



Sosialisasi Pentingnya Aktivitas Fisik Untuk Menjaga Kesehatan Warga di Lingkungan Kampung Insrom Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua

Febry Istyanto^{a*}, Sophian Aswar^b, Naim^c, Sara H Sitinjak^d, Jeklin Dewi E Sarimole^{a,b,c,d,e} Program Studi D-III Keperawatan (Kampus Biak), Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jayapura

*e-mail : febryistyanto@gmail.com

No Tlp WA : 082133452012

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) continue to be a global health concern since their prevalence is rising worldwide, including in the Republic of Indonesia and particularly in the village of Insrom in the Biak Numfor Regency of Papua Province. It should be highlighted that engaging in regular and sustained physical activity can really stop a sharp rise in NCDs. To realize this, community service activities are needed. Community service initiatives are required to realize this. Activities carried out in the village of Insrom. Based on the results of the dedication carried out in October-December 2022 it was found that the awareness of the educational outcomes related to PTM provided was well received. This activity has a positive impact on the community to regularly carry out physical activity.

Keyword: NCDs, Community Dedication, Physical Activity

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi agenda penting di dunia karena persentasenya selalu meningkat setiap tahunnya tidak terkecuali di wilayah Republik Indonesia khususnya di kampung Insrom Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua. Perlu diketahui bahwa peningkatan PTM yang drastis sebenarnya bisa dicegah dengan cara melakukan aktifitas fisik secara rutin dan berkelanjutan. Untuk menyadarkan hal tersebut maka diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat di kampung Insrom supaya meminimalisir untuk tidak terkena PTM. Kegiatan dilaksanakan di kampung Insrom. Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan pada bulan Oktober-Desember 2022 didapatkan bahwa kesadaran hasil edukasi terkait PTM yang diberikan mampu diterima dengan baik. Kegiatan ini memberikan dampak positif pada masyarakat untuk teratur melakukan aktifitas fisik.

Kata Kunci: PTM, Pengabdian Masyarakat, Aktifitas Fisik

1. PENDAHULUAN

Melakukan aktivitas fisik secara teratur merupakan salah satu hal penting yang dapat masyarakat lakukan untuk kesehatan serta baik untuk lansia (Istyanto, et al., 2018; Noor & Merijanti, 2020). Menjadi aktif secara fisik dapat meningkatkan kesehatan otak, membuat volume otak tetap sehat dan terjaga, membantu mengatur

berat badan, mengurangi risiko penyakit, memperkuat tulang dan otot, serta meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat meningkatkan sistem imun (Di Liegro, et al., 2019; Spartano, et al., 2019). Orang dewasa yang rutin melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga intensitas berat mendapatkan beberapa manfaat kesehatan seperti mudah mengendalikan emosi dan perasaan sehingga tidak mudah stress (Chan, et al., 2019). Hanya dengan melakukan perubahan gaya hidup sedikit saja akan memiliki dampak besar pada kesehatan seperti aktivitas fisik secara teratur (Warburton & Bredin, 2019). Setiap orang dapat merasakan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik seperti badan yang bugar dan kualitas tidur yang baik (Warburton & Bredin, 2019; Wang & Boros, 202; De Nys, et al., 2022).

Supaya semua jenis aktivitas bermanfaat bagi kesehatan masyarakat, setiap individu harus bergerak cukup cepat untuk meningkatkan detak jantung, bernapas lebih cepat, dan merasa lebih hangat (Larsen, et al., 2022). Aktivitas fisik seperti ini disebut aktivitas intensitas sedang (Galle, et al., 2023). Aktivitas di mana individu harus bekerja lebih keras disebut aktivitas dengan intensitas tinggi (Westerterp, 2009). Ada bukti substansial bahwa aktivitas berat dapat membawa manfaat kesehatan melebihi aktivitas sedang (Lee, et al., 2022). Setiap orang dapat mengetahui kapan itu aktivitas berat karena jika bernapas dengan keras dan cepat, serta detak jantung yang meningkat. Jika individu berada pada level ini, maka individu tersebut tidak akan bisa mengucapkan lebih dari beberapa kata tanpa berhenti sejenak (Westerterp, 2009).

Saat ini banyak masyarakat sudah jarang melakukan aktivitas fisik yang secara teratur terutama pada remaja. Salah satu alasannya karena teknologi telah membuat hidup manusia menjadi lebih mudah (Efendi & Widodo, 2021). Kemajuan teknologi memberikan efek negatif terhadap kesehatan seperti tingginya angka obesitas (Miko & Pratiwi, 2017; Widiyatmoko & Hadi, 2018). Masyarakat lebih sering berdiam diri dengan banyak menghabiskan waktu di depan TV atau layar komputer. Lebih sedikit orang yang melakukan pekerjaan manual, dan kebanyakan

masyarakat saat ini memiliki pekerjaan yang melibatkan sedikit tenaga fisik (Candrawati, 2011). Banyak pekerjaan seperti pekerjaan rumah tangga, belanja, dan aktivitas penting lainnya jauh lebih ringan dibandingkan generasi sebelumnya seperti membersihkan lantai menggunakan alat penghisap otomatis. Orang-orang saat ini bergerak dan membakar kalori lebih sedikit daripada biasanya. Penelitian menunjukkan bahwa saat ini banyak orang dewasa menghabiskan lebih dari 7 jam sehari untuk duduk, di tempat kerja, di transportasi, atau di waktu luang mereka. Orang berusia di atas 65 tahun menghabiskan 10 jam atau lebih setiap hari untuk duduk atau berbaring, menjadikan mereka kelompok usia yang paling tidak banyak bergerak (WHO, 2022).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di kampung Insrom Kabupaten Biak Numfor pada bulan Oktober 2022 didapatkan fenomena masyarakatnya mulai jarang melakukan aktifitas fisik secara teratur. Selanjutnya setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Banyak ditemukan masyarakat yang mengalami prehipertensi dan hipertensi. Jika dibiarkan maka dikhawatirkan akan timbul ledakan penyakit tidak menular seperti stroke, perdarahan otak, serangan jantung, anggina pektoris, gagal ginjal dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang di atas perlu dilakukan penyuluhan terkait pentingnya aktifitas fisik secara teratur.

2. METODE

Jenis survei wawancara yang digunakan adalah survei bertingkat dimana survei ini diawali dengan wawancara terhadap kepala kampung Insrom yang selanjutnya dilanjutkan pada penduduk setempat. Data yang didapatkan dikomparasi dengan fenomena di lingkungan tersebut dengan melakukan survei dan edukasi secara singkat dengan penduduk melalui perantara perangkat kampung dengan penyuluhan, bakti sosial, test kesehatan rutin berat badan dan tekanan darah dan kegiatan senam sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat adalah terselenggaranya kegiatan penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, dan olahraga bersama. Kegiatan pengabdian masyarakat lebih bersifat memberikan informasi kepada masyarakat di kampung Insrom akan pentingnya menjalankan aktifitas fisik untuk mencegah timbulnya penyakit tidak menular. Untuk sementara keberhasilan kegiatan dapat dicerminkan dari antusias peserta dalam menyimak dan mengikuti kegiatan tersebut. Hasil dari terselenggaranya pengabdian pada masyarakat mengungkapkan bahwa warga kampung Insrom menjadi lebih peduli akan kesehatan diri dan keluarga untuk melakukan aktifitas fisik secara teratur. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, warga kampung Insrom lebih terbuka wawasannya sehingga dapat menjaga kesehatan dari maraknya penyakit tidak menular seperti hipertensi, stroke, angina pektoris, serangan jantung, gagal ginjal dan penyakit lainnya dengan baik serta mendalam.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan di Kampung Insrom



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah pada lansia



Gambar 3. Kegiatan senam bersama

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan pada bulan Oktober-Desember 2022 didapatkan bahwa kesadaran hasil edukasi terkait PTM yang diberikan

mampu diterima dengan baik. Kegiatan ini memberikan dampak positif pada masyarakat untuk teratur melakukan aktifitas fisik

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan untuk semua pihak yang terlibat dalam kegiatan sosialisasi ini terutama bagi warga Kampung Insrom Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua yang sudah berpartisipasi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Candrawati, S. (2011). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) Dan Lingkar pinggang mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 6(2), 112-118.
- Chan, J. S., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special issue—therapeutic benefits of physical activity for mood: a systematic review on the effects of exercise intensity, duration, and modality. *The Journal of psychology*, 153(1), 102-125.
- De Nys, L., Anderson, K., Ofori, E. F., Ryde, G. C., Connelly, J., & Whittaker, A. C. (2022). The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 105843.
- Di Liegro, C. M., Schiera, G., Proia, P., & Di Liegro, I. (2019). Physical activity and brain health. *Genes*, 10(9), 720.
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(04).
- Galle, S. A., Deijen, J. B., Milders, M. V., De Greef, M. H., Scherder, E. J., van Duijn, C. M., & Drent, M. L. (2023). The effects of a moderate physical activity intervention on physical fitness and cognition in healthy elderly with low levels of physical activity: a randomized controlled trial. *Alzheimer's Research & Therapy*, 15(1), 1-23.

- Istyanto, F., Mudigdo, A., & Rahardjo, S. S. (2018). Path analysis on the biopsychosocial factors associated with hypertension. *Population*.
- Larsen, R. T., Wagner, V., Korffitsen, C. B., Keller, C., Juhl, C. B., Langberg, H., & Christensen, J. (2022). Effectiveness of physical activity monitors in adults: systematic review and meta-analysis. *bmj*, 376.
- Lee, C. H., Han, K. D., Kim, D. H., & Kwak, M. S. (2022). Continuing regular physical activity and maintaining body weight have a synergistic interaction in improving survival: a population-based cohort study including 6.5 million people. *European Journal of Preventive Cardiology*, 29(3), 547-555.
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1-5.
- Noor, C. A., & Merijanti, L. T. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(1), 8-14.
- Spartano, N. L., Davis-Plourde, K. L., Himali, J. J., Andersson, C., Pase, M. P., Maillard, P., ... & Seshadri, S. (2019). Association of accelerometer-measured light-intensity physical activity with brain volume: the framingham heart study. *JAMA network open*, 2(4), e192745-e192745.
- Wang, F., & Boros, S. (2021). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23(1), 11-18.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2019). Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of clinical medicine*, 8(12), 2044.
- Westertep, K. R. (2009). Assessment of physical activity: a critical appraisal. *European journal of applied physiology*, 105(6), 823-828.
- WHO. (2022). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> di Akses pada 16 Januari 2023.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140.