



IMPLEMENTASI KONSEP SPA TERAPI KESEHATAN DAN KECANTIKAN UNTUK MENJAGA KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DESA

Oleh

Oce Wiriawan¹, Spto Wibowo², Nur Ahmad Arief³, Arifah Kaharina⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: ¹ocewiriawan@unesa.ac.id, ²sptowibowo@unesa.ac.id,

³nurahmadarief@unesa.ac.id, ⁴arifahkaharina@unesa.ac.id

Article History:

Received: 07-09-2022

Revised: 15-09-2022

Accepted: 24-10-2022

Keywords:

Kebugaran, Kesehatan,
SPA Terapi, Kecantikan

Abstract: Pergerakan individu dalam melakukan olahraga misal pergi ke gym atau ke pusat kebugaran sangat disarankan, bahkan melakukan aktivitas secara mandiri di luar rumah juga sangat disarankan. Padahal aktivitas olahraga sangat penting untuk dilakukan sebagai upaya dalam mempertahankan imunitas tubuh sehingga dapat menjaga tubuh untuk terinfeksi virus. Hal terbaik mempertahankan dan meningkatkan sistem imun dengan berolahraga secara teratur. Olahraga dimaksud adalah olahraga dengan menggunakan intensitas moderat yaitu 65% - 75% bagi pemula atau mengkombinasikan latihan dengan intensitas tinggi pada orang yang sudah terbiasa berolahraga. Selain itu olahraga yang dilakukan harus menarik dan tidak membuat bosan karena tubuh harus memproduksi hormone endorphin yang menyebabkan perasaan gembira agar sistem imun semakin kuat.

Tujuan PKM ini berawal dari permasalahan yang di analisis situasi yang dilakukan Tim, Ibu-ibu PKK warga masyarakat Desa Randegan RT 04, RW 01 Kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo., diperoleh data bahwa banyaknya mereka ibu-ibu warga masyarakat yang mengeluh kurangnya pemahaman atas kebugaran jasmani dan perawatan kehatan setelah pandemic. Sehingga dibutuhkan pendampingan untuk menjaga kebugaran jasmani dengan SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan selama masa transisi dari pandemic ke endemic. Permasalahan yang lain adalah sulitnya mereka menjaga kebugaran jasmani karena tidak ada pendampingan..

Adapun hasil dari tim PKM Universitas Negeri Surabaya (Unesa) mempunyai gagasan untuk mengatasi masalah yaitu berdiskusi dengan mencari solusi dengan cara memberikan informasi dan pelatihan tentang Kesehatan dan kebugaran jasmani dengan disertai pendampingan dan praktek SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan. Setelah itu mereka warga masyarakat akan memperagakan hasil pelatihan. Dari hasil Praktek SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan untuk menjaga kebugaran jasmani ibu-ibu PKK warga masyarakat Desa Randegan Kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo akan di evaluasi hasilnya.

© 2022 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

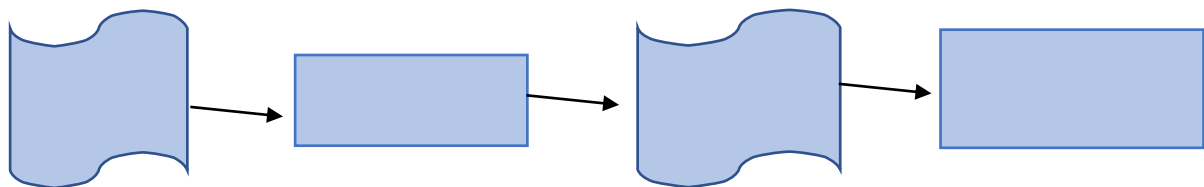
SPA merupakan suatu singkatan kata dari bahasa latin yang berasal dari kata *Solus Per Aqua* (Solus = Pengobatan atau Perawatan, Per = Dengan dan Aqua = Air). Berdasarkan arti tersebut maka dapat dikatakan bahwa SPA adalah suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan air atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *Hydrotherapy*. Secara lebih rinci SPA didefinisikan sebagai suatu cara penatalaksanaan kesehatan dengan mempergunakan air dalam berbagai bentuk untuk mengobati suatu penyakit atau untuk mempertahankan kehidupan dan Kesehatan setiap individu. (Menelusuri Asal Usul Spa, 2012, www.conectique.com, 11 Maret 2012).

30 menit latihan fisik dengan intensitas sedang setiap hari dan 20 menit aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi setiap hari adalah program terbaik untuk mempertahankan imun tubuh. Idealnya mengkombinasikan kedua intensitas akan lebih memberikan efek jauh lebih baik. Cara Floyer yang mempunyai dasar ilmiah klinis kuat mengenai penggunaan air sebagai upaya penyembuhan maka di daratan Eropa mulai muncul beberapa ahli baik medis maupun non-medis yang berkecimpung dalam dunia SPA di antaranya adalah Priessnitz, Rausse dan Father Kneipp. Mereka sangat populer dalam mempergunakan SPA sebagai metode pengobatan sampai akhir abad 19. (Asal Usul Spa(Solus Per Aqua), 2012).

METODE

Dalam rangka melaksanakan kegiatan Implementasi Konsep SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa metode yang digunakan adalah sebagai berikut: 1. Menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, dan langsung dipraktekkan saat itu diberikan pendampingan dan dijelaskan penggunaannya dan fungsinya., 2. Melihat video cara melakukan gerakan yang betul setelah itu ada pendampingan dan dilaksanakan dengan gerakan dan praktekkan., 3. Disisipkan suatu permainan atau gam, sehingga aktifitas pkm bisa terlaksana dengan gembira.

Mitra yang terlibat dalam kegiatan PKM ini adalah Ibu-ibu PKK desa Randegan, Kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo sejumlah 30 orang.



Gambar 1. Rangkaian Kegiatan PKM

Pelaksanaan Kegiatan

a. Tempat dan Waktu Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24 September 2022 bertempat di Balai Desa Randegan, Kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo.

b. Peserta

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah Ibu-Ibu PKK Desa Randegan Sejumlah 30 Orang dengan memperhatikan protokol Kesehatan dan memakai masker.

c. Tahapan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan tahap pertama dimulai pada Sabtu, 24 September 2022 bertempat di Desa Randegan Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo dengan agenda penyampaian materi oleh narasumber berkaitan dengan **Implementasi Konsep SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa**. Materi yang disampaikan antar lain:

- a. Menjaga kesehatan oleh Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes.
- b. Kebugaran jasmani oleh Dr. Oce Wiriawan, M.Kes.
- c. SPA Terapi oleh Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.
- d. Tes dan pengukuran kebugaran jasmani oleh Dr. Nur Ahmad Arief, M.Pd.

Kegiatan berlangsung mulai pukul 08.00 hingga 12.00 dengan peserta sebanyak 30 Ibu-ibu PKK Desa Randegan Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan berjalan dengan tertib dan lancar.



Gambar 2. Pembukaan PKM



Gambar 3. Penyampaian Materi dari Nara Sumber di Desa Randegan



Gambar 4. Praktek Spa Terapi diluar ruangan



Gambar 5. Praktek penggunaan Aplikasi Sistem Gizi



Gambar 6. Praktek penggunaan Aplikasi Sistem Gizi



Gambar 7. Praktek Data Kesehatan dan Tes Kebugaran Jasmani

Peserta PKM melakukan tugas gerak selama dua minggu dan menuliskan kegiatan atau bentuk aktivitas fisik intensitas sedang yang telah dilakukan minimal tiga kali perminggu. Bentuk kegiatan berupa catatan maupun video dikirimkan melalui grup *whatsapp*. Tim PKM melakukan pendampingan secara berkala untuk memastikan peserta melakukan tugas geraknya. Berdasarkan tes kebugaran jasmani dengan *30 second chair stand test* yang telah dilakukan kepada Ibu-ibu PKK Desa Randegan, Kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 5.1. Karakteristik Peserta PKM dan Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean \pm SD
Usia	34	22	60	43.01 \pm 10.96
Berat Badan	34	24.35	102	60.65 \pm 13.78
Tinggi Badan	34	141.2	173	151.91 \pm 5.72
IMT	34	13.25	42.73	26.48 \pm 5.55
Kebugaran Jasmani (<i>Pretest</i>)	34	10	24	18.98 \pm 3.28
Kebugaran Jasmani (<i>Posttest</i>)	34	11	23	18.96 \pm 3.28



Gambar 8. Acara foto bersama Penutupan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PKM Implementasi Konsep SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa diawali dengan pengisian data peserta meliputi nama, usia, jenis kelamin dan kondisi kesehatan yang

dinyatakan sehat untuk dijadikan peserta workshop. Pengisian data menggunakan blanko tes Kebugaran Jasmani. Adapun yang jumlah pendaftar yang hadir berjumlah 34 Ibu-ibu PKK. Adapun hasil Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan Ibu-ibu PKK Desa Randegan Hasil Tes Kebugaran Kategori masih dalam batas kebugaran 24 orang dan 10 orang bisa dikatakan kurang bugar, sedangkan saat tes ke 2 hasil tes kebugaran kategori masih dalam batas kebugaran 23 orang dan 11 orang bisa dikatakan kurang bugar.

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 tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Purnama & Suhada, 2019).

KESIMPULAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat “Implementasi Konsep SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa” telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan rencana jadwal. Berdasarkan Hasil Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan tim, didapatkan peningkatan performa pengetahuan dan motivasi peserta PKM untuk aktif berolahraga secara teratur.

Saran

Program PKM serupa dapat dilakukan dalam skala yang lebih luas lagi agar semakin banyak masyarakat yang mengerti dan merasakan manfaat dari Implementasi Konsep SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran selamanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dari kegiatan ini diakui oleh sebagian peserta mengatakan bahwa Implementasi Konsep SPA Terapi Kesehatan dan Kecantikan Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa, sangat diperlukan. Jadi pengukuran Tes dan Kebugaran serta SPA terapi untuk kecantikan secara berkelanjutan sangat diperlukan sekali agar Ibu-ibu PKK Desa Randegan Kebugaran jasmani, Kesehatan dan perawatan wajahnya akan tetap terjaga bagus.

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Bapak Kepala Desa Randegan, Kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo yang sudah memberikan izin dapat terlaksananya kegiatan PKM Unesa dan memfasilitasi semuanya yang ada di Balai Desa Randegan terutama Ibu-ibu PKK Desa Randegan sebagai Mitra PKM dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agusta, Andria. (2002). Aromaterapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami. *Penebar Swadaya*, (2), 154.
- [2] Menegpora. (2005). Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan. Jakarta: Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- [3] Nurhasan (2011). "Menjaga Kebugaran Jasmani". Surabaya: UNESA. University Press.
- [4] Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). "Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik". Bandung: CV. Lubuk Agung.

- [5] Wilmore, JH dan Costill, DL. (2005) Fisiologi Olahraga dan Latihan. 3rd ed. Champaign, IL: Kinetika Manusia
- [6] Wiriawan, O. (2019). "Tes dan Pengukuran Olahraga". Penerbit: Unesa University Press Surabaya.