

# INISIASI PROGRAM PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI "RANJANI" MELALUI PEMANFAATAN APLIKASI SIPGAR PADA JEMAAH HAJI

**Arif Sulistiyanto<sup>1</sup>, Khristiyani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Puskesmas Kotagede I Yogyakarta

akhiarifsulistiyanto@gmail.com

<sup>2</sup> Rumah Sakit Akademik Universitas Gadjah Mada

khristiyani\_rsa@ugm.ac.id

## ABSTRAK

Latar Belakang: Kewajiban melaksanakan ibadah haji tertuang dalam rukun Islam yang kelima, yaitu beribadah haji bagi yang mampu. Mampu (Istithaah) tidak hanya dari segi ilmu dan biaya, tetapi juga mampu dari segi kesehatan, karena ibadah haji merupakan ibadah yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik dan kuat. Peningkatan kualitas fisik Jemaah Haji melalui penentuan tingkat kebugaran jasmani menjadi poin penting dalam penetapan Istithaah Kesehatan Haji. Tujuan: Meningkatkan pengetahuan dan kemandirian Jemaah Haji untuk melakukan pengukuran kebugaran jasmani. Metode: kegiatan pemberdayaan masyarakat dilakukan dalam 3 tahap, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Koordinasi dilakukan saat tahap perencanaan. Kegiatan penyuluhan, pendampingan dan pengukuran kebugaran jasmani dilaksanakan pada tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi pengabdian melakukan analisis data hasil kegiatan. Hasil: Ada perbedaan bermakna pada tingkat pengetahuan Jemaah Haji sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan. Tingkat kebugaran jasmani Jemaah Haji baik laki-laki maupun perempuan sebagian besar menempati tingkatan kebugaran cukup. Kesimpulan: program "Ranjani" mendorong dan membantu Jemaah Haji secara mandiri mengukur kebugaran mereka. Kata Kunci : Kebugaran, Jasmani, Istithaah, Jemaah Haji.

## ABSTRACT

Background: The obligation to perform the pilgrimage is contained in the fifth pillar of Islam, namely the pilgrimage for those who can afford it. Able (Istithaah) not only in terms of knowledge and cost but also able in terms of health because the pilgrimage is a worship that requires good and strong physical ability. Improving the physical quality of Hajj pilgrims by determining the level of physical fitness is an important point in determining the Hajj Health Istithaah. Objective: To increase the knowledge and independence of Hajj pilgrims to measure physical fitness. Methods: community empowerment activities are carried out in 3 stages, namely the planning, implementation, and evaluation stages. Coordination is carried out during the planning stage. Counseling, mentoring, and measuring physical fitness activities are carried out at the implementation stage, and at the evaluation stage, the servant performs data analysis on the results of the activity. Results: There was a significant difference in the knowledge level of the Hajj pilgrims before and after the counseling was carried out. The level of physical fitness of the Hajj pilgrims, both male, and female, mostly occupy the moderate level of fitness. Conclusion: the "Ranjani" program encourages and helps Hajj pilgrims independently measure their fitness. Keywords: Fitness, Physical, Istithaah, Hajj pilgrims.

## PENDAHULUAN

Ibadah haji merupakan salah satu kewajiban yang harus dipenuhi oleh umat Islam. Kewajiban melaksanakan ibadah haji tertuang dalam rukun Islam yang kelima, yaitu beribadah

haji bagi yang mampu (Ismunandar, 2017). Kata mampu (Istithaah) menjadi kata yang penting diperhatikan dalam pelaksanaan ibadah haji. Banyak buku ilmu Fiqih Islam menjelaskan bahwa mampu (Istithaah) merupakan salah satu syarat sah ibadah haji. Mampu (Istithaah) tidak hanya dari segi ilmu dan biaya, tetapi juga mampu dari segi kesehatan, karena ibadah haji merupakan ibadah yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik dan kuat (Kemenkes RI, 2018). Istilah Istithaah Kesehatan Jemaah Haji oleh Kementerian Kesehatan diartikan sebagai kemampuan Jemaah Haji dari aspek kesehatan yang meliputi fisik dan mental yang terukur dengan pemeriksaan yang dapat dipertanggungjawabkan sehingga Jemaah Haji dapat menjalankan ibadahnya sesuai tuntunan Agama Islam (Kemenkes RI, 2016).

Peningkatan kualitas fisik Jemaah Haji melalui penentuan tingkat kebugaran jasmani menjadi poin penting dalam penetapan Istithaah Kesehatan Haji. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas jasmani yang rutin sesuai dengan jadwal latihan, terprogram, sistematis dan terukur. Tubuh yang bugar akan mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kamaruddin. et al, 2022). Kebugaran jasmani harus dilaksanakan secara kontinyu dan teratur, sehingga perlu adanya inovasi-inovasi kegiatan yang dilakukan oleh Puskesmas sebagai tim penyelenggaraan kesehatan Jemaah Haji. Inisiasi Program Pengukuran Kebugaran Jasmani "Ranjani" Melalui Pemanfaatan Aplikasi Sipgar yang telah diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan RI sejak tahun 2021 menjadi inovasi pemberdayaan masyarakat yang diperkenalkan kepada Jemaah Haji di wilayah kerja Puskesmas Kotagede I Yogyakarta dengan harapan program "Ranjani" dapat mewujudkan kebugaran Jemaah Haji hingga mencapai standar Istithaah Kesehatan Haji yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI.

## **METODE**

Inisiasi Program Pengukuran Kebugaran Jasmani "Ranjani" Melalui Pemanfaatan Aplikasi Sipgar merupakan program berbasis pemberdayaan masyarakat dengan sasaran adalah Jemaah Haji di wilayah Puskesmas Kotagede I Tahun 2022. Program ini mengajak Jemaah Haji untuk mandiri dalam hal pemeriksaan kebugaran jasmani, sehingga dapat mencapai standar Istithaah Kesehatan Haji yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Inisiasi program pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan dalam 3 tahap dengan rentang waktu 1 bulan. Tahap tersebut meliputi, tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi.

Pada tahap perencanaan pengabdian berkoordinasi dengan kepala Puskesmas dan perawat pelaksana program Kesehatan Haji di Puskesmas Kotagede I terkait proses perijinan dan penentuan khalayak sasaran program pemberdayaan masyarakat. Tahap pelaksanaan dilakukan dalam waktu 2 hari. Hari pertama tanggal 15 Oktober 2022 pengabdian melakukan dua kegiatan, yaitu kegiatan pertama penyuluhan kebugaran jasmani dan sosialisasi aplikasi Sipgar kepada Jemaah Haji di wilayah Puskesmas Kotagede I. Kegiatan kedua pendampingan pada Jemaah Haji di wilayah Puskesmas Kotagede I saat mengunduh, memasang dan melakukan registrasi aplikasi Sipgar. Dua kegiatan dihari pertama dilaksanakan di Aula Puskesmas Kotagede I Yogyakarta. Hari kedua tanggal 16 Oktober 2022 pengabdian melakukan implementasi aplikasi Sipgar oleh Jemaah Haji secara mandiri untuk pengukuran kebugaran jasmani yang bertempat di lapangan Karang Kotagede Kota Yogyakarta. Tahap ketiga adalah evaluasi, dimana pengabdian melakukan analisis data hasil kegiatan pemberdayaan masyarakat Inisiasi Program Pengukuran Kebugaran Jasmani "Ranjani" Melalui Pemanfaatan Aplikasi Sipgar. Data yang diperoleh dianalisis baik secara univariat maupun bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk memaparkan distribusi frekuensi data, meliputi data karakteristik, data tingkat pengetahuan dan data kebugaran jasmani Jemaah Haji, sedangkan untuk analisis bivariat digunakan untuk uji beda tingkat pengetahuan Jemaah Haji tentang kebugaran jasmani dan aplikasi Sipgar. Analisis bivariat yang dipilih adalah analisis Wilcoxon.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pemberdayaan masyarakat “Inisiasi Program Pengukuran Kebugaran Jasmani "Ranjani" Melalui Pemanfaatan Aplikasi Sipgar Pada Jemaah Haji di Wilayah Puskesmas Kotagede I Yogyakarta” disajikan dan dibahas pada paparan berikut ini.

### **Karakteristik Jemaah Haji**

Data karakteristik Jemaah haji sebagai sasaran kegiatan pemberdayaan masyarakat tersaji pada Tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa lansia awal 10 (50%) merupakan usia yang mendominasi Jemaah Haji. Mayoritas Jemaah Haji berjenis kelamin perempuan, yaitu 13 (65%) dengan tingkat pendidikan sebagian besar adalah berpendidikan tinggi 10 (50%). Data pekerjaan menunjukkan 14 (70%) Jemaah Haji saat ini masih aktif bekerja.

**Tabel 1.** Data Karakteristik Jemaah Haji

Karakteristik		Jumlah (n= 20)	Prosentase (%)
Usia	Dewasa Akhir	1	5
	Lansia Awal	10	50
	Lansia Akhir	3	15
	Manula	6	30
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	35
	Perempuan	13	65
Pendidikan	Dasar	4	20
	Menengah	6	30
	Tinggi	10	50
Pekerjaan	Bekerja	14	30
	Tidak Bekerja	6	70

Kebugaran jasmani akan menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi secara alamiah. Namun, olahraga yang cukup dan teratur sejak dini akan mengurangi penurunan yang ada dan menjaga tubuh tetap bugar. Jenis kelamin juga berpengaruh pada kebugaran jasmani, laki-laki memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan perempuan setelah pubertas disebabkan oleh perbedaan *muscular power* yang berhubungan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot (Kamaruddin. et al, 2022). Daya tangkap seseorang terhadap pengetahuan yang diberikan dipengaruhi oleh Pendidikan. Semakin tinggi Pendidikan seseorang semakin mudah dalam menerima ilmu pengetahuan (Wawan & Dewi, 2011). Pekerjaan berpengaruh pada keleluasaan dalam memperoleh informasi, baik dari media cetak, elektronik maupun media berbasis internet. Orang yang bekerja memiliki relasi dan cakupan interaksi yang luas. Internalisasi pengetahuan merupakan bagian dari pengindraan manusia, sehingga prosesnya dapat dengan cara mendengarkan, melihat, merasa, bertukar pikiran dengan individu lainnya (Purwoko, 2018).

### Tingkat Pengetahuan Jemaah Haji

Tingkat pengetahuan Jemaah Haji tentang Kebugaran Jasmani dan Aplikasi Sipgar dipaparkan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Tingkat Pengetahuan Jemaah Haji Sebelum dan Sesudah Pemberian Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Perlakuan		Sesudah Perlakuan	
	Jumlah (n=20)	Prosentase (%)	Jumlah (n=20)	Prosentase (%)
Baik	17	85	100	100
Cukup	3	15		

Berdasarkan tabel 2 diketahui terdapat perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan. Tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan diberikan terdapat 17 (85%) Jemaah Haji berpengetahuan baik, sedangkan sesudah penyuluhan diberikan tingkat pengetahuan baik Jemaah haji mencapai 100% atau sama dengan 20 Jemaah Haji berpengetahuan baik tentang kebugaran Jasmani dan aplikasi Sipgar.

Perubahan tingkat pengetahuan Jemaah Haji sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan dapat terjadi karena peningkatan ilmu pengetahuan dipengaruhi oleh 2 faktor, faktor yang pertama adalah faktor internal dan faktor yang kedua adalah faktor eksternal. Faktor internal adalah kondisi jasmani dan rohani, sedangkan faktor eksternal adalah kondisi lingkungan disekitar individu (Syah, 2009). Usia menjadi salah satu faktor internal yang harus diperhatikan dalam pengolahan informasi yang diperoleh seseorang, karena usia berpengaruh terhadap kemampuan seseorang menangkap ilmu dan informasi. Semakin dewasa usia seseorang akan semakin matang dalam berpikir dan pola tangkap pengetahuan semakin baik (Wawan & Dewi, 2011). Pendidikan dan pekerjaan seseorang saling berkaitan dalam meningkatkan kemampuan seseorang menyerap pengetahuan. Pekerjaan sebagai faktor eksternal dapat mempermudah seseorang dalam memperoleh informasi, sedangkan pendidikan yang tinggi mempermudah untuk mengolah informasi yang didapatkan (Purwoko, 2018; Wawan & Dewi, 2011). Data yang diperoleh dari kegiatan pemberdayaan masyarakat ini mendukung semua teori yang ada, dimana Jemaah Haji Sebagian besar berada pada rentang lansia awal (46-55 tahun) yang masih produktif. Untuk Pendidikan, mayoritas Jemaah Haji berpendidikan tinggi atau lulusan perguruan tinggi didukung dengan Jemaah Haji yang masih produktif dalam bekerja akan mempermudah dalam memproses pengetahuan yang diperoleh sehingga dapat terinternalisasi dengan baik.

Perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan analisis Wilcoxon tampak pada tabel 3 berikut ini.

**Tabel 3.** Perbandingan Tingkat Pengetahuan Jemaah Haji Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	n	Mean	Std. Dev	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	$\rho$
Sebelum	20	82	7.67	70	100	0.002
Sesudah	20	90.5	7.59	80	100	

Berdasarkan tabel 3 tampak data perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan. Data sebelum perlakuan menunjukkan nilai rerata yang diperoleh

Jemaah Haji, yaitu  $82 \pm 7.67$  dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 100, sedangkan pada data sesudah penyuluhan dilakukan mengalami peningkatan nilai rerata yang diperoleh responden, yaitu  $90.5 \pm 7.59$  dengan nilai terendah meningkat menjadi 80 dan nilai tertinggi 100. Nilai  $p$ -value 0.002 menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna pada tingkat pengetahuan Jemaah Haji sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan.

Penyuluhan merupakan salah satu metode promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang konsep kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap serta tindakan dari masyarakat. Melalui penyuluhan diharapkan terjadi suatu proses perubahan perilaku masyarakat, dari tidak tahu menjadi tahu, mau dan mampu merubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang baik (Hulu et al., 2020). Sumber penelitian terdahulu banyak yang menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan responden secara signifikan meningkat antara sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan diberikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan sebagai salah satu metode promosi kesehatan terbukti dapat merubah pengetahuan dan mendorong seseorang dari tidak tahu menjadi tahu (Marsinova Bakara et al., 2016; Tjan et al., 2013)

### **Kebugaran Jasmani Jemaah Haji**

Pengukuran kebugaran jasmani Jemaah Haji dilakukan menggunakan aplikasi Sipgar. Adapun data hasil pengukuran kebugaran jasmani Jemaah Haji disajikan pada Tabel 4 dan Tabel 5.

**Tabel 4.** Data Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Jemaah Haji Laki-Laki

<b>Kebugaran Jasmani</b>	<b>Jumlah (n=20)</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Baik	0	0
Cukup	5	38.46
Kurang	2	15.38

Tabel 4 menunjukkan tingkat kebugaran jasmani Jemaah Haji laki-laki sebagian besar menempati tingkatan cukup, yaitu berjumlah 5 (38.46%).

**Tabel 5.** Data Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Jemaah Haji Perempuan

<b>Kebugaran Jasmani</b>	<b>Jumlah (n=20)</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Baik	2	15.38
Cukup	9	69.23
Sedang	2	15.23

Berdasarkan tabel 5 diketahui tingkat kebugaran jasmani Jemaah Haji perempuan sama dengan tingkat kebugaran jasmani Jemaah haji laki-laki, yaitu sebagian besar menempati tingkatan cukup, yaitu berjumlah 9 (69.23%).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat *emergency*. Kualitas kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya jenis kelamin, umur, kebiasaan merokok, Indeks Masa Tubuh (IMT) dan latihan teratur (Kamaruddin. et al, 2022).

Metode penilaian/pengukurang kebugaran jasmani dilakukan dengan metode Rockport Walking Test atau Six Minutes Walking Test. Pengukuran kebugaran jasmani dengan kedua metode tersebut dapat dilaksanakan secara berkala untuk mengetahui kemampuan jantung-paru untuk menilai kesiapan Jemaah Haji dalam melakukan aktifitas fisik selama ibadah haji (Kemenkes RI, 2016). *American Heart Association* (AHA) tahun 1972 membagi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin. Interpretasi hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan metode Rockport Walking Test berdasarkan kapasitas konsumsi maksimal oksigen ( $Vo_2$  Maks). Dimana kelompok usia berpengaruh pada level atau tingkatan kebugaran jasmani pada perempuan maupun laki-laki (Haddad Herdy & Caixeta, 2016).

Berdasarkan data diketahui baik Jemaah Haji laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat kebugaran jasmani pada level cukup. Apabila dihubungkan dengan data karakteristik, hal ini dimungkinkan dengan usia Jemaah Haji yang sebagian besar telah memasuki masa lansia. Berdasarkan teori semakin bertambah usia, maka kebugaran jasmani seseorang akan menurun. Oleh karena itu, aktivitas dan latihan fisik yang teratur sangat dibutuhkan oleh Jemaah Haji guna mempersiapkan kondisi tubuh saat menjalankan ibadah haji nantinya.

## KESIMPULAN

Program “Ranjani” sebagai inovasi berbasis masyarakat terbukti efektif mendorong kesadaran masyarakat, khususnya Jemaah Haji agar selalu bugar dan sehat. Program awal berupa penyuluhan kebugaran jasmani dan pengukuran kebugaran jasmani mandiri melalui aplikasi Sipgar dapat mendorong dan membantu Jemaah Haji secara mandiri mengukur kebugaran mereka. Keberlangsungan program “Ranjani” perlu dilaksanakan salah satunya dengan menjadwalkan secara rutin kegiatan pengukuran kebugaran jasmani mandiri dalam

serangkaian kegiatan program penyelenggaraan Kesehatan Jemaah Haji yang ada di Puskesmas Kotagede I Yogyakarta.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih diberikan kepada Puskesmas Kotagede I Yogyakarta yang telah membantu dan mengkoordinir Jemaah Haji yang berada di wilayah kerja puskesmas sehingga bersedia mengikuti kegiatan ini dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya dengan lancar Program Pengukuran Kebugaran Jasmani "Ranjani" Melalui Pemanfaatan Aplikasi Siggar Pada Jemaah Haji.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hulu, V. T., Pane, H. W., Zuhriyatun, T. F., Munthe, S. A., Salman, S. H., Sulfianti, Hidayati, W., Hasnidar, Sianturi, E., Pattola, & Mustar. (2020). Promosi kesehatan masyarakat. *Yayasan Kita Menulis*, 184.
- Ilham Kamaruddin, Irfan Hasanuddin, Hasan, Achmad Maulana, Ansar CS, Veni Imawati, Fatkhur Rozi, Ika Nilawati, A. H. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. [https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan\\_Jasmani\\_Dan\\_Olahraga/psGAEAAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Jasmani_Dan_Olahraga/psGAEAAQBAJ?hl=en&gbpv=0)
- Ismunandar. (2017). *17 tuntunan hidup muslim*. [https://www.google.co.id/books/edition/17\\_Tuntunan\\_Hidup\\_Muslim/jftFDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=kewajiban+ibadah+haji+bagi+umat+islam&pg=PA266&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/17_Tuntunan_Hidup_Muslim/jftFDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=kewajiban+ibadah+haji+bagi+umat+islam&pg=PA266&printsec=frontcover)
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 15 Tahun 2016 Tentang Istithaah Kesehatan Jemaah Haji*, 17.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Petunjuk teknis pemeriksaan dan pembinaan kesehatan jemaah haji*.
- Marsinova Bakara, D., Esmianti, F., Wulandari, C., & Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, J. R. (2016). Pengaruh penyuluhan kesehatan tentang HIV/AIDS terhadap tingkat pengetahuan siswasmA. *Jurnal Kesehatan*, 5(1). <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/68>
- Purwoko, M. (2018). Hubungan tingkat pendidikan dan pekerjaan dengan tingkat pengetahuan mengenai kanker ovarium pada wanita. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 45–48. <https://doi.org/10.18196/mm.180214>
- Syah, M. (2009). *Psikologi belajar*. Raja Grafindo Persada.
- Tjan, S., Sitorus, R. A., Armanita, S., Wijyaningrum, A., Feby, F., & Pusponegoro, A. (2013). *Hubungan penyuluhan dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil tentang hiv dan program voluntary counseling and testing the relation between*



Sulistiyanto & Khristiyani, *Inisiasi Program Pengukuran Kebugaran Jasmani "Ranjani" Melalui Pemanfaatan Aplikasi Sipgar Pada Jemaah Haji*

*counseling and level of knowledge, attitude, and behavior in pregnant woman about HIV and Voluntary Counseling and Testing.*

Wawan, A., & Dewi, M. (2011). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia* (2nd ed.). Nuha Medika.