Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat
Universitas Insan Budi Utomo
https://ejurnal.uibu.ac.id/index.php/prosiding_pengabdian_masyarakat
https://doi.org/10.33503/prosiding.v1i01.348
E-ISSN : 2986-2833

Pendampingan Belajar dan Pelatihan Aktivitas Fisik pada Anak-Anak Panti Asuhan Darul Azhar

Clavria Vinora Paga[1], Tri Asih Wahyu H[2], Endang Sumarti[3], Nurcholis Istiawan[4], Purwaning Budi Lestari[5], Tria Muh Aris[6]

[1,4,5,6]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Insan Budi Utomo
[2]Pendidikan Profesi Guru, Universitas Insan Budi Utomo
[3]Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Insan Budi Utomo

e-mail: finypaga2@gmail.com[1] , triasih@uibu.ac.id[2], endangsumarti@uibu.ac.id[3] , nurcholisistiawan@uibu.ac.id [4], purwaning@uibu.ac.id [5], triamuhamadaris@uibu.ac.id [6]

Abstract

The potential-based service program (PMBP) is a form of service to the community environment, where you are required to play an active role in carrying out activities that have been prepared so that they can be realized well through tutoring activities, simple biotechnology practices, and counseling on healthy lifestyles. The aim of this service is to improve academic abilities, adapt technology, develop students' entrepreneurial potential, and to increase students' knowledge and insight so they understand the importance of maintaining a healthy lifestyle. The activity was carried out in the "Omah Harsa" Laskar Learning Community with a total of 10-25 participants. This activity was divided into 5 stages, namely: (1) preparation, (2) data collection, (3) planning, (4) program implementation, (5) evaluation. The overall activity ran smoothly without any significant obstacles. Activities that have been carried out are an effort to provide training to students in aspects of education through tutoring activities combined with games and technology to improve students' academic abilities, simple biotechnology practices to increase students' entrepreneurial potential, and health lifestyle counseling. to get solutions to problems related to a healthy lifestyle.

Keywords: *Tutoring, simple biotechnology, healthy lifestyle.*

Abstrak

Program pengabdian berbasis potensi (PMBP) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada lingkungan masyarakat, dimana dituntut untuk berperan aktif dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan yang telah disusun untuk dapat direalisasikan dengan baik melalui kegiatan bimbingan belajar, praktik bioteknologi sederhana, dan penyuluhan pola hidup sehat. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan akademik, mengadaptasi teknologi, mengembangkan potensi kewirausahaan peserta didik, dan untuk menambah pengetahuan serta wawasan peserta didik agar memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan di Komunitas Laskar Belajar "Omah Harsa" dengan jumlah 10-25 peserta. Kegiatan ini dibagi menjadi 5 tahapan, yaitu : (1) persiapan, (2) pengumpulan data, (3) perencanaan, (4) pelaksanaan program, (5) evaluasi.Kegiatan secara keseluruhan berjalan dengan lancar tanpa adanya hambatan yang berarti. Kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai upaya memberikan pembinaan kepada peserta didik dalam aspek-aspek pendidikan melalui kegiatan bimbingan belajar dipadukan dengan permainan (*game)* dan teknologi untuk

 E-ISSN : 2986-2833

meningkatkan kemampuan akademik peserta didik, praktik bioteknologi sederhana guna meningkatkan potensi *entrepreneurship* peserta didik, dan penyuluhan pola hidup sehat untuk mendapatkan solusi terhadap masalah yang berkaitan dengan gaya hidup sehat.

Kata kunci : Bimbingan belajar, bioteknologi sederhana, pola hidup sehat.

ANALISIS SITUASI

Program pengabdian berbasis potensi (PMBP) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada lingkungan masyarakat, dimana dituntut untuk berperan aktif dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan yang telah disusun untuk dapat direalisasikan dengan baik melalui kegiatan bimbingan belajar, praktik bioteknologi sederhana, dan penyuluhan pola hidup sehat yang berlokasi di Komunitas Laskar Belajar yang bertempat di rumah bimbingan belajar "Omah Harsa" di Jalan Mergan Lori nomor 2, Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur. Hal tersebut berdasarkan analisis situasi dan hasil observasi dimana pada saat kegiatan peserta didik ramai sendiri dengan berbicara dengan teman yang lain dan tidak fokus mendengarkan penjelasan, selain itu hehadiran di setiap minggunya juga tidak konsisten dan kurang disiplin. Hal tersebut dikarenakan kegiatan yang dilakukan di Omah Harsa cenderung monoton dan kurang bervariasi yang membuat peserta didik menjadi jenuh dan merasa bosan, sehingga perlu kegiatan yang membuat peserta didik menjadi termotivasi dan semangat dalam belajar melalui kegiatan-kegiatan menarik seperti pengaplikasian teknologi dan melatih potensi *entrepreneurship* peserta belajar dengan harapan peserta didik dapat lebih tertarik dengan pembelajaran yang berlangsung dan peningkatan kediplinan melalui program yang akan di selenggarakan, serta pentingnya penyuluhan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Teknik pengajaran konvensional cenderung membuat pelajaran membosankan karena suasana proses pembelajaran tidak menarik dan cenderung peserta didik sulit untuk fokus pada proses pembelajaran. Proses pembelajaran dan pengajaran yang kondusif, menyenangkan dan tidak membosankan bagi peserta didik di dunia pendidikan dibutuhkan agar maksud dan tujuan pengajaran yang diharapkan dalam proses pembelajaran mudah dicapai. Salah satu inovasi teknologi agar pembelajaran menjadi kondusif, interaktif, menarik serta dapat membantu pengajar membuat evaluasi terhadap peserta didik adalah menggunakan *platform* Kahoot. Kahoot merupakan salah satu media pembelajaran interaktif berbasis *game* yang mudah diakses dan *user friendly* (Hidayat dkk., 2023).

Kegiatan kewirausahaan juga perlu dilatih melalui kegiatan praktik bioteknologi sederhana yaitu pembuatan tempe. Tempe adalah makanan hasil fermentasi dari *substrat* kacang oleh

 E-ISSN : 2986-2833

mikroorganisme. Selain itu tempe merupakan makanan yang sangat populer di Indonesia, sebagian besar masyarakat Indonesia menjadikan tempe sebagai pendamping makanan pokok (Adu dkk., 2022).

Perubahan gaya hidup modern, termasuk pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan paparan lingkungan yang tidak sehat, telah menyebabkan peningkatan penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan penyakit pernapasan. Kondisi ini mengindikasikan perlunya perubahan pola hidup menjadi lebih sehat dan berkelanjutan. Kebiasaan hidup sehat hakikatnya ialah budaya yang seharusnya diupayakan sampai menjadi kebiasaan. Jika kebiasaan rajin dilakukan secara baik sesuai dengan cara yang benar, sehingga terbentuk kebiasaan hidup sehat (Aksir dkk., 2023).

METODE PELAKSANAAN

Pendampingan bimbingan belajar di rumah belajar Omah Harsa di Jalan Mergan Lori nomor 2, Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang dilaksanakan setiap hari minggu pukul 08.00-11.00 WIB. Peserta didik berjumlah 10-25 peserta. Metode disini terdapat 5 (lima) tahapan yaitu 1) *Preparation* (persiapan). Pada tahap ini merupakan *survey awal* sebelum kegiatan berlangung dan juga pendekatan kepada peserta didik termasuk didalamnya perkenalan singkat; 2) Pengumpulan data. Pada tahap ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai kegiatan-kegiatan yang biasanya diterapkan dan juga respon peserta didik di ”Omah Harsa”; 3) Perancanaan. Pada tahap ini merencanakan tindakan untuk memecahkan permasalahan yang dialami peserta didik di ”Omah Harsa”; 4) Pelaksanaan program, pada tahap ini yaitu proses berlangsungnya program yang telah direncanakan meliputi bimbingan belajar, praktik sederhana bioteknologi melalui pembuatan tempe, dan penyuluhan pola hidup sehat; 5) serta evaluasi. Pada tahap ini yaitu kegiatan untuk mengetahui sejauh mana proses kegiatan tersebut berhasil. Pelaksanaan kagiatan pengabdian masyarakat berbasis potensi (PMBP) di Omah Harsa dilakukan pada tanggal 16 Maret 2024 - 21 April 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan belajar yang diadakan di rumah belajar ”Omah Harsa” dengan lancar tanpa adanya hambatan yang berarti. Kegiatan ini memberikan banyak manfaat, wawasan, dan ilmu pengetahuan bagi peserta didik terutama dalam meningkatkan kemampuan keberanian peserta didik. Kegiatan ini dibagi menjadi 5 tahapan, yaitu : (1) persiapan, (2) pengumpulan data, (3) perencanaan, (4) pelaksanaan program, (5) evaluasi. Tahapan yang pertama yaitu persiapan. Pada tahap ini kami

E-ISSN : 2986-2833
https://ejurnal.uibu.ac.id/index.php/prosiding_pengabdian_masyarakat
https://doi.org/10.33503/prosiding.v1i01.348

melakukan perkenalan dan pendekatan kepada peserta didik. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar dapat mengetahui apa saja permasalahan atau kendala yang dialami peserta didik selama kegiatan berlangsung. Tahapan kedua yaitu pengumpulan data. Setelah melewati tahap pertama, kami melanjutkan dengan melakukan pengumpulan data. Adapun beberapa data yang kami peroleh yaitu peserta didik kurang disiplin dalam mengikuti kegiatan setiap minggunya dan juga siswa kurang semangat dan motivasi yang rendah, serta pemahaman terhadap teknologi yang kurang. Tahapan ketiga yaitu perencanaan. Perencanaan yang telah kami sepakati ialah 1) pendampingan belajar dengan dibalut permainan dan juga teknologi; 2) melakukan eksperimen sederhana pembuatan tempe, diharapkan peserta didik akan lebih tergerak dan bersemangat oleh hal baru yang belum pernah mereka dapatkan, serta penyuluhan pola hidup sehat.

Tahapan keempat ialah pelaksanaan program. Program pertama yaitu bimbingan belajar yang tampak pada gambar 1. Selama pendampingan belajar peserta didik terlihat sangat senang dan antusias dalam mengikuti kegiatan. Mereka aktif dalam menjawab pertanyaan yang terkait dengan materi yang diberikan. Setelah pemberian materi dan *icebreaking* peserta didik diberikan evaluasi pemahaman dengan menggunakan *games* yang telah dibuat menggunakan aplikasi Kahoot. Kahoot merupakan salah satu media pembelajaran gamifikasi digital yang dikemas dengan *game online* berbasis edukasi yang dapat digunakan dalam upaya peningkatan motivasi belajar peserta didik (Gymnastiar, 2022).

Aplikasi Kahoot dapat mempermudah guru dalam mengevaluasi. Kahoot merupakan salah satu alternatif pilihan dari berbagai macam media pembelajaran interaktif yang menjadikan proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan tidak membosankan baik bagi peserta didik maupun bagi pengajar karena aplikasi Kahoot menekankan gaya belajar yang melibatkan hubungan peran aktif partisipasi peserta didik dengan rekan-rekan sejawatnya secara kompetitif terhadap pembelajaran yang sedang atau telah dipelajarinya. Kahoot dapat mempengaruhi perkembangan sosial emosional anak dalam kemampuan berkompetisi dan berkolaborasi (Hidayat dkk., 2023). Dengan penggunaan teknologi yang diselingi dengan permainan ini diharapkan peserta didik bisa lebih mudah dalam menyerap pembelajaran dan tidak cepat bosan. Sehingga pendampingan belajar melalui kegiatan bimbingan belajar ini dapat meningkatkan prestasi sekaligus motivasi belajar.

E-ISSN : 2986-2833
https://ejurnal.uibu.ac.id/index.php/prosiding_pengabdian_masyarakat
https://doi.org/10.33503/prosiding.v1i01.348

Gambar 1. Kegiatan Bimbingan Belajar

Program kedua yaitu peserta didik praktik sederhana bioteknologi melalui pembuatan tempe yang tampak pada gambar 2, yang bertujuan untuk meningkatkan potensi *entrepreneurship* pada peserta didik. Adapun yang dilakukan yaitu pembagian tugas antar kelompok peserta didik untuk mengidentifikasi alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu 1) kedelai, 2) ragi tempe, 3) plastik, 4) sendok, 5) air, 6) panci kukusan, dan 7) baskom. Tahap selanjutnya adalah praktik pembuatan tempe. Langkah pertama adalah membersihkan kedelai menggunakan air bersih, kemudian kedelai tersebut direbus sebanyak dua kali sampai matang, diantara perebusan pertama dan kedua kedelai harus dibilas menggunakan air mengalir untuk membersihkan kulit yang masih menempel di kedelai tersebut. Setelah kedelai matang proses selanjutnya adalah kedelai didinginkan dahul. Jika sudah dingin maka kedelai bisa dicampurkan dengan ragi yang sudah disiapkan sesuai dengan takaran yang ditentukan. Setelah kedelai dan ragi tercampur rata, maka kedelai tersebut bisa dimasukkan kedalam plastik yang kedap udara, dan ditunggu beberapa hari pada suhu ruang.

Tempe merupakan makanan tradisional masyarakat Indonesia yang dibuat melalui proses fermentasi kedelai dengan menggunakan jamur *Rhizopus* sp pada bahan baku kedelai maupun non kedelai. Jamur ini nantinya akan membentuk hifa. Hifa adalah benang-benang halus yang berwarna putih yang akan menumpuk di permukaan biji kedelai yang nantinya akan menyatu membentuk miselium yang berwarna putih. Adanya jamur pada tempe ini dapat memproduksi beberapa enzim, misalnya enzim protease yang mampu menguraikan protein sehingga menjadi peptida yang lebih pendek serta asam amino bebas, selain itu juga dihasilkan enzim lipase yang akan menguraikan lemak

E-ISSN : 2986-2833
https://ejurnal.uibu.ac.id/index.php/prosiding_pengabdian_masyarakat
https://doi.org/10.33503/prosiding.v1i01.348

sehingga menjadi asam lemak, serta juga memproduksi enzim amilase yang dapat menguraikan karbohidrat kompleks menjadi karbohidrat yang sederhana (Suknia dan Rahmani, 2020). Tempe memiliki banyak keunggulan sebagai bahan pangan karena mengandung nilai gizi yang baik untuk kesehatan (Hartanti dkk., 2018).

Gambar 2. Pelatihan pembuatan tempe dengan menggunakan bioteknogi sederhana

Program ketiga yaitu penyuluhan pola hidup sehat. Kegiatan diawali dengan pemanasan dan senam bersama, setelah itu penyuluhan pola hidup sehat, dan diakhiri dengan olahraga permainan bola voli yang tampak pada gambar 3. Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah kesehatan pada anak (Sari dkk., 2023). Beberapa contoh sederhana penerapan pola hidup bersih dan sehat yaitu: 1) makan makanan yang bergizi dan mengusahakan makanan dimasak dan diolah sendiri. Jika tidak memungkinkan untuk memasak makanan sendiri, bisa memilih jajanan sehat seperti buah dan sayuran, tidak mengonsumsi gorengan yang biasa terdapat di pinggir jalan; 2) olahraga teratur; 3) rajin mencuci tangan pada air mengalir dan menggunakan sabun; 4) menggunakan air bersih; 5) tidak merokok; dan 6) membuang sampah pada tempatnya (Marisda dkk., 2024). Hal yang tidak kalah penting dilakukan untuk meningkatkan pola hidup sehat adalah dengan olahraga teratur. Olahraga yang dimaksud dapat berupa aktivitas fisik. Aktivitas fisik ini menimbulkan pengeluaran energi dan memberi manfaat untuk kesehatan. Terkadang berpikir sehat itu mahal dan cara pencegahan adalah salah satu strategi untuk menjaga kesehatan, bukan dengan obat dalam bentuk tablet atau cairan tapi dalam bentuk aktivitas fisik dan olahraga (Atmaja dkk., 2021).

E-ISSN : 2986-2833
https://ejurnal.uibu.ac.id/index.php/prosiding_pengabdian_masyarakat
https://doi.org/10.33503/prosiding.v1i01.348

Gambar 3. Kegiatan permainan bola voli

Tahap kelima yaitu evaluasi berupa penyerahan bantuan media pembelajaran, serta penyerahan cendera mata ke ketua rumah belajar ”Omah Harsa” sebagati tanda terima kasih dan kenangan kepada yayasan yang tampak pada gambar 4. Evaluasi ini juga dilakukan *sharing* dan juga penyampain pesan dan kesan dan saran selama pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan seluruh kegiatan berjalan dengan baik, lancar, dan peserta didik juga sangat antusias mengikuti kegiatan mulai awal sampai akhir.

Gambar 4. Penyerahan Bantuan Media Pembelajaran Interaktif, Penyerahan Cendera Mata, dan Foto Bersama.

KESIMPULAN

Kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai upaya memberikan pembinaan kepada peserta didik dalam aspek-aspek pendidikan melalui kegiatan bimbingan belajar dipadukan dengan permainan (*game)* dan teknologi untuk meningkatkan kemampuan akademik peserta didik, praktik bioteknologi sederhana guna meningkatkan potensi *entrepreneurship* peserta didik, dan penyuluhan pola hidup

sehat untuk mendapatkan solusi terhadap masalah yang berkaitan dengan gaya hidup sehat, selain itu pengabdian ini dapat membuka dan mengembangkan pemikiran peserta didik secara luas dengan program-program yang disusun secara menarik dan inovatif.

DAFTAR RUJUKAN

Adu, R. E. Y., Sine, Y., Bria, E., J., Korfabo, E., Manlea, H., Hanas, D. F., Pardosi, L. 2022. Pelatihan Pembuatan Tempe Turis (*Cajanus Cajan* L) bagi Masyarakat Kelompok Tani Sehati Desa Tublopo, Kabupaten Timor Tengah Utara, *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3 (3): 405-412.

Aksir, M. I., Juhanis, Sudirman, A., Haeril., Hasmyati. 2023. Pemberdayaan Masyarakat dan Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat: Menuju Gaya Hidup Berkelanjutan yang Sehat dan Bermakna. *JPOM (Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat)*, 4(2): 108-116.

Atmaja, P. M. Y. R., Astra, I. K. B., Suwiwa, I. G. 2021. Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2): 128-135.

Gymnastiar, I. A. 2022. Implementasi Aplikasi Kahoot sebagai Media Pembelajaran Berbasis Gamifikasi Digital dalam Peningkatan Motivasi Belajar Siswa di SMA Pasundan Banjaran, *SOSIO RELIGI: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 20(1): 1-8.

Hartanti, A. T., Wulandari, Y. R. E., Hutagalung, R. A., Barus, T. Sosialisasi Tempe sebagai Makanan Organik dan Sehat kepada Ibu Rumah Tangga Di Kota Tangerang Selatan, *JURNAL MITRA*, 2 (2) :92-103.

Hidayat, I., Supriani, A., Setiawan, A., Lubis, A. 2023. Implemantasi Aplikasi Kahoot sebagai Media Pembelajaran Interaktif dengan Siswa SMP Negeri 1 Kunto Darussalam, *Journal on Education*, 06 (01): Volume 06, No. 01. 6933-6942.

Marisda, D. H., Thahir, R., Windasari, D.P. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Mewujudkan Masyarakat yang Produktif. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri) Vol. 5, No. 2: 354-364.

Sari, R. P., Ruminem, Kade, I. A., Nopriyanto, D. 2023. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masa Adaptasi Pasca Pandemi Covid-19 bagi Siswa-Siswi Sdn 010 Kecamatan Samarinda Utara. *Jurnal Pengabdian*, 1(1): 1-9.

Suknia, S. L. & Rahmani, T. P. D. 2020. Proses Pembuatan Tempe *Home Industry* Berbahan Dasar Kedelai (*Glycine Max* (L.) Merr) dan Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris* L.) di Candiwesi, Salatiga. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, 3(1): 59-76.