

Integrasi Olahraga dalam Kegiatan Bakti Sosial di Kelurahan Mabar Hilir, Kota Medan

Penata Manik^{1*}, Praninci¹, Parlindungan Nababan¹, Pras Dio Nanda¹, Aszon Fisi Lahagu¹, Novita Putri Yani Ndruru¹, Yunita Mandasari¹, Anugrah Panca Dinata¹, Trifosa Angelina Sembiring¹, Muhammad Ridho Maulana¹, Ody Pratama Elmahdi¹, Nurfadillah Siregar¹, Nopi Hardiyanto¹, Nuraini¹, M.Syahputra¹

¹Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia.

ABSTRACT

Objectives: This community service aimed to implement an integrated sports approach within social service activities in Mabar Hilir Sub-district, Medan City.

Methods: The program addressed the interrelated issues of low physical activity, limited social interaction, and minimal health awareness among residents. Using a participatory approach, this initiative combined sports activities with health education and community development.

Results: The six-month program involved 235 participants across different age groups and demonstrated significant improvements in health awareness (37% increase), regular physical activity participation (42% increase), and community cohesion (65% of participants reported stronger social bonds). Implementation challenges included initial participation hesitancy, infrastructure limitations, and scheduling conflicts, which were addressed through adaptive strategies.

Conclusion: The successful integration of sports into social services provides a replicable model for holistic community development in similar urban settings.

Keywords: Integrasi Olahraga, Kegiatan Bakti Sosial.

Received: June 02, 2024 | Accepted: Agustus 09, 2024 | Published: November 30, 2025.

INTRODUCTION

Kelurahan Mabar Hilir merupakan salah satu wilayah urban di Kota Medan yang menghadapi berbagai tantangan sosial dan kesehatan masyarakat. Berdasarkan data dari Puskesmas Mabar Hilir tahun 2023, prevalensi penyakit tidak menular (PTM) di wilayah ini menunjukkan tren meningkat dengan 32% penduduk dewasa terindikasi mengalami obesitas, 27% memiliki tekanan darah tinggi, dan 18% menderita diabetes tipe 2. Survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian pada Januari 2024 menemukan bahwa 78% dari 150 responden dewasa di Kelurahan Mabar Hilir melaporkan aktivitas fisik yang rendah (kurang dari 150 menit per minggu), jauh di bawah rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Masalah lain yang teridentifikasi adalah rendahnya interaksi sosial antarwarga. Berdasarkan wawancara dengan tokoh masyarakat setempat, kegiatan yang melibatkan partisipasi warga secara kolektif sangat terbatas, dengan hanya 3-4 kegiatan per tahun. Hal ini diperburuk dengan situasi pascapandemi COVID-19 yang masih menyisakan keengganan sebagian warga untuk berkumpul dalam kegiatan sosial (Nasution et al., 2022). Sementara itu, Dinas Kesehatan Kota Medan (2023) melaporkan bahwa literasi kesehatan di wilayah Mabar Hilir tergolong rendah, dengan hanya 35% warga yang memahami pentingnya gaya hidup aktif bagi kesehatan.

Integrasi olahraga dalam kegiatan bakti sosial menjadi urgensi dilakukan mengingat potensinya untuk mengatasi masalah-masalah tersebut secara simultan. Seperti dikemukakan oleh Prasetyo (2021), pendekatan terpadu antara aktivitas fisik dan layanan sosial dapat meningkatkan efektivitas program pemberdayaan masyarakat. Selain itu, penelitian Widayastuti dan Karneli (2023) menunjukkan bahwa kegiatan olahraga komunitas dapat menjadi katalis untuk memperkuat kohesi sosial dan meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) Meningkatkan partisipasi warga dalam aktivitas fisik reguler melalui program olahraga komunitas yang terintegrasi dengan kegiatan bakti sosial; (2) Memperkuat kohesi sosial antarwarga melalui kegiatan kolaboratif yang melibatkan berbagai kelompok usia; (3) Meningkatkan literasi kesehatan masyarakat melalui edukasi yang disampaikan bersamaan dengan kegiatan olahraga; dan (4) Mengembangkan model bakti sosial yang berkelanjutan dengan memanfaatkan olahraga sebagai penggerak partisipasi masyarakat.

METHODOLOGY

Identifikasi Mitra

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan beberapa mitra utama yaitu:

*Corresponding Author: Penata Manik; email: penatamanik644@gmail.com

1. Pemerintah Kelurahan Mabar Hilir sebagai fasilitator dan koordinator kegiatan di tingkat kelurahan
2. Puskesmas Mabar Hilir sebagai mitra dalam aspek pemeriksaan kesehatan dan edukasi kesehatan
3. Karang Taruna Kelurahan Mabar Hilir sebagai penggerak utama kegiatan kepemudaan dan olahraga
4. Ikatan Keluarga Olahraga (IKO) Medan Deli sebagai penyedia tenaga pelatih dan instruktur olahraga
5. PKK Kelurahan Mabar Hilir sebagai koordinator kegiatan yang melibatkan perempuan dan keluarga.

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Kelurahan Mabar Hilir, Kecamatan Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara. Secara spesifik, kegiatan berlangsung di beberapa lokasi yaitu:

- Lapangan olahraga Kelurahan Mabar Hilir
- Balai Kelurahan Mabar Hilir
- Ruang terbuka/taman RT 03, 07, dan 12
- Area sekolah SDN 064024 Mabar

Program berlangsung selama 6 bulan, dimulai dari Februari hingga Juli 2024, dengan jadwal kegiatan mingguan yang dibagi berdasarkan jenis aktivitas dan kelompok sasaran.

Pendekatan dan Metode

Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah Participatory Action Research (PAR), yang memungkinkan masyarakat terlibat aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Metode yang diterapkan meliputi:

1. Metode Edukasi Partisipatif: Penyampaian informasi kesehatan dan manfaat olahraga melalui diskusi kelompok, demonstrasi, dan praktik langsung.
2. Metode Pelatihan: Melatih kader kesehatan dan relawan olahraga dari masyarakat setempat untuk menjadi penggerak aktivitas berkelanjutan.
3. Metode Kolaboratif: Mengintegrasikan berbagai kegiatan sosial seperti pemeriksaan kesehatan, sosialisasi gizi seimbang, dan aksi lingkungan bersih dengan aktivitas olahraga.
4. Metode Pemberdayaan: Melibatkan masyarakat dalam mengidentifikasi jenis olahraga yang sesuai dengan minat dan kebutuhan lokal, serta mendorong inisiatif pengelolaan kegiatan secara mandiri.

Tahapan Kegiatan

Tabel 1. Tahapan Kegiatan

| Tahap | Waktu | Kegiatan | Output |
|-------------------------------|------------------|---|---|
| 1. Persiapan | Februari 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dengan mitra dan stakeholder • Survei detail kebutuhan dan minat Masyarakat • Pemetaan sumber daya dan infrastruktur • Pembentukan tim pengelola kegiatan • Pelatihan kader olahraga dan kesehatan | <ul style="list-style-type: none"> • Dokumen kesepakatan kerjasama • Data preferensi olahraga masyarakat • Tim pengelola terbentuk • 25 kader terlatih |
| 2. Implementasi Awal | Maret-April 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Peluncuran program "Mabar Sehat Berolahraga" • Penyelenggaraan kegiatan olahraga mingguan • Integrasi pemeriksaan kesehatan | <ul style="list-style-type: none"> • Program diluncurkan dengan 187 peserta • Jadwal rutin olahraga komunitas • 167 warga menerima layanan kesehatan |
| 3. Implementasi Lanjutan | Mei-Juni 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Edukasi kesehatan dan gizi • Turnamen bola voli antarlingkungan • Lomba senam kreasi antar-RT • Jalan sehat keluarga dengan bakti sosial • Pelatihan pengelolaan program berbasis masyarakat | <ul style="list-style-type: none"> • Materi edukasi kesehatan • 12 tim (96 peserta) turnamen • 8 kelompok (64 peserta) lomba senam • 214 peserta jalan sehat • 25 pengelola program terlatih |
| 4. Evaluasi dan Keberlanjutan | Juli 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi partisipatif • Pengukuran dampak program • Penyusunan rencana keberlanjutan • Penyerahan peralatan olahraga | <ul style="list-style-type: none"> • Laporan evaluasi program • Data dampak program • "Pokja Mabar Sehat" terbentuk • Peralatan olahraga senilai Rp15.000.000 |

Hasil

Tabel 2. Pelaksanaan Kegiatan Program "Mabar Sehat Berolahraga"

| Periode | Kegiatan | Pencapaian | Keterangan |
|------------------|-------------------------------|--|--|
| Februari 2024 | Koordinasi dengan stakeholder | Kesepakatan penggunaan fasilitas dan dukungan administrasi | Melibatkan Lurah dan perangkat kelurahan |
| | Survei kebutuhan dan minat | 235 responden (120 perempuan, 115 laki-laki) | Preferensi: senam aerobik (42%), bola voli (28%), badminton (15%), sepak bola mini (10%), jalan sehat (5%) |
| Maret-April 2024 | Pelatihan kader | 25 kader terlatih (15 perempuan, 10 laki-laki) | Dari unsur Karang Taruna dan PKK |
| | Peluncuran program | 187 peserta hadir | Dihadiri pejabat Kecamatan Medan Deli |
| | Senam pagi mingguan | 60-75 peserta per minggu | Dilaksanakan setiap Sabtu pagi |
| | Bola voli komunitas | 30-40 peserta per minggu | Dilaksanakan setiap Minggu sore |
| | Badminton komunitas | 25-30 peserta per minggu | Dilaksanakan setiap Rabu sore |
| | Pemeriksaan kesehatan | 167 warga terlayani | Terintegrasi dengan kegiatan senam |
| | Edukasi gizi dan hidup aktif | 20-30 menit per sesi | Dilakukan setelah kegiatan senam |

| | | | |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| Mei-Juni 2024 | Turnamen bola voli | 12 tim (96 peserta) | Antarlingkungan di Kelurahan Mabar Hilir |
| | Lomba senam kreasi | 8 kelompok (64 peserta) | Partisipasi dari 8 RT berbeda |
| | Jalan sehat keluarga | 214 peserta | Disertai kegiatan bakti sosial |
| | Pelatihan pengelolaan program | 25 kader | Fokus pada keberlanjutan program |
| Juli 2024 | Evaluasi partisipatif | 35 perwakilan warga | Metode FGD |
| | Pengukuran dampak | 235 responden | Survei akhir program |
| | Pembentukan pokja | 15 anggota "Pokja Mabar Sehat" | Pengelola keberlanjutan program |
| | Penyerahan peralatan | Senilai Rp 15.000.000 | Mendukung keberlanjutan program |

Tabel 3. Dampak Program Terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik

| Indikator | Sebelum Program | Setelah Program | Perubahan | Keterangan |
|--|-----------------|-----------------|-----------|--------------------------|
| Melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu | 22% | 64% | +42% | Memenuhi rekomendasi WHO |
| Memiliki jadwal olahraga rutin | 15% | 58% | +43% | Keberlanjutan aktivitas |
| Memanfaatkan fasilitas olahraga kelurahan | 27% | 72% | +45% | Optimalisasi fasilitas |
| Berpartisipasi dalam kegiatan olahraga komunitas | 18% | 66% | +48% | Penguatan aspek sosial |
| Mengajak anggota keluarga berolahraga | 25% | 61% | +36% | Perluasan dampak |

Tabel 4. Dampak Program Terhadap Literasi Kesehatan

| Aspek Pengetahuan | Sebelum Program | Setelah Program | Perubahan | Metode Pengukuran |
|--|-----------------|-----------------|-----------|-------------------|
| Pemahaman manfaat olahraga bagi kesehatan | 48% | 85% | +37% | Kuesioner 10 item |
| Pengetahuan tentang gizi seimbang | 39% | 72% | +33% | Kuesioner 15 item |
| Kesadaran pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin | 43% | 78% | +35% | Kuesioner 8 item |
| Pemahaman hubungan olahraga dan pencegahan PTM | 35% | 76% | +41% | Kuesioner 12 item |
| Kemampuan menyusun program aktivitas fisik pribadi | 21% | 62% | +41% | Penilaian praktik |

Tabel 5. Dampak Program Terhadap Kohesi Sosial

| Indikator | Percentase | Metode Pengukuran |
|--|------------|-----------------------|
| Peningkatan interaksi sosial dengan warga dari RT/lingkungan berbeda | 65% | Survei dan wawancara |
| Program memperkuat rasa kebersamaan antarwarga | 72% | Survei likert 5 skala |
| Kegiatan olahraga bersama mengurangi kesenjangan sosial | 81% | Survei dan FGD |
| Merasa lebih mengenal tetangga dari wilayah berbeda | 68% | Wawancara terstruktur |
| Bersedia terlibat dalam kegiatan sosial lanjutan | 76% | Formulir komitmen |

Tabel 6. Tantangan Implementasi dan Strategi Adaptasi

| Tantangan | Deskripsi | Strategi Adaptasi | Hasil |
|--|--|---|--|
| Keterbatasan partisipasi awal | Keraguan sebagian warga untuk berpartisipasi | Pelibatan tokoh masyarakat dan pendekatan personal oleh kader | Peningkatan partisipasi 30% pada bulan kedua |
| Keterbatasan infrastruktur | Kondisi lapangan olahraga kurang optimal | Perbaikan minor dan pengaturan jadwal penggunaan | Optimalisasi penggunaan fasilitas tanpa konflik jadwal |
| Konflik jadwal | Beberapa kegiatan berbenturan dengan aktivitas warga | Fleksibilitas pengelolaan jadwal dan komunikasi intensif | 85% kegiatan terlaksana sesuai jadwal revisi |
| Variasi keterlibatan antar kelompok usia | Partisipasi kelompok lansia dan remaja lebih rendah | Program khusus senam lansia dan turnamen futsal remaja | Peningkatan partisipasi lansia (25%) dan remaja (35%) |
| Keberlanjutan pendanaan | Kekhawatiran dana habis pasca program | Pelatihan penggalangan dana dan alokasi dana kelurahan | Komitmen pendanaan berkelanjutan dari kelurahan |

DISCUSSION

Program integrasi olahraga dalam kegiatan bakti sosial di Kelurahan Mabar Hilir terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi aktivitas fisik dan kohesi sosial masyarakat. Temuan ini sejalan dengan studi Wibowo dan Suherman (2022) yang menunjukkan bahwa pendekatan kolaboratif dalam program olahraga masyarakat dapat menghasilkan dampak positif pada kesehatan fisik dan mental peserta.

Peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik sebesar 42% merupakan capaian signifikan mengingat kondisi awal masyarakat yang cenderung sedenter. Pendekatan partisipatif yang mengakomodasi minat warga terhadap jenis olahraga tertentu menjadi kunci keberhasilan ini. Hal ini menegaskan temuan Pratiwi et al. (2021) bahwa program aktivitas fisik yang sesuai dengan preferensi lokal memiliki tingkat keberlanjutan yang lebih tinggi.

Integrasi pemeriksaan kesehatan dan edukasi gizi dalam kegiatan olahraga terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan masyarakat sebesar 33-37%. Pendekatan ini memberikan konteks praktis bagi informasi kesehatan yang disampaikan, sehingga lebih mudah dipahami dan diaplikasikan oleh warga. Seperti dikemukakan Hartono dan Lestari (2023), edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan aktivitas fisik memiliki efektivitas lebih tinggi dibandingkan pendekatan konvensional.

Penguatan kohesi sosial merupakan dampak penting dari program ini, dengan 65% peserta melaporkan peningkatan interaksi sosial. Turnamen olahraga dan lomba senam kreasi menjadi momentum untuk membangun kebersamaan antarwarga dari berbagai RT dan latar belakang sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian Suryawan dan Febriani (2023) yang menunjukkan bahwa kegiatan olahraga komunitas dapat menjadi instrumen efektif untuk membangun modal sosial di wilayah urban. Meskipun demikian, program ini juga menghadapi beberapa tantangan dalam implementasinya:

1. Keterbatasan Partisipasi Awal: Pada awal program, partisipasi masih terbatas karena keraguan sebagian warga. Strategi adaptasi yang dilakukan adalah pelibatan tokoh masyarakat dan kader yang aktif melakukan pendekatan personal.

2. Keterbatasan Infrastruktur: Kondisi lapangan olahraga yang kurang optimal menjadi kendala. Tim pengabdian bersama warga melakukan perbaikan minor dan pengaturan jadwal untuk mengoptimalkan penggunaan fasilitas yang ada.

3. Konflik Jadwal: Beberapa kegiatan terpaksa dijadwalkan ulang karena berbenturan dengan aktivitas warga. Fleksibilitas dalam pengelolaan jadwal dan komunikasi intensif dengan masyarakat menjadi kunci penyelesaian.

4. Variasi Keterlibatan Antar Kelompok Usia: Partisipasi kelompok lansia dan remaja cenderung lebih rendah dibanding kelompok dewasa. Pendekatan khusus melalui program senam lansia dan turnamen futsal remaja berhasil meningkatkan partisipasi kelompok-kelompok tersebut.

Keberhasilan program ini tidak lepas dari peran aktif mitra, terutama Puskesmas Mabar Hilir yang konsisten mendukung aspek kesehatan dan Karang Taruna yang menjadi penggerak utama kegiatan kepemudaan. Kolaborasi multipihak ini menjadi model yang potensial untuk direplikasi di wilayah lain dengan konteks serupa.

CONCLUSION

Program integrasi olahraga dalam kegiatan bakti sosial di Kelurahan Mabar Hilir, Kota Medan telah berhasil mencapai tujuan-tujuan yang ditetapkan dengan hasil yang signifikan. Berdasarkan implementasi program selama enam bulan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terjadi peningkatan signifikan dalam partisipasi warga dalam aktivitas fisik reguler, ditunjukkan dengan kenaikan 42% jumlah warga yang melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu. Program ini berhasil mengubah pola aktivitas masyarakat yang sebelumnya cenderung sedenter menjadi lebih aktif secara fisik.

2. Integrasi olahraga dalam kegiatan bakti sosial terbukti efektif memperkuat kohesi sosial antarwarga, dengan 65% peserta melaporkan peningkatan interaksi sosial dengan warga dari RT/lingkungan yang berbeda. Kegiatan bersama seperti turnamen olahraga dan jalan sehat keluarga menjadi katalisator untuk membangun dan memperkuat ikatan sosial.

3. Pendekatan edukasi kesehatan yang diintegrasikan dengan aktivitas olahraga berhasil meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, dengan peningkatan pemahaman tentang manfaat olahraga bagi kesehatan sebesar 37%. Hal ini menunjukkan efektivitas kontekstualisasi informasi kesehatan dalam kegiatan praktis.

4. Program ini telah menciptakan model bakti sosial berkelanjutan dengan terbentuknya "Pokja Mabar Sehat" dan tersedianya 25 kader terlatih yang akan melanjutkan program secara mandiri. Dukungan peralatan dan komitmen alokasi dana dari kelurahan menjamin keberlanjutan inisiatif ini.

5. Pendekatan partisipatif dalam pengembangan program memungkinkan adaptasi aktivitas sesuai dengan preferensi dan kebutuhan lokal, sehingga meningkatkan rasa kepemilikan masyarakat terhadap program dan memfasilitasi keberlanjutannya.

REFERENCES

- Dinas Kesehatan Kota Medan. (2023). Profil Kesehatan Kota Medan 2022. Medan: Dinkes Kota Medan.
- Hartono, R., & Lestari, S. (2023). Efektivitas edukasi kesehatan terintegrasi aktivitas fisik dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat urban. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(2), 145-157.
- Nasution, A., Lubis, Z., & Saragih, M. (2022). Perubahan pola interaksi sosial masyarakat Kota Medan pascapandemi COVID-19. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 16(2), 278-291.
- Prasetyo, Y. (2021). Pendekatan terpadu aktivitas fisik dan layanan sosial dalam program pemberdayaan masyarakat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Indonesia*, 7(3), 215-229.
- Pratiwi, K., Nasution, I. K., & Tarigan, B. (2021). Preferensi aktivitas fisik masyarakat urban dan implikasinya terhadap keberlanjutan program kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 412-425.
- Suryawan, A., & Febriani, D. (2023). Olahraga komunitas sebagai instrumen pembangunan modal sosial di wilayah urban: Studi kasus di Kota Medan. *Jurnal Ketahanan Sosial*, 9(1), 87-102.
- Wibowo, H., & Suherman, A. (2022). Dampak program olahraga masyarakat terhadap kesehatan fisik dan mental: Studi longitudinal di Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 178-193.
- Widyastuti, A., & Karneli, Y. (2023). Olahraga komunitas sebagai katalis kohesi sosial dan peningkatan kesadaran kesehatan: Studi kasus di kawasan urban Sumatera. *Jurnal Sosiologi Kesehatan*, 5(1), 45-59.