



Senam Sehat dan Edukasi Manfaat Aktivitas Fisik Pada Murid Sekolah Dasar

Asyifa Zahran¹, Andi Sri Ratnawati², Yuli Fathiyah Haris³, Dewi Apriyanti⁴, Nanang Kurniawan⁵, Dian Ardyanti⁶, Syamsuar Manyullei⁷, Muhammad Rachmat^{8*}

^{1,2,3,4,5,7,8}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁶Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
rachmat.muh@unhas.ac.id*

Article History:

Received: 04-02-2024

Revised: 17-02-2024

Accepted: 18-02-2024

Keywords: Bugar;

Kesehatan Fisik; Kualitas Hidup; Olahraga; Leaflet

Abstract: *Aktivitas fisik yang dilakukan secara benar dan teratur sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Kebiasaan rajin berolahraga dan aktivitas fisik harus dibangun sejak dini. Usia anak sekolah merupakan usia yang baik untuk membangun kebiasaan tersebut. Jika anak terbiasa melakukan pola hidup sehat sejak dini, maka akan berlanjut hingga usia dewasa. Survei dan observasi yang dilakukan di Kelurahan Bonto Matene, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkep didapatkan hasil sebagian besar masyarakat Bonto Matene kurang dalam hal olahraga dan melakukan aktivitas fisik, hanya 2% masyarakat yang rajin berolahraga dan melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan serta mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik dan berolahraga secara teratur dan benar. Edukasi dalam bentuk ceramah menggunakan media leaflet dilakukan pada hari senam sehat sekolah. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test diketahui adanya peningkatan pengetahuan dari kategori kurang ke kategori cukup pada semua sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi menggunakan media leaflet meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar mengenai aktivitas fisik dan olahraga.*

© 2022 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang dilakukan secara benar dan teratur sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak terjadi karena rendahnya aktivitas fisik. Jika hal ini terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan rendahnya pola hidup sehat (Krismawati et al., 2019; Saputra, 2020). Sebaliknya apabila melakukan aktivitas fisik secara berlebihan namun asupan makanan yang dikonsumsi kurang tepat, juga dapat berdampak negatif. Aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, berolahraga, atau rekreasi aktif, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan (Sajawandi, 2015; Hafidah & Nurjanah, 2022).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian penyakit tidak menular. Orang yang kurang aktif memiliki peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang yang cukup aktif. Aktivitas fisik yang kurang merupakan contoh gaya hidup yang kurang baik (Warganegara & Nur, 2016; Anggraini et al., 2018). Ketidaktifan fisik menjadi faktor risiko untuk peningkatan kejadian penyakit jantung

koroner (PJK), diabetes mellitus tipe 2 (T2DM), kanker usus besar, kanker payudara, dan mengurangi harapan hidup (Susanti et al., 2023). Ketidakaktifan fisik diidentifikasi sebagai faktor risiko utama keempat untuk kematian global dan merupakan penyebab utama sekitar 21–25% kanker payudara dan usus besar, 27% diabetes dan 30% beban penyakit jantung iskemik. Tingkat aktivitas fisik yang teratur dan memadai sangat penting untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular. Kesehatan sangat penting bagi manusia karena tanpa kesehatan yang baik sulit bagi seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan melakukan olahraga (Lontoh et al., 2020; Muhtar & Lengkana, 2021).

Kebiasaan rajin berolahraga dan aktivitas fisik harus dibangun sejak dini. Kebiasaan ini memiliki segudang manfaat untuk anak. Dengan rajin berolahraga dan aktivitas fisik, selain melatih otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih, anak akan lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktivitas di sekolah (Sulistiono, 2014; Siregar & Batubara, 2022; Candra & Prasetyo, 2023). Usia anak sekolah merupakan usia yang baik untuk membangun kebiasaan tersebut. Jika anak terbiasa melakukan pola hidup sehat sejak dini, maka akan berlanjut hingga usia dewasa. Selain asuhan orang tua, perilaku dan karakter dari seorang anak dibentuk di Sekolah. Sekolah merupakan tempat strategis untuk melakukan promosi kesehatan. Sebab, anak biasanya menghabiskan waktunya lebih banyak di sekolah (Sepriadi, 2023; Lengkana & Muhtar, 2021; Mustarsida et al., 2023; Siregar & Batubara, 2022; Candra & Prasetyo, 2023).

Aktivitas fisik tidak hanya dalam bentuk olahraga. Bermain, menari, berkebun, dan bahkan melakukan pekerjaan rumah tangga juga merupakan aktivitas fisik. Aktivitas fisik penting dilakukan pada semua usia agar dapat bergerak seaktif mungkin, bisa dimulai dengan istirahat sejenak dari duduk, bergerak disertai peregangan selama 3–5 menit dapat menjaga ketegangan otot, melancarkan peredaran darah dengan baik dan massa otot terjaga serta pikiran menjadi jernih karena mengurangi beban pikiran sehingga olahraga yang dijadikan rutinitas adalah hal yang menyenangkan serta hubungan dengan keluarga dan teman tetap harmonis (Sudirjo & Alif, 2018; Lontoh & Graciela, 2021). Olahraga yang benar dan teratur meningkatkan kemampuan motorik anak, mempererat persahabatan dengan teman sebaya, meningkatkan hormon pertumbuhan, sehingga tumbuh kembang anak optimal. Pencegahan depresi, pemeliharaan fungsi kognitif dan demensia serta menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui olahraga teratur (Lontoh & Graciela, 2021; Muhtar & Lengkana, 2021).

Berdasarkan hasil Laporan Nasional *Sport Development Index* (SDI) 2021 yang dilakukan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) pada Bulan Juli–Oktober 2021 dengan responden survei adalah masyarakat di 34 provinsi di Indonesia memuat hasil bahwa hanya 32,83% masyarakat yang aktif berolahraga. Setiap 100 orang hanya 33 yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga (Mutohir et al., 2022). Survei dan observasi yang kami lakukan di Kelurahan Bonto Matene, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkep didapatkan hasil sebagian besar masyarakat Bonto Matene kurang dalam hal olahraga dan aktivitas fisik. Hanya 2% masyarakat yang rajin berolahraga dan aktivitas fisik. Dengan demikian, perlu ada upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik dan berolahraga secara teratur dan benar. Perlu adanya campur tangan dari berbagai pihak untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku anak sekolah dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan serta menciptakan kondisi yaitu menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku dan kesehatan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi terkait olahraga dan aktivitas fisik

pada anak usia sekolah dasar agar perilaku rajin berolahraga dan aktivitas fisik tertanam sejak dini. Jika sedari kecil anak-anak melakukan dan dibentuk berperilaku seperti ini, akan terbawa sampai mereka dewasa nantinya.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk promosi kesehatan melalui kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet* dan diskusi tanya-jawab (Gambar 1). Selain penyuluhan kesehatan, diadakan juga kegiatan senam sehat (Gambar 2). Media yang digunakan dalam promosi kesehatan yaitu *leaflet* yang dibagikan pada saat penyuluhan berlangsung. *Leaflet* tersebut berisi informasi tentang definisi, manfaat aktivitas fisik, dampak tidak olahraga, dan jenis olahraga atau aktivitas fisik sederhana yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Gambar 3). Promosi kesehatan pada dasarnya adalah kegiatan atau upaya mengkomunikasikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan masyarakat, kelompok, atau individu dapat terinformasikan tentang kesehatan yang lebih baik melalui pesan. Manfaat aktivitas fisik harus dimasukkan dalam upaya komunikasi, meskipun tidak terbatas pada manfaat yang berhubungan dengan kesehatan. Perlu menyampaikan pesan aktivitas fisik yang bervariasi di antara dan di dalam kelompok (Nobles et al., 2020).

Sasaran dalam kegiatan ini adalah murid kelas V sekolah dasar negeri yang ada di Kelurahan Bonto Matene, Kecamatan Segeri, Kabupaten Pangkep. Tujuan edukasi ini untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar mengenai pentingnya aktivitas fisik sekaligus memantau kegiatan senam sehat di sekolah. Untuk mengukur perbedaan pengetahuan murid maka diberikan *pre-test* sebelum edukasi dan *post-test* setelahnya. Kegiatan berlangsung selama 2 hari pada tanggal 13–14 Januari 2023 di 5 sekolah dasar yaitu SDN 26 Mangkaca, SDN 9 Mangkaca, SDN 1 Segeri, SDN 2 Segeri, dan SDN 34 Citta.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan



Gambar 2. Senam Sehat



Gambar 3. Pembagian *Leaflet*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan kegiatan penyuluhan kesehatan, namun sebelum menyampaikan materi terlebih dahulu dibagikan lembar *pre-test* untuk mengukur pengetahuan murid kelas V sekolah dasar di Kelurahan Bonto Matene terkait manfaat olahraga dan aktivitas fisik. Lembar *pre-test* berisi 16 pertanyaan terkait definisi olahraga, manfaat olahraga, dampak tidak olahraga, dan jenis olahraga atau aktivitas fisik sederhana. Setelah itu dibagikan *leaflet* (Gambar 4) kepada masing-masing murid. *Leaflet* merupakan media berbentuk selebaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (pada umumnya lebih banyak berisi tulisan). *Leaflet* merupakan salah satu media promosi kesehatan yang efektif untuk digunakan, selain dapat diproduksi dan dibagikan dalam jumlah yang banyak, media *leaflet* lebih mudah dipahami dan mencakup pada inti informasi yang akan disampaikan sehingga pembaca atau sasaran dari penyuluhan

kesehatan dapat langsung memahami informasi yang diberikan. *Leaflet* termasuk media pembelajaran yaitu segala sesuatu yang dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran untuk menyampaikan informasi atau pesan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Jatmika et al., 2019; Anggraeni et al., 2022; Hasan et al., 2022).

Leaflet dibagikan kepada murid sebelum diberikan penyuluhan. Hal ini bertujuan agar mereka dapat membaca materi pentingnya berolahraga dan beraktivitas fisik sebelum diberikan penjelasan. Adapun informasi yang terdapat dalam *leaflet* yang dibagikan berupa definisi olahraga, manfaat olahraga, dampak tidak berolahraga, dan jenis-jenis olahraga atau aktivitas fisik sederhana yang dapat dengan mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Desain *leaflet* juga menarik disertai beberapa gambar yang dapat menarik minat dan perhatian murid.

Edukasi juga diselingi beberapa *games* berupa pertanyaan-pertanyaan terkait materi penyuluhan yang bertujuan untuk menambah antusias dan semangat murid agar materi yang disampaikan dapat diingat dan tersampaikan secara baik. Setelah materi edukasi diberikan, maka murid diberikan lembar *post-test* untuk mengevaluasi pengetahuan murid terkait materi yang telah mereka peroleh.



Gambar 4. Leaflet Olahraga/ Aktivitas Fisik

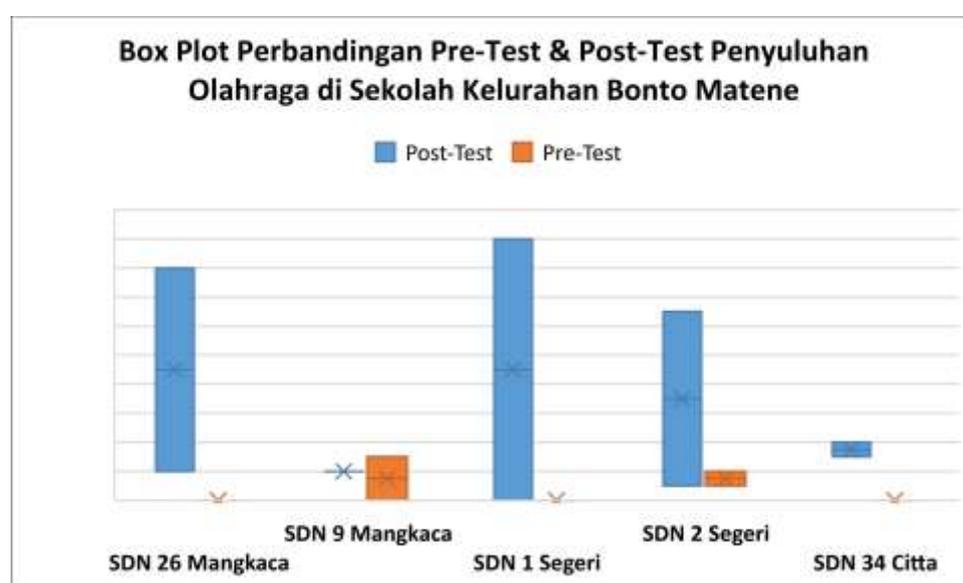
Berikut adalah tabel tingkat pengetahuan peserta dan perbedaannya sesuai hasil *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Murid Sebelum dan Sesudah Edukasi Aktivitas Fisik dan Olahraga

Sekolah	Kategori Pengetahuan (<i>Pre-test</i>)	Kategori Pengetahuan (<i>Post-test</i>)	
		Cukup n (%)	Kurang n (%)
SDN 26 Mangkaca (n=18)	Cukup	2 (11,1%)	0 (0%)
	Kurang	16 (88,9%)	0 (0%)
SDN 9 Mangkaca (n=7)	Cukup	2 (50%)	0 (0%)
	Kurang	2 (50%)	3 (0%)
SDN 1 Segeri (n=18)	Cukup	18 (100%)	0 (0%)
	Kurang	0 (0%)	0 (0%)
SDN 2 Segeri (n=17)	Cukup	1 (7,1%)	1 (7,1%)
	Kurang	13 (92,9%)	2 (66,7%)
SDN 34 Citta (n=7)	Cukup	3 (42,9%)	0 (0%)
	Kurang	4 (57,1%)	0 (0%)

Tabel 2. Skor Pengetahuan Murid Sebelum dan Sesudah Edukasi Aktivitas Fisik dan Olahraga

Sekolah	Skor Pengetahuan	n	Minimum	Maksimum	Mean±SD	p-value
SDN 26 Mangkaca	Sebelum	18	4	10	7,00±1,609	0,000
	Sesudah	18	10	16	15,22±1,524	
SDN 9 Mangkaca	Sebelum	7	6	14	8,57± 2,699	0,017
	Sesudah	7	8	16	11,00±1,384	
SDN 1 Segeri	Sebelum	18	12	15	13,56±0,784	0,022
	Sesudah	18	12	16	14,56±1,294	
SDN 2 Segeri	Sebelum	17	6	9	7,76 ±0,831	0,001
	Sesudah	17	8	16	11,47±2,831	
SDN 34 Citta	Sebelum	7	6	8	9,29±2,690	0,001
	Sesudah	7	14	16	15,14±0,690	

**Gambar 5.** Box-Plot

Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* didapati bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai olahraga dan aktivitas fisik sesudah dilakukan edukasi. Pengetahuan murid kelas V meningkat dari kategori kurang ke kategori cukup di SDN 26 Mangkaca sebesar 88,9%, SDN 9 Mangkaca meningkat sebesar 50%, SDN 2 Segeri meningkat sebesar 92,9%, SDN 34 Citta sebesar 57,1%, dan SDN 1 Segeri tetap dalam kategori cukup sebesar 100% (Tabel 1). Perbedaan pengetahuan murid sebelum dan sesudah edukasi menunjukkan peningkatan yang signifikan (Tabel 2; Gambar 5). Hasil ini juga menunjukkan masih kurangnya informasi yang selama ini sampai kepada murid-murid sekolah dasar tentang aktivitas fisik dan olahraga yang dianjurkan. Kegiatan penyuluhan dilakukan dalam waktu yang singkat agar partisipan atau sasaran tidak bosan. Penggunaan media *leaflet* dengan harapan dapat membantu untuk meningkatkan pengetahuan para murid. Hal ini sejalan dengan upaya promosi aktivitas fisik untuk mendorong perubahan pengetahuan di mana terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan mengenai aktivitas fisik. Hasil ini juga sesuai dengan berbagai kegiatan edukasi pada anak sekolah dasar menggunakan media *leaflet* dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan

murid sekolah dasar setelah mengikuti edukasi (Nubatonis, 2017; Fitriani et al., 2020; Sholiha et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi murid sekolah dasar mengenai olahraga dan aktivitas fisik menggunakan media *leaflet* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan murid dari kategori kurang ke kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berjalan secara efektif sehingga murid diharapkan dapat menjaga kebugaran melalui aktivitas fisik dan senam sehat rutin di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para kepala sekolah dan guru yang telah memberi izin berkegiatan sehingga pelaksanaan edukasi berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggraeni, R., Feisha, A. L., Muflihah, T., Muthmainnah, F., Syaifuddin, M. A. R., Aulyah, W. S. N., Pratiwi, I. R., Sultan, S. H., Wahyu, A., & Rachmat, M. (2022). Penguatan Imunisasi Dasar Lengkap Melalui Edukasi pada Ibu Bayi dan Balita di Desa Mappakalombo, Sulawesi Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(4), 1215–1222.
- [2] Anggraini, S. D., Izhar, M. D., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal kesmas jambi*, 2(2), 45–55.
- [3] Candra, O., & Prasetyo, T. (2023). *Pembentukan Karakter Melalui Olahraga* (Ed. I). Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- [4] Fitriani, A., Setyowati, Y. D., & Arumsari, I. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(4), 560–569.
- [5] Hafidah, R., & Nurjanah, N. E. (2022). Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini dengan Masalah Obesitas. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2844–2851.
- [6] Hasan, W., Aulia, F., Fuad, M., Siampa, I. T. A., Rustam, S. N., Saputri, E. E., ... & Rachmat, M. (2022). Education About the Importance of Infant's Basic Immunizations for Pregnant and Lactating Mothers. *Community Empowerment*, 7(7), 1209–1215.
- [7] Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). *Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit K-Media
- [8] Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29–32.
- [9] Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- [10] Lontoh, S. O., Kumala, M., & Novendy, N. (2020). Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 4(2), 453–462.
- [11] Lontoh, S. O., & Graciela, Y. (2021). Penerapan Hidup Sehat Melalui Penyuluhan Olahraga dalam Kehidupan Sehari Hari. *Prosiding SENAPENMAS*, 465-470.

- [12] Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- [13] Mustarsida, U., Maarif, M. A., & Rusydi, I. (2023). Manajemen Pengembangan Karakter Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Parenting. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(4), 855–866.
- [14] Mutohir, T. C., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021: Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia Mental*.
- [15] Nobles, J., Thomas, C., Banks Gross, Z., Hamilton, M., Trinder-Widdess, Z., Speed, C., Gibson, A., Davies, R., Farr, M., Jago, R., Foster, C., & Redwood, S. (2020). “Let’s Talk About Physical Activity”: Understanding the Preferences of Under-Served Communities When Messaging Physical Activity Guidelines to the Public. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2782.
- [16] Nubatonis, M. O. (2017). Promosi Kesehatan Gigi Dengan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Status Kebersihan Gigi Dan Mulut Siswa Sekolah Dasar Kota Kupang. *Jurnal Info Kesehatan*, 15(2), 451–468.
- [17] Sajawandi, L. (2015). Pengaruh Obesitas pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar dan Penanganannya Dari Pihak Sekolah dan Keluarga. *JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 1(2), 34–46.
- [18] Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh Melalui Olahraga yang Efektif. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 33–42).
- [19] Sepriadi, S. S. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- [20] Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2022). Penyuluhan Tentang Senam Sehat pada Anak di SDN Desa Labuhan Lebo Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1), 51–55.
- [21] Sholiha, N., Purwaningsih, E., & Hidayati, S. (2021). Pengetahuan Tentang Kebersihan Gigi dan Mulut dengan Penggunaan Media Leaflet pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 2(3), 593–602.
- [22] Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- [23] Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- [24] Susanti, N., Sari, D., Dina, D., Hasibuan, I. L., Melisa, M., & Dharma, R. A. (2023). Analisis Gambaran Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4530–4535.