

Edukasi Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Pada Kelompok Usia Produktif di Desa Balleanging Kecamatan Ujung Loe Bulukumba

Reski Ameliya¹, Sahrul Ariawan², Majang³, Andi Helmy Ishak⁴,
Muh. Syahrul⁵, Andi Yurni Ulfa^{6*}, Ridha Ichwanty Sabir⁷,
Ahmad Rayhan⁸, Kissyan Isdja Ragilindra Kasih⁹

¹⁻⁹ Universitas Muhammadiyah Bulukumba

* andiyurniulfa@umbulukumba.ac.id

Abstrak

Kelompok usia produktif di daerah pedesaan belum memiliki kebiasaan berolahraga yang konsisten untuk pola hidup sehat, yang menekankan edukasi-partisipatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pandangan, dan keterlibatan dalam menerapkan gaya hidup sehat melalui olahraga. Kegiatan ini berlangsung di Desa Balleanging dan melibatkan 31 orang peserta dari kelompok usia produktif (28-55 tahun) dan proses pelaksanaannya melibatkan tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode yang digunakan meliputi pretest, edukasi tentang pola hidup sehat, latihan olahraga yang terdiri dari pemanasan, senam aerobik intensitas sedang, dan pendinginan, yang diakhiri dengan evaluasi melalui posttest. Peserta dibagi menjadi tiga kelompok, semuanya menerima aktivitas yang sama. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan hasil pretest-posttest, dengan kategori pemahaman baik meningkat dari 42% menjadi 84%, serta penurunan kategori cukup 10% dan kategori kurang 6%. Semua peserta menunjukkan tingkat partisipasi dan antusiasme yang tinggi, peningkatan kemampuan dalam melakukan latihan dasar, dan peningkatan kesadaran akan pentingnya berolahraga secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa melibatkan masyarakat melalui edukasi dan pengalaman praktik langsung berhasil mendorong perubahan kebiasaan pola hidup sehat di tingkat masyarakat.

Kata Kunci: pola hidup sehat, aktivitas olahraga, usia produktif

Pendahuluan

Kelompok usia produktif menunjukkan rentang waktu ketika individu terlibat dalam berbagai aktivitas karena tanggung jawab pekerjaan atau motivasi lainnya sehingga kelompok usia yang dianggap produktif (15–64 tahun) mewakili kelompok sosial yang memegang peranan strategis dalam kemajuan masyarakat dan ekonomi (Ramadhan, Rizqi, & Negara, 2025). Meskipun demikian, orang-orang dalam kelompok usia ini juga rentan terhadap berbagai masalah kesehatan yang diakibatkan oleh gaya hidup yang buruk, khususnya kurangnya aktivitas fisik dan perilaku kurang gerak (sedentari). Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 33,5% penduduk usia produktif dianggap kurang aktif secara fisik, sehingga menyebabkan

kemungkinan lebih tinggi terkena penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan masalah kardiovaskular (Kemenkes RI, 2023). Oleh karena itu diperlukan Menggabungkan pola hidup sehat dengan program olahraga diharapkan dapat menawarkan metode komprehensif untuk meningkatkan kesehatan (Hadjarati, Prasetyo, Podungge, & Wicahyani, 2024).

Kesehatan fisik masyarakat, khususnya bagi individu usia produktif sangat penting untuk mencapai kualitas hidup pola hidup sehat sebaik mungkin (Retnowati, Setiawan, Famelia, & Putra, 2025); (Sawidi, Nur, Fadilah, & Naldi, 2025); (Hartini, Mangarengi, Nurachma, & Asih, 2025). Mengadopsi pola hidup sehat melibatkan berbagai aktivitas yang dilakukan secara konsisten dan rutin, sehingga terintegrasi sebagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini membutuhkan perhatian yang terfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan dan vitalitas tubuh manusia, termasuk nutrisi, hidrasi, istirahat yang cukup, olahraga yang konsisten, dan faktor-faktor penting lainnya (Sukardi & Hutagalung, 2024). Pola hidup sehat yang diterapkan dengan baik dapat memberikan dampak positif pada perkembangan fisik dan mental (Hilmiah & Malik, 2024). Pada umumnya, pola hidup sehat meliputi tidur yang cukup, memperhatikan asupan makanan, mengadopsi kebiasaan positif, menjaga hidrasi tubuh, berolahraga secara teratur, dan menghindari perilaku kebiasaan buruk (Yulianti et al., 2024). Pola hidup sehat merupakan tindakan yang berfokus pada peningkatan dan pemeliharaan kesejahteraan umum, meliputi aspek fisik, mental, dan sosial (Nurhaliza, Fadhilla, Putra, & Hanoselina, 2025); (Jamal et al., 2025).

Membangun dan mempertahankan pola hidup sehat dianggap penting dan vital karena individu sering mengalami perubahan hidup yang membutuhkan penyesuaian besar pada cara hidup mereka (Sari et al., 2026). Pola hidup sehat merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Aprilia, 2025). Salah satu unsur penting dari pola hidup sehat adalah melakukan aktivitas fisik olahraga yang akan meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru serta dapat membantu mencegah penyakit (Mahyudi, Widyawan, & Ningrum, 2024). Pola hidup sehat adalah praktik berkelanjutan yang menjadi rutinitas dengan berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan tubuh, termasuk nutrisi makanan, olahraga, dan istirahat yang cukup (Bonita, Casini, Caswati, Fauziah, & Farhani, 2025). Pola hidup sehat merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup seseorang.

Di dunia modern saat ini, perubahan gaya hidup yang cepat seringkali menyebabkan individu mengabaikan kebiasaan rutin yang memengaruhi kesejahteraan mereka (Damanik, Humairah, Balqis, Julianti, & Arif, 2025). Pola hidup sehat pada dasarnya dimulai dari individu. Gaya hidup seimbang adalah upaya seseorang untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mentalnya (Fithriyani & Rino, 2024). Namun, terlepas dari pentingnya pola hidup sehat, pemahaman tentang cara mengintegrasikannya ke dalam rutinitas harian seringkali masih kurang. Berbagai faktor yang menyebabkan rendahnya kesadaran ini antara lain ketidakpahaman tentang pentingnya pola hidup sehat, keterbatasan akses terhadap informasi yang tepercaya dan akurat, serta kebiasaan yang sudah mengakar dan sulit diubah (Hasibuan et al., 2024). Selain itu, masih banyak masyarakat masih belum menyadari pentingnya menjaga pola hidup sehat dan seringkali terlibat dalam perilaku buruk seperti begadang, makan di jam yang tidak teratur, dan tidak berolahraga, yang

berdampak buruk pada pembelajaran, kesejahteraan emosional, dan kesehatan fisik mereka (Annaufa et al., 2025).

Menjaga kesehatan yang baik sangat penting; gaya hidup tidak sehat, seperti kurang berolahraga, dapat menyebabkan beberapa penyakit kronis (Prasojo & Sulaiman, 2025). Kebugaran jasmani merupakan elemen penting dalam kegiatan olahraga (Togatorop et al., 2024) sehingga olahraga sangat penting bagi individu yang ingin berpikir. Jika olahraga dianggap penting, maka mereka akan merasa rugi jika tidak dapat olahraga (Dony, Bernisa, Razzi, & Wisman, 2025). Olahraga terdiri dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kebugaran jasmani. Berbagai jenis olahraga melibatkan partisipasi individu atau tim, dengan jumlah peserta yang bervariasi dari satu hingga banyak (Husain & Ishar, 2025); (Faozi, Hidayatulloh, Ananda, Heryanto, & Permana, 2025). Pola aktivitas olahraga sering dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk usia, jenis kelamin, dan frekuensi olahraga. Usia memengaruhi durasi, jenis, dan intensitas latihan fisik (Alamsyah & Akkase, 2025). Salah satu alasan utama rendahnya partisipasi dalam olahraga adalah terbatasnya ketersediaan fasilitas olahraga, terutama di daerah pedesaan (Sholeh, Soleh, & Aliyah, 2025).

Universitas Muhammadiyah Bulukumba adalah perguruan tinggi swasta yang terletak di Desa Marioennu, Kecamatan Gantarang, Kabupaten Bulukumba. Pendirian Universitas Muhammadiyah Bulukumba menandakan potensi yang signifikan bagi penduduk Kabupaten Bulukumba dan daerah sekitarnya. Salah satu bentuk keterlibatan dari Dosen dan mahasiswa UMB dilakukan melalui pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Desa Balleanging Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba. Sebelum melaksanakan PkM, tim Dosen dan Mahasiswa melakukan observasi dan identifikasi permasalahan berdasarkan analisis situasi, dan diperoleh data dari perangkat Desa dan tokoh masyarakat menginformasikan bahwa mayoritas penduduk usia produktif di Desa Balleanging bekerja sebagai petani, meskipun pekerjaan tersebut membutuhkan tenaga fisik, pekerjaan tersebut belum terstruktur seperti kegiatan olahraga yang memenuhi prinsip kebugaran jasmani. Selain itu, masih terdapat ketidakkonsistenan dalam olahraga, minimnya pemahaman tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan, dan kesadaran pola hidup sehat secara keseluruhan.

Secara kuantitatif dari pengumpulan data menunjukkan bahwa lebih dari 60% penduduk usia produktif di Desa Balleanging tidak melakukan olahraga secara teratur dan terjadwal (minimal 150 menit per minggu). Selain itu, sekitar 30% peserta mengeluhkan mengalami kelelahan, nyeri otot, dan penurunan stamina, yang dapat menghambat pekerjaan sehari-hari. Masalah lainnya adalah kurangnya kegiatan edukatif tentang olahraga serta minimnya pemanfaatan lingkungan untuk berolahraga.

Permasalahan mendasar yang dihadapi oleh mitra adalah (1) Kurangnya literasi pola hidup sehat dan olahraga, (2) Kurangnya kegiatan olahraga yang terstruktur dan teratur, dan (3) Kurangnya program edukasi kesehatan berfokus pada olahraga yang sesuai dengan karakteristik masyarakat pedesaan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi tentang pola hidup sehat melalui kegiatan olahraga yang relevan, praktis, dan berkelanjutan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan dalam kegiatan olahraga (senam aerobik) bagi masyarakat usia produktif (19-45 tahun) di Desa Balleanging.

Program kerja yang dilaksanakan adalah (1) Edukasi tentang pola hidup sehat dan manfaat olahraga, (2) Latihan olahraga yang sederhana dan terorganisir yaitu senam aerobik (3) Praktik pemanasan dan pendinginan yang tepat untuk menghindari cedera, dan (4) pendampingan dalam membentuk kebiasaan berolahraga yang berorientasi pada masyarakat.

Kegiatan ini dirancang agar sesuai dengan konteks sosial, budaya, dan temporal lokal, sehingga memungkinkan implementasi yang mudah tanpa mengganggu aktivitas ekonomi warga. Dengan menerapkan pendekatan partisipatif, masyarakat tidak hanya menjadi subjek kegiatan tetapi juga memainkan peran penting dalam mempromosikan pola hidup sehat.

Keandalan edukasi pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga didukung oleh berbagai hasil penelitian diantaranya masyarakat Desa Saotanre, yang sebagian besar bekerja di sawah dan perkebunan, telah memperoleh manfaat dari program olahraga karena olahraga teratur dapat memberikan persiapan yang bermanfaat untuk bekerja (Sulaeman, Rahman, Risan, Akkase, & Alamsyah, 2024). Selain itu, workshop pola hidup sehat berbasis olahraga sangat meningkatkan kesadaran dan kepercayaan para mitra dalam mengadopsi pola hidup sehat. Program ini bermanfaat bagi masyarakat; namun, hambatan masih tetap ada, termasuk kurangnya motivasi untuk berolahraga tanpa dukungan dan kebutuhan akan peningkatan pemeliharaan fasilitas olahraga (Wijaya, Kriswanto, Prayadi, Fitri, & Wijaya, 2024). Kegiatan sosial yang berpusat pada kesehatan lansia di Desa Ngancar telah secara signifikan meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan praktik pola hidup sehat di kalangan penduduk lanjut usia (Kholid, Arifin, & Rodziah, 2025).

Oleh karena itu, jasa edukasi dan pendampingan olahraga yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didasarkan pada dasar ilmiah yang relevan untuk diterapkan di masyarakat Desa Balleanging.

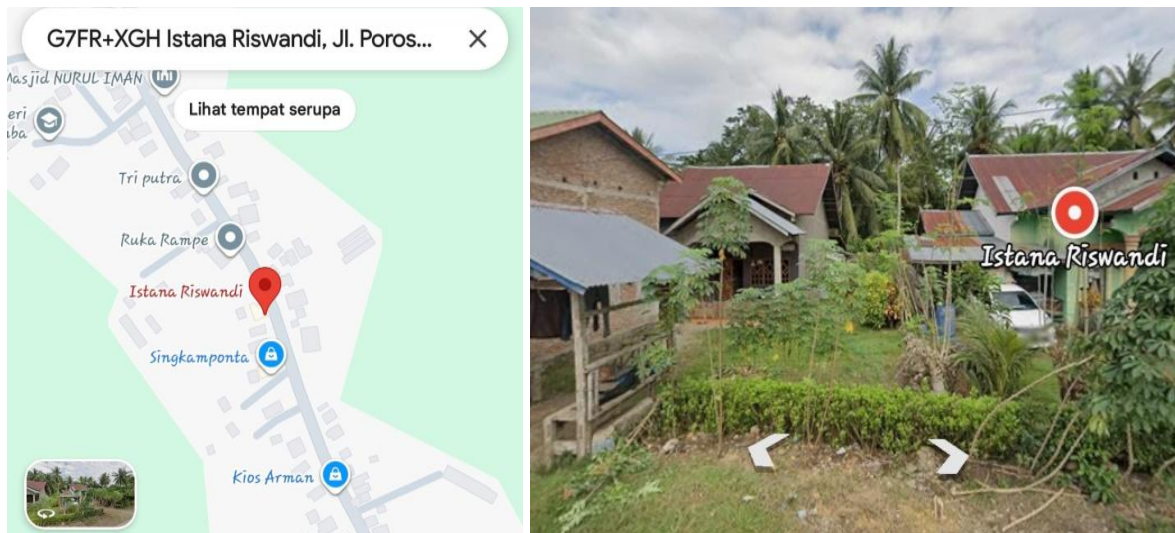
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pandangan, dan keterlibatan dalam menerapkan gaya hidup sehat melalui olahraga. Manfaat dari kegiatan ini diharapkan dapat dirasakan baik secara individual maupun sosial, sehingga mendorong terciptanya masyarakat yang aktif, sehat, dan produktif. Pada jangka panjang, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Desa Balleanging dan memperkuat kemajuan kesehatan berbasis masyarakat di Kabupaten Bulukumba.

Metode Pelaksanaan

Lokasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terletak di Desa Balleanging Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba dan dilaksanakan hari Minggu, 18 Januari 2026 di salah satu rumah tokoh masyarakat Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditunjukkan pada Gambar 1.

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat usia produktif (28-55 tahun) yang tinggal di Desa Balleanging, Kecamatan Ujung Loe, Kabupaten Bulukumba. Tujuan kegiatan ini ditetapkan berdasarkan faktor-faktor berikut: (1) Termasuk dalam kategori usia produktif, (2) Memiliki aktifitas pekerjaan sehari-hari yang dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran, (3) Bersedia berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Mitra kegiatan adalah Kepala Desa, perangkat Desa, serta tokoh masyarakat setempat yang membantu dalam mengkoordinir peserta dan memfasilitasi kegiatan. Pengumpulan data awal dengan perangkat Desa menetapkan jumlah peserta, dengan mempertimbangkan keseimbangan gender, keragaman pekerjaan, dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Metode ini bertujuan untuk memastikan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat tepat sasaran dan menciptakan dampak nyata bagi masyarakat.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian di Desa Balleang

Metode pengabdian yang diterapkan bersifat edukatif, partisipatif, dan aplikatif, dengan tahapan Persiapan, tahap ini melibatkan kolaborasi dengan mitra Desa, pembuatan materi pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga, menyiapkan instrumen evaluasi pretes dan posttest, dan pengelolaan pengaturan logistik untuk pelaksanaan kegiatan. Selain itu, observasi awal dilakukan untuk mengidentifikasi aktivitas masyarakat dan kesulitan yang mereka hadapi. Kemudian tahap Pelaksanaan, dimulai dengan memberikan edukasi tentang konsep pola hidup sehat, manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh, dan bahaya kesehatan yang terkait dengan kurangnya aktivitas fisik. Informasi disajikan secara interaktif melalui PPT dan diskusi serta tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman bagi para peserta. Kemudian peserta dilatih untuk senam aerobik serta praktik pemanasan dan pendinginan yang benar didampingi oleh Dosen dan mahasiswa.

Keberhasilan kegiatan diukur dari indikator berikut:

1. Peningkatan pemahaman peserta tentang pola hidup sehat dan manfaat berolahraga.
2. Peningkatan partisipasi dan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan olahraga
3. Kemampuan peserta melakukan olahraga dasar (senam aerobik) dan pemanasan dan pendinginan dengan benar
4. Pembentukan kebiasaan dasar untuk berolahraga secara konsisten
5. Respon positif dari mitra dan peserta mengenai pelaksanaan kegiatan.

Metode evaluasi digunakan untuk mengukur pencapaian indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui gabungan pendekatan kuantitatif dan

kualitatif. evaluasi dilakukan di awal, selama kegiatan berlangsung, dan setelah kegiatan selesai yang dijabarkan sebagai berikut:

1. *Peningkatan pemahaman peserta tentang pola hidup sehat dan manfaat berolahraga*

Evaluasi menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan 10 pertanyaan pilihan ganda yang dirancang untuk mengukur pengetahuan tentang konsep hidup sehat, manfaat olahraga, dan pola aktivitas fisik. Perbandingan deskriptif hasil *pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan peningkatan skor persentase untuk mengevaluasi perubahan pemahaman peserta setelah keterlibatan mereka dalam aktivitas tersebut.

2. *Peningkatan partisipasi dan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan olahraga*

Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung sepanjang kegiatan dengan menggunakan lembar observasi. Faktor-faktor yang diamati adalah kehadiran, keterlibatan dalam setiap sesi, respon pada instruksi, dan antusiasme untuk berpartisipasi dalam olahraga senam aerobik. Hasil observasi dianalisis secara deskriptif.

3. *Kemampuan peserta melakukan olahraga dasar (senam aerobik) serta pemanasan dan pendinginan dengan benar*

Evaluasi dilakukan melalui penilaian praktik menggunakan daftar cek keterampilan (*checklist*) yang mencakup ketepatan latihan teknik pemanasan, pelaksanaan senam aerobik sesuai instruksi, dan teknik pendinginan setelah latihan. Peserta dievaluasi berdasarkan kemampuan mereka untuk melakukan gerakan secara akurat dan aman.

4. *Pembentukan kebiasaan dasar untuk berolahraga secara konsisten*

Evaluasi dilakukan melalui wawancara singkat dan sesi tanya jawab reflektif setelah kegiatan untuk mengetahui niat, komitmen, dan strategi peserta dalam mempertahankan olahraga teratur ke depannya. Data dianalisis secara kualitatif untuk melihat kecenderungan perubahan sikap dan kebiasaan.

5. *Respons positif dari mitra dan peserta mengenai pelaksanaan kegiatan*

Evaluasi dilakukan dengan survei kepuasan dan umpan balik yang diisi oleh peserta dan mitra. Faktor-faktor yang dievaluasi meliputi kesesuaian materi, teknik pelaksanaan, manfaat dari kegiatan tersebut, dan keberlanjutan program. Hasil kuesioner dianalisis secara deskriptif untuk menilai tingkat kepuasan dan penerimaan terhadap kegiatan tersebut. Secara umum, perpaduan teknik penilaian ini menawarkan pemahaman menyeluruh tentang keberhasilan kegiatan dalam mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 18 Januari 2026 dibuka oleh perwakilan tokoh masyarakat bertempat di kediaman salah satu rumah masyarakat. Pembukaan kegiatan pengabdian ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pembukaan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga di Desa Balleanging diikuti oleh 31 orang peserta, seluruhnya merupakan kelompok usia produktif dari berbagai usia. Sebelum materi diberikan maka dilaksanakan pretest dan setelah kegiatan selesai dilaksanakan posttest. Pelaksanaan pretest dan posttest ini ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan Pretest dan Posttest

Hasil evaluasi dari pretest dan posttest ditunjukkan pada Tabel 1

Kategori	Pretest (%)	Posttest (%)
Baik	42%	84%
Cukup	32%	10%
Kurang	26%	6%

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa pemahaman peserta tentang pola hidup sehat bervariasi, dengan 42% dengan kategori baik, 32% kategori cukup, dan 26% kategori kurang. Setelah menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang signifikan, ditandai dengan peningkatan kategori baik menjadi 84% dan penurunan kategori cukup dan kurang masing-masing menjadi 10% dan 6%. Perubahan ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta tentang pola hidup sehat meningkat setelah kegiatan edukasi dan olahraga. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM yang dilaksanakan terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta tentang pentingnya mengintegrasikan pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta dibagi menjadi 3 kelompok dengan tiga kegiatan utama yaitu kegiatan pertama adalah edukasi pola hidup sehat dimana semua kelompok memperoleh materi edukasi pola hidup sehat dan manfaat olahraga setelah itu sesi tanya jawab. Secara umum, kegiatan ini berjalan baik dan mendapat sambutan positif dari semua peserta. Hal ini terlihat jelas dari jumlah peserta yang besar, keaktifan sesi tanya jawab, dan antusiasme di setiap sesi, serta semangat selama kegiatan berlangsung.

Pemberian materi edukasi pola hidup sehat ditunjukkan pada Gambar 4



Gambar 4. Pemberian Materi Edukasi Pola Hidup Sehat

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi praktik, mayoritas peserta berhasil menyelesaikan pemanasan, senam aerobik dengan intensitas sedang, dan pendinginan. Peserta menunjukkan kesadaran yang tinggi mengenai pentingnya pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelahnya untuk menghindari cedera. Kegiatan praktik aktivitas olahraga ditunjukkan pada Gambar 5-7.



Gambar 5. Pemanasan Sebelum Praktik Aktivitas Olahraga



Gambar 6. Senam Aerobic Kelompok 1-3 Didampingi oleh Dosen dan Mahasiswa



Gambar 7. Pendinginan setelah Senam Aerobic

Temuan dari wawancara singkat dan refleksi akhir menunjukkan bahwa para peserta mulai menumbuhkan tekad dan dedikasi untuk memasukkan olahraga ke dalam rutinitas harian mereka. Beberapa peserta tidak memiliki program olahraga formal, namun mereka menyampaikan minat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik ringan secara mandiri di rumah atau melalui kelompok di lingkungan sekitar.

Mitra dan peserta memberikan reaksi yang sangat positif terhadap pelaksanaan kegiatan PkM ini. Hal ini terlihat dari tingkat kepuasan peserta, dukungan masyarakat, dan keyakinan bahwa kegiatan serupa dapat diadakan secara rutin. Para peserta menganggap kegiatan ini bermanfaat, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai maka peserta bersama tim pelaksana PkM berfoto bersama yang ditunjukkan pada Gambar 8.



Gambar 8. Foto Bersama Peserta dan Tim PkM

Pembahasan

Peningkatan Pemahaman Peserta tentang Pola Hidup Sehat dan Manfaat Berolahraga

Hasil dari kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran peserta tentang pola hidup sehat, terutama hubungan antara olahraga, kebugaran fisik, dan kesehatan jangka panjang. Peserta mulai menyadari bahwa berpartisipasi dalam aktivitas fisik bermanfaat tidak hanya untuk menjaga berat badan tetapi juga untuk meningkatkan stamina, menurunkan kemungkinan penyakit tidak menular, dan mendukung kesehatan mental. Secara umum, olahraga teratur dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas, terutama pada orang dewasa dan lansia. Para peserta diberikan informasi penting tentang pencegahan cedera dan kesiapan fisik sebelum dan sesudah berolahraga melalui pemanasan dan pendinginan. Hal ini menunjukkan bahwa data yang diberikan sesuai dengan konsep dasar ilmu olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pola hidup sehat merupakan faktor pencegahan dan meningkatkan pemulihan serta mempertahankan latihan olahraga yang konsisten dalam jangka panjang (Manalu, Nainggolan, Fandi, Siregar, & Sudapa, 2025).

Peningkatan Partisipasi dan Antusiasme Peserta dalam Mengikuti Kegiatan Olahraga

Antusiasme yang signifikan yang ditunjukkan oleh semua peserta, menunjukkan bahwa metode edukatif dan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini sangat sesuai dengan karakteristik audiens yang dituju. Teori promosi kesehatan menunjukkan bahwa melibatkan masyarakat dalam aktivitas fisik menghasilkan hasil yang lebih efektif ketika aktivitas tersebut disesuaikan agar selaras dengan kebutuhan, keterampilan, dan konteks sosial peserta (WHO, 2023). Kegiatan ini mudah diikuti, tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga peserta merasa nyaman dan termotivasi untuk berpartisipasi. Partisipasi aktif peserta menunjukkan bahwa edukasi pola hidup sehat yang dikombinasikan dengan praktik langsung dapat meningkatkan motivasi, intelektual dan kepercayaan diri masyarakat dalam mengikuti kegiatan olahraga senam aerobik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan aktivitas olahraga meningkatkan dan menjaga kesehatan dan kebugaran. Dengan berolahraga, dapat meningkatkan tidak hanya kemampuan fisik tetapi juga kemampuan mental, spiritual, emosional, dan intelektual. Senam sebagai salah satu jenis olahraga yang paling efektif untuk kebugaran jasmani (Suriani, Syahira, Darmawan, Suryanti, & Iyai, 2024).

Kemampuan Peserta Melakukan Olahraga Dasar (Senam Aerobik), Pemanasan, dan Pendinginan

Kemampuan peserta secara akurat melakukan gerakan latihan dasar menunjukkan bahwa demonstrasi langsung dan pendampingan secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik dasar. Pemahaman peserta tentang pemanasan dan pendinginan juga mencerminkan peningkatan kesadaran mereka tentang faktor keselamatan yang terkait dengan olahraga. Hal ini penting sebagai dasar untuk pelaksanaan aktivitas fisik yang aman dan berkelanjutan di dalam masyarakat.

Pembentukan Kebiasaan Dasar untuk Berolahraga secara Konsisten

Membentuk kebiasaan berolahraga adalah proses bertahap seiring waktu dan dipengaruhi oleh pemahaman, sikap, dan lingkungan sosial. Kegiatan ini menawarkan pemahaman dasar dan dorongan untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur. Ketika peserta menemukan kesenangan dalam aktivitasnya maka mereka lebih siap untuk mengintegrasikan pola hidup sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Respons Positif dari Mitra dan Peserta terhadap Pelaksanaan Kegiatan

Respons positif dari mitra dan peserta menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini secara efektif memenuhi kebutuhan nyata masyarakat di bidang promotif dan preventif. Dukungan dari mitra sangat penting untuk keberlanjutan program, karena mendorong terciptanya kegiatan berbasis masyarakat yang serupa. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga memperkuat kolaborasi antara lembaga akademik dan masyarakat.

Kebermanfaatan Kegiatan bagi Khalayak Sasaran

Masyarakat merasakan langsung manfaat dari program pengabdian masyarakat ini. Selain meningkatkan kemampuan dan pengetahuan dalam olahraga, mereka juga memperoleh manfaat psikososial seperti peningkatan kepercayaan diri, semangat, dan

rasa persatuan antar Ibu-Ibu. Bagi para pemangku kepentingan, khususnya pemerintah Desa dan warga setempat, kegiatan ini menjadi contoh nyata dari program kesehatan yang berpusat pada promotif dan preventif yang dapat berkelanjutan secara mandiri. Kegiatan ini dapat melibatkan dan memotivasi peserta, mendorong pengembangan kebiasaan olahraga teratur yang berorientasi pada masyarakat yang dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa Balleanging secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menghadirkan pendekatan baru dengan menggabungkan edukasi pola hidup sehat dengan praktik olahraga langsung (senam aerobik, pemanasan, dan pendinginan) yang disesuaikan dengan karakteristik masyarakat Desa. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan signifikan hasil pretest-posttest, dengan kategori pemahaman baik meningkat dari 42% menjadi 84%, serta penurunan kategori cukup 10% dan kategori kurang 6%. Kegiatan ini memberi manfaat nyata bagi masyarakat, terutama peningkatan kesadaran kesehatan, peningkatan kesadaran berolahraga, pengembangan keterampilan olahraga, dan penguatan motivasi peserta serta persatuan sosial. Secara teoretik, kegiatan ini berkontribusi dalam penguatan konsep promotif-preventif melalui pemberdayaan masyarakat, menunjukkan bahwa edukasi yang terintegrasi dengan pengalaman praktik langsung secara efektif menumbuhkan kebiasaan pola hidup sehat dan kebiasaan berolahraga yang berkelanjutan.

Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya adalah menciptakan kegiatan berkelanjutan yang berorientasi pada masyarakat, mendirikan klub olahraga Desa, melibatkan ahli kesehatan setempat, serta integrasi monitoring jangka panjang untuk mengukur perubahan praktik pola hidup sehat secara andal dan berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Bapak Kepala Desa dan seluruh stakeholdernya yang telah memfasilitasi tim pengabdian sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Terima kasih kepada para peserta kegiatan PkM yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan ini. Terima kasih kepada civitas akademik Universitas Muhammadiyah Bulukumba yang senantiasa mendukung kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh tim Dosen dan mahasiswa.

Referensi

- Alamsyah, N. F., & Akkase, A. (2025). Tinjauan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(2), 336–343. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4219>.
- Annaufa, N., Siregar, H. H., Utami, J. N., Siregar, U. A. N., Syabania, D. S., & Hasibuan, R. (2025). Edukasi Pola Hidup Sehat terhadap Pengetahuan Kesehatan Remaja SMA Swasta Genus Bangsa. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)*, 9(1), 407–413. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v9i1.4933>.
- Aprilia, S. (2025). Membangun Kesadaran Pola Hidup Sehat pada Anak-Anak Desa Kilang

- Lombok Timur. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(2), 31–35.
<https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i2.164>.
- Bonita, A. S., Casini, Caswati, I., Fauziah, S., & Farhani, S. (2025). Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Melalui Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Usia Dini. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.*, 5(3), 690–698. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.2072>.
- Damanik, R., Humairah, N. I., Balqis, N. G., Julianti, K., & Arif, R. F. (2025). Edukasi Masyarakat Sait Buttu terhadap Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hite*, 5(2), 508–511.
<https://doi.org/10.>
- Dony, G. W., Bernisa, Razzi, F., & Wisman, Y. (2025). Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Aktivitas Olahraga yang Efektif. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 16(1), 21–32.
<https://doi.org/10.37304/jikt.v16i1.384>.
- Faozi, F., Hidayatulloh, D. T., Ananda, D., Heryanto, M. N., & Permana, L. A. (2025). Senam Sehat Sebagai Upaya Penguatan Literasi Fisik di Masyarakat. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 905–910.
<https://doi.org/10.36728/jpf.v6i1.4409>.
- Fithriyani, & Rino, M. (2024). Optimalisasi Pola Hidup Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Legok Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 262–266.
<https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.716>.
- Hadjarati, H., Prasetyo, A., Podungge, R., & Wicahyani, S. (2024). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Konseling Pola Hidup Sehat dan Senam Lansia. *Monsu'ani Tano: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 98–105. <https://doi.org/10.32529/tano.v7i2.3496>.
- Hartini, S., Mangarengi, Y., Nurachma, E., & Asih, O. R. (2025). Edukasi Aktivitas Fisik sebagai Upaya Program Gerakan Masyarakat Sehat Menuju Indonesia Sehat 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 03(03), 349–353.
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.395>.
- Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, N., Harahap, N. R. Y., & Nurhayati. (2024). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001), 305–318. <https://doi.org/10.58230/27454312.1515>.
- Hilmiah, & Malik, L. R. (2024). Peran Guru KB-TKIT Mardhatillah dalam Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang. *Educasia: Jurnal Pendidikan, Pengajaran, Dan Pembelajaran*, 9(2), 75–85. <https://doi.org/10.21462/educasia.v9i2.260>.
- Husain, A. B., & Ishar, A. A. (2025). Strategi pengembangan Olahraga Rekreasi dalam Masyarakat di Kabupaten Sinjai. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(2), 180–190.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v7i2.31131>.
- Jamal, S. A., Hardi, Y., Aini, N., Haviana, E., Ismail, Saro, D., & Sufian, I. (2025). Sosialisasi Gaya Hidup Sehat dan Bijak di Era Modern bagi Komunitas Lokal. *Jastis: Jurnal Abdimas Sains Dan Teknologi Ibnu Sina*, 2(01), 22–28.
<https://doi.org/10.36352/jastis.v2i01.1234>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kholid, A. A., Arifin, M. A., & Rodziyah, S. A. N. (2025). Sosialisasi Kesehatan dan Pola Hidup Sehat bagi Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup di Masa Tua. *Karsa Bhakti : Journal of Community Service*, 1(2), 70–82. <https://doi.org/10.65789/kb-jocs.v1i2.21>.

- Mahyudi, Y. V., Widyawan, D., & Ningrum, D. T. M. (2024). Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Melalui Olahraga bagi Siswa Sekolah Dasar. *Laksana Olahraga : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(02), 9–17. <https://doi.org/10.26740/laksanaolahraga.v2i02.64235>.
- Nurhaliza, S., Fadhilla, W., Putra, R. D., & Hanoselina, Y. (2025). Peningkatan Pemahaman Membangun Budaya Pola Hidup Sehat Dikalangan Remaja di Parupuk Tabing Kota Padang. *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 2(2), 200–209. <https://doi.org/10.62383/sosial.v2i2.1611>.
- Prasojo, A., & Sulaiman, A. (2025). Pembiasaan Pola Hidup Sehat Melalui Program Sabtu Sehat di SMPN 4 Silo Kabupaten Jember. *Abdi Daya: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 67–78. <https://doi.org/10.52421/abdidaya.v2i2.580>.
- Ramadhan, N. L., Rizqi, A., & Negara, M. I. P. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nusaherang Tahun 2025. *Innovative: Journal of Science Research*, 5(4), 1219–1229. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.20373>.
- Retnowati, E., Setiawan, A., Famelia, N. R., & Putra, A. H. S. (2025). Pemberdayaan Komunitas Melalui Senam Sehat bagi Lansia dan Perempuan Usia Produktif. *Jerkin: Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 7975–7980. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.2951>.
- Sari, Y. K., Kuncoro, B., Hakim, A. R., Muryadi, A. D., Wibowo, R. A., & Hidayat, T. (2026). Edukasi Gaya Hidup Aktif Melalui Senam Aerobik dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Masyarakat di Desa Jeruk Kabupaten Sagen. *Proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 797–804. <https://doi.org/10.36728/jpf.v7i1.5907>.
- Sawidi, H., Nur, G. F., Fadilah, & Naldi. (2025). Edukasi tentang Manfaat Pola Hidup Sehat dan Pemeriksaan Kesehatan di Desa Tanete Kabupaten Maros. *PHC: Journal of Public Health Concerns*, 4(6), 220–224. <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.781>.
- Sholeh, M. B., Soleh, A., & Aliyah, H. (2025). Olahraga untuk Semua : Mewujudkan Akses Universal terhadap Kegiatan Fisik di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Negeri*, 2(3), 179–190. <https://doi.org/10.69812/jpn.v2i3.165>.
- Sukardi, J., & Hutagalung, S. (2024). Analisis Pemahaman Pola Hidup Sehat Sebagai Sarana Penginjilan di Jemaat Sion Student Hill Side Airmadidi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 115–126. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10969315>.
- Sulaeman, Rahman, A., Risan, R., Akkase, A., & Alamsyah, N. F. (2024). PKM Pentingnya Kebugaran bagi Masyarakat Desa. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(4), 1529–1534. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i4.4470>.
- Suriani, I., Syahira, S., Darmawan, S., Suryanti, A. F., & Iyai, R. (2024). Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak di Kampung Manggupi. *Jurnal Cemerlang Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 329–336. <https://doi.org/10.31540/jpm.v6i2.2850>.
- Togatorop, L., Tarigan, D. A. B., Barus, J. P. M. B., Gea, Ta. T. M., Sianipar, C. L. E., & Sembiring, I. T. (2024). Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat pada Lansia, 2(1), 6–11. <https://doi.org/10.62027/sevaka.v2i1.49>.
- Wijaya, R. G., Kriswanto, E. S., Prayadi, H. Y., Fitri, E. S. M., & Wijaya, K. (2024). Pembinaan Pola Hidup Sehat Berbasis Olahraga di Desa Wisata Kampung Emas Yogyakarta. *Jurnal Dharma Bhakti Ekuitas*, 09(01), 80–92. <https://doi.org/10.52250/p3m.v9i1.763>.
- World Health Organization. (2023). *Global Status Report on Physical Activity 2023*. WHO Press.