

## Workshop Pencegahan Terhadap Penyakit Degenerative Melalui Penerapan Fisiologi Olahraga di Pemuda Lembaga Personal Trainer Lombok

Hasbi<sup>1</sup>, Lilik Evitamala<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

\*Corresponding author  
Email: bi\_hasbi@rocketmail.com

### Abstrak

Penyakit degeneratif merupakan penyakit utama yang menyebabkan kematian di dunia. Hipertensi sebagai contoh adalah penyebab utama kematian dan komplikasi penyakit lain di dunia. Oleh sebab itu perlu adanya kesadaran Masyarakat tentang bahaya penyakit degenerative, sehingga dapat dilakukan pencegahan sedini mungkin. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan Masyarakat dan pemuda di Lembaga personal Trainer dalam memahami penyakit degenerative serta penerapan pencegahan melalui fisiologi olahraga. Metode yang dilakukan dalam bentuk ceramah, diskusi, dan workshop. Luaran yang ditargetkan yaitu masyarakat dan pemuda akan dapat memahami segala bentuk penyakit degenerative dan pencegahannya serta dapat mengimplementasikannya.

Kata Kunci: Workshop, Penyakit Degeneratif, Fisiologi Olahraga

### Article History

Received: 15 November 2024

Accepted: 10 Juli 2025

### PENDAHULUAN

Pada saat ini, penyakit degeneratif merupakan penyakit utama yang menyebabkan kematian di dunia. Hipertensi sebagai contoh adalah penyebab utama kematian dan komplikasi penyakit lain di dunia (Mills et al., 2016). Penyakit lain, misalnya diabetes mellitus juga dikatakan merupakan kegawatan kesehatan baik pada tingkat lokal dan global (Al-Lawati, 2017). Peningkatan angka pada penyakit degeneratif ini terjadi hampir di setiap negara tidak terkecuali Indonesia. Indonesia pada bidang kesehatan saat ini menghadapi dua hal utama, yaitu penyakit infeksi/menular dan meningkatnya jumlah penderita penyakit tidak menular. Pasien dengan penyakit degenerative di Indonesia selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Penyakit tidak menular Sebagian besar merupakan penyakit degenerative yang berkait dengan proses penuaan. Beberapa dari penyakit tidak menular tersebut antara lain, diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung dan stroke. Penyakit-penyakit tersebut secara disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat berubah misalnya jenis kelamin, umur, dan faktor genetic. Faktor risiko yang dapat diubah misalnya kebiasaan merokok, pekerjaan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, Indeks Masa Tubuh, lingk pinggang (Boehme et al., 2017). Penyakit degeneratif ini dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Pencegahan terhadap penyakit degeneratif ini dapat dilakukan sebelum terdiagnosa maupun sesudah terdiagnosa. Pencegahan yang dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran akan faktor risiko, menjauhi faktor risiko dan melakukan cek kesehatan secara teratur.

Peningkatan kesadaran dapat dilakukan dengan edukasi baik secara langsung maupun menggunakan teknologi. Edukasi dapat meningkatkan motivasi pasien terkait dengan kepatuhan manajemen diri (Hallberg et al., 2016). Pencegahan yang lain dapat dilakukan dengan olahraga, misalnya pada pasien dengan diabetes mellitus, hasil penelitian menunjukkan jika olahraga dapat memperbaiki kadar glukosa darah, penurunan risiko komplikasi kardiovaskuler, dan penurunan berat badan (Colberg et al.,



2016). Masyarakat dan Pemuda masih minim pengetahuan tentang Penyakit degeneratif, Oleh karena itu perlu adanya Workshop Pencegahan Penyakit Degeneratif Melalui Penerapan Fisiologi Olahraga.

## **METODE PELAKSANAAN**

Program kegiatan yang akan di laksanakan berupa workshop pencegahan penyakit degenerative pada Masyarakat dan Pemuda di Lembaga Personal Trainer Lombok dengan jumlah peserta sebanyak 30 Orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah, diskusi, dan demonstrasi kerja. Adapun lokasi pelaksanaan kegiatan workshop pencegahan penyakit degenerative Kepada Masyarakat dan Pemuda di Lembaga Personal Trainer Lombok di Mataram.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 07-10 Juli 2023, Sebelum pelatihan dimulai peserta diminta untuk registrasi dan mengisi daftar hadir. Peserta merupakan Pemuda di lembaga personal trainer lombok dan Pegawai Kantor BPOM Mataram. Pelatihan ini dilaksanakan dengan empat tahap, yaitu: (1) Tahap Pertama adalah penyampaian materi dengan menggunakan Power Point terkait komponen biomotorik kepada para pemuda, sehingga mereka akan memiliki dasar untuk melakukan analisis komponen biomotorik secara umum untuk mengukur kemampuan fisik masing-masing peserta. (2) Tahap Kedua yaitu pemuda dan karyawan dibimbing untuk mengetahui dan memahami macam- macam penyakit degeratif serta penyebabnya. (3) Tahap Ketiga adalah Pemuda dan mahasiswa dibimbing untuk membuat program Latihan sebagai upaya untuk mencegah penyakit degenertif yang sering dialami oleh masyarakat Indonesia. (4) Tahap Keempat yakni evaluasi terhadap semua tahapan yang dilakukan untuk memastikan bahwa semua peserta sudah memahami dengan baik terkait materi dan praktik yang telah diajarkan. Selanjutnya pemuda dan karyawan diberikan ujian untuk melakukan analisis dan tes komponen biomotorik serta menganalisis penyakit degeratif serta menerapkan pola Latihan yang benar. Dari hasil ujian semua peserta mendapatkan penilaian yang bagus dari narasumber, hal ini dapat dikatakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan dengan baik dan sukses.

## **KESIMPULAN**

Simpulan dari hasil Kegiatan ini Kegiatan ini merupakan upaya dalam mewujudkan masyarakat yang sehat dan bugar, Sehingga masyarkat akan membudayakan olahraga sebagai bagian dan kebutuhan untuk menunjang Kesehatan. Kegiatan ini bagian dari upaya untuk mencegah masyarakat dari penyakit degenerative seperti jantung coroner, hipertensi, kolesterol, dan Obesitas.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih diucapkan kepada LPPM Sebagai penyelenggara PKM UNU NTB 2023 dan Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat yang telah memberikan bantuan Hibah Penelitian dan PKM, serta ucapan terimakasih disampaikan kepada mitra pengabdian organisasi Personal Trainer Lombok yang telah bersedia bekerja sama dengan kami demi terlaksananya pelatihan pengabdian kepada masyarakat internal universitas nahdlatul ulama nusa tenggara barat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Lawati, J. A. (2017). Diabetes Mellitus: A Local and Global Public Health Emergency. *Oman Medical Journal*, 32(3), 177-179.
- Bafirman,HB.(2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).
- Boehme, A. K., Esenwa, C., & Elkind, M.S. V. (2017). Stroke Risk Factors, Genetics and Prevention. *Circulation Research*, 120, 472- 495.
- Holistic Health Solution. (2011). *Stroke di Usia Muda*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Sutanto. (2010). *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern: Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes (Gejala-Gejala, Pencegahan dan Pengendalian)*. Penerbit ANDI Yogyakarta.