

Sosialisasi Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Para Pekerja PT. Global Collection Malang

Nurmala Hindun, Wilyanti Agustin, Suhartatik

IKIP Budi Utomo, Malang, Indonesia

nurmalahindun1964@gmail.com

Abstrak: Akitivitas fisik berupa olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga juga adalah satu diantara cara utama untuk mengurangi stress sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan mental para pekerja di PT. Global Collection Malang. Menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi dan dokumentasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan kegiatan sosialisasi. Hasil dari kegiatan pengabdian ini dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik dan hubungannya dengan Kesehatan mental para pekerja serta memberikan gambaran aktivitas fisik yang sesuai kebutuhan mereka.

Kata Kunci: Sosialisasi, aktivitas fisik, kesehatan mental

Pendahuluan

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Dalam kehidupan modern saat ini banyak orang yang melupakan pentingnya olahraga untuk tubuh. Padahal olahraga merupakan cara untuk sehat yang paling murah dengan hasil yang mengagumkan untuk kebugaran badan. Selain itu olahraga dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun kita suka melakukannya baik siang maupun malam sesuai keinginan. Kita sendirilah yang harus bertanggungjawab atas kesehatan kita. Salah satu cara menjaga kesehatan ialah dengan berolahraga secara teratur.

Menjaga kesehatan tubuh tentunya sangat memiliki peranan yang penting dalam keberlangsungan kehidupan manusia. Pасalnya dengan memiliki kesehatan yang terjaga, tentunya kita akan terhindar dari berbagai penyakit sehingga dapat menjalankan berbagai aktifitas secara normal. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Manfaat olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, namun sekaligus meningkatkan kesehatan jiwa. Para ilmuwan telah banyak meneliti manfaat olahraga bagi fungsi otak antara lain: 1. Pernafasan. 2. Mempercepat sistem pencernaan dan membantu menyingkirkan masalah pencernaan. 3. Menetralkan depresi. Meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarahkan pada kehidupan yang aktif. 5. Membantu membakar lemak dan mengatasi kegemukan. 6. Dapat membantu mengatasi masalah dengan selera makan. 7. Mengencangkan otot kaki, paha dan punggung. 8. Membuat tidur lebih nyenyak Kesehatan merupakan sesuatu yang sangat berharga yang harus dijaga agar kita dapat terus bertahan hidup di dunia ini. Kesehatan sangatlah penting, karena kesehatan itu tidak dapat dibeli dengan uang. Kita sendirilah

yang harus bertanggungjawab atas kesehatan kita. Oleh karena itu, kita harus selalu menjaga kesehatan. Salah satu cara menjaga kesehatan ialah dengan berolahraga secara teratur. Selain olahraga, pola hidup juga dapat mempengaruhi kesehatan. Walaupun olahraga itu penting, tetapi masih banyak orang yang belum menyadarinya. Banyak penyakit yang bersumber dari pola hidup yang salah, seperti kurang bergerak dan berolahraga, serta kurang istirahat dan lupa makan. Orang-orang beralasan, mereka terlalu sibuk untuk berolahraga. Padahal olahraga sangat dibutuhkan. Olahraga juga dapat menghilangkan stres. Yoga misalnya, olahraga ini dapat menimbulkan ketenangan batin. Karena itulah, sangat penting dilakukan sosialisasi pentingnya aktivitas fisik atau olahraga untuk kesehatan mental, dalam hal ini adalah untuk karyawan PT. Global Collection Malang.

Sebuah survey di Inggris melaporkan 83% penderita depresi bergantung pada aktifitas olahraga dalam memperbaiki perasaan hati dan mengurangi kecemasan. Berolahraga selama 16 minggu secara rutin pada orang yang memiliki kadar depresi yang sedang mendapatkan efek bahagia. Penelitian di Universitas Duke membuktikan bahwa 60% penderita depresi yang menjalani olahraga 30 menit tiga kali seminggu selama enam bulan dapat melawan penderitaan tanpa harus menggunakan obat dokter. Namun bagi penderita depresi yang berat tentu tidak bisa begitu saja lepas dari obat-obatan. Hanya saja banyak dokter sekarang yang memasukkan kegiatan olahraga dalam resep pengobatan mereka disamping obat penenang medis

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan metode penulisan kepustakaan dan pengumpulan data menggunakan teknik observasi, dan dokumentasi. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut pada saat penelitian dilakukan. Metode penelitian kualitatif biasanya mencakup wawancara dan observasi, tetapi mungkin juga termasuk studi kasus, survei, dan analisis historis dan dokumen (Yuliani, 2018).

Waktu pelaksanaan pengabdian dilakukan pada bulan Oktober-November 2022 dengan perincian kegiatan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi: Tahap Persiapan Tahapan persiapan diawali dengan melakukan observasi dan koordinasi pada pimpinan perusahaan, guna mendapatkan informasi serta izin untuk melaksanakan pengabdian. Tahap pelaksanaan merupakan tahap dalam merealisasikan rencana dan program yaitu sosialisasi pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan mental. Setelah itu juga dilakukan kegiatan senam bersama sebagai kegiatan aktivitas fisik bagi pekerja. Tahap selanjutnya yaitu evaluasi merupakan langkah terakhir setelah tahap pelaksanaan yaitu dengan dilakukan tindakan merencanakan tindak lanjut apa yang akan dilakukan kemudian atas kegiatan yang telah dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

Tahap Persiapan

Tahapan persiapan diawali dengan melakukan observasi dan koordinasi pada pihak perusahaan dan pimpinan PT. Global Collection. Kegiatan observasi dan koordinasi dilakukan

untuk meminta izin serta mendapatkan data awal mengenai kegiatan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesehatan mental para pekerja. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pimpinan dan beberapa perwakilan karyawan diketahui bahwa setelah masa pandemic Covid 19 karyawan mengalami beberapa masalah dalam motivasi bekerja dan menghadapi kecemasan, misalnya cemas dan takut jika akan terjadi PHK karyawan atau dirumahkan, cemas karena takut tertular penyakit dan sebagainya. Oleh karena itu usaha memberikan pengetahuan serta meningkatkan kesehatan mental karyawan sangatlah penting dilakukan.

Tahap Pelaksanaan

Gambar 1. Kegiatan sosialisasi dan aktivitas fisik bersama karyawan PT. Global Collection



Kegiatan pelaksanaan dimulai dengan kegiatan sosialisasi pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan mental para karyawan PT. Global Collection. Tim pengabdian masyarakat melakukan pemaparan mengenai materi aktivitas fisik dan kesehatan mental di tempat kerja. Lebih dari sepertiga waktu seorang karyawan dihabiskan di tempat bekerja, bahkan lebih. Oleh karenanya sangat memungkinkan bila kondisi yang dialami oleh karyawan di tempat kerja akan berpengaruh pada kehidupannya di rumah atau kehidupan pribadinya. Itulah kenapa pengusaha diharapkan bisa memperhatikan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) karyawan. Peraturan Pemerintah terbaru mengenai K3 ini diatur dalam Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 Tentang Keselamatan dan Kesehatan Lingkungan Kerja. K3 yang didefinisikan dalam PerMen ini adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan Tenaga Kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Untuk pengukuran dan pengendalian Lingkungan Kerja mencakup 5 hal, yaitu: fisika, kimia, biologi, ergonomi dan psikologi. Menjadi hal yang menarik dalam peraturan pemerintah ini karena kali ini

pemerintah menyertakan aspek psikologi, dalam hal ini terkait dengan kesehatan mental karyawan di tempat kerja. Beberapa kasus ditemukan di perusahaan bahwa karena stress kerja mengakibatkan terancamnya kecelakaan kerja secara fisik, misal kondisi emosi yang tidak stabil bisa menurunkan konsentrasi ketika mengoperasikan mesin produksi.

Sayangnya, isu kesehatan sering kali menunjuk pada berbagai aspek kesehatan secara fisik dan “melupakan” aspek kesehatan mental. Padahal jika direnungkan lebih dalam, berbagai tindakan dan perbuatan yang dilakukan oleh manusia adalah buah dari dorongan pikiran dan sikap mental yang dimilikinya, sehingga kualitas kesehatan mental menjadi kunci bagi seseorang untuk dapat berfungsi secara sosial di dalam masyarakat. Oleh karena itu melalui kegiatan ini karyawan diberikan pengetahuan mengenai kesehatan mental di tempat kerja serta pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan mental. Hal tersebut dikarenakan melalui kegiatan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, dan menurunkan risiko depresi, penurunan kognitif, dan mencegah terjadinya demensia. Melihat banyaknya manfaat yang bisa didapat dari rutin melakukan aktivitas fisik, akan sangat sayang jika masyarakat masih menghabiskan waktu dengan tidur-tiduran sepanjang hari. 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 endorphin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.

Tahap evaluasi

Tahap evaluasi merupakan langkah terakhir setelah tahap pelaksanaan yaitu dengan dilakukan tindakan merencanakan tindak lanjut apa yang akan dilakukan kemudian atas kegiatan yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini dilakukan evaluasi dari kegiatan sosialisasi pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan Kesehatan mental. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa para karyawan sangat antusias dan senang dengan kegiatan yang dilakukan. Para karyawan merasa termotivasi dan bertambah pengetahuannya mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di tempat bekerja. Apalagi setelah dihantam Covid 19 para karyawan memang merasakan adanya penurunan semangat serta meningkatnya kecemasan menghadapi masa depan. Para karyawan kadang hanya memendam kecemasan mereka sambil terus bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga yang terus mengalami peningkatan. Oleh karena itu pendampingan dan sosialisasi menjaga kesehatan mental karyawan sangat diperlukan contohnya dengan kegiatan aktivitas fisik bersama di tempat kerja.

Kesimpulan

Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, upaya untuk meningkatkan budaya literasi di sekolah sudah dapat direalisasikan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman karyawan mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan mental.

Referensi

- Crescent13 2008. Pengaruh olahraga terhadap kesehatan
- Delitto A, 2013. The Link Between Balance Confidence and Falling. Physical Therapy Research That Benefits You. USA : American Physical Therapy Association.
- Depkes RI, 2013. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta. Giriwijoyo, Santoso. dkk. (2007). Ilmu Kesehatan Olahraga, Edisi 1, UPI Press, Bandung Indonesia.
- <http://crescent13.blogspot.com/2008/11/pengaruh-olahraga-terhadap-kesehatan.html>
- <https://journal.20fit.co.id/health/manfaat-olahraga-untuk-kesehatan-jiwa/>
- Nitz, J. C., and Choy, N. L. 2014. The Efficacy Of A Specific Balance-Strategy Training Programme For Preventing Falls Among Older People: A Pilot Randomized Controlled Trial. Journal of Age and Ageing, Vol. 21, No. 3, Hal. 33.
- Yuliani, W. (2018). Penelitian Metode Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. EJournal.Stkipsiliwangi.Ac.Id/, 2, 9.
- <http://www.ejournal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/1641/911>