

Respon Tubuh dan Saraf terhadap Olahraga di Puskesmas Helvetia Medan

BODY AND NERVE RESPONSE TO SPORTS AT PUSKESMAS HELVETIA MEDAN

¹⁾ Rotua Sumihar Sitorus, ²⁾ Fedirlina Laia, ³⁾ Oharnizo Hura

^{1,2,3)}Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: rotuasumiharsitorus@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Tubuh manusia merupakan sesuatu mesin yang luar biasa di mana aktivitas tubuh yang terkoordinasi sempurna terjadi secara simultan. Peristiwa-peristiwa tubuh ini memungkinkan fungsi kompleks tubuh seperti mendengar, melihat, bernapas serta pengolahan informasi tanpa upaya kesadaran. Aktivitas fisik ini merupakan proses yang rumit dimana pelatih perlu mengawasi perubahan pada subjek setiap menit sewaktu aktivitas. Oleh itu, jika seseorang itu ingin menjadi atlet, dia perlu mempunyai tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibanding dengan populasi normal. Tujuan : Program ini banyak mengajarkan kepada peserta penyuluhan bagaimana respon tubuh dan saraf terhadap olahraga. Metode: Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Kesimpulan : Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan penyuluhan tentang pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan menunjukkan adanya peningkatan rata rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan. Pengetahuan masyarakat tersebut merupakan awal untuk meningkatkan motivasi masyarakat sehingga melakukan aktifitas fisik. Sehingga diharapkan melakukan aktifitas fisik merupakan kebutuhan.

Kata Kunci: Respon, Tubuh dan Saraf, Olah Raga.

ABSTRACT

The human body is an extraordinary machine in which perfectly coordinated bodily activities occur simultaneously. These bodily events enable complex bodily functions such as hearing, seeing, breathing and processing information without conscious effort. This physical activity is a complex process in which the trainer needs to monitor changes in the subject every minute of the activity. Therefore, if a person wants to be an athlete, he or she needs to have a higher level of physical activity than the normal population. Purpose: This program teaches participants a lot about how the body and nerves respond to sports. Methods: The method used in the activity went through a series of stages, including counseling / education, training, and mentoring. Conclusion: Based on the results of the evaluation of outreach activities on the importance of physical activity for health, there is an increase in the average value of knowledge before and after the extension. Community knowledge is the beginning to increase community motivation so that they do physical activity. So that it is expected that physical activity is a necessity.

Keyword: Response, Body and Nerve, Sports.

PENDAHULUAN

Tubuh manusia merupakan sesuatu mesin yang luar biasa di mana aktivitas tubuh yang terkoordinasi sempurna terjadi secara simultan. Peristiwa-peristiwa tubuh ini memungkinkan fungsi kompleks tubuh seperti mendengar, melihat, bernapas serta pengolahan informasi tanpa upaya kesadaran. Apabila seseorang melakukan aktivitas seperti berjalan, dia akan menggeser sistem tubuh dari keadaan istirahat kepada keadaan

aktif. Jika aktivitas itu dilakukan beberapa kali, tubuhnya akan beradaptasi terhadap aktivitas tersebut. Aktivitas yang dilakukan tadi disebut „aktivitas fisik“. Aktivitas fisik ini merupakan proses yang rumit dimana pelatih perlu mengawasi perubahan pada subjek setiap menit sewaktu aktivitas. Oleh itu, jika seseorang itu ingin menjadi atlet, dia perlu mempunyai tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibanding dengan populasi normal. (Shetty, 2005)

Pada umumnya, orang sudah mengerti bahwa dengan melakukan aktivitas olahragasecaraterprogram, teratur, dan, terukurakanmemberikan berbagai dampakpositifbagi parapelakunya, baik dampak secara jasmani maupun rohani (mental). Namun, ada anggapan yang kurang tepat berkembang danmenjadi opini publik bahwa denganmelakukan latihan olahraga akanmengakibatkan kebodohan bagi pelakunya Opini tersebut berkembang dengan alasan karena latihan olahraga mengakibatkan pelakunya kecapaian, sehingga tidak cukup energi untuk berpikir. Darnpaknya, paraorangtuasekarangini kurang berminat untukmemasukkan anaknyaapadaklub-klub olahraga, mereka cenderung memberikan materi tambahan mata pelajaran yang dianggap lebih penting

daripada latihan olahraga.Sebagai contoh, orangtua lebih senang memberikan tarnbahan kegiatan untuk belajar matematika, bahasa Inggris, IPAdan sejenisnya. . Orang tua cendenmg, terutama di perkotaan, untukmeningkatkan kualitas otak ataukemampuan berpikirterhadap pelajaran tertentu yang diajarkan di sekolah. Narnun,mereka tidakmenyadari bahwakesehatan lebih utama dari segala-segalanya.Memang latihan olahragaberlebihanyang dilakukan tidakmemenuhi kaidahdanpedoman latihan, akan mengakibatkan latihan yang overdosis. Overdosis akanmengakibatkan overtraining, sehingga bukan sehat yang diperoleh tetapi malah penyakit. Untuk itu, dalam melakukan latihan olahraga harusmengacu kepadapedoman yang sesuai dengan kondisi seseorang.

Nampaknya, pemahaman tentang cara berolahraga yang teratur, terprogram, dan terukur perlu lebih disosialisasikan melalui berbagai media, sehingga masyarakat benar-benar mengetahui manfaat berolahraga yang baik dan benar.

Semua jenis olahraga baik untuk kesehatan, melakukannya dengan teratur serta diiringi dengan pola hidup sehat. Tahap awal bagi pemula sebaiknya olahraga dilakukan dengan singkat, untuk memberikan pengenalan dan adaptasi tubuh. Sebaiknya dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Adapun jenis-jenis olahraga yang mudah dilakukan yang baik untuk kesehatan :

1. Jalan Cepat

Jalan cepat adalah berjalan kaki dengan kecepatan di atas rata-rata kecepatan berjalan pada umumnya yaitu sekitar 7 sampai 9

kilometer per jam. Jalan cepat kerap direkomendasikan oleh para ahli untuk menjadi alternatif olahraga jogging bagi mereka yang membutuhkan intensitas olahraga menengah sampai rendah, dengan detak jantung maksimal 60% sampai 80%.

2. Senam

Senam merupakan olahraga murah yang populer di masyarakat. Saat melakukan olahraga senam hampir seluruh bagian tubuh bergerak. Pergerakan terjadi otot-otot besar pada tangan, kaki, dan pinggul. Pada saat bergerak terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung yang menyebabkan kadar oksigen di darah meningkat dan pembuluh darah membesar. Perubahan-perubahan metabolisme ini akan memberikan dampak positif yang bermanfaat untuk tubuh. Manfaat lainnya adalah senam membantu

menjaga berat badan, meningkatkan stamina, membantu menjaga kesehatan, membuat hidup lebih senang, dan aktif hingga lanjut usia.

3. Berenang

Berenang memang membuat seluruh anggota tubuh ikut bergerak, sehingga meningkatkan kekuatan otot dan kekuatan kardiovaskular. Dengan demikian, tubuh akan menerima asupan yang maksimum. Adapun manfaat berenang,

- 1) Membantu mengencangkan otot perut dada paha dan lengan,
- 2) Melatih otot agar menjadi lebih kuat,
- 3) Menjaga tubuh agar terus segar bugar,
- 4) Mengurangi Gejala Arthritis,
- 5) meredakan sakit punggung.

4. Lari

Lari merupakan olahraga yang mudah untuk dilakukan,

karena tidak memerlukan perlengkapan khusus dan biaya yang mahal. Olahraga ini bisa dilakukan di lingkungan sekitar tempat tinggal kita dengan waktu pagi atau sore hari. Manfaat lari bagi kesehatan adalah

- 1) dapat menurunkan berat badan
- 2) baik untuk kesehatan lutut
- 3) menjadikan jantung sehat
- 4) meningkatkan stamina tubuh
- 5) Mengurangi berbagai resiko penyakit.

5. Bersepeda

Aktifitas bersepeda yang dapat dilakukan minimal 1 kali seminggu, bisa dilakukan di sekitar lingkungan tempat tinggal. Bersepeda mudah dilakukan sekaligus menyenangkan dan berdampak pada kesehatan jantung dan mengencangkan otot – otot tubuh. Bersepeda sebaiknya dilakukan minimal 30 menit dengan tujuan menjadi sehat,

langsing dan bugar. Dari jenis-jenis olahraga yang telah disampaikan di atas, semuanya dapat dilakukan dengan mudah sesuai dengan kebutuhan dan kesenangan dari orang yang akan melakukannya. Yang paling penting adalah tetap menjaga motivasi berolahraga sekaligus membudayakan pola hidup sehat.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui serangkaian kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang respon tubuh dan saraf terhadap olahraga memberikan pendidikan kesehatan tentang respon tubuh dan saraf terhadap olahraga memberikan

reward bagi para ibu, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan ibu, pemberian reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada ibu di Puskesmas Helvetia. Waktu pelaksanaan penyuluhan pada pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB.

Dalam melaksanakan kegiatan bakti perawat dimasyarakat selama 1 hari, seluruh perencanaan kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan tepat waktu. Adapun hasil perkembangan kegiatan yang telah dicapai adalah:

1. Mengurangi Stres

Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah

dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorfin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.

2. Meningkatkan Fungsi Otak

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.

3. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan penyuluhan tentang pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan. Pengetahuan masyarakat tersebut merupakan awal untuk meningkatkan motivasi masyarakat sehingga melakukan aktifitas fisik. Sehingga diharapkan melakukan aktifitas fisik merupakan kebutuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Sudiono J. Sistem kekebalan tubuh. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC;2014
- Purba, 2012. Prestasi Puncak Atlet Tercapai dengan Menerapkan Iptek Olahraga, Khususnya Ilmu Faal Olahraga” <http://www.unpad.ac.id>
- TriRustiadi, 2013. Pengertian Fisiologi Olahraga. Welcome to Hardy Jackson’s Blog. <http://hardyjackson33.blogspot.com>.