2,3,4} Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

*Email: khoir_saleh_siregar@yahoo.com¹

Abstrak

Aktivitas fisik atau olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik anak dan remaja seperti meningkatkan leanbody mass, kekuatan otot dan tulang, meningkatkan kesehatan jantung, peredaran darah, dan mengontrol berat badan. Lebih jauh, olahraga memiliki manfaat non fisik, antara lain meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan belajar dan berlatih, meningkatkan kesehatan mental psikologis, dan membantu anak mengurangi stress. Bentuk olahraga yang dianjurkan antara lain jogging, olahraga aerobik, berlari, naik sepeda cepat, berjalan menanjak, dan bela diri. Olahraga jenis ini termasuk dalam vigorous-intensitas activity, yang menggunakan energy lebih dari 7kcal permenit dan memiliki manfaat lebih baik dibandingkan dengan moderate-intensity yang menggunakan energy sekitar 3,5-7 kcal permenit. Contoh dari olahraga moderate-intensity antara lain berjalan hingga berjalan cepat, senam, dan naik sepeda santai.

Kata Kunci: kesehatan, kekuatan, kekompakan

1. PENDAHULUAN

Anak adalah generasi masa depan suatu bangsa. Pembentukan generasi masa depan bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif, merupakan tanggung jawab semua pihak. Tumbuh kembang anak secara optimal dalam semua aspek (jasmani, mental, pemikiran) berarti harus mendapatkan perhatian semua pihak. Kebijakan pemerintah ikut mensukseskan terwujudnya suatu generasi bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif.

Pembentukan kesehatan anak tidak berjalan secara tiba-tiba atau instan, melainkan berproses sejak masa kehamilan sang ibu. Banyak factor yang mempengaruhi kesehatan anak, antara lain pemberian asi saat bayi, imunisasi, status gizi, dan penyakit infeksi pada anak. Faktor-faktor tersebut berkaitan erat dengan perilaku sehat anak itu sendiri dan perilaku sehat orang-orang terdekat disekitar anak. Membentuk perilaku sehat anak dimulai sejak dini. Sikap dan perilaku peserta didik disekolah-sekolah masih belum menunjukkan peningkatan yang baik dalam derajat kesehatannya bahkan semakin menurun daya hayat dan daya tangkalnya terhadap pengaruh buruk. Sebagian penyebabnya adalah kurangnya kesadaran orangtua/masyarakat terhadap cara-cara penanggulangan perilaku tersebut. Sedangkan pendidikan kesehatan yang bersifat preventif kurang tersentuh terutama dalam wadah pendidikan formal (sekolah).

Penanaman kesadaran perilaku sehat selalu menyangkut unsure sikap yang sudah terbentuk secara laten. Untuk itu jelas pembentukan jangka waktu yang lama, yaitu suatu proses yang membutuhkan tekad dan usaha yang sungguh-sungguh. Paling efektif dalam upaya menanamkan kesadaran berperilaku sehat adalah anak usia 7 sampai 12 tahun, karena secara psikologi sanak pada usia tersebut sedang memulai membentuk sikap terhadap sesuatu, oleh karena itu penanaman berperilaku sehat hendaknya dimulai dari usia dini yaitu mulai tingkat pendidikan dasar.

Gerakan peningkatan perilaku sehat seperti gerakan anti narkoba, anti merokok dan lain-lain serta dikaitkan dengan prospektif otonomi pendidikan disadari akan pentingnya penanaman perilaku sehat dikalangan masyarakat umumnya dan peserta didik khususnya. Penanaman kesadaran perilaku sehat selalu menyangkut unsure sikap yang sudah terbentuk dalam jangka waktu lama, sehingga dibutuhkan tekad dan usaha yang sungguh-sungguh.

Definisi kesehatan Menurut WHO Sehat adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dan kelemahan (Kodim, 2015). Menurut UU 36 tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. kesehatan adalah suatu keadaan yang tidak hanya terbebas dari penyakit akan tetapi juga meliputi seluruh aspek kehidupan manusia yang meliputi aspek fisik, emosi, sosial dan spiritual (Efendi, 2013).

Status kesehatan Status kesehatan merupakan keadaan kesehatan seseorang dalam rentang sehat-sakit, apabila status kesehatan kita bergerak kearah kematian maka kita berada dalam rentang sakit (Illness), dan apabila status kesehatan kita bergerak ke arah sehat maka kita berada dalam rentang sehat (Willness).

Pelaksanaan kegiatan diadakan ditempat di tempat sekolah MDTA di Desa Binanga Kecamatan Barumun Tengah. Kabupaten Padang lawas. Lokasi dipilih karena ditempat MDTA meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani peralatan peralatan yaitu seperti alat musik. Maka menentukan lokasi ini merupakan pilihan yang tepat untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada sekolah MDTA Binanga, serta keterbukaan dari pemilik sekolah MDTA Binanga untuk menerima pelaksanaan kegiatan ini, maka akhirnya tim memutuskan untuk melaksanakan kegiatan di tempat tersebut.

Sekolah MDTA Binanga Di Desa Binanga Kecamatan Barumun Tengah. Sangat mudah dijangkau oleh anak murid MDTA, dan lokasinya yang tidak jauh dari pusat desa, sehingga kondisi inilah yang menjadi Sebagian pertimbangan dalam memilih lokasi untuk melaksanakan pengabdian.

Namun demikian pelaksanaan pengabdian tetap mematuhi protocol Kesehatan yaitu dengan memakai masker ,dan pelaksanaannyaserius dan peserta mampu mengikuti kegiatan secara penuh, karena kegiatan senam membutuhkan kesehatan, kekuatan dan kekompakan dalam melaksanakannya .

Kegiatan pendampingan anak MDTA dilaksanakan pada tanggal 04 April 2022, kegiatan ini dilaksanakan secara sederhana agar mudah dipahami oleh para anak peserta didik MDTA, walaupun sederhana namun kegiatan ini dilaksanakan secara menarik dan tidak membosankan antara lain dengan memberikan pengarahan langsung bagaimana cara melaksanakan gerakan senam untuk meningkatkan kesehatan jasmani.

Pendekatan pertama yang diawali dengan memperkenalkan diri dan tujuan diadakannya pendampingan ini. Selanjutnya kegiatan dilaksanakan secara santai sehingga tidak membosankan namun serius sehingga tujuan dari kegiatan dapat tercapai, proses pelaksanaannya yaitu peserta didik langsung melaksanakan kegiatan senam di lapangan.

Pelaksanaan kegiatan ini diikuti oleh seluruh anak MDTA. Namun mereka tetap bersemangat dalam melaksanakan kegiatan ini, terbukti dengan partisipasi dalam kegiatan, keseriusan, dalam memperhatikan arahan yang disampaikan, dan juga pada hasil dari pendampingan ini. Tim pelaksana kegiatan-kegiata ini terdiri dari 1 (satu) orang dosen, dan 3 (tiga) orang mahasiswa.

2. METODE PENGABDIAN

Program mengenai Pendampingan Anak MDTA dalam melaksanakan Kegiatan senam dilaksanakan di Desa Binanga Kecamatan Barumun Tengah, Kabupaten Padang lawas, Sumatera Utara merupakan program yang diajukan untuk anak MDTA untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan kekompakan di saat melaksanakan kegiatan senam. Sehubungan dengan ini, tim telah menyusun metode pelaksanaan sebagai berikut.

Secara umum pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara tatap muka langsung sekolah MDTA Binanga. Metode pelaksanaan dilaukan dengan cara gerakan dan di iringi alat musik. Kegiatan

gerakan dan diiringi music dilakukan untuk memberikan gerakan senam tentang untuk kesehatan jasmani anak .

Metode gerakan senam dilakukan untuk memberikan arahan tentang cara melaksanakan gerakan senam, sedangkan metode irama musik dilakukan untuk agar lebih semangat di saat melaksanakan gerakan senam agar tidak menimbulkan rasa bosan.

Tahap-tahap pengabdian secara rinci adalah sebagai berikut

1. Mengidentifikasi kegiatan

Mengidentifikasi kegiatan yang akan dilaksanakan

2. Menentukan lokasi PKM

Menentukan sekolah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM)

3. Menentukan tanggal pelaksanaan

Menentukan jadwal pelaksanaan PKM

4. Melaksanakan kegiatan

Setelah mempersiapkan lokasi dan mendapat izin dari kepala sekolah MDTA kami melaksanakan kegiatan ini secara luring (langsung) kelokasi tujuan.

Program PK mini sangat-sangat berperan penting dalam meningkatkan keaktifan dan kesehatan jasmani dan rohani dalam melaksanakan senam karena dalam program ini kami mendamping membimbing langsung anak MDTA dalam senam. Dalam hal ini kami telah mendiskusikan kepada kepala sekolah MDTA dan dosen pembimbing kami, agar program ini sesuai dengan target dan tujuan PKM yang telah kami usulkan. Dengan demikian anak MDTA khususnya sekolah MDTA Binanga di Desa Binanga dapat meningkatkan keaktifan mereka dalam melaksanakan senam sehingga gerakan senam ini bias di tingkatkan secara maksimal sesuai perkembangan zaman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM (pengabdian kepada Sekolah MDTA) berjalan dengan lancar. Bimbingan tentang pelaksanaan gerakan senam anak segat yang diberikan kelompok PKM sekolah MDTA Binanga di Desa Binanga berjalan sangat baik. Terbukti dari partisipasi dari anggota PKM dan anak MDTA yang mengikuti pengabdian kepada sekolah MDTA dan program ini dilaksanakan 1 hari.

Keterampilan dalam senam sudah mulai meningkat akibat adanya program pengabdian kepada sekolah MDTA ini. Selain itu kegiatan ini membantu tenaga guru- guru dan kepala sekolah dalam meningkatkan gerakan senam kesehatan anak.

Setelah kami menjalankan kegiatan program PKM di Desa Binanga kami merasa senang karena banyak sekali kegiatan yang telah kami lakukan yang menimbulkan dampak positif untuk meningkatkan kesehatan jasmani anak MDTA. Melaksanakan gerakan senam kesehatan anak, bermanfaat dan berpotensi berkelanjutan yang dirasakan oleh siswa anak MDTA. Ada beberapa dampak yang dapat dirasakan siswa MDTA setelah dilakukan program PKM ini adalah:

1. meningkatkan kesehatan
2. Meningkatkan kekuatan tubuh
3. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada sekolah MDTA ini adalah upaya yang dilakukan untuk meningkatkan gerakan senam kesehatan anak, untuk meningkatkan kekuatan serta kesegaran tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

Achmadi, U. F, Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi, Jakarta: Raja Grafindo, 2013.

Grafindo Adisasmito, W, Sistem Kesehatan, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010.

Adriani, M. & Wirjatmadi, Gizi dan Kesehatan Balita Peranan Mikro Zinc pada Pertumbuhan Balita, Jakarta: Kencana, 2014.

Anindita, P, “Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein & Zinc Dengan Stunting (Pendek) Pada Balita Usia 6-35 Bulan di Kecamatan Tembalang Kota Semarang”, Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 1 No. 2, 2012.

Arisman, Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi Dalam Daur Kehidupan, Edisi 2, Jakarta: EGC,2010.

Lampiran Laporan Biaya PKM

NO	Jenis Pengeluaran	Volume	Harga Satuan (RP)	Total (RP)
1.	Transportasi	40.000	40.000	40.000
2.	Konsumsi	1 Hari	60.000	60.000

TOTAL BIAYA RP 100.000

Gambar 1

Melakukan apel sebelum memasuki lapangan untuk melaksanakan senam



Gambar 2
Alat Musik



Gambar 3
Melakukan kegiatan senam



Surat Balasan Pengabdian

