

MENGOPTIMALKAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL MELALUI *WORK LIFE BALANCE* PADA OLAHRAGA KEBUGARAN INDONESIA (ORKI) TANGERANG

Melda Wiguna¹, Dede Andi², Siska Yunanti³

¹²³Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Jl. Surya Kencana No.1,
Pamulang, Indonesia, 15415
e-mail: ¹dosen02513@unpam.ac.id
e-mail: ²dosen02463@unpam.ac.id
e-mail: ³dosen02590@unpam.ac.id

Abstract

Community Service (PKM) aims to optimize physical and mental health through the implementation of work-life balance within the Indonesian Fitness Sports Community (ORKI) in Tangerang. This activity is based on the need to raise public awareness about the importance of maintaining a balance between work and personal life to achieve holistic health. The methods employed include morning exercise, archery, and focus group discussions (FGDs), designed to strengthen participants' understanding of the close relationship between physical health, mental well-being, and life balance. The results of the activity demonstrate active participation and high enthusiasm from ORKI members, who not only gained an understanding of the importance of holistic health but also acquired new insights on managing time, involvement, and satisfaction in daily life. This activity strengthens the collaboration between Pamulang University and ORKI in promoting a healthy, productive lifestyle that benefits the community.

Keywords: Physical and Mental Health; Work-Life Balance

Abstrak

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan fisik dan mental melalui penerapan *work-life balance* pada komunitas Olahraga Kebugaran Indonesia (ORKI) Tangerang. Kegiatan ini didasari oleh kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi guna mencapai kesehatan holistik. Metode yang diterapkan meliputi senam pagi, olahraga memanah, dan diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*), yang dirancang untuk memperkuat pemahaman peserta mengenai hubungan erat antara kesehatan fisik, mental, dan keseimbangan hidup. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme tinggi dari anggota ORKI, yang tidak hanya memahami pentingnya kesehatan holistik tetapi juga mendapatkan wawasan baru tentang cara menjaga keseimbangan waktu, keterlibatan, dan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini memperkuat kolaborasi antara Universitas Pamulang dan ORKI dalam mendukung gaya hidup sehat yang produktif dan bermanfaat bagi masyarakat.

Keywords: Kesehatan Fisik dan Mental; Work Life Balance

1. PENDAHULUAN

Berkembangnya teknologi yang semakin pesat memiliki berbagai macam dampak, baik yang positif hingga negatif. Beberapa dampak positif yang bisa dirasakan adalah, pembelajaran digital

dimanapun, kapanpun, bisa melihat lebih banyak manusia serta kegiatannya hanya dari satu titik ke beberapa titik lain dinusantara bahkan hingga mancanegara, cepat dan mudahnya transaksi

dilakukan, hingga hal-hal positif lain yang bisa dirasakan oleh semua yang memiliki akses digital.

Selain dari dampak positif tersebut, ternyata perkembangan teknologi yang semakin pesat juga memiliki dampak negatif baik secara sadar atau tidak dapat dirasakan, seperti kecanduan game online, mengenal orang asing yang tidak sewajarnya, judi dan atau pinjaman online, serta kata “mager” yang viral digunakan saat ini. Mager yang memiliki arti malas bergerak, ya kata itu senantiasa didengar belakangan ini, rata-rata pengguna teknologi (handphone, laptop, dan gadget lainnya) lebih senang untuk berlama-lama didepan layar, dan bermalas-malasan untuk bergerak, baik itu olahraga, bersosialisasi (bertetangga), aktif kegiatan di lingkungan rumah atau tempat kerja dan atau melakukan hal-hal lainnya.

Selain dari “mager” tersebut, saat ini juga banyak sekali jajanan-jajanan yang semakin bervariasi, dimana masing-masing memiliki kandungan yang sebenarnya bahaya jika dikonsumsi berlebihan atau terlalu sering.

Dari kedua poin diatas, inilah yang menjadi perbincangan para ahli, mengapa diusia muda semakin banyak yang terkena penyakit-penyakit seperti diabetes, gagal ginjal, struk, dan lain sebagainya. Karena setelah diteliti, salah satu yang mendukung terjadinya itu semua adalah “mager” atau malas bergerak, sehingga makanan minuman atau jajanan yang kandungannya tidak baik dikonsumsi berlebih tapi tetap dikonsumsi, bahkan lebih banyak oleh anak-anak. Yang seharusnya kandungan-kandungan tersebut dapat dibakar menjadi energi dengan bergerak, namun hal tersebut tidak terjadi, karena “mager” tadi. Jadi kandungan yang seperti tingginya gula, MSG, dan lain sebagainya tidak terproses secara maksimal, alhasil menumpuk menjadi tumpukan yang tidak bermanfaat.

Sejalan dengan gaya hidup diatas yang masih terjadi hingga saat ini, Olahraga Kebugaran Indonesia (ORKI) juga memiliki visi misi yang dituju. Visi dari ORKI adalah menjadi pusat pembinaan dan pengembangan olahraga dan kebugaran di masyarakat sebagai sarana mewujudkan masyarakat yang sehat dan produktif. Dengan visi yang dibuatnya, ORKI yang berdiri sejak 2008 hingga saat ini memiliki 2.067 titik dari Sabang sampai Merauke dengan jumlah peserta 37.206 orang.

Beberapa target kegiatan yang berjalan dari tahun 2021-2025 yaitu, terbentuknya 5000 titik senam nusantara, memiliki pusat pelatihan

instruktur, pengembangan program pelatihan, festival dan lomba-lomba hingga kegiatan charity.

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini, tim PKM senantiasa memberikan dukungan kepada ORKI agar senantiasa mewujudkan visinya yang menunjang kegiatan kebugaran bagi masyarakat Indonesia.

Pada kegiatan ini, kami tim pengabdian kepada masyarakat (PKM) berkolaborasi bersama ORKI dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental, melalui berbagai kegiatan disana yang kami lakukan, adapun kegiatan tersebut seperti senam pagi, olahraga memanah, sharing discussion bersama para tim ORKI serta para anggota ORKI lainnya terkait work life balance.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini senantiasa akan didiseminasikan di lingkungan Universitas Pamulang, dan hasil akhir akan diterbitkan dalam bentuk Jurnal.

2. METODE

Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka pemecahan masalah merupakan serangkaian prosedur dan langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mendapatkan tahapan yang terstruktur secara sistematis, sehingga kegiatan dapat dilakukan dengan efektif dan efisien. Dalam pelaksanaan kegiatan tersebut berikut kerangka pemecahan masalah:

A. Perumusan Masalah

Kami berinisiatif untuk membentuk pengabdian masyarakat pada Olahraga Kebugaran Indonesia (ORKI) Tangerang dengan melakukan penyuluhan dan pembinaan mengenai pentingnya mengoptimalkan kesehatan fisik dan mental melalui work life balance.

B. Perencanaan adalah proses yang mendefinisikan tujuan dari sebuah kegiatan, membuat strategi digunakan untuk mencapai tujuan dari kegiatan tersebut serta mengembangkan rencana aktivitas kerja pada masing-masing kelompok.

C. Pemilihan Teknik dan Materi

Teknik yang digunakan adalah pembinaan dan penyuluhan. Yang dikutip oleh Noviani (2018) dari Guba Lincoln, bahwa “pembinaan yang baik itu diperlukan adanya koordinasi yang ditetapkan dan dilaksanakan sebagai kesatuan tindakan perencanaan bimbingan dan pengadiln pengawasan. Penyuluhan berfungsi untuk menjelaskan serta mengajak agar para peserta kegiatan dapat memahami dan mempraktekkan

materi yang disampaikan dalam kegiatan keseharian mereka.

D. **Pemilihan Peserta**

Peserta dalam kegiatan ini adalah para anggota Olahraga Kebugaran Indonesia (ORKI), sebanyak lebih dari 30 orang.

E. **Pelaksanaan Kegiatan**

Adapun kegiatan tersebut dilakukan di aula dengan menyampaikan materi pembinaan dan penyuluhan yang disampaikan oleh semua anggota pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

F. **Membantu Memecahkan Permasalahan**

Pada dasarnya, pengabdian kepada masyarakat diharapkan menjadi kegiatan berkesinambungan untuk membantu masyarakat dalam menangani permasalahan yang mereka hadapi. Terlebih jika hasil dari kegiatan tersebut jelas, manfaat dari kegiatan tersebut dapat berefek langsung bagi masyarakat.

Realisasi Pemecahan Masalah

Persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut:

- A. Melakukan studi pustaka terkait Kesehatan fisik, Kesehatan mental dan peran *work life balance*.
- B. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama-sama tim pelaksana.
- C. Menentukan dan mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Khalayak Sasaran

Adapun khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu para anggota Olahraga Kebugaran Indonesia (ORKI), sebanyak lebih dari 30 orang.

Tempat dan Waktu Kegiatan

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung pada hari Sabtu sampai dengan hari Minggu, tanggal 12-13 Oktober 2024, lokasi pelaksanaan di Hiwayah Archery Club, Bintaro, Tangerang – Banten

Metode Kegiatan

Adapun metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Mengoptimalkan Kesehatan Fisik dan Mental Melalui *Work Life Balance* Pada Olahraga

Kebugaran Indonesia (ORKI) Tangerang” yaitu:

- A. **Pendekatan**, dengan memperkenalkan diri sebagai pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dan ramah tamah dengan para anggota Olahraga Kebugaran Indonesia (ORKI).
- B. **Pemilihan Peserta**, adapun pesertanya yaitu para anggota Olahraga Kebugaran Indonesia (ORKI), sebanyak lebih dari 30 orang.
- C. **Penyuluhan** mengenai pentingnya mengoptimalkan Kesehatan Fisik dan Mental Melalui *Work Life Balance* Pada Olahraga Kebugaran Indonesia (ORKI) Tangerang.
- D. **Penutupan**, memberikan kesimpulan dan motivasi, serta berpamitan kepada para anggota yang hadir.

3. HASIL

Kegiatan penyuluhan dan pembinaan untuk mengoptimalkan Kesehatan Fisik dan Mental Melalui *Work Life Balance* pada Olahraga Kebugaran Indonesia (ORKI) Tangerang diawali dengan sambutan ketua pengabdian kepada masyarakat, yaitu Melda Wiguna, S.E., M.M. Kemudian dilanjut dengan sambutan ketua pengurus ORKI Tangerang yaitu Ibu Purwanti, S.E., M.M, serta ada sesi sapa kepada para anggota ORKI lainnya yang turut hadir dalam kegiatan tersebut. Setelah sambutan, adanya pembacaan ayat suci Al-Quran oleh salah satu anggota pengabdian, hingga dilanjut pada kegiatan-kegiatan lainnya.

Presentasi materi serta adanya sesi tanya jawab dan berbagi cerita dan pengalaman para anggota ORKI Tangerang terkait Kesehatan fisik dan mental. Menariknya, para anggota ORKI Tangerang dalam *forum group discussion* yang dibentuk oleh tim Pengabdian, karena mereka mampu menceritakan pengalaman-pengalaman yang terjadi serta menarik kesimpulan dari pertemuan tersebut.

4. PEMBAHASAN

Adanya kegiatan ini menjadi wadah dan *moment* bagi para anggota ORKI Tangerang berkumpul bersama dengan para dosen dari Universitas Pamulang, dan hal ini menjadi wadah untuk bisa saling bertukar pikiran terkait program yang dijalankan ORKI Tangerang yang mengusung Kesehatan fisik, serta tema yang diangkat dosen yang mengkombinasikan Kesehatan mental dan Kesehatan fisik melalui *work life balance*.

Bahwa ternyata ada indikator mengenai *work life balance*, yaitu dengan menjaga 3 keseimbangan, diantaranya adalah keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan dan keseimbangan kepuasan.

Keseimbangan waktu dapat dilakukan untuk berbagai kegiatan yang dijalankan, baik itu kegiatan di rumah hingga kegiatan di luar rumah. Adalagi keseimbangan keterlibatan, melalui berbagai profesi yang ada pada anggota ORKI Tangerang, keseimbangan keterlibatan penting dijaga, baik oleh para anggota biasa, instruktur hingga para pengurus ORKI yang memiliki jabatan. Bukan hal yang mudah bagi mereka dalam menjaga keseimbangan keterlibatan disini, agar mereka mampu menjalankan berbagai peran yang mereka ambil.

Selanjutnya adalah keseimbangan kepuasan, artinya dengan menjaga waktu serta keterlibatan yang mereka jalankan, diharapkan dengan hal tersebut, mereka juga mampu menjaga keseimbangan kepuasan bagi peran-peran yang mereka jalankan. Hal ini merupakan tolak ukur bagi *work life balance* untuk mengoptimalkan Kesehatan fisik dan mental.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan oleh dosen-dosen Universitas Pamulang bekerja sama dengan Olahraga Kebugaran Indonesia (ORKI) Tangerang berhasil memberikan wawasan baru kepada para peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui pendekatan work-life

balance. Metode yang diterapkan, seperti senam pagi, olahraga memanah, dan diskusi kelompok, menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang hubungan antara kesehatan fisik, mental, dan keseimbangan kehidupan kerja. Kegiatan ini juga menjadi wadah sinergi antara ORKI dan Universitas Pamulang untuk mendukung gaya hidup sehat dan produktif di masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Pranoto, S.E, M.M selaku Ketua Yayasan Sasmita Jaya.
2. Bapak Dr. E.Nurzaman, A.M., M.M., M.SI., selaku Rektor Universitas Pamulang
3. Bapak Dr.Ubaid Al Faruq, S.Pd., M.Pd, selaku Wakil Rektor I Universitas Pamulang
4. Bapak Dr. Subarto, M. Pd, selaku Wakil Rektor II Universitas Pamulang
5. Bapak Dr. M. Wildan, S.S., M.A., selaku Wakil Rektor III Universitas Pamulang
6. Bapak Prof. Dr. Oksidelfa Yanto, S.H., M.H., selaku Wakil Rektor IV Universitas Pamulang
7. Bapak Dr. H. Endang Ruhiyat, S.E., M.M., CSRA., SMA, selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pamulang.
8. Ibu Effriyanti, S.E., Akt., M.Si. C.A selaku Ketua Program Studi Manajemen Program Sarjana.
9. Ibu Dr. Anah Furyanah, S.E., M.M., selaku Wakil Ketua Program Studi Manajemen Program Sarjana Universitas Pamulang
10. Bapak Dr. Susanto, S.H., M.M., M.H., selaku ketua LPPM Universitas Pamulang.
11. Pengurus ORKI Tangerang.
12. Anggota ORKI yang hadir dalam acara.

DOKUMENTASI KEGIATAN



DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alfiya, L. (2016). Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Terhadap Peningkatan Psychological Well Being Pada Istri Yang Menikah Diusia Dini dan Bercerai Dari Suami Pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Skripsi*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- [2] Dede Rahmat Hidayat, Herdi. (2013). *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- [3] Moeljono Notosoedirdjo, Latipun. (2014). *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.
- [4] Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Dan Pemberdayaan Masyarakat” (On-Line), tersedia di: (04 November 2019).
- [5] Siti Sundari. (2018). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rinekan Cipta.
- [6] Syamsu Yusuf. (2018). *Kesehatan Mental, Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.