

Peningkatan Potensi Wisata dengan Pemasangan Outdoor Fitness sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat di Desa Karangasem Kab. Sukoharjo

Wijang Wisnu Raharjo^{*}, Kuncoro Diharjo, Dody Ariawan, Wahyu Purwo Raharjo, Bambang Kusharjanta, Ubaidillah

Program Studi Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

^{*} corresponding author: m_asyain@staff.uns.ac.id

Submitted: 30 Oktober 2020, Revised: 26 Desember 2022, Accepted: 28 Desember 2022, Published: 3 Januari 2023

Abstrak

Jumlah usia muda yang tinggi perlu diberikan pembinaan fisik dan mental agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas di masa mendatang. Warga berusia muda di desa yang sudah mendapat informasi secara mudah juga memerlukan sarana olah raga fitness yang tidak jauh dari tempat tinggal mereka. Alat ini akan memberikan kesempatan kepada para pemuda untuk membentuk kebugaran jasmaninya dan berinteraksi sosial. Konsep itu dituangkan dalam bentuk pengembangan taman dan alat fitness outdoor sebagai alat kesehatan/pembinaan fisik masyarakat. Alat fitness yang dipasang pada ruang terbuka dapat dimanfaatkan masyarakat untuk berolahraga dan berwisata di satu objek wisata yang sedang dikembangkan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat secara tidak sadar mulai kembali bergerak secara fisik dan menyadari pentingnya berolahraga selain itu juga penyegaran jiwa melalui kegiatan wisata alam. Dengan naiknya minat berolahraga dan menekan tingkat kejenuhan diharapkan akan membentuk sumber daya manusia dengan kualitas fisik dan mental yang tinggi. Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Sebelas Maret menghadirkan solusi dengan menyumbangkan alat *out door fitness* yang diharapkan dapat meningkatkan animo kehadiran masyarakat di area pariwisata Gunung Pegat. Alat yang dipasang berjenis *self actuation* dengan memanfaatkan beban badan sendiri. Alat ini melatih otot lengan dan perut karena kontraksi utama pada area tersebut. Setelah pemasangan alat tersebut, masyarakat antusias memanfaatkan alat – alat yang dipasang.

Kata kunci : Kesehatan; masyarakat; olah raga; out door; interaksi, sosial.

Abstract

Many young people need to be given physical and mental development to become quality human resources in the future. Young people in the village with easy access to information also need fitness sports facilities close from where they live. This tool will provide opportunities for young people to shape their physical fitness and social interaction. This concept is outlined in developing parks and outdoor fitness equipment as tools for community health/physical development. The community can use fitness equipment installed in open spaces to exercise and travel at a tourist attraction that is being developed. With this activity, it is hoped that the community will unconsciously start moving again physically and realize the importance of exercising and refreshing the soul through nature tourism activities. Increasing the interest in exercising and reducing the saturation level is hoped to form human resources with high physical and mental quality. Mechanical Engineering, Faculty of Engineering, Sebelas Maret University presents a solution by donating outdoor fitness equipment, which is expected to increase public interest in the tourism area of Mount Pegat. The tool installed is of the self-actuation type by utilizing one's body weight. This tool trains the muscles of the arms and abs because it is the main contraction in these areas. After installing the tools, the community enthusiastically used the installed devices.

Keywords: health; community; sports; outdoor; interaction; social.



Pendahuluan

Pada tahun 2030 Indonesai akan medapatkan bonus demografi dimana jumlah penduduk usia produktif akan melebihi jumlah penduduk usia non produktif. Pada periode itu diperkirakan jumlah usia produktif (15-64 tahun) 64 persen dari total jumlah penduduk yang diproyeksikan sebesar 297 juta jiwa (Afandi, 2017). Dari kondisi itu maka saat ini tahun 2020 tentu menjadi periode dimana jumlah penduduk usia muda menjadi cukup dominan. Oleh karena itu pemerintah berusaha membina para pemuda agar pada saatnya nanti benar-benar menjadi bonus sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu kegiatan yang digunakan untuk pembinaan adalah organisasi pemuda yang bernama Karang Taruna. Dasar hukum pembentukan karang taruna adalah Peraturan Menteri Sosial no 77/HUK/2010 (Menteri Sosial Republik Indonesia, 2010).

Agar tercipta sumber daya manusia yang kuat fisik dan mental maka diperlukan pembinaan sejak dini. Salah satu pembinaan dari aspek fisik adalah dengan memberi latihan fisik berupa olah raga karena olah raga akan mempengaruhi kebugaran manusia (Prativi, Soegiyanto, & Sutardji, 2013). Remaja dan pemuda adalah kelompok yang gemar melakukan kegiatan olah raga. Ketika mereka saat ini dibiasakan dengan pola hidup gemar olah raga maka nati di era tahun 2030-2040 mereka akan menjadi sumber daya yang handal dengan tingkat kebugaran fisik yang mantap (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015). Pola gerakan bersama yang dapat dilakukan yakni dalam meningkatkan kualitas pemuda melalui peningkatan pendidikan, ketrampilan dan kesehatan (Mukri, 2018).

Kondisi sebelumnya, anak – anak muda yang berkunjung ke puncak Gunung Pegat tidak memiliki aktifitas lain kecuali berfoto ria dan menikmati pemandangan alam. Hal ini menyebabkan adanya kecenderungan adanya kalangan muda – mudi yang memanfaatkan area tersebut untuk aktifitas negatif. Hal ini menjadi isu tersendiri di tengah – tengah masyarakat. Oleh karena itu untuk mengantisipasi hal – hal negatif, perlu kiranya gerakan bersama dan terpadu. Gerakan bersama ini harus melibatkan pemerintah dan seluruh potensi elemen masyarakat. Salah satu elemen masyarakat yang berpotensi tergabung dalam gerakan adalah komponen pemuda. Saat ini di tingkat desa sudah dibentuk organisasi pemuda berupa karang taruna. Kegiatan yang bertujuan menyiapkan generasi berkualitas ini akan makin terarah karena dilakukan secara terorganisir sebagai program kegiatan Karang Taruna di Desa Karangasem, Bulu, Sukoharjo yang meliputi kegiatan fisik dan mental. Oleh sebab itu kegiatan rekayasa alat olah raga kebugaran luar ruangan ini amatlah penting untuk membantu menyiapkan sumber daya manusia berkualitas.

Instalasi alat *fitness outdoor* ini manjadi daya tarik tersendiri bagi pengunjung puncak Gunung Pegat. Selain menikmati pemandangan, mereka dapat melakukan aktifitas olah raga. Sehingga, fungsi lokais yang sebelumnya hanya sebagai area untuk *sightseeing* menjadi kawasan aktif olah raga. Program ini sangat disambut baik oleh perangkat desa dan masyarakat sekitar.

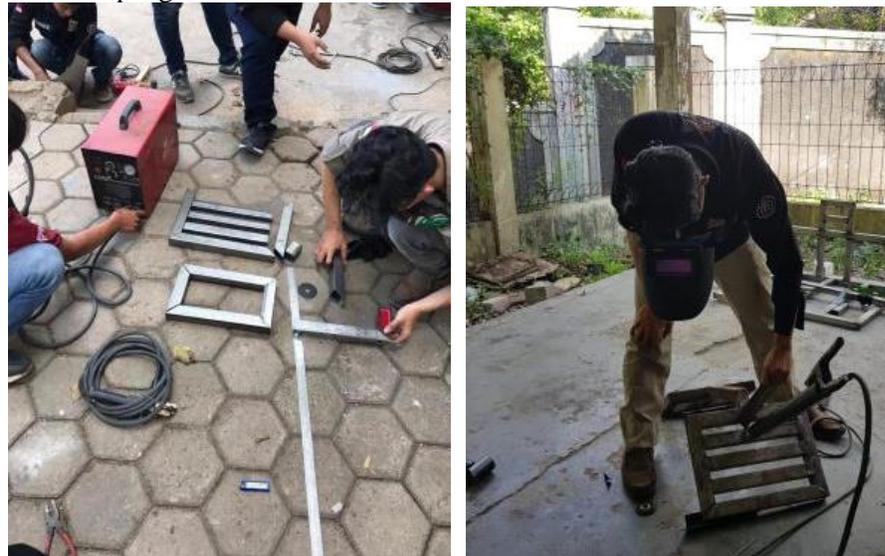
Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini melibakan akademisi di kampus Universitas Sebelas Maret dan Karang Taruna di fasilitasi Pemerintah Desa Karangasem, Bulu, Sukoharjo. Di kampus melakukan kegiatan berupa kajian pemilihan alat yang sesuai untuk kegiatan olah raga luar ruangan untuk mendukung program desa dan karang taruna berupa arena wisata desa dan olah raga luar rungan. Setelah diputuskan bentuk alatnya kemudian dilakukan desain ulang terhadap alat dengan melibatkan mahasiswa. Pelibatan mahasiswa ini bertujuan untuk memberi pengalaman belajar perencanaan alat. Hasil dari desain ini berupa gambar untuk diproduksi.



Gambar 1 Pengukuran Bahan

Dari gambar kemudian ditentukan bahan yang diperlukan beserta spesifikasinya. Setelah bahan disiapkan kemudian dilakukan pengukuran bahan sesuai gambar rencana dan proses pemotongan gambar 1. Dari bahan yang telah dipotong kemudian ditata sesuai gambar rencana, seperti ditunjukkan oleh gambar 2. Setelah semua cocok dengan perencanaan kemudian dilakukan pengelasan.



Gambar 2 Penataan dan pengelasan

Selain itu juga ada komponen yang harus dibuat sendiri sehingga perlu proses pembuatan dengan menggunakan mesin bubut dan mesin bor, terlihat pada gambar 3. Tahapan selanjutnya adalah perakitan alat dan penambahan kelengkapan yang diperlukan. Seluruh tahapan mulai dari perencanaan hingga proses pembuatan alat dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Sebelas Maret ditunjukkan dalam gambar 4.



Gambar 3 Pembuatan Komponen

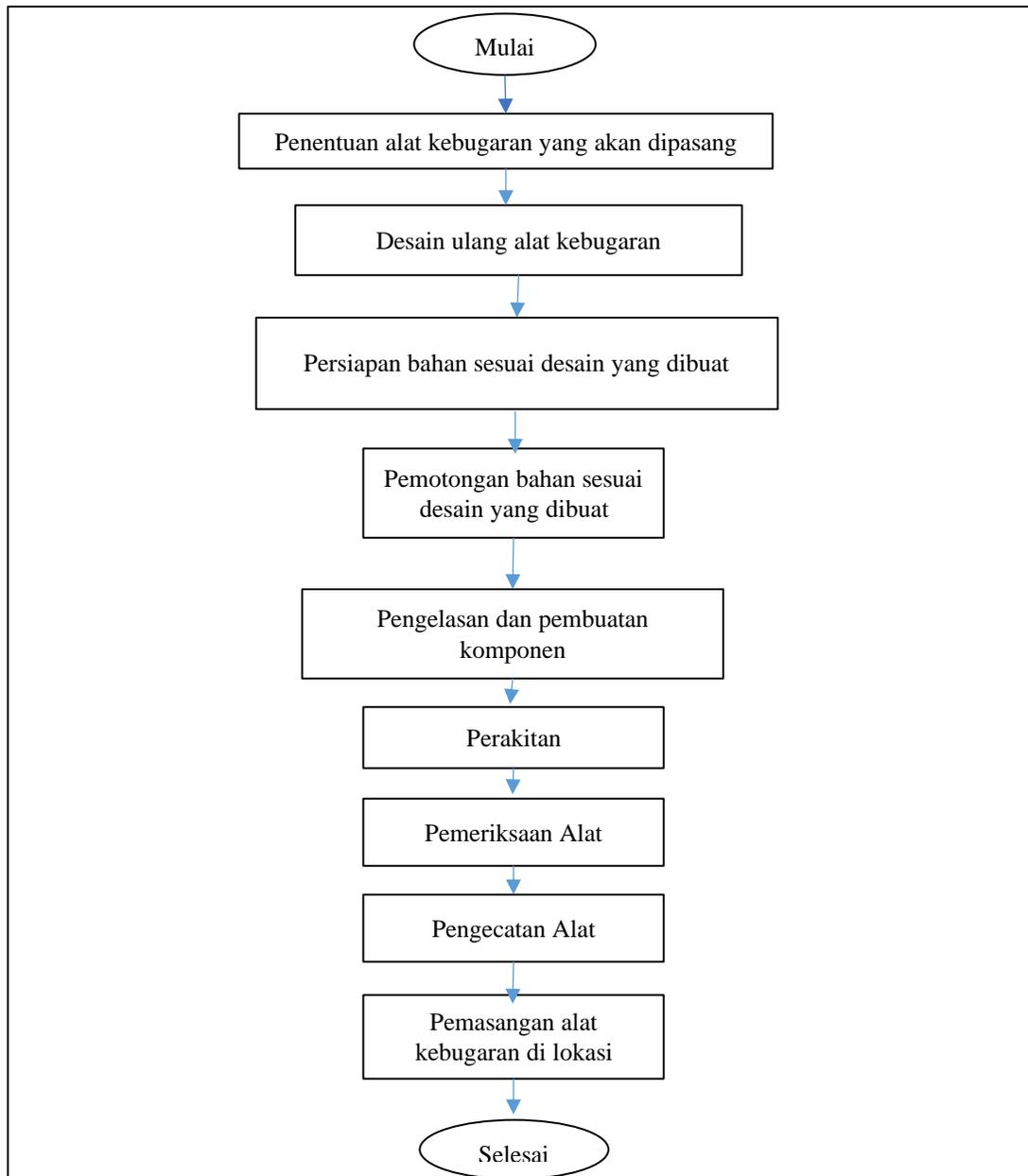
Setelah proses produksi selesai, tahapan selanjutnya adalah pemasangan alat olah raga kebugaran luar ruangan ini di lokasi, gambar 5. Lokasi yang merupakan tempat mitra kegiatan pengabdian adalah di Klile, Desa Karangasem, Bulu, Sukoharjo. Pemasangan alat akan dilakukan oleh pihak mitra kegiatan hingga pemanfaatan dan pemeliharannya.

Klile merupakan sebuah dusun di Desa Karangasem. Sedangkan desa Karangasem sendiri adalah desa di kecamatan Bulu, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia. Desa ini dibatasi oleh; sebelah utara adalah Bengawan Solo, dan Kecamatan Nguter, sebelah selatan adalah Desa Tiyanan. Sedangkan sebelah barat adalah Desa Ngasinan dan sebelah timur berbatasan langsung dengan wilayah Kabupaten Wonogiri.

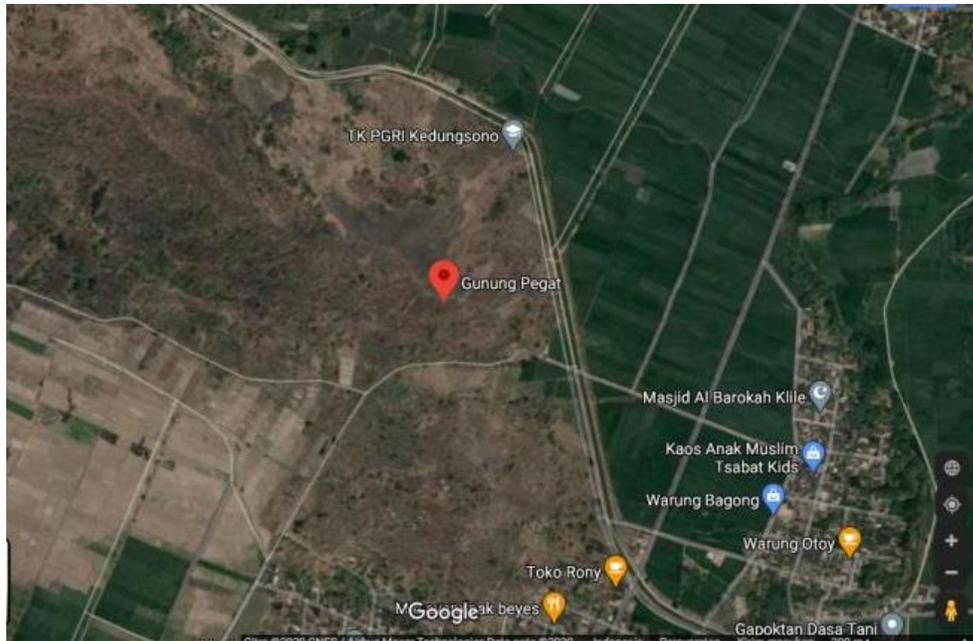
Hasil Dan Pembahasan

Benda hasil kegiatan perancangan dan produksi alat kebugaran luar ruangan oleh tim pengabdian Fak Teknik UNS telah terpasang, seperti dalam gambar 6. Kegiatan ini memberikan keuntungan kepada dua belah pihak sekaligus, yaitu pihak kampus dan pihak mitra di Desa Karangasem, Bulu Sukoharjo.

Keuntungan bagi pihak pertama adalah bagi kampus Universitas Sebelas Maret, kegiatan ini secara langsung dapat memberikan pengalaman penerapan materi kuliah yang dipeoleh mahasiswa. Para mahasiswa yang terlibat akan mendapat pengalaman untuk merencanakan sebuah mesin hingga memproduksinya. Tentu dalam sebuah proyek kegiatan mahasiswa dapat menemukan banyak hal teknis yang mungkin belum diperoleh di kelas. Selain itu tim mahasiswa pelaksana juga mendapatkan pengalaman berkoordinasi dalam mengerjakan proyek kegiatan.



Gambar 4 Diagram alir pembuatan alat kebugaran



Gambar 5 Peta lokasi pengabdian



Gambar 6 Alat Kebugaran Luar Ruang di lokasi

Bagi pihak mitra kegiatan pengabdian ini akan membuka peluang arena wisata desa menjadi lokasi yang semakin menarik untuk dikunjungi masyarakat. Dengan adanya alat olah raga kebugaran luar ruangan menjadikan wisata desa di desa Karangasem menjadi berbeda dibanding kondisi sebelumnya. Selain itu masyarakat yang berkunjung dapat melakukan latihan kebugaran yang akan meningkatkan kesehatan tubuh individu.

Selain itu, bagi pihak mitra dengan adanya penambahan alat ini juga akan memberikan pengalaman tentang pengelolaan alat dan obyek wisata desa secara terpadu. Juga memberikan pengalaman tentang pemeliharaan peralatan yang ada di luar ruangan agar bernilai guna yang panjang. Pengelola akan melakukan penjadwalan untuk penggunaan maupun pemeliharaan alat kebugaran ini. Penjadwalan penting dilakukan karena tiap komponen memiliki karakter pemeliharaan yang tidak sama.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian perancangan dan produksi alat kebugaran luar ruangan telah berhasil dilaksanakan. Dengan adanya pemasangan alat ini maka akan dapat menambah daya tarik obyek wisata desa yang dikembaangkan oleh masyarakat di Desa Karangasem, Kecamatan Bulu, Sukoharjo. Kegiatan ini juga dapat memberikan manfaat bagi Universitas berupa pengalaman mempraktekan ilmu di kelas ke dalam proyek nyata oleh mahasiswa. Sedangkan bagi masyarakat memperoleh keuntungan berupa alat yang dihasilkan dan terpasang di lokasi lingkungan mereka.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Sebelas Maret yang telah menyetujui kegiatan ini melalui Dana PNPB dengan kontrak No: 453/UN27.21/PN/2020 dan Karang Taruna beserta Pemerintah Desa Karangasem, Bulu, Sukoharjo yang telah bekerjasama dengan baik dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Afandi, T., 2017. Bonus Demografi 2030-2040: Strategi Indonesia Terkait Ketenagakerjaan Dan Pendidikan. *Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional*, 1–2.
- Menteri Sosial Republik Indonesia., 2010. Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 77/HUK/2010 tentang Pedoman Dasar Karang Taruna. *Bphn*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Mukri, S. G., 2018. Menyongsong Bonus Demografi Indonesia. *Buletin Hukum & Keadilan*, 2(6), 51–52.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R., 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji., 2013. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 2(3), 32–36.

