

PENERAPAN PEMBINAAN KARAKTER PECANDU NARKOBA MELALUI LATIHAN FISIK DENGAN PERMAINAN GAME PERSPEKTIF UNDANG-UNDANG NO 35 TAHUN 2009 TENTANG NARKOTIKA DI YAYASAN REHABILITASI RUMAH UMMI MEDAN DENAI

Mukidi^{1*}, Marzuki², Nelvitia Purba³, Muhlizar⁴, Novi Kesumawati⁵

^{1,2,5} Program Studi Ilmu Hukum Universitas Islam Sumatera Utara

³ Program Studi Pascasarjana Ilmu Hukum Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah

⁴ Program Studi Ilmu Hukum Universitas Al Washliyah Medan

*Korespondensi: mukidi@fh.uisu.ac.id

Abstrak

Berdasarkan data tahun 2015 Sebanyak 40-50 orang di Indonesia mati setiap hari akibat penyalahgunaan narkoba dengan kerugian negara mencapai Rp 73 triliun per tahun. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika, rehabilitasi narkoba terdiri dari dua bagian yaitu rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial. Metode Pelaksanaan dengan latihan fisik sederhana dengan cara senam menggerakkan tangan, kaki dan badan dan dilaksanakan permainan game menggunakan alat bantu instruksi berupa alat pendukung seperti, bola karet, tali, kain segitiga, ember, bola pingpong. Hasil dari kegiatan pengabdian ini di Yayasan Rehabilitasi RUMAH UMMI di Medan Denai menambahkan saran kegiatan komunikasi dalam *problem solving* untuk mengetahui kondisi daya ingat cara berfikir melalui permainan sederhana dengan menggunakan alat bantu permainan sederhana dengan tingkat hasil penyembuhan yang membanggakan. Untuk menindak lanjuti hasil tersebut saat di yayasan Rumah Ummi jumlah pecandu narkoba sebanyak 9 orang. Tim pengabdian masyarakat internal UISU untuk memberikan saran tambahan dalam membantu proses dalam meningkatkan fungsi kognitif otak dan melatih fisik secara bertahap dan sederhana dengan kegiatan untuk menjaga kebugaran tubuh melalui permainan *game* (keep body fit game). Dengan pengabdian ini mitra Yayasan Rehabilitasi narkoba terbantu dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba dan rehabilitasi pecandu narkoba.

Kata Kunci: penerapan, keep body fit game, eks pengguna narkoba

Abstract

Based on data for 2015, as many as 40-50 people in Indonesia die every day due to drug abuse with state losses reaching IDR 73 trillion per year. Based on Law Number 35 of 2009 concerning Narcotics, drug rehabilitation consists of two parts, namely medical rehabilitation and social rehabilitation. Implementation method with simple physical exercises by means of gymnastics moving the arms, legs and body and carrying out games using instructional aids in the form of supporting tools such as rubber balls, ropes, triangular cloths, buckets, ping pong balls. The results of this community service activity at the UMMI RUMAH Rehabilitation Foundation in Medan Denai added suggestions for communication activities in problem solving to find out the condition of memory for how to think through simple games using simple game aids with a proud level of healing results. To follow up on these results, at the Rumah Ummi foundation, there were 9 drug addicts. UISU's internal community service team to provide additional advice in assisting the process of improving brain cognitive function and gradually and simply physical training with activities to maintain body fitness through games (keep body fit games). With this dedication, the partners of the Drug Rehabilitation Foundation are assisted in preventing drug abuse and rehabilitating drug addicts.

Keywords: application, keep body fit game, former drug users

1. PENDAHULUAN

Sebanyak 40-50 orang di Indonesia mati setiap hari akibat penyalahgunaan narkoba dengan kerugian negara mencapai Rp 73 triliun per tahun. Jumlah

pemakai narkoba di DIY tahun 2015 tercatat sebanyak 62.181 orang dan merupakan ranking 8 di Indonesia. Dari jumlah tersebut, terbagi atas 23.048 orang pengguna coba-coba, 17.160 orang pemakai teratur, 1.870 orang pemakai

jarum suntik dan 18.103 orang pecandu non suntik. (Handoyo & Irawati, 2016) Menurut Waskito, strategi pencegahan yang digunakan adalah strategi lingkaran sabuk dan pemberdayaan masyarakat. Strategi lingkaran sabuk dilakukan mulai dari unit terkecil di masyarakat terus meningkat ke level yang lebih tinggi melalui olah raga, kesenian, keagamaan atau bakti sosial. Sedangkan pemberdayaan masyarakat memfokuskan masyarakat sebagai aktor utama di dalam melakukan aktivitasnya, dapat dijadikan mitra bagi pemerintah dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba, seperti model pencegahan berbasis masyarakat. Sementara itu, BM. Wara Kushartanti, memaparkan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik positif yang mengurangi potensi terpapar narkoba sekaligus menambah kepercayaan diri dan mengasah kepribadian tangguh untuk menolak narkoba. (Simangunsong, 2009) "Olahraga juga memberi lingkungan pergaulan positif yang berseberangan dengan narkoba" menurut Suyanta, bertema Peranan Olahraga Membentuk Generasi Muda Dalam Penanggulangan Darurat Narkoba dan merupakan kerjasama antara Kementerian Sosial RI, Yayasan IndoCharis dan LPPM UNY. (LP2M UNY, 2016)

Badan Narkotika Nasional mencatat ada 12.890 kasus narkoba hingga triwulan I 2021. Sumatera Utara menjadi provinsi dengan jumlah kasus narkoba terbanyak. Ada 2.049 kasus yang tercatat di Sumatera Utara. Jumlah penyalahgunaan narkoba di Sumatera Utara (Sumut) mencapai 1,5 juta jiwa atau 10 persen dari populasi. Dalam empat bulan terakhir, polisi menyita 253 kilogram sabu, 60 kg ganja, dan 33.183 butir ekstasi¹. Aparat sudah sering sekali menangkap dan menggagalkan peredaran gelap narkoba di Sumut, tetapi

penggunaannya tetap tinggi, Gubernur Sumatera Utara Edy Rahmayadi saat pemusnahan barang bukti di markas Kepolisian Daerah Sumut. (Purba, 2022) Untuk itu, kata Edy, Pemprov Sumut, Polda Sumut, dan Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumut akan bekerja sama memperkuat rehabilitasi korban penyalahgunaan narkoba. Pihaknya sedang menyiapkan tempat rehabilitasi narkoba dengan kapasitas 500 orang. Sementara, Kepala BNN Provinsi Sumut Brigadir Jenderal (Pol) Toga H Panjaitan mengatakan, peningkatan kapasitas panti rehabilitasi adalah hal yang sangat penting untuk menurunkan peredaran gelap narkoba di Sumut. Upaya rehabilitasi penyalahgunaan bisa menurunkan peredaran narkoba sebesar 60-80 persen. Pengguna narkoba adalah korban, sehingga mereka dapat dibina ataupun di rehabilitasi. Karena itu peran Pemerintah sangat diperlukan untuk dapat merehab para korban penyalahgunaan narkoba. Artinya Pemko Medan akan mengupayakan untuk mendirikan tempat rehabilitasi yang gratis sebab saat ini tempat rehabilitasi dimiliki oleh pihak swasta. Selain itu kita juga akan mengupayakan pembentukan BNN Kota Medan agar dapat lebih menekan peredaran narkoba di Kota Medan. (Maruli Siregar, 2021) Untuk mengatasi penanggulangan penyalahgunaan narkoba pemerintah kota Medan memberikan Izin operasional kepada Yayasan Rumah Umami Medan untuk membantu dan bekerjasama dengan pemerintah untuk merehabilitasi para pecandu narkoba yang didirikan pada tanggal 01 Mei 2015, yang bertujuan untuk merehabilitasi serta memperbaiki mental para penyalahgunaan narkoba sehingga dapat bermanfaat dan diterima oleh masyarakat luas.

Rumah Ummi yang bernuansa islami dan green house ini di dukung oleh tenaga ahli di bidang rehabilitasi narkoba dan juga dilengkapi kegiatan-kegiatan dan program-program yang bermanfaat dalam program pemulihan penyalahgunaan narkoba. Yayasan Rehabilitasi Rumah Ummi terdaftar di : Kepmenkumham RI No. : AHU-0007286.AH.01.04 Tahun 2015, Dinas Sosial Tenaga Kerja No. : 466.3/3140/DSTKM/2015, Akte Notaris : 01 Tanggal 09 Mei 2015 Notaris Fenty Iska, di Medan. Segera rehabilitasi keluarga dan rekan anda yang terindikasi dalam penyalahgunaan narkoba, sebelum korban menderita dual diagnose yaitu gangguan jiwa akibat penyalahgunaan narkoba yang akan berakhir di Rumah Sakit Jiwa. Nah,sekarang sudah tahu bahwa korban penyalahguna Narkoba seharusnya di rangkul bersama, karena sebenarnya mereka adalah keluarga yang harus kita Motivasi dan kita Selamatkan (DRS. NASRULLAH, 2015).



Gambar 1. Yayasan Rumah Ummi sebagai mitra PKM

PERMASALAHAN MITRA :

- Rehabilitasi Narkoba di Yayasan rumah UMMI belum populer dilaksanakan terapi untuk rehbilitasi pecandu narkoba dengan menggunakan metode permainan game sederhana untuk menjaga kebugarab tubuh.
- Peran dan dukungan keluarga (*family spot*) sangat dibutuhkan untuk kesembuhan dari resident untuk tidak kembali lagi mengkonsumsi narkoba,

karena kenyataannya yang sering terjadi setelah sembuh anak resident yang terlibat narkoba ini kurang mendapat perhatian dari keluarga di dalam aktivitasnya sehingga kembali mengkonsumsi narkoba.

- Perlunya perhatian dari pemerintah terkait untuk memberi bantuan yang maksimal sehingga untuk pencegahan dan pemberantasan daripada narkoba ini dapat diminimalkan.
- Perlunya dukungan dan tanggung jawab semua pihak baik pemerintah, masyarakat, tokoh agama ,akademisi ,selama ini perhatian lebih diutamakan kepada faktor keluarga korban di dalam melakukan rehabilitasi ini.



Gambar 2. Tim pelaksana PKM dan mitra

SOLUSI PERMASALAHAN

Akibat kecanduan narkoba maka ditempuh untuk penyembuhan akibat seringnya mengkonsumsi jenis narkoba maka banyak penyakit yang timbul antara lain rendahnya fungsi otak koknotif eks pengguna narkoba. Untuk megatasi dan untuk mempercepat fungsi otak agar kembali normal salah satunya dengan cara menjaga kebugaran tubuh pecandu narkoba. Cara menjaga kebugaran pecandu para eks pengguna narkoba yaitu secara rutin dan bertahap harus berolahraga ringan. Adapun gerakan tubuh yang digerakkan sebelum bisa bergerak sendiri akibat malas bergerak maka bisa di gerakkan oleh orang sampai eks pengguna narkoba bisa bergerak sendiri secara bertahap sampai pecandu narkoba sadar sadar bahwa olah raga atau

bergerak untuk sehat adalah kebutuhan. Sasaran berolah raga bagi para eks pengguna narkoba adalah tubuh bisa segar bugar dan dengan semakin asik berolah raga maka akan lupa mengkonsumsi narkoba sehingga otak kognitifnya berfungsi normal kembali dan badan akan sehat kembali.

2. METODE PELAKSANAAN

Adapun Metode Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat internal Universitas Sumatera Utara ini sebagai berikut. Pelaksanaan dalam kegiatan bermitra dengan Yayasan rehabilitasi pecandu narkoba Rumah Ummi di jalan Panglima Denai No 113 Medan Denai. Dalam kegiatan tersebut Tim pengabdian masyarakat internal Universitas Islam Sumatera Utara bergabung secara kekeluargaan dengan para eks pengguna narkoba ke Yayasan Rumah Ummi melaksanakan pencerahan tentang bahaya mengkonsumsi Narkoba dan melaksanakan latihan fisik sederhana dengan cara senam menggerakkan tangan, kaki dan badan dan dilaksanakan permainan game menggunakan alat bantu instruksi berupa alat pendukung seperti, bola karet, tali, kain segitiga, ember, bola pingpong batang Paralon ukuran 1.5 m di bal menjadi dua dan gerakan untuk melatih fisik sederhana lainnya. Untuk menjaga keamanan dalam pelaksanaan kegiatan awal dari masing masing perorangan eks pengguna narkoba di cek kondisi tubuh menggunakan tensi meter dan di cek denyut nadi secara manual yang dihitung menggunakan hitungan perbandingan permenit dan tes vanderlay yaitu jongkok berdiri 10 kali selanjutnya berdiri tahan napas selama 12 detik sehingga dengan cara tersebut akan dapat di deteksi kondisi kesehatan tubuh masing – masing eks pengguna narkoba. Dasar pengecekan kesehatan secara sederhana tersebut untuk bisa menentukan apakah eks pecandu narkoba

bisa melaksanakan gerakan fisik dan permainan game atau tidak. Adapun langkah yang dilaksanakan oleh Tim pengabdian masyarakat dari Universitas Islam Sumatera Utara sebagai berikut :

1. Tahap administrasi
Yaitu langkah yang bersifat kelengkapan administrasi dalam bentuk surat perintah tugas dari Fakultas ditujukan kepada ketua Yayasan Rumah Ummi dan menunggu surat balasan persetujuan dari Yayasan Rumah Ummi.
2. Pada hari pertama tanggal 18 Oktober 2022 Tim pengabdian masyarakat dari Universitas Islam Sumatera Utara melaksanakan Survei ke Yayasan Rumah Ummi melaksanakan koordinasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada para eks pengguna Narkoba. Untuk lancarnya kegiatan Tim pengabdian masyarakat merencanakan sarana pendukung seperti sependuk Tema pengabdian masyarakat, menilai tempat kegiatan, alat alat bantu instruksi untuk latihan dan segala kebutuhan konsumsi dan air mineral.
3. Pada hari kedua tanggal 19 Oktober 2022 Tim pengabdian masyarakat dari Universitas Islam Sumatera Utara bersama tim pendukung kegiatan dari Yayasan dan bidang teknologi melaksanakan acara pembukaan dalam acara pengabdian masyarakat dan tenaga ahli pembinaan fisik datang untuk selanjutnya melaksanakan pendampingan pelatihan sesuai kegiatan yang direncanakan bersama sebagian dosen dan setelah selesai melaksanakan semua kegiatan acara ditutup oleh ketua Yayasan Rumah Ummi diisi dengan sambutan sebagai evaluasi kegiatan dan dosen yang melaksanakan pengabdian masyarakat.

4. Dalam pengabdian kerja sama bersama kegiatan dihadiri oleh:

- a) Ketua Yayasan Rumah Umi
- b) Tim konselor adiksi (para pembina rehabilitasi) Yayasan Rumah UMMI
- c) Dosen pengabdian masyarakat dari Universitas Islam Sumatera Utara
- d) Tim Pelaksana Teknis pelatihan lapangan
- e) Seluruh Eks Pengguna Narkoba yang Di rehabilitasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan Keep Body Fit Game Dalam Membantu Proses Penyembuhan Eks Pengguna Narkoba Di Yayasan Rumah Ummi Medan Denai. Akibat penggunaan Narkotika salah satunya sangat rentan terhadap penyakit yang muncul pada diri pecandu sehingga merusak kerja otak dan fungsi tubuh lainnya. Untuk memulihkan kesehatan dari para pecandu narkoba adalah dengan melaksanakan olah raga untuk mewujudkan kebugaran tubuh melalui Keep body fit game guna mempercepat penyembuhan dan memulihkan fungsi kognitif otak eks pecandu narkoba. "Faktor yang mendorong seseorang menggunakan narkoba adalah faktor individu, faktor keluarga dan lingkungan sosial serta faktor ketersediaan narkoba" BM. Wara Kushartanti, MS memaparkan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik positif yang mengurangi potensi terpapar narkoba sekaligus menambah kepercayaan diri dan mengasah kepribadian tangguh untuk menolak narkoba. "Olahraga juga memberi lingkungan pergaulan positif yang berseberangan dengan narkoba".(Olahraga, 2011) Dalam penjelasannya bahwa olahraga juga memicu keluarnya endorfin yang berefek seperti morfin sehingga tidak tertarik untuk menggunakan narkoba. Kondisi tersebut adalah gejala yang dialami tubuh akibat pemberhentian

pemakaian obat atau penurunan dosis sekaligus. Gejalanya sendiri dapat dilihat dari tanda fisik dan emosional, seperti: (Bhogal, Teasell, Foley, & Speechley, 2004)

1. Gejala fisik. Kondisi ini termasuk berkeringat, jantung berdebar, otot menegang, dada terasa sesak, kesulitan bernapas, tremor, dan mual, muntah, atau diare.
2. Gejala emosional. Kondisi ini termasuk kecemasan, gelisah, mudah marah, insomnia, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, mengurung diri, dan depresi.

Gejala tersebut akan berbeda-beda pada setiap pemakai, tergantung dari jenis narkoba yang digunakan. Ketika terus-menerus digunakan, narkoba dapat mengganggu fungsi organ-organ tubuh yang sehat, seperti jantung, paru-paru, hati, dan sistem reproduksi. Diagnosis Gangguan Fungsi Kognitif Pemeriksaan neuropsikologi masih merupakan kunci utama untuk menentukan adanya defisit kognitif. Penilaian fungsi kognitif meliputi lima bagian pokok yaitu atensi, bahasa, memori, visual ruang dan fungsi eksekutif. Atensi adalah kemampuan untuk memfokuskan (memusatkan) dan mempertahankan perhatian pada suatu masalah. Atensi memungkinkan seseorang untuk menyeleksi aliran stimulus eksogen dan endogen yang mengalir otak yang dianggap perlu dari hal-hal yang perlu diabaikan. Pemeriksaan dapat dilakukan dengan observasi apakah perhatian pasien mudah terpengaruh oleh benda di sekitarnya, salah satu cara pemeriksaannya adalah dengan menyuruh pasien menghitung mundur mulai dari angka 20(Eleanora, 2011) Bahasa dapat dinilai dari kelancarannya, bicara spontan, komprehensi, repetisi dan penamaan. Bicara spontan dapat dinilai pada waktu wawancara bagaimana kelancaran bicaranya, berputar-putar atau kesulitan

mencari kata-kata. Komprehensi dapat dinilai dengan menyuruh pasien melakukan perintah-perintah atau menjawab pertanyaan. Gangguan komprehensi menunjukkan adanya disfungsi lobus temporalis posterior atau korteks lobus parietotemporal (Russell N. DeJong, 2013). Pada pemeriksaan visual ruang, pasien disuruh menggambar obyek atau menyalin gambar geometris. Adanya gangguan visual ruang menunjukkan lesi vikal otak di hemisfer posterior. Memori adalah kemampuan untuk mempelajari informasi, mempertahankan, menyimpan dan memanggil kembali suatu informasi. Pemeriksaan fungsi memori dapat dilakukan dengan menilai orientasi tempat dan waktu, atau menilai kemampuan recall. Gangguan fungsi semantik adalah jika pasien tidak bisa menjawab fakta-fakta secara umum, misalnya dalam satu minggu ada berapa hari. Adanya gangguan memori verbal berarti kerusakan pada hemisfer kiri, sedangkan gangguan memori visual menunjukkan adanya kerusakan pada hemisfer kanan. Gangguan memori recall dan rekognisi berhubungan dengan atrofi lobus temporalis mesial dan talamus ("Duus' Top. Diagnosis Neurol.," 2019) Fungsi eksekutif terdiri dari pemecahan masalah, pemikiran, abstrak, kalkulasi, dan mengamdil keputusan. Pemeriksaan fungsi eksekutif dapat dilakukan dengan cara pasien disuruh membedakan hal-hal yang mirip misalnya mobil dengan kereta, menginterpretasikan peribahasa, atau menjawab pertanyaan (Aben et al., 2003)

Kegiatan Tim pengabdian kepada masyarakat di Tempat rehabilitasi Yayasan Rumah Ummi Medan Denai dengan memberikan penyuluhan hukum secara praktis dan melaksanakan kegiatan pelatihan kegiatan fisik sederhana yang di gabungkan dengan permainan game dengan alat bantu latihan seperti seperti, bola karet, tali, kain segitiga, ember, bola

pingpong batang Paralon ukuran 1.5 m di bal menjadi dua dan gerakan untuk melatih fisik sederhana lainnya untuk menjaga kebugaran tubuh yang harus dilaksanakan secara terprogram. Kegiatan tersebut dilaksanakan untuk mempercepat dan meningkatkan fungsi organ tubuh termasuk gangguan fungsi otak koknotif.

Kebugaran jasmani untuk kesehatan fisik dan mental, Manfaat kebugaran jasmani tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik saja, tapi juga kesehatan mental. Tujuan kebugaran fisik yaitu untuk meningkatkan daya tahan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh sekaligus melatih kekuatan otot. Selain itu, fisik yang bugar mampu menurunkan risiko terkena sejumlah penyakit dan membakar kalori. Bila dilakukan secara rutin dengan intensitas yang tepat, tentunya tubuh Anda akan terhindar dari rasa lelah berlebihan dan cedera setiap melakukan rutinitas setiap harinya.

Dari sisi kesehatan mental, manfaat kebugaran jasmani yaitu dapat meningkatkan suasana hati sekaligus mengurangi stres dan depresi. Aktif bergerak karena melakukan latihan kebugaran fisik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin sehingga akan muncul perasaan bahagia dan emosi positif. Anda pun mampu mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif dan terhindar dari stres. Seseorang dengan tingkat kebugaran fisik yang baik pun cenderung memiliki kesehatan mental dan emosi yang lebih baik sehingga dapat mengurangi risiko gangguan mental. Adapun Jenis latihan kebugaran jasmani menjadi faktor penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Dengan tubuh yang bugar, melakukan aktivitas pun tidak akan terhambat. Namun, untuk mendapatkan manfaat kebugaran jasmani secara maksimal, ada 10 unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih, di

antaranya:(Suryani, Hardika, & Rini, 2020)

1. Kekuatan (*strength*) kondisi di mana tubuh mampu menggunakan tenaga otot secara maksimal saat melakukan aktivitas fisik. Bentuk latihan fisiknya berupa sit-up, push-up, dan *back-up*.
2. Daya tahan (*endurance*) kemampuan seseorang dalam melakukan gerak tubuh dalam waktu relatif lama dengan frekuensi dan tempo sedang hingga cepat tanpa merasa lelah atau sakit. Contoh latihan daya tahan adalah jogging atau lari setidaknya 15-30 menit.
3. Daya otot (*muscular power*) kemampuan otot dalam mendukung aktivitas sehari-hari. Lakukan latihan angkat beban untuk meningkatkan daya otot.
4. Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu yang cepat dan singkat. Lari sprint jarak pendek merupakan latihan kebugaran jasmani yang bisa meningkatkan kecepatan.
5. Kelenturan (*flexibility*) keleluasaan tubuh dalam bergerak khususnya pada bagian otot persendian. Tingkatkan kelenturan tubuh dengan melakukan yoga, renang, atau senam.
6. Kelincahan (*agility*) kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan ketepatan yang tinggi. latih kelincahan atau *agility* dengan lari naik-turun tangga atau squat jump.
7. Koordinasi (*coordination*) kemampuan dalam mengintegrasikan gerakan yang

berbeda-beda serta mampu mengkoordinasikan bagian tubuh dengan tepat. Contoh latihan koordinasi adalah memantulkan bola ke tembok dengan tangan kanan lalu menangkapnya dengan tangan kiri.

8. Keseimbangan (*balance*) kemampuan seseorang dalam mengendalikan tubuh agar gerakan yang dihasilkan dapat dimunculkan dengan benar. Latih keseimbangan tubuh dengan cara berdiri dengan satu kaki jinjit, mengangkat satu kaki ke belakang, atau melakukan sikap lilin.
9. Ketepatan (*accuracy*) kemampuan tubuh untuk mengendalikan berbagai gerak bebas agar tepat sasaran. Olahraga yang memerlukan ketepatan atau accuracy misalnya sepak bola, bowling, memanah, dan basket.
10. Reaksi (*reaction*) kemampuan untuk segera bertindak atau menanggapi stimulus dan gerakan yang ditangkap oleh indera tubuh. Olahraga bola basket juga bisa melatih reaksi karena melibatkan gerakan melempar dan menangkap bola.

Untuk mendapatkan manfaat kebugaran jasmani, 10 unsur di atas perlu dilatih secara rutin. Selain melatih unsur-unsur di atas, pastikan juga Anda menjalani gaya hidup sehat dengan memberikan tubuh asupan penuh nutrisi. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.

Selain unsur, manfaat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu; 1. Pola Istirahat, Usia, Pola Makan, Kegiatan Olahraga, 5, akibat mengkonsumsi Narkotika dan sejenisnya. Itulah berbagai faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

Pastikan Anda memperhatikan faktor di atas agar mendapatkan manfaat kebugaran fisik yang optimal. Manfaat Kebugaran Jasmani bagi Kesehatan Secara umum, manfaat kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran sekaligus menjaga kesehatan seseorang. Manfaat ini tentunya dapat mendukung setiap aktivitas yang dilakukan setiap harinya sehingga tubuh tidak mudah lelah dan cedera. Untuk mendapatkan manfaat kebugaran jasmani ketika terbiasa melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan jangka waktu yang cukup. Selain itu, manfaat kebugaran jasmani juga berpengaruh pada faktor kesehatan mental. Berikut merupakan ragam manfaat latihan kebugaran jasmani untuk kesehatan tubuh dan mental yaitu a. Menjaga Berat Badan. Ketika melakukan latihan kebugaran jasmani, tubuh mampu membakar kalori berlebih sehingga dapat menjaga berat badan ideal. Namun, manfaat kebugaran jasmani ini perlu juga dibarengi dengan pola makan sehat. b. Mengendalikan Kadar Gula Darah, Kadar gula dalam darah dapat dikendalikan atau diturunkan dengan melakukan latihan kebugaran jasmani atau berolahraga. Saat olahraga, kadar gula dalam tubuh dengan mudah dapat diambil oleh sel-sel tubuh. Dengan begitu kadar gula dalam darah pun menjadi lebih stabil sekaligus menurunkan risiko terkena penyakit diabetes tipe, 3. Mengurangi Risiko Penyakit Kardiovaskular. Latihan kebugaran jasmani dapat meningkatkan kekuatan otot jantung sehingga menjaga tekanan darah tetap stabil. Itu sebabnya Anda dapat terhindar dari risiko penyakit jantung. Selain itu, manfaat kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan kadar kolesterol baik dan mengurangi kadar kolesterol jahat dalam tubuh. Dengan begitu, Anda dapat mengurangi risiko terkena penyakit jantung koroner. 4.

Mengurangi Stres dan Depresi, Manfaat kebugaran jasmani bukan hanya berpengaruh pada kesehatan tubuh saja, tapi juga kesehatan mental. Rutin melakukan latihan kebugaran jasmani dapat mengurangi stres serta meringankan gejala depresi. Latihan tersebut juga dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga mampu menurunkan tingkat stres di hari berikutnya. Selain itu, orang yang rutin melakukan latihan kebugaran jasmani dapat mengurangi risiko gangguan mental dan mampu mengendalikan emosinya dengan baik. 5. Meningkatkan Energi. Manfaat kebugaran jasmani lainnya yaitu dapat membantu meningkatkan energi dalam tubuh. Ketika melakukan latihan kebugaran jasmani, oksigen dan nutrisi akan menyasar seluruh jaringan di tubuh termasuk sistem kardiovaskular. Dengan begitu, jaringan dalam tubuh pun dapat bekerja secara efektif untuk memasok energi. Latihan kebugaran jasmani juga bisa meningkatkan kadar hormon norepinefrin, kortisol, dan epinefrin yang berfungsi untuk meningkatkan energi tubuh. 6. Menyehatkan Sistem Kerja Otak, Salah satu manfaat kebugaran jasmani adalah dapat meningkatkan kinerja otak. Artinya, bila tubuh bugar, otak Anda pun mampu berfungsi secara optimal termasuk meningkatkan kemampuan berpikir dan daya ingat. Latihan kebugaran jasmani pada umumnya dapat meningkatkan detak jantung dan memperlancar aliran darah dan oksigen pada jaringan tubuh termasuk otak.

Proses ini dapat merangsang produksi hormon hingga mampu mendorong pertumbuhan sel-sel otak. Risiko terkena penyakit yang berkaitan dengan otak seperti Alzheimer pun dapat dihindari. Manfaat kebugaran jasmani baik untuk menjaga kesehatan tubuh sekaligus mental. Dengan jasmani yang

bugar, Anda pun dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa hambatan.

4. KESIMPULAN

1. Dengan menambah kegiatan fisik sederhana dan permainan game dapat mempercepat penyembuhan para eks pengguna narkoba rehabilitasi dalam satu tahun mencapai 50% waktu yang dibutuhkan di Yayasan Rumah Ummi. Indikator jumlah eks pecandu narkoba pada pengabdian kepada masyarakat terdahulu tahun 2021 sejumlah 40 (empat puluh orang) sampai saat ini tanggal 19 November 2022 masih sisa 9 orang. Dengan Kegiatan fisik dan permainan game dalam pengertian di perkiraan penyembuhan rata rata dalam waktu 6 bulan dengan kondisi masing masing individu pecandu narkoba dapat sembuh dan kembali kepada keluarga dan masyarakat hanya dalam waktu 3 (tiga) bulan.
2. Yayasan Rumah Ummi sebagai pengelola rehabilitasi para pecandu Narkoba mampu melaksanakan program gabungan anatara pembinaan religius dan medis dengan permainan fisik sederhana dan olahraga serta permainan game.
3. Sangat penting perhatian dari akademisi secara berkelanjutan dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dari Universitas Islam Sumatera Utara untuk memberikan sumbangsih kegiatan untuk membantu kesulitan masyarakat dalam memberikan wawasan terhadap Yayasan Rumah Ummi dan para pasiennya.

REFERENSI

Aben, I., Verhey, Frans, Strik, J., Lousberg, R., Lodder, J., & Honig, A. (2003). A comparative study into the one year cumulative incidence

of depression after stroke and myocardial infarction. *Journal of Neurology Neurosurgery and Psychiatry*, 74(5), 581–585.
<https://doi.org/10.1136/jnnp.74.5.581>

Bhagal, Sanjit K., Teasell, Robert, Foley, Norine, & Speechley, Mark. (2004). Lesion location and poststroke depression: systematic review of the methodological limitations in the literature. *Stroke*, 35(3), 794–802.
<https://doi.org/10.1161/01.STR.0000117237.98749.26>

DRS. NASRULLAH. (2015). Yayasan Rehabilitasi Narkoba Rumah Ummi Hidup sehat tanpa narkoba, Rehabilitasi Rumah Ummi solusinya. Retrieved from <https://rumahummiblog.wordpress.com/2015/11/03/tentang-kami/>

Duus' Topical Diagnosis in Neurology. (2019). *Duus' Topical Diagnosis in Neurology*.
<https://doi.org/10.1055/b-005-148825>

Eleanora, Fransiska Novita. (2011). Narkoba, Penyalahgunaan, Pencegahan, Penanggulangan. *Jurnal Hukum*, 25(1), 439–452.

Handoyo, Patri, & Irawati, Ingrid. (2016). 40 Tahun “Perang Melawan Narkotika”: Pengelolaan Narkotika oleh Negara, Perang Bukan Solusi. *Jurnal Peradilan Indonesia*, 5(1), 34. Retrieved from <https://www.google.com/url?sa=t&ct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUK Ewjr8PHZxozjAhVC6Y8KHR0ZCV8QFjAAegQIARAC&url=http%3A%2F%2Fmappifhui.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F03%2FTeropong-Volume-5-Agustus-2016-Januari-2017.pdf&usg=AOvVaw>

LP2M UNY. (2016). TANGGULANGI

- NARKOBA DENGAN
OLAHRAGA. Retrieved from
LP2M UNY website:
<https://drpm.uny.ac.id/berita/tanggu-langi-narkoba-dengan-olahraga.html>
- Maruli Siregar. (2021). Pemko Medan Berupaya Mendirikan Tempat Rehabilitasi Gratis. Retrieved from Media Delegasi.id website:
<https://www.mediadelegasi.id/pemko-medan-berupaya-mendirikan-tempat-rehabilitasi-gratis/>
- Olahraga, Otak D. A. N. (2011). *Otak dan olahraga*.
- Purba, David Oliver. (2022). Pencandu Narkoba di Sumut 10 Persen dari Populasi, Hanya dalam 4 Bulan Sabu Senilai Rp 253 M Diamankan. Retrieved from Kompas.com website:
<https://medan.kompas.com/read/2022/08/17/124239778/pencandu-narkoba-di-sumut-10-persen-dari-populasi-hanya-dalam-4-bulan-sabu?page=all>
- Russell N. DeJong. (2013). DeJong's the neurologic examination. Retrieved from Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia website:
<https://www.worldcat.org/title/dejongs-the-neurologic-examination/oclc/990046794>
- Simangunsong, Frans. (2009). Faktor-Faktor Penyalahgunaan Narkotika. *Faktor-Faktor Penyalahgunaan Narkotika*, 1–5.
- Suryani, Ketut, Hardika, Bangun Dwi, & Rini, Maria Tarisia. (2020). Studi Fenomenologi: Pengalaman Remaja dalam Menggunakan Narkoba. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 120–134.
<https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1601>