



Kesadaran untuk Peningkatan Kebugaran dan Kesejahteraan Psikologis Pada Perkumpulan Klub Jantung Sehat Lokasi MAS

¹Sapto Wibowo, ²Oce Wiriawan, ³Miftakhul Jannah, ⁴Imam Marsudi, ⁵Nur Ahmad Arief, ⁶Arifah Kaharina.

^{1,2,4,5,6} Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³ Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: saptowibowo@unesa.ac.id¹, ocewiriawan@unesa.ac.id², miftakhuljannah@unesa.ac.id³, imammarsudi@unesa.ac.id⁴, nurahmadarief@unesa.ac.id⁵, arifahkaharina@unesa.ac.id⁶

Abstract

Sport is a continuous activity by moving all the functions of the limbs with or without equipment rhythmically to maintain physical fitness and health. In addition to fitness, mental/psychological health is equally important to know the condition when one's mind is in a calm and peaceful state, so that one can enjoy their daily life. The KJS MAS Association has its activity schedule 3 times a week (Monday – Wednesday – Saturday) which is an ideal activity schedule for activities. The purpose of this community service is to find out whether the perpetrators already feel fit and psychologically healthy from the effects of these activities. The management of the KJS MAS association through its coaching field is expected to be able to carry out regular physical fitness and psychological well-being tests and so that its members can find out the degree of each other's fitness whether there is an increase or decrease in physical activity and mental health. The results of the Community Service (PKM) team at the State University of Surabaya (Unesa) provide guarantees in the form of fitness tests and mental health tests from members of KJS MAS. And the participants were very enthusiastic about the activities of the Unesa PKM Team which consisted of lecturers who were quite knowledgeable in their fields, namely the field of physical education, the field of sports psychology, and also the field of sports science so that it was very suitable in providing assistance related to physical activity and member health KJS MAS.

Keywords: fitness, psychological well-being, healthy heart exercise

Abstrak

Olahraga merupakan aktivitas gerak secara berkelanjutan dengan menggerakkan semua fungsi anggota tubuh dengan atau tanpa alat secara berirama untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain kebugaran, kesehatan mental/psikologis juga tidak kalah pentingnya untuk diketahui kondisi ketika batin seseorang berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga bisa membuat seseorang untuk menikmati kehidupan sehari-harinya. Perkumpulan KJS MAS memiliki jadwal aktivitasnya seminggu 3 kali ini (Senin – Rabu – Sabtu) merupakan jadwal kegiatan yang ideal untuk beraktivitas. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk mengetahui apakah para pelakunya sudah merasa bugar dan sehat secara psikologis dari efek aktivitas tersebut. Pengurus perkumpulan KJS MAS melalui bidang Kepelatihannya diharapkan mampu melakukan tes kebugaran jasmani dan kesejahteraan psikologisnya secara rutin dan berkesinambungan agar para anggotanya bisa mengetahui derajat kebugarannya masing-masing apakah ada peningkatan atau penurunan aktivitas fisik dan kesehatan mentalnya. Adapun hasil dari tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Negeri Surabaya (Unesa) memberikan pendampingan serangkaian tes kebugaran dan tes kesehatan mental dari para anggota KJS MAS. Dan peserta sangat antusias dari kegiatan Tim PKM Unesa yang terdiri dari bapak ibu dosen yang cukup menguasai di bidangnya yaitu bidang pendidikan jasmani, bidang psikologi olahraga, dan juga di bidang sport science sehingga sangat sesuai di dalam memberikan pendampingan yang terkait aktivitas fisik dan kesehatan mental anggota KJS MAS.

Keywords: kebugaran, kesejahteraan psikologis, senam jantung sehat

ANALISIS SITUASI

Olahraga merupakan salah satu aktivitas sosial (Jay Coakley, 2009) sedangkan kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi kehidupan sosial dan menciptakan hubungan hangat dengan orang lain, mempunyai tujuan dalam menjalani hidup, dapat melakukan penerimaan diri, keinginan untuk terus mengembangkan potensi diri, dapat mengatasi tekanan sosial secara mandiri, serta dapat mengendalikan lingkungan eksternalnya (Ryff & Keyes, 1995).

Untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik, dibutuhkan kondisi mental yang sehat pula, salah satunya kegiatan yang dilakukan oleh Klub Jantung Sehat lokasi Masjid Agung Surabaya (KJS MAS). Klub Jantung Sehat lokasi Masjid Agung Surabaya (KJS MAS) merupakan kepanjangan tangan dari Yayasan Jantung Indonesia (Indonesian Heart Foundation) adalah lembaga nirlaba yang fokus kepada peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya upaya pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah melalui pemyarakatan Panca Usaha Jantung Sehat. Kegiatan yang dilakukan oleh para anggota KJS MAS yaitu senam secara langsung di lokasi agar bisa berinteraksi sesama anggota. Hal ini dinilai mampu menumbuhkan semangat mereka.

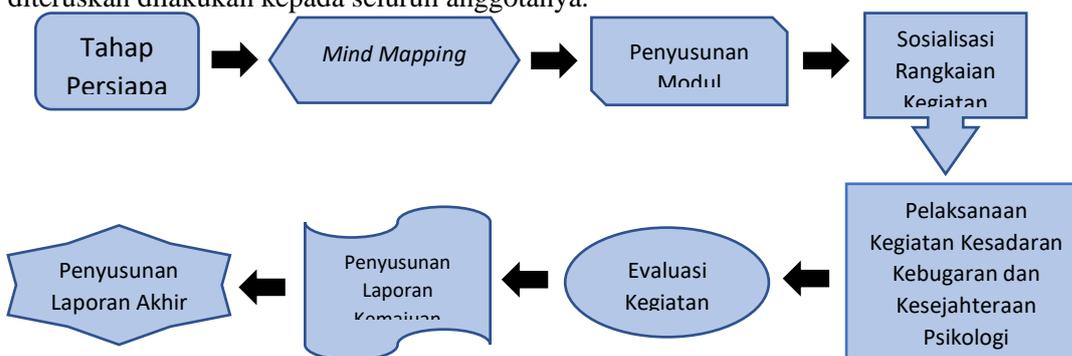
SOLUSI DAN TARGET

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan makna yang lebih berarti sebagai informasi derajat kebugaran para anggotanya kegiatan senam KJS MAS. Selain itu juga untuk memberikan pengetahuan kepada anggota KJS MAS dalam mengelola kesehatan fisik dan mentalnya dengan menjaga kesejahteraan psikologisnya yang selama ini belum pernah dilakukan. Sasaran Kegiatan peserta Kesadaran Peningkatan Kebugaran dan Kesejahteraan Psikologis adalah kepada para pengurus dan anggota yang tergabung dalam KJS MAS.

Kondisi yang dialami oleh mitra tersebut perlu dicarikan solusinya, maka solusi yang ditawarkan adalah memerlukan pelatihan, pembimbingan, dan pendampingan agar dapat diketahui derajat kebugarannya dan kesejahteraan psikologis (*well being*) KJS MAS.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM Olahraga (PKM-O) Unesa yang dilaksanakan secara offline sehingga ada interaksi langsung antara pemateri dan audiens. Pada PKM ini menggunakan metode pelatihan dengan cara pendekatan langsung kepada pengurus KJS MAS yang berjumlah 28 orang sehingga materi yang diberikan bisa diterima oleh para pengurus khususnya bidang Kepelatihan yang nantinya akan diteruskan dilakukan kepada seluruh anggotanya.



Gambar 1. Rangkaian Kegiatan PKM

PELAKSANAAN KEGIATAN

a. Tempat dan Waktu Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan September 2022 bertempat di KJS MAS.

b. Peserta

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah pengurus KJS MAS dengan memperhatikan protokol Kesehatan dan memakai masker.

c. Tahapan Kegiatan Pengabdian

1) Tahap pertama yang dilakukan persiapan program yang diawali dengan pengurusan ijin dan koordinasi dengan mitra (KJS MAS). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat



dilakukan selama 4 (empat) bulan mulai bulan Juni – September 2022 dengan 1 (satu) bulan pertama kegiatan melakukan koordinasi yang matang untuk persiapan perlengkapan dan bahan-bahan yang diperlukan. Tahap ini dilakukan penyusunan konsep instrumen tes berupa angket berkaitan kebugaran dan kesadaran psikologis, modul saat pelatihan, serta instrumen tes di lapangan yang cocok bagi anggota KJS MAS sebagai mitra. Setelah disepakati bersama tim PKM, selanjutnya melakukan sosialisasi dengan cara tim pelaksana akan menyampaikan kepada ketua KJS MAS di lokasi mitra untuk mengumpulkan pengurusnya kemudian menyampaikan kepada mereka tentang manfaat kegiatan yang kami lakukan, menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.



Gambar 2. Koordinasi awal Mitra PKM

- 2) Tahap kedua yang dilakukan adalah pelaksanaan kegiatan selama satu bulan pada bulan ke 4 (empat) yaitu bulan September. Sebelumnya dilakukan *pre-test* terhadap mitra. Kemudian pelaksanaan kegiatan (penyuluhan dan workshop), dan dilanjutkan dengan *post-test* untuk menilai tercapainya peningkatan pengetahuan dan *feedback* dari mitra. Kegiatan pada tahapan ini adalah mitra diberi penjelasan, diskusi, tanya jawab, pengisian angket kesehatan mental, pengisian angket respon sebagai umpan balik peserta, dan tes lapangan yaitu lari 1 mil.



Gambar 3. Pelaksanaan Tes Lari 1 mil

- 3) Tahap Evaluasi Keberlanjutan Program. Pada tahap ini merupakan tahap terakhir dari kegiatan yang berlangsung pada bulan keempat dari pelaksanaan kegiatan. Tahap ini dilaksanakan untuk melihat seberapa jauh pengetahuan pengurus KJS MAS selama mengikuti kegiatan,

¹Sapto Wibowo, ²Oce Wiriawan, ³Miftakhul Jannah, ⁴Imam Marsudi

apakah ada peningkatan pemahaman untuk dilanjutkan kepada anggota KJS MAS lainnya. Selanjutnya Keberlanjutan kegiatan pada tahapan ini, tim PKM Unesa akan menjalin kerjasama dengan masyarakat mitra khususnya KJS MAS sebagai bentuk pendampingan apabila mengalami kendala. Harapannya pengurus KJS MAS dapat terus melakukan kegiatan ini secara berkesinambungan agar para pelaku Senam Jantung Sehat bisa merasakan manfaat dari kegiatan yang diikutinya dengan pengukuran kebugaran dan kesejahteraan psikologis.



Gambar 4. Pengisian instrument

Skala Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well-Being)

Assalamualaikum Wr. Wb. Salam Sejahtera. Shalom. Om Swastyasta. Namô Buddhaya. Salam Kebajikan.

Berikut merupakan kuisioner mengenai Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well-Being) dalam kuisioner tidak ada jawaban benar/salah. Sehingga diharapkan bapak/ibu selallan dapat mengisi kuisioner ini sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang bapak/ibu alami.

Terima kasih banyak atas waktu dan bantuan bapak/ibu sekalian. Semoga kita semua selalu diberi kesehatan, kebahagiaan, dan kelancaran dalam segala urusan. Aamiin. Wassalamualaikum Wr. Wb.

andiedi66@gmail.com (tidak dibagikan) Ganti akun

*Wajib

Nama *

Jawaban Anda

Angket Survei Kepuasan Pelaksanaan PKM

saptowibowo@unesa.ac.id Switch account

* Required

Email *

Your email

Nama Lengkap *

53) Menjalin persahabatan merupakan hal yang sulit dan membuat saya frustrasi.

1 2 3 4

STS ○ ○ ○ ○ SS

54) Saya melakukan kesalahan di masa lalu, namun saya tidak menyesal karena saya sudah melakukan yang terbaik.

1 2 3 4

STS ○ ○ ○ ○ SS

55) Biasanya, keputusan yang saya ambil tidak dipengaruhi orang lain.

1 2 3 4

Keterangan Pengisian Angket

Di bawah ini terdapat pernyataan tentang Kebugaran bapak ibu sekalian. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti dan jawab secara jujur dan sesuai dengan diri dan pengalaman bp/ibu/sdr. Adapun alternatif jawaban yang diberikan yakni:

SS = Sangat Setuju (5)
S = Setuju (4)
N = Netral (3)
TS = Tidak Setuju (2)
STS = Sangat Tidak Setuju (1)

Materi PKM sesuai dengan kebutuhan Peserta *

1 2 3 4 5

STS ○ ○ ○ ○ ○ SS

Pemateri menyajikan materi PKM menarik perhatian *

1 2 3 4 5

Gambar 6. Insstrumen umpan balik kegiatan



Gambar 7. Acara Pembukaan



Gambar 7. Foto Bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PKM Kesadaran Peningkatan Kebugaran dan Kesejahteraan Psikologis kepada Klub Jantung Sehat lokasi Masjid Agung Surabaya (KJS MAS) diawali dengan pengisian data peserta meliputi nama, usia, jenis kelamin dan kondisi kesehatan yang dinyatakan sehat untuk dijadikan peserta workshop. Pengisian data menggunakan *google form* registrasi pendaftaran.

Adapun yang jumlah pendaftar yang hadir berjumlah 28 (dua puluh delapan) orang, namun yang mengisi *google form* hanya berjumlah 18 (delapan belas) orang saja. Paparan selanjutnya membahas gambaran tentang partisipan sejumlah 18 orang tersebut. Gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin seperti tabel 1 berikut:

Tabel 1. Partisipan Berdasar Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Laki-Laki	6	33%
2	Perempuan	12	67%
TOTAL		18	100%

Berdasarkan tabel 1 tersebut jumlah partisipan berjenis kelamin laki-laki sejumlah 6 orang atau sebesar 33%. Adapun partisipan perempuan sejumlah 12 orang mahasiswa atau sebesar 67%.

Berdasarkan kategorisasi usia, diketahui didominasi oleh partisipan dengan kelompok umur 48 tahun sejumlah 1 orang setara 6%, 50 tahun sejumlah 2 orang atau 11 %, 56 tahun sejumlah 1 orang setara 6%, 61 tahun sejumlah 1 orang setara 6%, 62 tahun sejumlah 7 orang setara 39%, Jumlah berikutnya untuk usia 64 dan 66 tahun masing-masing sejumlah 1 orang setara 6 %. Kategori usia 67 tahun sebanyak 3 orang setara 17% dan yang terakhir 74 sejumlah 1 orang setara 6%. Gambaran detail karakteristik partisipan berdasarkan usia dipaparkan pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Partisipan Berdasar Usia

No	Usia	Jumlah	Presentase
1	48	1	6%
2	50	2	11%
3	56	1	6%
4	61	1	6%
5	62	7	39%
6	64	1	6%
7	66	1	6%
8	67	3	17%
9	74	1	6%
TOTAL		18	100%

Pelaksanaan kegiatan dilanjutkan dengan pemberian Skala Kecemasan. Skala diberikan secara daring, menggunakan *google form*. Hal ini diberikan untuk mengetahui kondisi awal kesejahteraan psikologis peserta yang tergabung dalam KJS MAS. Pemetaan kondisi kesejahteraan psikologis didasarkan pada kategorisasi Skor skala kesejahteraan psikologis. Proses kategorisasi didasarkan pada rumus skor tertinggi – skor terendah dibagi dengan jumlah kategorisasi. Berdasarkan hitungan tersebut diperoleh dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 3. Kategorisasi Skor

No	Kategori	Range Skor
1	Sangat Rendah	119
2	Rendah	119-131
3	Tinggi	131-144
4	Sangat Tinggi	144

Berdasarkan tabel 3 kategorisasi di atas, maka dilakukan pemetaan kondisi kesejahteraan psikologis saat *pre test*. Adapun hasil pemetaan awal (*pre test*) skor partisipan berkisar 119 – 144. Partisipan dengan tingkat kecemasan sangat tinggi sebesar 15 orang. Adapun yang berada pada kategori rendah sejumlah 1 orang. Pada kategori sangat rendah sejumlah 2 orang. Detail pada dipaparkan pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Data *Pre Test*

No	Usia	Range Skor	Jumlah	Presentase
1	Sangat Tinggi	119	15	83%
2	Tinggi	119-131	0	0%
3	Rendah	131-144	1	6%
4	Sangat Rendah	144	2	11%
TOTAL			18	100%



Berdasarkan hasil kegiatan PKM yang diselenggarakan untuk meningkatkan kesadaran akan kebugaran dan kesejahteraan psikologis kepada Klub Jantung Sehat Masjid Agung Surabaya dapat disimpulkan bahwa tes kebugaran dan *psychological well being* berdampak terhadap kesehatan fisik dan psikis peserta yang tergabung pada Klub Jantung Sehat Masjid Agung Surabaya.

Dengan melakukan aktivitas fisik pada dasarnya adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Purnama & Suhada, 2019).

Menjaga kualitas hidup dengan kesadaran kebugaran dan kesejahteraan psikologis merupakan usaha untuk menjaga kesehatan dan dengan kualitas hidup yang lebih baik pada seseorang, baik dalam skala kualitas kesehatan fisik maupun kualitas kesehatan mental. Level aktivitas fisik yang tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang baik pada lansia, baik dalam skala kualitas kesehatan fisik maupun kualitas kesehatan mental (Dewi, 2018).

Ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia (Ariyanto et al., 2020). *Goal orientation* yang tinggi menumbuhkan *psychological well-being*, *social well-being*, dan *emotional well-being* yang tinggi pada individu (Desiningrum, 2016).

Diskusi

Diskusi yang bisa diangkat dari hasil PKM ini adalah:

1. Peserta yang tergabung dalam KJS MAS dapat memahami konsep tes kebugaran untuk memberikan makna yang lebih berarti sebagai informasi derajat kebugaran dalam mengelola kesehatan fisik
2. Peserta yang tergabung dalam KJS MAS dapat memahami *psychological well being* untuk menjaga kesejahteraan psikologisnya
3. Setelah diberikan pemahaman akan tes kebugaran dan *psychological well being* diharapkan peserta yang tergabung dalam KJS MAS mampu memahami perubahan akan peningkatan dan penurunan setelah melaksanakan kegiatan senam pada Klub Jantung Sehat.

Menjaga kualitas hidup dengan kesadaran kebugaran dan kesejahteraan psikologis merupakan usaha untuk menjaga kesehatan dan dengan kualitas hidup yang lebih baik pada seseorang, baik dalam skala kualitas kesehatan fisik maupun kualitas kesehatan mental. Level aktivitas fisik yang tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang baik pada lansia, baik dalam skala kualitas kesehatan fisik maupun kualitas kesehatan mental (Dewi, 2018). Ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia (Ariyanto et al., 2020). *Goal orientation* yang tinggi menumbuhkan *psychological well-being*, *social well-being*, dan *emotional well-being* yang tinggi pada individu (Desiningrum, 2016).

KESIMPULAN

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah individu yang bahagia dalam kata lain yaitu memiliki keseimbangan antar aspek positif dan negatif. Individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan memiliki dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), mandiri (*autonomy*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Untuk mencapai hal tersebut diperlukan pemahaman individu melalui kehidupan dengan cara positif, baik penilaian kognitif dan reaksi afektif.

PENGAKUAN

Dari kegiatan ini diakui oleh salah satu peserta bahwa peningkatan kesadaran akan kebugaran dan kesejahteraan psikologis sangat diperlukan, mengingat jadwal latihan senam KJS MAS seminggu 3 kali (Senin – Rabu – Sabtu). Jadi pengukuran secara berkelanjutan sangat diperlukan agar para anggota KJS MAS bisa tahu terkait derajat kebugaran dan kesehatan mentalnya dengan melakukan tes lapangan dan pengisian angket.

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pengurus Masjid Al Akbar Surabaya yang sudah memfasilitasi ruangan saat kegiatan, jajaran pengurus pengurus KJS MAS atas partisipasinya dalam kegiatan ini, dan Lembaga kami yaitu Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)

Universitas Negeri Surabaya yang telah melaksanakan seleksi mulai pengiriman proposal, presentasi, pengajuan RAB, dan pengumuman hasil PKM sehingga kami bisa melaksanakan PKM dengan mitra KJS MAS.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Desiningrum, D. R. (2016). Goal Orientation Dan Subjective Well Being Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 43. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.43-55>
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>
- Jay Coakley. (2009). *Sports in society : Issues and controversies* (8th ed.). New York : McGraw Hill, 2004. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=17297>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>