

PENTINGNYA OLAHRAGA DAN MENJAGA KESEHATAN

Willy Samuel Manury^{1*}

¹Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pattimura

* Email korespondensi: willymanury094@gmail.com

Abstrak

Olahraga adalah salah satu kunci penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Meski manfaat olahraga sudah diketahui luas, partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik masih rendah. Dalam program ini, dilakukan edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, senam bersama, dan pembentukan kelompok olahraga komunitas. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik dan pemahaman yang lebih baik tentang gaya hidup sehat. Program ini menunjukkan bahwa olahraga berperan signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Kata Kunci: Olahraga, Kesehatan, Gaya hidup sehat, Edukasi.

Abstract

Exercise is a key factor in maintaining physical and mental health. Although the benefits of exercise are widely recognized, public participation in physical activity remains low. This program involved education and exercise practices to raise community awareness about the importance of a healthy lifestyle. Methods included counseling sessions, group exercises, and the formation of community sports groups. Results showed increased public participation in physical activities and better understanding of healthy lifestyles. This program highlights the significant role of exercise in improving the quality of life within communities.

Keywords: Exercise, Health, Healthy lifestyle, Education.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran tubuh tetapi juga kesehatan mental. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu penyebab utama penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas, dan penyakit jantung.

Di Indonesia, tingkat partisipasi masyarakat dalam olahraga masih rendah, terutama di daerah pedesaan. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman tentang pentingnya olahraga, kurangnya fasilitas olahraga yang memadai.

Melalui program ini, dilakukan sosialisasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga dan menjaga kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi, dan mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat.

2. METODE

Program ini dilaksanakan selama 1 hari dengan metode berikut

a. Edukasi Kesehatan

Penyuluhan dilakukan melalui sosialisasi tentang manfaat olahraga, risiko kesehatan akibat gaya hidup tidak aktif, dan panduan olahraga sederhana yang dapat dilakukan di rumah.

b. Edukasi Olahraga

Dengan adanya sosialisasi ini penyuluhan tentang olahraga sangat penting untuk dilakukan, senam dan jalan sehat adalah salah satu contoh olahraga yang sederhana yang melibatkan berbagai kelompok usia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Dengan adanya program ini, masyarakat desa Lermatang terutama anak-anak muda mereka lebih memahami pentingnya olahraga untuk mencegah penyakit.

b. Pembahasan

Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat. Edukasi yang diberikan secara langsung dan didukung dengan praktik olahraga membuat masyarakat lebih termotivasi. Temuan ini sejalan dengan studi yang menyatakan bahwa olahraga teratur mampu meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko penyakit tidak menular.



Gambar 1. Kegiatan program edukasi

4. KESIMPULAN

Program KKN tematik tentang pentingnya olahraga dan menjaga kesehatan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gaya hidup sehat. Olahraga tidak hanya membantu mencegah penyakit tetapi juga membangun kebiasaan baik yang dapat diteruskan dalam kehidupan sehari-hari.

Rekomendasi yang dapat disampaikan adalah pemerintah desa Lermatang perlu menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan program lanjutan seperti kompetisi olahraga atau pelatihan rutin dapat diadakan untuk menjaga keberlanjutan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). **Pedoman Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik.** Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2018). **Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030.** Geneva: WHO.
- Yusuf, M., & Lestari, D. (2020). "Manfaat Olahraga terhadap Kesehatan Fisik dan Psikologis." **Jurnal Kesehatan Indonesia**, 10(2), 123–130.