

Pelatihan Instruktur Senam Peregangan Three Ends Di GOW Kabupaten Kendal

Budi Astyandini^{1*}, Mimi Ruspita², Tri Nurhidayati³, Rozhikan⁴.

^{1,2,3,4}D3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang Kampus Kendal, Jl Laut No 21A Kendal.
Email: asty.budi@yahoo.com

Abstrak

Keywords:

Senam; peregangan;
three ends; GOW;

Kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak di Kabupaten Kendal menempati rangking ke dua di Jawa Tengah dengan jumlah 38 % merupakan kekerasan seksual. GOW (Gabungan Organisasi Wanita) sebagai wadah dari organisasi wanita yang ada di kabupaten Kendal dapat berperan serta untuk mengakhiri kekerasan, perdagangan manusia, dan kesenjangan ekonomi (Three ends). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anggota GOW dalam melakukan sosialisasi kepada wanita dengan melaksanakan senam peregangan three ends di Kabupaten Kendal. Bentuk kegiatan adalah pelatihan instruktur senam peregangan three ends bagi anggota GOW Kabupaten Kendal. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan melatih perwakilan dari anggota GOW terkait dengan sosialisasi program three ends. Kegiatan dilaksanakan di LPK Novie Kabupaten Kendal pada bulan Agustus – November 2019. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan, pelatihan instruktur senam, serta evaluasi dan monitoring pada kegiatan pertemuan rutin dari anggota GOW. Hasil kegiatan ini senam peregangan telah dilaksanakan pada pertemuan GOW di Kabupaten Kendal. (85,7%) organisasi wanita dengan latar belakang TNI Polri telah melaksanakan sosialisasi senam three ends dengan aktif dalam kegiatan rutin sedangkan pada organisasi dengan basis parpol yang belum aktif 100,0%. Terdapat hubungan antara instruktur senam dengan pelaksanaan senam three ends ($p: 0,01$) Dari Hasil tersebut dapat disimpulkan pelatihan instruktur senam three ends telah terlaksana dengan baik 54,6% telah memiliki peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan sosialisasi three ends telah dilaksanakan diseluruh anggota GOW dan Orwan di Kabupaten Kendal.

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia, perempuan dan anak sering mengalami tindak kekerasan baik berupa fisik, psikologi maupun ekonomi social. Upaya untuk menangani permasalahan tersebut adalah dengan melaksanakan prioritas program yang berhubungan dengan pembangunan dan pemberdayaan perempuan dan anak yaitu Program *Three Ends*, yang terdiri dari prioritas untuk mengakhiri kekerasan terhadap perempuan dan anak (*End Violence Against Women and Children*), prioritas kedua adalah mengakhiri kegiatan perdagangan manusia (*End Human Trafficking*), prioritas yang ketiga adalah mengakhiri kesenjangan ekonomi pada (*End Barriers To Economic Justice*) (1)

Batasan anak adalah usia kurang dari 18 tahun termasuk anak didalam kandungan. Jumlah anak di Indonesia 33% dari jumlah penduduk di Indonesia. Sebagai generasi penerus bangsa seringkali ditemukan kekerasan pada anak, menurut undang – undang nomor 35 tahun 2014, kekerasan pada anak meliputi perbuatan yang menyebabkan penderitaan fisik, psikis, seksual, penelantaran, ancaman, pemaksaan perbuatan yang melawan hukum. Pemerintah dan seluruh masyarakat perlu bekerjasama menjaga kesejahteraan anak. Beberapa kondisi rawan yang perlu diberikan perlindungan adalah anak terisolir, korban penculikan, kaum minoritas, anak yang berhadapan dengan hukum serta anak korban kekerasan seksual dan narkoba.(2)

Jumlah perempuan dan anak yang telah menjadi korban kekerasan semakin tahun semakin meningkat, menurut data dalam Catatan dari Komnas Perempuan Jumlah kekerasan di Indonesia pada tahun 2017 adalah 348.446 orang. Sedangkan di Kabupaten Kendal jumlah kekerasan pada perempuan dan anak menempati ranking ke 2 di tingkat Jawa Tengah. Beberapa faktor yang memicu tingginya angka tersebut disebabkan salah satunya adalah dari wanita yang bekerja sebagai TKW di luar negeri. Mayoritas Kasus yang ditemukan adalah pemerkosaan, eksploitasi

seksual dan pelecehan seksual tercatat sebanyak 1.869 korban dan 38 % merupakan kekerasan seksual. Kekerasan terhadap perempuan dan anak perlu mendapatkan perhatian khusus dan segera menghentikan. Pengaruh dari trauma akibat kekerasan pada anak dan perempuan dapat meningkatkan risiko kesehatan yang buruk. Dampak yang terjadi pada perempuan dan anak antara lain perubahan perilaku negatif, kesehatan mental terganggu, dan masalah yang berhubungan dengan kesehatan fisik baik bagi korban ,penyalahgunaan Napza samapai dengan kematian serta dampak social yang dilami keluarga dan masyarakat sekitar tempat tinggal.(3)

Menurut Dirjen kesehatan masyarakat 2018 Standar pelayanan bagi perempuan dan anak yang mengalami kekerasan adalah pada sector promotif dan preventif adalah KIE, Konseling dan pemberdayaan keluarga dan masyarakat. Salah satu wadah yang dapat melaksanakan program promotif dan preventif adalah wanita yang tergabung dalam GOW (Gabungan Organisasi Wanita) Kabupaten Kendal. terdiri dari berbagai organisasi wanita (Orwan) dengan berbagai latar belakang serta tersebar di seluruh kabupaten Kendal. Dengan anggota seluruhnya adalah wanita yang memiliki kepedulian dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam pembangunan kesehatan, GOW dapat berperan dalam melaksanakan sosialisasi program three ends terutama pada perempuan dan anak disekitar tempat tinggal anggota GOW. Dalam upaya melaksanakan sosialisasi program three ends salah satu bentuk kegiatan yang dapat dilaksanakan adalah dengan melaksanakan Senam peregang yang dapat dilaksanakan oleh seluruh anggota GOW dengan iringan lagu three ends. Media Sosialisasi dengan bentuk senam peregang dipilih dengan pertimbangan setiap bulan GOW kabupaten Kendal melaksanakan pertemuan rutin yang diikuti seluruh anggota yang merupakan perwakilan dari orwan yang tergabung dalam GOW kabupaten Kendal. Dalam pertemuan rutin perlu dilakukan peregang dengan lagu three ends yang berirama reggae diharapkan

dapat meningkatkan kebugaran anggota, mengurangi stress dan mencegah nyeri otot dan kelelahan sekaligus mensosialisasikan program mengakhiri kekerasan pada perempuan dan anak .Senam peregangan atau strage memiliki beberapa criteria yaitu senam yang dilakukan untuk melonggarakan otot, dialksanakan dalam waktu 10 – 15 menit dan tidak terlalu berat.senam peregangan ini tepat jika dipilih untuk dilaksanakan oleh GOW yang hamper sertiap pertemuan rutin dilaksanakan dengan posisi duduk dalam waktu lebih dari 2 jam, serta mengenakan seragam GOW, dapat dilaksanakan tidak harus memakai kaos olah raga dan memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran serta selalu mengingat program Three ends. Agar dapat melaksanakan dengan tepat perlu diadakan pelatihan instruktur senam three ends agar dapat memberikan contoh, memberikan motivasi untuk melaksanakan senam peregangan dengan tepat.(4)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anggota GOW dalam melakukan sosialisasi kepada wanita di Kabupaten Kendal untuk mengakhiri kekerasan pada perempuan dan anak dengan media komunikasi senam peregangan three ends. Pelaksanaan pelatihan instruktur senam three ends dilaksanakan di LPK Novie Kabupaten Kendal,diharapkan selanjutnya dapat secara bergantian melatih setiap anggota GOW umumnya dan seluruh wanita di Kabupaten Kendal pada umumnya melaksanakan senam peregangan three ends.

2. METODE

Metodologi pengabdian masyarakat yang dilaksanakan mengacu dari pedoman Pengabdian masyarakat meliputi pengusulan proposal, Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat harus sesuai dengan standar nasional pendidikan tinggi di lingkungan Politeknik Kesehatan yang meliupti Standar arah yang sejalan dengan Visi dan misi Poltekkes Semarang, standar proses yang digunakan meliputi perencanaan, pelaksanaan dan pengenalian

dengan system penjaminan mutu serta standar hasil yaitu dapat memenuhi kebutuhan masyarakat, standar kompetensi pelaksanaan pengabdian masyarakat berdasarkan kaidah ilmu yang ada, sedangkan standar pendanaan dilaksanakan sesuai dengan aturan system pendanaan yang ada, standar sarana pra sarana yang mendukung pelaksanaan pengabdian masyarakat agar menghasilkan solusi pemecahan masalah yang ada dimasyarakat serta standar outcome dari kegiatan pengabdian masyarakat harus memiliki dampak positif dalam pembangunan masyarakat.(5)

Pada tahap persiapan pengabdian masyarakat dimulai dari pengumpulan data awal di Dinas P2KBP2PA Kabupaten Kendal, selanjutnya menyusun proposal dan melaksanakan rapat koordinasi, persiapan pembatan leaflet, penyusunan modul latihan, pembentukan panitia, penyusunan jadwal dan Rencana anggaran. Tahap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, dan monitoring serta evaluasi pengabdian kepada masyarakat .



Gambar1. Rapat panitia GOW Kabuapten Kendal

Pelaksanaan :Bentuk dari pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah program pendidikan masyarakat, berupa kegiatan pelatihan instruktur senam three ends serta pendampingan pelaksanaanya dan evaluasi monitoring dari keberlangsungan kegiatan. Setelah dilaksanakan uji substansi dari tim reviuer Poltekkes Kemenkes Semarang dinyatakan layak dan telah diterbitkan SK dan penandatanganan Kontrak, tim pengabdian yang terdiri dari 4 orang dosen dan 5 Mahasiswa mulai melaksanakan rapat koordinasi dengan panitia Pengabdian

masyarakat bersama GOW Kabupaten Kendal untuk melaksanakan kegiatan pelatihan instruktur senam three ends pada bulan Agustus 2019. Untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi anggota GOW diberikan pendidikan Kesehatan, pre post test dan ceramah Tanya jawab yang dilaksanakan di Aula Dinas DP2KBP2PA dengan narasumber dari Tim Pengabdian, ketua JPPA Kabupaten Kendal (Jaringan Perlindungan Perempuan dan Anak) serta dokter Agus sebagai narasumber dari PMI Kabupaten Kendal dengan materi three ends, kesehatan reproduksi dan sharing penanganan kasus di Kabupaten Kendal, dan donor darah, kegiatan tersebut bersamaan dengan pembentukan bank darah pada awal bulan September 2019.



Gambar 2. Pendidikan Kesehatan

Selanjutnya setelah ditawarkan kepada Pengurus GOW untuk memilih calon instruktur dan disepakati sebanyak 21 calon instruktur senam untuk dilatih senam peregangan Three ends selama 2 hari dengan system pematatan dilaksanakan di LPK Novie Kabupaten Kendal dengan materi dasar – dasar senam peregangan, macam gerakan, serta praktik senam peregangan dengan lagu iringan three ends metode pelatihan instruktur meliputi ceramah tanya jawab demonstrasi, praktik dari tiap gerakan dan diakhiri dengan pengambilan gambar untuk membuat video tutorial.



Gambar 3. Pelatihan instruktur senam three ends

Diakhir kegiatan peserta mendapatkan video tutorial dan youtube senam three ends dengan tujuan untuk media dalam memudahkan kegiatan sosialisasi. Pendampingan pelaksanaan senam peregangan three ends dimulai dari melaksanakan senam bersama pada pertemuan GOW rutin tiap bulan selanjutnya monitoring dan evaluasi dilakukan tiap – orwan dalam melaksanakan kegiatan tersebut. Di pimpin oleh instruktur yang sudah terlatih atau secara mandiri dengan menggunakan media tutorial senam pada akhir kegiatan diberikan sertifikat dari LPK dan dinas Pendidikan Kabupaten Kendal kepada instruktur yang telah memenuhi syarat.

Penyusunan Laporan kegiatan disusun secara berurutan sesuai dengan tahapan kegiatan meliputi, surat menyurat, daftar hadir, notulen dan dokumentasi kegiatan Pelaporan keuangan mengaju pada peraturan yang berlaku termasuk pembayaran pajak dalam tiap item yang wajib dikenakan pajak melalui rekening poltekes Semarang(6)

Publikasi : hasil pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan publikasi berupa poster pada seminar nasional Poltekes Semarang serta gerakan senam three ends telah di unggah melalui Youtube serta melalui media elektronik

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan melakukan Kerjasama dengan GOW Kabupaten Kendal diawali pada saat peringatan hari kartini pada bulan April 2019 dana dari GOW dan pengabdian secara mandiri, selanjutnya untuk kegiatan pelatihan instruktur senam dana berasal dari anggaran DIPA melalui Poltekkes Kemenkes Semarang sesuai dengan peraturan yang berlaku, dari mitra membantu menyiapkan perlengkapan dan pembelian bahan dan alat yang dibutuhkan serta menggerakkan partisipasi dari anggota untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan melalui rapat panitia, untuk kegiatan monev kegiatan dilaksanakan saat pertemuan rutin GOW sehingga tidak memerlukan anggaran khusus

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan meliputi :

3.1. Karakteristik Reponden

GOW terdiri dari berbagai latar belakang orwan program kerja GOW harus dapat menyentuh kehidupan masyarakat, mulai dari tingkat kabupaten hingga ke tingkat kecamatan, desa/kelurahan, dengan harapan keluhan dan aspirasi masyarakat hingga ketingkat yang lebih rendah dapat terayomi. berkaitan dengan pendidikan, kesehatan, pertanian dan seluruh ruang lingkup kehidupan masyarakat, perempuan juga mempunyai posisi yang lebih dekat dengan keluarga dan telah menggunakan sebagian besar waktunya untuk keluarga, anak dan orang tua. Oleh karena itu kebutuhan spesifik kaum perempuan akan lebih terdukung apabila perempuan memperoleh akses dan manfaat, dapat berpartisipasi di segenap aspek pembangunan (4) Keragaman latar belakang dari anggota GOW Kabupaten Kendal memberikan keuntungan bahwa program sosialisasi tentang three ends akan dapat diterima dari berbagai kalangan wanita yang berada di kabupaten Kendal. 85,7 % organisasi wanita yang berlatar belakang istri/ anggota TNI, Polri dan Kejaksaan telah melaksanakan senam peregangan three ends dengan aktif hampir setiap pertemuan telah dilaksanakan. Kondisi tersebut sesuai dengan jiwa patriotisme yang dimiliki para TNI Polri dan Kejaksaan sehingga para istri maupun wanita yang berprofesi sebagai pembela Negara telah terbiasa hidup penuh dengan kedisiplinan sesuai dengan sumpah janji prajurit. Salah satu hak dan mendapatkan perlindungan kesehatan(7) Sebagai anggota TNI selalu siap disiplin dan setia melaksanakan tugas negara baik saat mengenakan seragam maupun tidak. Sedangkan dalam rumah tangga seorang wanita sebagai pendamping pasti setia dalam mempersiapkan

segala kebutuhan suami baik saat dalam pertempuran atau dalam kondisi damai. Demikian juga dengan jumlah anggota yang banyak memberikan kesempatan untuk saling bertemu dan mengingatkan sehingga lebih baik. Sedangkan pada orwan yang berlatar belakang parpol belum aktif melaksanakan senam peregangan three ends hal ini dimungkinkan karena banyaknya agenda kegiatan di parpol pada tahun tahun politik.

3.2. Instruktur senam

Pelatihan instruktur senam memiliki tujuan agar mengetahui gerakan yang tepat pada jenis senam peregangan serta mengetahui makna dari tiap gerakan dan menyesuaikan dengan lagu three ends yang liriknya ditulis oleh pawit dengan genre regae dan gembira. Sebagai syarat menjadi seorang instruktur senam diharapkan memiliki komitmen untuk mengikuti serangkaian pelatihan.(8) Pada beberapa anggota tidak dapat melaksanakan pelatihan dengan sempurna dikarenakan berbagai hal dan kesibukan sehingga hanya 12 orang (54,6%) anggota orwan yang telah dapat dinyatakan memenuhi syarat untuk menerima sertifikat sebagai instruktur senam three ends. Senam peregangan atau stretching memiliki keunggulan yaitu mengurangi tingkat stress dan kekakuan otot . kondisi ini dapat terjadi pada kegiatan yang memerlukan waktu lama dalam posisi yang tidak berubah, otot yang dipaksakan dalam waktu lama tanpa relaksasi dapat menekan pembuluh darah serta menimbulkan ketegangan (8)

3.3. Sosialisasi kegiatan senam

Terdapat hubungan yang bermakna ($p=0,01$) antara tersedianya instruktur senam three ends di orwan yang melaksanakan senam secara aktif 91,7%. Dengan tersedianya instruktur akan lebih memudahkan memotivasi dan memberikan contoh secara langsung dalam melaksanakan senam peregangan three ends. Sedangkan pada orwan yang belum memiliki instruktur senam 40% telah melaksanakan secara aktif. Pelaksanaan senam dilaksanakan dengan mengundang instruktur senam three ends yang ada di orwan lain untuk hadir dan melaksanakan senam atau dengan

memanfaatkan media youtube maupun VCD yang telah dibagikan. sedangkan 60 % yang tidak aktif melaksanakan selain factor tidak tersedianya instruktur juga anggota yang berjumlah sedikit, usia menopause atau dai latar belakang profesi yang masih memiliki tugas yang melimpah sehingga belum aktif melakukan sosialisasi pengakhiran kekerasan perempuan dan anak dengan senam three ends. Media komunikasi sosial dapat di manfaatkan untuk menyampaikan pesan program penghentian kekerasan pada perempuan dan anak agar lebih menarik dan mudah untuk diterima serta efektif (9) Perkembangan teknologi komunikasi pada saat ini lebih cenderung kearah digitaldi bandingkan komunikasi secara tradisional, tetapi karena karakteristik anggota GOW terdiri dari berbagai latar belakang dan usia pelatihan instruktur senam masih dibutuhkan karena merasa lebih jelas ketika melihat model secara langsung memberikan contoh dan dapat berinteraksi (10) Keahlian dalam menyampaikan pesan selaras dengan perkembangan teknologi di era digital yang semakin canggih. peran media dalam menyampaikan pesan pada pengabdian masyarakat ini dengan melatih instruktur, VCD tutorial dan youtube berdampak positif dan mengurangi kebosanan pada saat melaksanakan kegiatan rutin. (11)

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui pelatihan instruktur senam three ends telah terlaksana dengan baik 54,6% telah memiliki peningkatan pengetahuan dan ketrampilan serta mendapatkan sertifikat instruktur senam peregangan dan dari hasil monitoring evaluasi kegiatan sosialisasi telah dilaksanakan diseluruh anggota GOW dan Orwan di Kabupaten Kendal 85,7% dilaksanakan secara aktif dari orwan dengan latar belakang TNI, Polri dan kejaksaan

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada bapak direktur Poltekkes Kemenkes Semarang yang telah memberikan kepercayaan dan dana dalam kegiatan pengabdian ini, serta kepada ibu ketua GOW Kabupaten Kendal beserta pengurus dan anggota yang telah membantu

berperan aktif dalam setiap tahap pengabdian masyarakat.

REFERENSI

1. Handayani DM, Jatiningsih O. **PEMBERDAYAAN PEREMPUAN PADA ORGANISASI FATAYAT NAHDLATUL ULAMA PIMPINAN ANAK CABANG TAROKAN KABUPATEN KEDIRI**. Kaji Moral dan Kewarganegaraan. 2014;
2. Komisi Nasional Perlindungan Perempuan dan Anak. **Kekerasan terhadap Perempuan Meluas : Negara Urgen Hadir Hentikan Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Domestik , Komunitas dan Negara**. Lembar Fakta Catatan Tah 2016. 2016;
3. KOMNAS Perempuan. **Korban Bersuara, Data Bicara Sahkan RUU Penghapusan Kekerasan Seksual sebagai Wujud Komitmen Negara: Catatan Kekerasan terhadap Perempuan**. Catatan Tah Tentang Kekerasan Terhadap Perempuan. 2019;123.
4. Titissari DN. **Peran gabungan organisasi wanita (gow) dalam meningkatkan keterampilan anggota di kota semarang skripsi**. 2016;
5. Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat. **Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Edisi XII**. Simlitabmas. 2018.
6. Amir FR, Nasution SA. **PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI KEGIATAN PENDIDIKAN, AGAMA, SOSIAL, EKONOMI, DAN KESEHATAN**. QARDHUL HASAN MEDIA Pengabdian Kpd Masy. 2018;
7. Suharmanto S. **PERLINDUNGAN HUKUM BAGI ANGGOTA TENTARA NASIONAL INDONESIA (TNI) ANGKATAN LAUT DALAM PELAYANAN BADAN PENYELENGGARA JAMINAN SOSIAL (BPJS) KESEHATAN (Studi di Rumah Sakit dr. Ramelan Surabaya)**. Perspektif Hukum. 2014.
8. Ningsih DA, . E. **Pengaruh senam**

- Abdominal Stretching terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di MA Al-Amiriyah Blokagung Tahun 2018. J-HESTECH (Journal Heal Educ Sci Technol. 2018;
9. Watie EDS. Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media). J Messenger. 2016;
10. Saefudin A. Perkembangan Teknologi Komunikasi: Perspektif Komunikasi Peradaban. Mediat J Komun. 2008;
11. Tafonao T. PERANAN MEDIA PEMBELAJARAN DALAM MENINGKATKAN MINAT BELAJAR MAHASISWA. J Komun Pendidik. 2018;
12. Adi Okananto.
[http://www.mendeley.com/research/pe-
ngaruh-pemberian-peregangan-
stretching-terhadap-penurunan-
keluhan-nyeri-pinggang-dan-nyeri-
punggung/Pengaruh Pemberian
Peregangan \(Stretching\) Terhadap
Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang](http://www.mendeley.com/research/pe-
ngaruh-pemberian-peregangan-
stretching-terhadap-penurunan-
keluhan-nyeri-pinggang-dan-nyeri-
punggung/Pengaruh Pemberian
Peregangan (Stretching) Terhadap
Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang)
- dan Nyeri Punggung Bawah (Low Back P. 2014;



Gambar 4. Pembagian VCD tutorial senam Three ends



Gambar 5. Pelaksanaan senam peregangan Three ends pada pertemuan GOW



Gambar 6. Pelaksanaan senam peregangan Three ends pada pertemuan Harpi melatip