

## SOSIALISASI “GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT” MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA DI PALANGKA RAYA

Indrianto Arif Ramadhana, Zuly Daima Ulfa<sup>1</sup>, Yudabbirul Arif<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya Jl. Yos Sudarso, Palangka, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia.

<sup>2</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusa Cendana, Jl. Adi Sucipto Penfui No.85001, Lasiana, Klp. Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

e-mail: [ariframadhana@gmail.com](mailto:ariframadhana@gmail.com)

### Abstrak

Kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup menyebabkan perubahan perilaku. Kemajuan teknologi memberikan dampak membatasi aktivitas fisik. Masyarakat khususnya anak-anak sebagai masa depan bangsa memiliki keterbatasan pengetahuan gerakan masyarakat sehat terutama pentingnya melakukan aktivitas fisik. Anak-anak pada umumnya lebih banyak bermain dalam dunia digital menggunakan *smartphone* daripada bermain yang melibatkan gerakan fisik bersama teman-teman. Kondisi tersebut dapat beresiko terjadinya penyakit tidak menular sehingga perlu dicegah melalui gerakan masyarakat hidup sehat atau di kenal dengan sebutan germas. Kegiatan bertujuan memberikan informasi tentang gerakan masyarakat sehat pada anak-anak. Solusi yang ditawarkan adalah sosialisasi gerakan masyarakat sehat melalui permainan, dilakukan di alam terbuka sehingga memungkinkan gerakan atau aktivitas sebagai salah satu perwujudan germas. Target luaran kegiatan adalah peningkatan pengetahuan tentang gerakan masyarakat sehat. Metode kegiatan adalah memberikan edukasi melalui permainan ular tangga sekaligus mempraktikkan salah satu komponen germas yaitu melakukan aktivitas fisik. Pelaksanaan kegiatan di Taman Pasuk Kameloh Palangka Raya pada hari minggu sehingga edukasi juga diketahui oleh keluarga yang nantinya dapat membantu pengawasan pelaksanaan germas di rumah, sekolah maupun tempat bermain. Informasi yang disampaikan dengan cara menarik diharapkan dapat meningkatkan penerapan gerakan masyarakat sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Germas, Permainan Tradisional

### A. Pendahuluan

Kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup menyebabkan perubahan perilaku manusia. *Gadget* serta teknologi lain memberikan kemudahan kepada kita untuk melakukan aktivitas sehari-hari, yang apabila tidak disikapi secara positif justru memanjakan diri, membuat ketergantungan dan membatasi aktivitas fisik (Effendi dan Prihanto, 2014).

Perubahan perilaku tersebut juga berdampak pada perubahan pola penyakit. Penyebab kesakitan dan kematian bukan lagi penyakit menular tetapi mengalami perubahan yaitu penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes mellitus, dan lainnya (Tety Rachmawati, 2018). Penyakit tidak menular dapat memberikan dampak yang berbahaya sehingga perlu di cegah melalui gerakan masyarakat hidup sehat.

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Gerakan masyarakat hidup sehat atau di sebut germas, dilakukan di mana saja, kapan saja dan melibatkan semua pihak. Gerakan ini terdiri 7 langkah yang merupakan bagian dari pembiasaan pola hidup sehat yaitu melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan dan menggunakan jamban (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Cakupan perilaku hidup bersih sehat pada tahun 2017 mengalami penurunan dari 52.7% menjadi 41.3%. Palangka Raya memiliki cakupan perilaku hidup bersih dan sehat terendah menurut laporan tahun 2017 sebesar 18,54% (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2018). Masyarakat di Palangka Raya mayoritas memiliki gaya hidup perkotaan yang cenderung minim aktivitas fisik, termasuk pada anak-anak. Upaya membiasakan perilaku hidup bersih sehat dilanjutkan dengan menerapkan gerakan masyarakat hidup sehat. Upaya pembiasaan perilaku dimulai dari keluarga sebagai sarana pendidikan yang utama pada anak-anak (Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, 2018).

Tujuan sosialisasi germas melalui permainan ular tangga adalah memberikan informasi tentang gerakan masyarakat sehat pada anak-anak. Kegiatan ini sebagai solusi yang ditawarkan adalah sosialisasi gerakan masyarakat sehat melalui permainan. Kegiatan sosialisasi dilakukan di alam terbuka sehingga memungkinkan gerakan atau aktivitas sebagai salah satu perwujudan germas. Penyampaian informasi sekaligus melibatkan peserta melakukan gerakan-gerakan dalam permainan ular tangga.

## **B. Masalah**

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada masyarakat antara lain kepada anak-anak dan para orang tuanya. Bagaimana potensi dari permainan ular tangga

adalah memberikan informasi tentang gerakan masyarakat sehat pada anak-anak. Kegiatan ini sebagai solusi yang ditawarkan adalah sosialisasi gerakan masyarakat sehat melalui permainan yang menarik. Bagaimana penerimaan masyarakat dalam sosialisasi permainan ini.

### C. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi dan simulasi (Hardin dan Indah Kusuma Dewi, 2018: 37). Metode ceramah digunakan untuk materi edukasi “gerakan masyarakat hidup sehat” disertai demonstrasi dan simulasi sesuai dengan materi edukasi pada kotak-kotak dalam permainan ular tangga. Metode edukasi menggunakan permainan ular tangga sekaligus mengajak anak-anak untuk mempraktikkan salah satu komponen germas (melakukan aktivitas fisik) yaitu dengan melompat dan berjalan sesuai alur permainan.

Media yang digunakan adalah papan ular tangga dengan ukuran besar yaitu 200 x 300 cm. Papan ular tangga yang digunakan diambil dari ular tangga yang digunakan dalam kegiatan pendidikan kesehatan pada UKS (Usaha Kesehatan Sekolah). Materi dalam media ular tangga memuat komponen germas yang menjadi prioritas yaitu melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Materi lain yang mendukung komponen germas yaitu terkait kebersihan diri dan lingkungan. Fokus utama pada kegiatan sosialisasi adalah melakukan aktivitas fisik.

Peralatan lain sebagai penunjang kegiatan adalah sound system untuk pelaksanaan senam dan beberapa peralatan permainan tradisional sebagai wahana aktivitas fisik peserta. Peralatan permainan tradisional yang disiapkan terdiri bakiak, egrang dan lainnya. Rangkaian kegiatan dimulai dari senam, dilanjutkan edukasi germas melalui permainan ular tangga dan praktik melakukan aktivitas fisik melalui permainan tradisional.

Tabel 1. Kegiatan Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Nusa Cendana

No.	Tahapan	Kegiatan
1	Persiapan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observasi di lapangan</li><li>• Merumuskan permasalahan-permasalahan yang dihadapi</li><li>• Menyiapkan materi sosialisasi, alat-alat dan bahan- bahan yang diperlukan untuk kegiatan pelatihan</li></ul>
2	Pelaksanaan	Penyampaian sosialisasi dan edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
3	Evaluasi	Evaluasi hasil kerja untuk mengetahui kendala selama Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

#### **D. Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan di Taman Pasuk Kameloh Palangka Raya pada hari minggu sehingga edukasi juga didampingi oleh orang tua atau pendamping anak. Rangkaian kegiatan dimulai dengan senam, dilanjutkan sosialisasi gerakan masyarakat sehat. Materi yang disampaikan terdiri dari melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur serta melakukan pemeriksaan secara berkala, namun kegiatan sosialisasi ini memfokuskan pada aktivitas fisik. Peserta memperoleh informasi tentang germas dan terlibat aktif dalam permainan ular tangga. Selain itu, disediakan pula beragam permainan tradisional yang memungkinkan anak-anak melakukan aktivitas fisik. *Our training process must consider the principles of practice so that we can get maximum results, especially in muscle fitness exercises* (Arif, Lukas Maria Boleng, *et al.*, 2019). Sebagaimana yang dikatakan untuk bisa berkembang dalam kemampuan motorik anak-anak harus bias bermain secara aktif dan melakukan aktifitas fisik.

Keterlibatan orang tua atau pendamping diharapkan nantinya dapat membantu pengawasan pelaksanaan gerakan masyarakat hidup sehat di rumah, sekolah maupun tempat bermain. Alat yang diperlukan adalah banner ular tangga dengan ukuran 200cm x 300 cm dan dadu. Dadu disiapkan dari bahan yang ramah anak yaitu terbuat dari karton yang dilapisi kertas HVS warna memuat titik-titik 1 sampai 6. Pion dalam permainan ini adalah anak itu sendiri, yang akan berjalan atau melompat mengikuti alur permainan.

Setiap kelompok sosialisasi maksimal terdiri 4 (empat) anak, yang masing-masing dipandu oleh koordinator kelompok. Urutan permainan dimulai dengan hompimpa. Peserta melempar dadu kemudian melangkah menuju kotak sesuai angka yang tertera pada dadu. Koordinator kelompok membacakan tulisan yang tertera pada kotak berdirinya peserta kemudian menjelaskan maksud tulisan pada kotak tersebut. Selama kegiatan terjadi interaksi tanya jawab antara tim dengan peserta. Peserta senang dan antusias mengikuti kegiatan ini.



Gambar 1. Peserta Mengikuti Senam



Gambar 2. Peserta Mengikuti Edukasi dalam Permainan Ular Tangga



Gambar 3. Peserta Melakukan Aktivitas Fisik

Informasi terkait germas adalah aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah serta pemeriksaan kesehatan. Materi disampaikan dengan cara sederhana menggunakan media yang menarik dan mudah dipahami bagi anak-anak. Aktivitas fisik dicontohkan dalam kegiatan permainan. Anjuran konsumsi buah dan sayuran disertai contoh jika tidak makan buah dan sayur. Pemeriksaan kesehatan difokuskan pada kebersihan diri termasuk kebersihan gigi dan mulut.

Penelitian SMKN 11 Semarang (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati, 2017) bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani. Selama melakukan aktivitas fisik, sistem respirasi bekerja lebih keras karena konsumsi oksigen meningkat untuk memenuhi kebutuhan oksigen yang tinggi terutama pada otot rangka. Kebutuhan oksigen yang meningkat, sehingga sistem kardiovaskuler juga harus meningkatkan tekanan darah, volume sekuncup (*stroke volume*), denyut jantung (*heart rate*), dan cardiac output.

Aktivitas fisik merupakan satu dari empat faktor perilaku yang terkait penyakit metabolic sebagai kunci penyakit tidak menular yaitu tekanan darah meningkat, kelebihan

berat badan atau obesitas, kadar glukosa darah yang tinggi, dan kadar kolesterol yang meningkat (Warganegara & Nur, 2016). Aktivitas fisik sebagai salah satu perilaku sehat perlu dibiasakan dari usia anak-anak. Fase anak-anak merupakan fase belajar. Anak-anak yang memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin diharapkan memiliki kebugaran yang lebih baik sehingga mencegah kejadian kesakitan akibat penyakit tidak menular.

Aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan dalam gerakan masyarakat sehat, yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran masyarakat. Aktivitas fisik yang teratur dapat menjadi kebiasaan. Aktivitas fisik dapat dilakukan anak-anak, dewasa bahkan lansia. Tempat pelaksanaan kegiatan dapat di rumah, sekolah, tempat kerja dan lainnya (Kementerian Kesehatan, 2016).

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tanya jawab lisan terkait gerakan masyarakat hidup sehat sesuai dengan materi edukasi yang diperoleh dalam permainan. Peserta merasa senang belum pernah mengikuti kegiatan sejenis, berjalan dari kotak ke kotak, mendapatkan bonus ketika mendapatkan kotak tangga bahkan sesekali harus turun karena mendapatkan kotak ular, dan akhirnya dapat menyelesaikan permainan. Beberapa diantaranya bahkan belum tahu cara bermain dalam permainan ular tangga.

Orang tua atau pendamping merasa senang karena anak memperoleh informasi tentang germas sekaligus mengenalkan permainan kepada anak-anak sehingga mengurangi frekuensi bermain HP yang cenderung sedenter atau kurang aktivitas. Kegiatan sejenis perlu dilakukan lebih sering dan lebih banyak tempat misalnya dalam kegiatan *car free day* di beberapa titik di Palangka Raya.

## **E. Kesimpulan**

Kegiatan Sosialisasi “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat” melalui permainan ular tangga memberikan informasi tentang gerakan masyarakat sehat pada anak-anak. Kegiatan dilakukan pada hari minggu di Taman Pasuk Kameloh Palangka Raya. Rangkaian kegiatan diawali dengan senam kemudian mengikuti sosialisasi germas. Fokus utama pencapaian komponen germas adalah aktivitas fisik. Peserta memperoleh informasi tentang gerakan masyarakat sehat yaitu melakukan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kegiatan ini melibatkan peserta secara aktif dalam permainan ular tangga artinya peserta mempraktikkan komponen “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat” yaitu

aktivitas fisik. Peserta terlibat aktif dalam permainan sekaligus membuat peserta melakukan aktivitas fisik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77–86. Retrieved from <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Arif, Y., Boleng, Lukas Maria, *et al.* (2019) ‘The Effect of Weight Training Using Inner-Load Outer-Load on the Process of Developing Chest Muscles in Fitness Members in the City of Kupang’, *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(3), pp. 478–491. Available at: [https://www.ijicc.net/images/Vol\\_5\\_Iss\\_3/28\\_Neolaka\\_P478\\_2019R.pdf](https://www.ijicc.net/images/Vol_5_Iss_3/28_Neolaka_P478_2019R.pdf).
- Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. (2018). *Profil Kesehatan Kota Palangka Raya Tahun 2017*. Palangka Raya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2017*. Palangka Raya: Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah.
- Effendi, A., & Prihanto, J. B. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(03), 605–608.
- Hardin dan Indah Kusuma Dewi. (2018). Pengorganisasian Petani Untuk Menanam Bawang Merah di Kelurahan Kaisabu Baru Kecamatan Sorawolio Kota Baubau. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri* Vo. 2 No. 1 April 2018.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Buku Panduan GERMAS, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Tety Rachmawati, E. (2018). *Analisis Beban Penyakit Nasional dan Sub Nasional Indonesia 2017*. Jakarta.
- Warganegara, E., & Nur, N. N. (2016). Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. *Majority*, 5(2), 88–94.