



Meningkatkan Derajat Sehat melalui Olahraga dan Rekreasi Air Terjun pada Masyarakat Desa Pagerwangi Lembang Kabupaten Bandung Barat

Aep Rohendi¹, Ridha Mardiani², Dedi Supriadi³, Lingling Usli Wargadinata⁴

Abstrak. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kesadaran hidup sehat, pemanfaatan wahana air terjun sebagai mata pencaharian, dan kesadaran akan pelestarian alam kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di desa Pagerwangi Lembang, Kabupaten Bandung Barat. Partisipan dalam penelitian ini adalah para tokoh masyarakat dan masyarakat sekitar yang berjumlah 39 orang. Pada akhir kegiatan, partisipan melakukan kegiatan olahraga jalan santai dan kegiatan peduli kelestarian alam seperti membersihkan area sekitar air terjun, memungut sampah di sepanjang jalan area wisata, dan sebagainya.

Kata kunci: derajat sehat, olahraga rekreasi, air terjun.

Pendahuluan

Alam dan isinya diciptakan oleh Tuhan yang Maha Esa untuk mahkuk hidup di alam dunia ini supaya pelihara dan dijaga kelestariannya sesuai dengan ayat Al Qur'an. Allah berfirman: Pada Q.S. Ar Rum ayat 41 – 42 menerangkan bahwa Allah SWT menciptakan alam semesta dan segala isinya adalah untuk dimanfaatkan oleh manusia demi kesejahteraan hidup dan kemakmurannya. Manusia diangkat sebagai khalifah di bumi yang diamanati agar menjaga kelestarian alam jangan sampai rusak. Manusia diperbolehkan menggali kekayaan alam, mengolahnya, dan memanfaatkan sebagai bekal beribadah kepada Allah dan beramal soleh. Salah satunya yang perlu dilestarian keindahannya adalah wahana air terjun.

Air terjun adalah sungai atau badan air lainnya yang curam jatuh di atas langkan berbatu menjadi plunge pool bawah. Air terjun juga disebut cascades, proses erosi, pengikisan bumi, memainkan peran penting dalam pembentukan air terjun. Air terjun itu sendiri juga berkontribusi terhadap erosi. Seringkali, air terjun terbentuk ketika aliran mengalir dari batuan lunak ke batuan keras. Ini terjadi baik secara lateral (saat aliran mengalir melintasi bumi) dan secara vertikal (saat aliran turun ke air terjun). Dalam kedua kasus, batuan lunak terkikis, meninggalkan langkan yang keras di mana aliran jatuh. Garis jatuh adalah garis imajiner di sepanjang sungai paralel yang terjun saat mengalir dari dataran tinggi ke dataran rendah.

Banyak air terjun disuatu daerah membantu ahli geologi dan hidrologi menentukan garis jatuh suatu wilayah dan struktur batuan yang mendasarinya. Saat aliran mengalir, ia membawa endapan. Sedimen dapat berupa endapan lumpur, kerikil, atau bahkan batu-batu mikroskopis. Sedimen dapat mengikis aliran sungai yang terbuat dari batu lunak, seperti batu pasir atau batu kapur. Akhirnya, saluran aliran memotong begitu dalam ke dasar aliran sehingga hanya batu yang lebih keras, seperti granit, tetap. Air terjun berkembang karena formasi granit ini membentuk tebing dan tepian.

Ada beberapa jenis air terjun diantaranya: Jenis air terjun Niagara Falls, di AS dan Kanada, adalah air terjun blok di Sungai Niagara. Kaskade adalah air terjun yang turun melalui serangkaian langkah-langkah batu. Air Terjun Monyet, di Suaka Margasatwa Indira Gandhi dan Taman Nasional di Tamil Nadu, India, adalah air terjun yang landai. Air terjun ini cukup aman bagi anak-anak untuk bermain di dalam air. Air terjun katarak adalah kuat, bahkan berbahaya, diantara air terjun katarak terluas dan terliar adalah perairan bergemuruh dari Sungai Iguazu di perbatasan antara Brasil dan Argentina. Air terjun parasut adalah sebuah air terjun di mana bagian aliran sangat sempit, memaksa

air melalui pada tekanan yang sangat tinggi. Three Chute Falls dinamai untuk tiga "peluncuran" di mana Tenaya Creek jatuh di Taman Nasional Yosemite, California. Air terjun kipas dinamai sesuai dengan bentuknya. Air menyebar secara horizontal saat turun. Virgin Falls adalah air terjun penggemar yang mencolok di Tofino Creek, di Pulau Vancouver, British Columbia, Kanada. Air terjun beku, pendaki gunung sering memanjat air terjun beku sebagai ujian yang menantang keterampilan mereka. Air terjun Punchbowl ditandai oleh kolam-kolam luas di pangkalan mereka.

Air terjun tertinggi di dunia adalah Angel Falls di Venezuela 807m (2.650 kaki). Air terjun terbesar adalah Chutes de Khone (Khone Falls) di Sungai Mekong di Laos: volume air yang melewatinya diperkirakan 11.600 m kubik (410.000 kaki kubik) per detik, meskipun tingginya hanya 70 m (230 kaki).

Indonesia memiliki beragam destinasi mengagumkan. Salah satunya adalah air terjun. Banyak air terjun yang sangat terkenal, namun kebanyakan hanya menjadi tempat wisata masyarakat setempat saja. Ada lima air terjun yang paling tinggi di Indonesia. Tiga diantaranya ada di Pulau Sumatera, satu di Kalimantan dan satu lagi ada di pulau Jawa. Berikut ini lima air terjun tertinggi di Indonesia [1], [2].

Demikian pula dengan wahana air terjun di Kabupaten Bandung Barat sangat banyak serta tinggi-tinggi dikarenakan letak geografis Kabupaten Bandung Barat Terletak diantara 60,3 73' sampai dengan 70,1 31' Lintang Selatan dan 107,1 10' sampai dengan 107,4 40' Bujur Timur. Secara Administratif Kabupaten Bandung Barat Mempunyai batas-batas wilayah yaitu sebelah utara berbatasan dengan Kabupaten Cianjur Kabupaten Purwakarta dan Kabupaten Subang, sebelah timur berbatasan dengan Kabupaten Bandung, Kota Bandung dan Kota Cimahi, sebelah Selatan berbatasan dengan Kabupaten Bandung dan Kabupaten Cianjur, sebelah barat berbatasan dengan Kabupaten Cianjur. Dengan Luas wilayah sebesar 1 305,77 Kilometer persegi atau sekitar 130 577,40 Hektar. Kondisi geografis Kabupaten Bandung Barat yang strategis ini merupakan daerah yang dikelilingi dengan gunung-gunung yang menjulang tinggi. Gunung-gunung tersebut diantaranya ada gunung burangrang, gunung tangkuban perahu, gunung bukit tunggul. Dengan letak geografis tersebut sudah tentu banyak air terjun yang tinggi, bukit dan danau nan indah.

Namun nyatanya banyak masyarakat yang tidak sadar akan potensi dan kepekaan untuk peduli terhadap lingkungan seperti menjaga kebersihan serta kealamian wahana air terjun.

Hal tersebut sangat mengkhawatirkan tentunya, terutama terhadap kelestarian alam yang efek buruknya malah akan menimpa masyarakat itu sendiri, seperti terjadinya bencana alam longsor, banjir dan sebagainya. Padahal disamping menjaga alam wahana air terjun merupakan potensi sebagai mata pencaharian masyarakat sekitar, yaitu sebagai wahana rekreasi maupun yang lainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, hasil survei dan wawancara yang telah dilakukan tim dosen STKIP Pasundan dilapangan, ternyata masih banyak para tokoh masyarakat yang peduli untuk mengabdikan hidupnya untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakatnya terutama dalam bidang pendidikan dan kesehatan secara sukarela. Bentuk pengabdian dari para tokoh masyarakat di Rw 01 Kp Bukanagara Desa Pagerwangi Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat tersebut salah satunya adalah telah mendirikan sebuah Paguyuban, yaitu Paguyuban Jalan Santai Pencinta Wahana Air Terjun.

Hasil dari wawancara terhadap para tokoh masyarakat ya itu tujuan dari Paguyuban Jalan Santai tersebut adalah untuk menjaga dan memelihara kesehatan masyarakat melalui olahraga, menjalin silaturahmi dengan sesama warga dan yang utama adalah melaksanakan lima butir Pancasila. Paguyuban ini telah berjalan selama dua tahun 2 tahun dengan beranggotakan kurang lebih 100 orang.

Maka dengan hasil survei tersebut penulis dan tim dosen STKIP Pasundan dalam rangka melaksanakan kewajiban Tri Dharma yaitu salah satunya melaksanakan pengabdian pada masyarakat yang di dalamnya saling menjalin hubungan antara masyarakat Desa Pagerwangi Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat dengan Perguruan Tinggi STKIP Pasundan sehingga menguntungkan bagi kedua pihak. Untuk hal itu tim dosen akan mengadakan program penyuluhan di bidang derajat sehat dan olahraga rekreasi yang berkaitan dengan menjaga dan melastarikan wahana air terjun di Rw 01 Kp Bukanagara Desa Pagerwangi Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat dengan tujuan memberikan arahan cara-cara menjaga dan melastarikan wahana air terjun.

Metode

Kegiatan pengabdian ini bertemakan “meningkatkan derajat sehat melalui olahraga dan rekreasi air terjun pada masyarakat Desa Pagerwangi Lembang Kabupaten Bandung Barat”. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka di Halaman Fila Pak Alek Jalan Bukanagara 1 RW 01 Desa Pagerwangi Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat. Peserta kegiatan berjumlah 32 orang yang terdiri atas para tokoh masyarakat dan masyarakat sekitar. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah kegiatan penyuluhan melalui metode ceramah dan diskusi.

Hasil dan Pembahasan

Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Tujuan olahraga rekreasi adalah; (1) Pengisi waktu luang; (2) Pelepas lelah, kebosanan dan kepenatan; (3) Untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga menyenangkan; (4) Memperoleh kesenangan dengan cara olahraga; (5) Memperkenalkan olahraga bahwa olahraga itu menyenangkan [3]–[5].

Sementara itu Derajat sehat menurut UU RI No. 23 tahun 1992, yang dimaksud dengan keadaan sehat adalah keadaan meliputi kesehatan badan, rohani (mental) dan social dan bukan hanya keadaan yang bebas penyakit, cacat, dan kelemahan sehingga dapat hidup produktif secara sosial ekonomi. Beberapa aspek yang dapat dihubungkan dengan derajat kesehatan adalah :lingkungan, pelayanan kesehatan dan perilaku.

Selain meningkatkan kesadaran akan kesehatan melalui kegiatan olahraga yang bersifat rekreasi seperti jalan santai yang sangat bermanfaat bagi kesehatan masyarakat [5], [6] dan potensi alam yang bisa dijadikan sumber mata pencaharian, sebagai tujuan utama lain dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran untuk menjaga lingkungan tersebut [7], [8]. Cara menjaga lingkungan alam itu meliputi membuang sampah pada tempatnya, hindari tebang liar, membersihkan lingkungan wahana air terjun, tidak merusak tanaman sekitar, tidak membuang sampah di aliran sungai.

Kegiatan Pengabdian yang dilakukan meliputi beberapa tahap, pertama tahap wawancara dengan para tokoh masyarakat sekitar. Kedua melakukan survey lapangan. Ketiga melakukan kegiatan utama yakni penyuluhan. Yang keempat yaitu yang menjadi output dari kegiatan PKM ini yaitu membangun dan mengaplikasikan kesadaran masyarakat terhadap peningkatan derajat kesehatan melalui aktivitas olahraga dan pelestarian lingkungan. Berikut adalah foto dokumentasi kegiatan yang dilaksanakan:



Gambar 1. Wawancara Dengan Para Tokoh Masyarakat



Gambar 2. Survei Di Lapangan



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 4. Dampak Dari Hasil Penyuluhan

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Penyuluhan adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap dan keterampilan masyarakat. Sasaran penyuluhan adalah segenap warga masyarakat (pria, wanita dan anak-anaknya) untuk menjawab kebutuhan dan keinginannya. Penyuluhan mengajar masyarakat tentang apa yang diinginkannya, dan bagaimana cara mencapai keinginan-keinginan itu. Penyuluhan bertujuan membantu masyarakat agar mampu menolong dirinya sendiri. Penyuluhan adalah “belajar sambil bekerja” dan “percaya tentang apa yang dilihatnya”. Penyuluhan adalah bentuk kerjasama untuk meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan masyarakat. Penyuluhan adalah pekerjaan yang diselaraskan dengan budaya masyarakatnya. Penyuluhan merupakan kegiatan dua arah. Penyuluhan merupakan proses pendidikan yang berkelanjutan. Penyuluhan ini berdampak terhadap peningkatan kesadaran masyarakat akan kesehatan dan kesadaran akan potensi alam yang bisa mereka manfaatkan sebagai mata pencaharian mereka dan harus mereka jaga kelestariannya.

Daftar Pustaka

- [1] K. Suarnayasa and I. A. Haris, “Persepsi Wisatawan Terhadap Keberadaan Objek Wisata Air Terjun Di Dusun Jembong,” *J. Pendidik. Ekon. Undiksha*, vol. 9, no. 2, p. 473, 2019, doi: 10.23887/jjpe.v9i2.20132.
- [2] R. R. F. Canti, T. Indarwati, and D. Setiawan, “Analisis Intensitas Kunjungan Objek Wisata Air,” *Intensitas Kunjungan*, no. 6, 2012.
- [3] V. A. Karisman, “IMPLEMENTASI PENDIDIKAN REKREASI DAN OUTDOOR TERHADAP PERCAYA DIRI MAHASISWA,” *J. Kependidikan Jasm. dan Olahraga*, vol. 1, no. 91, pp. 56–61, 2017.
- [4] A. H. Prastya, G. Hendri, and A. Susila, “Pemetaan Potensi Olahraga Rekreasi Di Kabupaten Buleleng - Bali,” *Penjakora*, vol. 6, no. 2, pp. 127–132, 2019.
- [5] Kasriman, “Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi,” *J. Pendidik. Jasm. Dan Olahraga*, vol. 2, no. SEPTEMBER, pp. 72–78, 2017.
- [6] A. A. Widiya, “Pengaruh Olahraga Jalan Santai terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus,” *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013.
- [7] A. Abdillah, D. Hamid, and T. Topowijono, “DAMPAK PENGEMBANGAN PARIWISATA TERADAP KEHIDUPAN MASYARAKAT LOKAL DI KAWASAN WISATA (Studi Pada Masyarakat Sekitar Wisata Wendit, Kabupaten Malang),” *J. Adm. Bisnis S1 Univ. Brawijaya*, vol. 30, no. 1, pp. 74–78, 2016.
- [8] B. Supriadi, “Pengembangan Ekowisata Pantai Sebagai Diversifikasi Mata Pencaharian,” *J. Pariwisata Pesona*, vol. 1, no. 1, 2016, doi: 10.26905/jpp.v1i1.369.