

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PESERTA KLUB PROLANIS DALAM
MENGIKUTI KEGIATAN KESEHATAN OLAHRAGA DI
PUSKESMAS AMBACANG KURANJI
KOTA PADANG**

Joko Sepmito¹, Indika Pudia M²,
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia
Email : 14jokosepmi@gmail.com

Abstract

The problem of this research is the implementation of Sports activity in Puskesmas has not run optimally. This study aims to describe and know the health activities of sports conducted by participants in the club Prolanis Puskesmas Ambacang Kuranji city of Padang.

This research is descriptive. The population of this research is Prolanis Club Participant In Following Health Sports Activity at Puskesmas Ambacang Kuranji Padang city as many as 212 people. Sampling technique is done by Random Sampling 20% of the population, then the sample of 42 people. Samples taken are all participants who follow sports health activities at Ambacang Kuranji Puskesmas Padang. Pengambilan data is done by distributing questionnaires to respondents. Analysis of research data using descriptive technique with percentage calculation.

The result of data analysis is obtained, 1) The level of achievement of answer result from Prolanis motivation is 96,60% and is good, 2) The level of achievement of answer result from coaching in health activity is 99.26% and good, 3) Achievement level the results of answers from facilities and infrastructure amounted to 92.84% and quite good, so that in sports health activities in Puskesmas is quite good and must be maintained and developed again.

Keywords: Chronic disease management program.

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah pelaksanaan kegiatan Olahraga di Puskesmas tersebut belum berjalan optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui Kegiatan kesehatan Olahraga yang dilakukan oleh peserta klub Prolanis di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang. Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah Peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang sebanyak 212 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara Random Sampling 20% dari populasi, maka sampel sebanyak 42 orang. Sampel yang diambil adalah keseluruhan peserta yang mengikuti kegiatan kesehatan olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan angket kepada responden. Analisis data penelitian menggunakan teknik deskriptif dengan perhitungan persentase. Hasil analisis data diperoleh, 1) Tingkat pencapaian hasil jawaban dari motivasi peserta Prolanis sebesar 96,60% dan tergolong baik, 2) Tingkat pencapaian hasil jawaban dari pembinaan di dalam kegiatan kesehatan Olahraga sebesar 99,26% dan tergolong baik, 3) Tingkat pencapaian hasil jawaban dari sarana dan prasarana sebesar 92,84% dan tergolong baik, sehingga dalam kegiatan kesehatan olahraga di Puskesmas cukup baik dan harus dipertahankan dan dikembangkan lagi.

Keywords: Program pengelolaan penyakit kronis.



Pendahuluan

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Di samping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sehat merupakan kebutuhan semua orang. Dengan sehat padat menyelesaikan tugas dengan baik, banyak cara untuk mendapatkan kesehatan salah satunya dengan berolahraga. Berolahraga merupakan salah satu yang harus dilaksanakan jika seseorang ingin sehat. Kementerian kesehatan RI merumuskan visi dan misi :

Visi : masyarakat sehat yang mandiri dan berkeadilan dengan misi : (1) meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat termasuk swasta dan masyarakat madani. (2) melindungi kesehatan masyarakat dengan menjamin tersedianya upaya kesehatan yang paripurna, merata, bermutu dan berkeadilan. (3) menjamin ketersediaan dan pemerataan sumber daya kesehatan (4) menciptakan tata kelola pemerintah yang baik.

Salah satu upaya untuk mewujudkan visi dan misi melalui upaya kesehatan olahraga yang tertuang dalam Undang-Undang RI nomor 36 tahun 2009 pasal 62 dan 80 yang menyatakan bahwa :

Peningkatan kesehatan merupakan segala bentuk upaya yang dilakukan oleh pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat untuk mengoptimalkan kesehatan melalui kegiatan penyuluhan, penyebarluasan informasi, atau kegiatan lain untuk menunjang tercapai hidup sehat. Upaya kesehatan olahraga ditunjukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, prestasi kerja dan prestasi olahraga. upaya kesehatan olahraga dilaksanakan melalui aktifitas fisik, latihan fisik, dan atau olahraga.

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menggunakan olahraga adalah :

segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan, rohani dan sosial. Selanjutnya tujuan dari beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Salah satu dari pelayanan kesehatan untuk masyarakat adalah di dalam Puskesmas (



Pusat Kesehatan Masyarakat), Pengalaman penulis di dalam praktek kerja lapangan di dalam Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang terlihat jelas bahwa ada salah satu bentuk dari kesehatan olahraga yang dilaksanakan di dalam puskesmas tersebut yakni Prolanis.

Dengan adanya prolanis maka pihak puskesmas Ambacang mengadakan kegiatan olahraga rutin yakni berupa senam bagi masyarakat setempat karena dari observasi dan wawancara yang di lakukan penulis bahwa jika memakan dan meminum obat selalu tidak menjamin kesehatan yang mutlak, di samping itu dengan usaha berolahraga maka semua kalori dari dalam tubuh akan keluar serta tubuh akan terbiasa bergerak sehingga keadaan tubuh akan menjadi sehat. Menurut Bortz et al dalam Agus (2012:15) mengemukakan, "Tidak ada obat yang sekarang atau masa depan yang dipakai yang menjanjikan dengan pasti akan memberikan dan mempertahankan kesehatan lebih baik dari pada kebiasaan hidup yang senantiasa berolahraga."

Dari kutipan di atas bahwasanya klub prolanis tidak perlu bergantung dengan obat karena ada cara lain untuk menjadi sehat. Untuk mencapai tingkat kesehatan yang baik bagi peserta klub prolanis puskesmas ambacang maka di perlukan olahraga rutin karena hanya dengan obat saja tidak mungkin tubuh akan menjadi sehat, pihak puskesmas telah mengadakan olahraga senam prolanis karena tingkat kesehatan sangat berpengaruh pada olahraga serta pembinaan olahraga akan tetapi kurang nya minat para masyarakat setempat untuk mengikuti kegiatan olahraga tersebut. Jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan kesehatan olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji sering di temukan di dalam pengalaman praktek kerja lapangan ternyata hasil yang di amati adalah banyak dan sedikit yang datang (fluktuatif). Berdasarkan fakta-fakta di atas, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Peserta Klub Prolanis dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji".

Metode

Metode penelitian ini bersifat deskriptif, bertujuan untuk mengungkapkan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi peserta klub prolanis dalam mengikuti kegiatan kesehatan olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang. Rancangan ini mencakup persiapan menentukan sample, populasi. Metode deskriptif yaitu memaparkan data yang ada sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. "Arikunto (2010:3) menyatakan bahwa metode deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian." Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni hingga juli



tahun 2018 di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang dan dilakukan terhadap peserta, instruktur, serta pengurus klub prolanis di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang yang populasinya yakni 212. Setelah memperhatikan jumlah peserta yang akan dijadikan sampel bervariasi dan tergolong besar, maka para peserta yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini diambil secara random sampling sebesar 20 % dari masing-masing peserta. Sedangkan untuk kepengurusan dan instruktur dilibatkan dalam sampel Penelitian ini. Menurut Sugiyono dalam Martono (2011:75) "Sampel random sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memerhatikan strata yang ada di dalam populasi tersebut." Dari populasi tersebut akan diperoleh sample sebanyak 212 orang peserta dari 3 orang instruktur serta 7 orang pengurus klub prolanis dan selebihnya peserta di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang.

Hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data

Dalam analisis ini semua data yang sudah terkumpul, diolah dan dianalisis sesuai dengan cara dan ketentuan yang telah dikemukakan pada bab yang terdahulu, berikut ini akan dianalisis permasalahan yang dijumpai dalam penelitian ini secara berurutan mengenai "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang".

Tabel Hasil Jawaban Dari Motivasi Peserta Klub Prolanis

No	Jawaban	Skor (X)	F	FX	Frekwensi Relatif
1	Sangat Setuju	5	217	1085	58,33
2	Setuju	4	178	712	38,27
3	Ragu-Ragu	3	13	39	2,1
4	Tidak Setuju	2	12	24	1,3
5	Sangat Tidak Setuju	1	0	0	0
Jumlah			420	1860	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan hasil distribusi data dari sub variabel motivasi peserta klub prolanis terhadap Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang yang memberikan jawaban sangat setuju 1085 (58,33%), lalu yang memberikan jawaban setuju 712 (38,27%), sedangkan jawaban ragu-ragu 39 (2,1%), kemudian yang memberikan jawaban tidak setuju 24 (1,3%) dan yang memberikan jawaban sangat tidak setuju 0 (0%).

Pembinaan di Dalam Kegiatan Kesehatan Olahraga

Data tentang sub variabel pembinaan di dalam kegiatan kesehatan olahraga terhadap Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang dari nomor 11 sampai 20 item/butir pernyataan kepada 42peserta prolanis sebagai responden. Data dikelompokan masing-masing jawaban berdasarkan nilai skor dan data dihitung persentasenya, maka dapat dibuat rangkuman distribusi frekwensi sub variabel pembinaan di dalam kegiatan kesehatan olahraga pada tabel berikut:

Tabel Hasil Jawaban DariPembinaan di Dalam Kegiatan Kesehatan Olahraga

No	Jawaban	Skor (X)	F	FX	Frekwensi Relatif
1	Sangat Setuju	5	197	985	52,65
2	Setuju	4	218	872	46,61
3	Ragu-Ragu	3	4	12	0,64
4	Tidak Setuju	2	1	2	0,10
5	Sangat Tidak Setuju	1	0	0	0
Jumlah			420	1860	420

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan hasil distribusi data dari sub variabel pembinaan di dalam kegiatan kesehatan olahraga terhadap Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang yang memberikan jawaban sangat setuju 985 (52,65%), lalu yang memberikan jawaban setuju 872 (46,61%), sedangkan jawaban ragu-ragu 12 (0,64%), kemudian yang memberikan jawaban tidak setuju 2 (0,10%) dan yang memberikan jawaban sangat tidak setuju0 (0%).

Sarana dan Prasarana di dalam Kegiatan Kesehatan Olahraga

Data tentang sub variabel sarana dan prasarana di dalam kegiatan kesehatan olahraga terhadap Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang dari nomor 21 sampai 32 item/butir pernyataan kepada 42peserta prolanis sebagai responden. Data dikelompokan masing-masing jawaban berdasarkan nilai skor dan data dihitung persentasenya, maka dapat dibuat rangkuman distribusi frekuensi sub variabel sarana dan prasarana di dalam kegiatan kesehatan olahraga pada tabel berikut:



Tabel Hasil Jawaban Dari Sarana dan Prasarana di dalam Kegiatan Kesehatan Olahraga

No	Jawaban	Skor (X)	F	FX	Frekwensi Relatif
1	Sangat Setuju	5	243	1215	54,12
2	Setuju	4	251	1004	44,72
3	Ragu-Ragu	3	6	18	0,8
4	Tidak Setuju	2	4	8	0,36
5	Sangat Tidak Setuju	1	0	0	0
Jumlah			504	2245	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan hasil distribusi data dari sub variabel sarana dan prasarana di dalam kegiatan kesehatan olahraga terhadap Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang yang memberikan jawaban sangat setuju 1215 (54,12%), lalu yang memberikan jawaban setuju 1004 (44,72%), sedangkan jawaban ragu-ragu 18 (0,8%), kemudian yang memberikan jawaban tidak setuju 8 (0,36%) dan yang memberikan jawaban sangat tidak setuju 0 (0%).

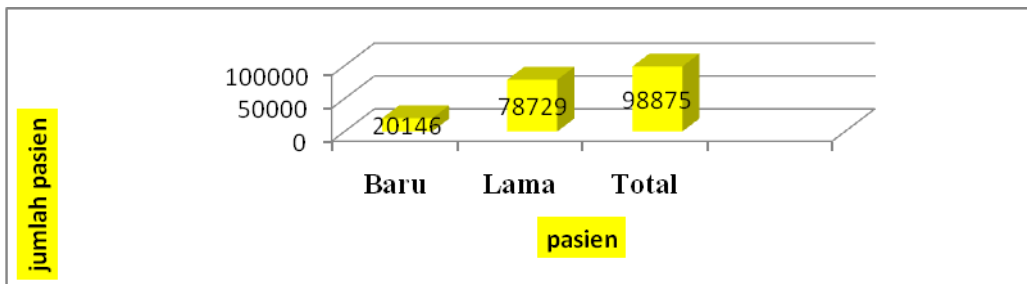
Pembahasan

Motivasi Peserta Klub Prolanis

Hamzah (2013:1) juga menjelaskan motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain itu pengertian motivasi menurut Brian Clegg (2001:2) Motivasi merupakan suatu istilah yang artinya dapat berbeda-beda, tergantung dari sudut pandang Anda melihatnya. Menurut kamus, motivasi berkenaan dengan memberi seseorang suatu dorongan atau rangsangan, atau singkatnya membangkitkan sesuatu.

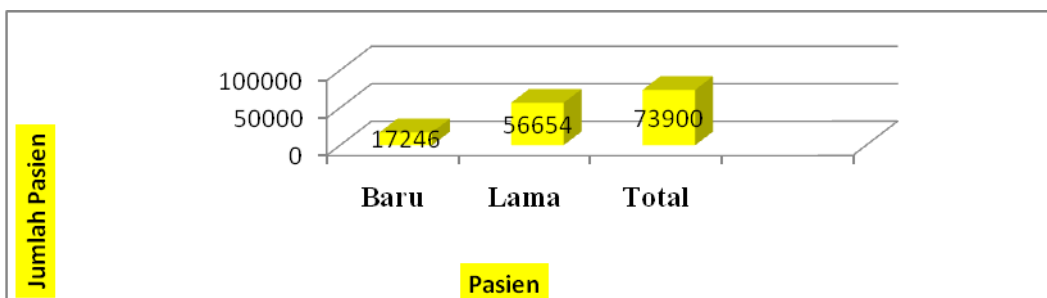
Pihak Puskesmas mengadakannya kegiatan kesehatan olahraga di Puskesmas Ambacang ini adalah dengan bertujuan agar jumlah kunjungan pasien yang datang dapat berkurang dan sesuai dengan harapan tingkat kesehatan masyarakat mulai membaik. Sebelum adanya Prolanis di tahun 2014 karena prolanis dijalankan oleh Puskesmas Ambacang Kuranji pada pertengahan tahun 2014 dapat dilihat dari grafik perbedaan kunjungan pasien pada tahun 2014 dan 2016 inilah pencapaian yang dapat dilihat dari jumlah kunjungan pasien pada Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang adalah sebagai berikut :

Grafik Jumlah Kunjungan Pasien Di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang Pada Tahun 2014



Berdasarkan grafik diatas bahwa kunjungan di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang di tahun 2014 adalah pasien baru berjumlah 20.146 orang dan jumlah pasien lama 78.729 orang dan total keselutuhan nya adalah 98.875 orang.

Grafik Jumlah Kunjungan Pasien Di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang Pada Tahun 2016



Berdasarkan grafik diatas bahwa kunjungan di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang di tahun 2016 adalah pasien baru berjumlah 17.246 orang dan jumlah pasien lama 56.654 orang dan total keselutuhan nya adalah 73.900 orang.

Dapat disimpulkan bahwa setelah adanya kegiatan Prolanis ini terlihat jelas tujuan dari Puskesmas untuk Mengurangi Pengunjung pada setiap tahunnya tercapai. Setelah 2 tahun berjalannya kegiatan prolanis ini dapat disimpulkan bahwa pasien baru berkurang hingga 2.900 orang, pasien lama berkurang hingga 22.075 dan total keseluruhan pasien berkurang hingga 24.975 orang. Jadi untuk mencapai usaha meningkatkan kesehatan masyarakat di sekitar Puskesmas pihak Puskesmas telah berjalan dengan baik dengan adanya kegiatan Prolanis ini semoga kegiatan ini berjalan setiap tahunnya dan semakin berkembang di sekitar lingkungan Puskesmas.

Penulis mengamati bahwa dari 212 peserta prolanis yang hadir hanya sebagian bahkan berjumlah 50-60 orang peserta itu dikarenakan jadwal yang dilaksanakan pihak puskesmas itu terbentur dengan jam kerja dan kesibukan para peserta sehingga di dapatkan lah kesimpulan motivasi peserta klub prolanis ini sangat baik pencapaian

sangat setuju dan setuju di gabungkan menjadi 96,60 % akan tetapi pelaksanaannya tidak tepat pada saat-saat jam sibuk ada baiknya pihak Puskesmas Menjalankan Kegiatan Olahraga senam Prolanis ini Pada selang-selang waktu yang tepat di sore hari atau pun pagi minggu dan sabtu agar para peserta dapat mengikuti kegiatan kesehatan olahraga ini dengan baik dan tujuan dari kegiatan ini pun bisa berjalan dengan baik yakni bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan bagi peserta klub prolanis.

Pembinaan Di dalam Kegiatan Kesehatan Olahraga

a. Manajemen Pembinaan peserta Klub Prolanis

Manajemen merupakan unsur utama untuk meningkatkan prestasi dan kesehatan yang diharapkan, selain itu manajemen juga merupakan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dalam pengelolaan seluruh daya yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang optimal guna memperoleh hasil yang baik adapun pembinaan yang baik seharusnya memiliki program latihan pada kegiatan olahraga pada senam prolanis. Program senam yang baik menurut Jonni (2010:30) dengan intensitas latihan dan kebutuhannya dari berbagai tujuan jenis senam adalah sebagai berikut :

Tabel Program Pembinaan Senam Prolanis

No	Kebutuhan	Intensitas dari DNM	Durasi (Menit)	Frekuensi Latihan
1	Memperbaiki Kesegaran Jasmani	70-85%	20-30 menit	3x seminggu
2	Menurunkan Berat Badan dan Lemak	70-85%	30 menit / lebih	4x seminggu
3	Mengurangi Resiko Mendapat Penyakit Jantung Koroner (Menurunkan Kadar Kolesterol)	70-85%	30-45 menit	3x seminggu
4	Mengurangi Gangguan Mental (Mengurangi Depresi)	70-85%	45-60 menit	3x seminggu
5	Mengurangi Tekanan Darah Tinggi	Lebih Rendah, sesuai kemampuan tubuh	Lebih kurang 30 menit	5x seminggu

Catatan, DNM : Denyut Nadi Maksimal

Berkaitan dengan kegiatan kesehatan olahraga yang dilaksanakan oleh pihak Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang sebenarnya belum mencapai program tujuan dari kesehatan yang baik karena program Puskesmas mengadakan senam sebanyak 2x dalam satu minggu dapat dilihat dari tabel di atas bahwa program latihan olahraga senam yang baik minimal 3x dalam satu minggu, jadi proses pencapaian olahraga yang baik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh belum tercapai dan seharusnya pembinaan pada peserta harus di tambahkan lagi program latihan nya agar mencapai olahraga yang baik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh.

b. Kepengurusan Organisasi

Berdasarkan hasil pengaman yang penulis lakukan dilapangan dengan menyebarkan angket kepada responden (sampel) maka dapat diketahui bahwa manajemen pembinaan kepengurusan organisasi Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang sudah cukup baik dan cukup terstruktur, meskipun masih ada beberapa hal yang harus dibenahi oleh pengurus, baik dari segi pembinaan kepengurusan, instruktur senam bagi Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang.

Namun masih ada beberapa hal yang tidak berjalan dengan semestinya dan harus dibenahi agar tujuan dari kesehatan dapat berjalan dengan baik pada setiap peserta klub prolanis, seperti:

Peserta dari klub prolanis rata-rata usianya sudah dewasa bahkan ada yang lanjut usia jadi saat melaksanakan kegiatan kesehatan olahraga harus dengan hati-hati bagi peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang.

Di saat melakukan aktivitas senam instruktur sering memberikan senam gerakan keras dengan benturan seperti melompat-lompat (High impact aerobics) dan seharusnya bagi peserta klub prolanis yang dewasa dan lanjut usia senam seharusnya senam aliran gerakan yang ringan tanpa benturan dan tidak melompat-lompat agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan

c. Pelaksanaan Tugas

Setelah adanya kepengurusan organisasi dalam manajemen pembinaan Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang , tanpa adanya pelaksanaan tugas yang baik dan benar dari kepengurusan organisasi tersebut maka proses pembinaan juga tidak akan mencapai tujuan serta hasil yang diharapkan.



Berdasarkan hasil pengamatan dan peninjauan langsung di lapangan maka dapat diketahui bahwa pelaksanaan tugas dari masing-masing personil di dalam Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang baik pengurus, instruktur dan peserta sudah cukup baik melakukan tugasnya sesuai dengan apa yang diinginkan.

Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang paling utama bagi peserta klub Prolanis dalam kegiatan kesehatan diantaranya adalah: Lapangan, sepatu ket, kostum, handuk, sound system (speker) dan alat-alat penunjang latihan lainnya. Kesemua yang dipergunakan itu hendaknya sesuai dengan yang di butuhkan di dalam memperlancarkan kegiatan. Hal ini bertujuan agar para pesertaklub Prolanis terbiasa mempergunakan sarana dan prasarana yang di perlukan.

Menurut Jonni (2011 : 170) yang menjelaskan tentang standarisasi sound system yakni, Sound system yang disediakan panitia pelaksana di dalam olahraga senam adalah sound system standar dengan kapasitas maksimal 10.000 watt dan double player tape dengan kecepatan standar. Jika ingin mendapatkan senam yang baik dan memiliki sound system yang baik juga harus dengan ukuran yang standar jika melebihi kapasitas maksimal maka tidak akan memperoleh senam yang baik bagi kesehatan.

Foto Souds System untuk Kegiatan Prolanis



Prasarana yang di temukan di depan Puskesmas yakni lapangan Penulis telah Mengukur Lebar dan Panjang lapangan tersebut Lebar lapangan 50 meter dan Panjang nya mencapai 95 meter dan sebagian ada yang bentuk tanah dan sebagian ada yang bentuk batu krikil yang diatas krikil di penuh oleh parkir motor dan mobil Pengunjung maupun karyawan Puskesmas dan terlihat jelas seperti gambar berikut

Foto Lapangan Di Depan Halaman Puskesmas Ambacang



Agar menarik daya peminat masyarakat untuk mengikuti kegiatan kesehatan olahraga peserta klub Prolanis Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang maka harus ada sarana dan prasarana yang baik serta bisa di pergunakan kan semestinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data tentang “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang”, maka dapat ditarik kesimpulan. Pihak Puskesmas juga sangat baik di dalam mencapai tujuannya yakni mengurangi jumlah pasien pengunjung sebelum dibentuknya kegiatan prolanis dan setelah berjalannya kegiatan prolanis ini jumlah total dari tahun 2014 sampai tahun 2016 jumlah berkurangnya pengunjung pasien ke Puskesmas keseluruhannya hingga mencapai 24.975 orang di dalam 2 tahun. Sehingga tingkat kesehatan di sekitar lingkungan Puskesmas semenjak adanya kegiatan Prolanis ini terbilang cukup baik. Jawaban dari penelitian ini yakni kegiatan kesehatan olahraga pada Puskesmas Ambacang ini sangat baik yang tertuju pada peserta yang mengikuti kegiatan akan tetapi waktu pelaksanaannya kurang tepat sehingga para peserta lain tidak dapat mengikuti kegiatan tersebut dan pada peserta yang mempunyai luang waktu yang cukup maka peserta dapat mengikuti kegiatan kesehatan olahraga dengan baik dan apabila peserta yang lain tidak memiliki waktu jadi mereka tidak bisa mengikuti kegiatan ini.

Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

Disarankan kepada seluruh petugas dan kepengurusan prolanis untuk dapat mempertahankan pelaksanaan kegiatan kesehatan olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang .

Disarankan pada peserta dalam pelaksanaan kegiatan kesehatan olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang untuk dapat mengikuti kegiatan tersebut dengan baik.

Disarankan Pihak Puskesmas mengadakan senam prolanis di saat pada waktu yang tepat dan bukan disaat waktu yang sibuk seperti di pagi hari rabu ,ada baiknya kalau pagi di hari sabtu dan minggu dan untuk hari selanjutnya di sore hari.

Disarankan Pihak Puskesmas mengadakan kegiatan kesehatan olahraga sebaik nya minimal 3x dalam satu minggu dan berjarak waktu 2 x 24 jam di karenakan akan meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran tubuh yang sangat baik.

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan di daerah yang berbeda.

Daftar Rujukan

- Arikunto, Suharsimi. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Uno, Hamzah B. (2012). Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta: Bumi Aksara.
- Agus, Apri. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani.Padang: Sukabina Press.
- Giriwijoyo dan dikdik. (2012). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Martono, Nanang. (2012).Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder. Jakarta:Rajawali pers.
- Veria, Vilda Ana. (1998). Penyakit degeneratif. Jurnal: penyakit degeneratif. Vol.1, No.3.(1998), Pedoman Pembinaan Organisasi Olahraga Prestasi. Jakarta : Koni Pusat
- Clegg, Brian. (2001). Instans Motivation 79 Cara instan Menumbuhkan Motivasi. Jakarta:Erlangga.
- BPJS.(2010). Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). BPJS Kesehatan , pp.3-6
- UU RI No 3. (2005).Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Presiden Republik Indonesia.
- Jonni.(2011).Senam Aerobik. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- UNP. (2014).Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP. Padang:UNP

