




PROGRAM JALAN SEHAT DAN SENAM BERSAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN HIDUP AKTIF DI SDK REBI KECAMATAN ARU SELATAN

Ztella Rumawatine¹, Petra P. Ritiauw²,

Universitas Pattimura^{1,2}

Email Korespondensi: zrumawatine@gmail.com 

Info Artikel

Histori Artikel:

Masuk:

29 April 2025

Diterima:

01 Juni 2025

Diterbitkan:

02 Juni 2025

Kata Kunci:

Hidup Aktif;
Senam;
Jalan Sehat;
Kebugaran Siswa;
Edukasi Kesehatan.

ABSTRAK

Program pengabdian ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran hidup aktif siswa melalui integrasi kegiatan jalan sehat dan senam bersama, sekaligus membiasakan aktivitas fisik teratur, memperkenalkan bentuk olahraga yang mudah diakses, dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dilaksanakan selama tiga bulan di SDK Rebi, Kecamatan Aru Selatan, program melibatkan 50 siswa dengan skema pelaksanaan senam dua kali per minggu, jalan sehat sekali per minggu, dan penyuluhan kesehatan bulanan yang menekankan prinsip *edutainment*. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui Harvard Step Test dan kuesioner pra-pos mengenai kesadaran hidup aktif. Hasil menunjukkan tingkat partisipasi 85 % melampaui target dengan penurunan proporsi siswa “kurang bugar” dari 45 % menjadi 20 % serta kenaikan komitmen beraktivitas fisik dari 30 % menjadi 65 %. Temuan ini diperkuat oleh dukungan institusional dan orang tua yang memfasilitasi keberlanjutan program. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan berbasis kolaborasi sekolah–keluarga dan metode *edutainment* terbukti efektif meningkatkan partisipasi, kebugaran kardiovaskular, serta kesadaran hidup aktif. Rekomendasi strategis mencakup pengintegrasian kegiatan dalam kurikulum pendidikan jasmani dan pemanfaatan teknologi digital untuk pemantauan aktivitas serta umpan balik berkelanjutan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Perkembangan pesat teknologi digital mulai dari ketersediaan gawai berfitur canggih hingga penetrasi internet berkecepatan tinggi telah merevolusi pola interaksi dan proses belajar siswa. Namun, transformasi ini diiringi konsekuensi berupa pergeseran preferensi aktivitas di mana waktu yang sebelumnya dialokasikan untuk permainan fisik dan olahraga kini banyak terserap oleh aktivitas berbasis layar, seperti media sosial, gim daring, maupun pembelajaran virtual. Fenomena ini memicu terbangunnya gaya hidup sedentari, ditandai oleh durasi duduk yang berkepanjangan dan minimnya gerak tubuh dinamis. Berbagai studi epidemiologi pendidikan menegaskan korelasi negatif antara intensitas penggunaan perangkat digital dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi dan profil metabolik siswa, yang pada gilirannya dapat menurunkan kapasitas konsentrasi serta performa akademik mereka (Yulianti et al., 2024).

Konsekuensi fisiologis dan psikososial dari penurunan aktivitas fisik pada siswa semakin mengkhawatirkan ketika dikaitkan dengan prevalensi obesitas anak, gangguan muskuloskeletal, dan peningkatan risiko penyakit tidak menular di usia dewasa. Selain itu, gaya hidup sedentari melemahkan perkembangan keterampilan motorik dasar serta kohesi sosial yang biasanya terbangun melalui kegiatan olahraga kolektif. Oleh karena itu, urgensi intervensi sistematis baik melalui kebijakan kurikulum pendidikan jasmani berbasis bukti, optimalisasi fasilitas rekreasi sekolah, maupun kampanye literasi

kesehatan digital menjadi semakin nyata, sehingga ruang gerak fisik kembali terintegrasi secara seimbang dalam keseharian siswa (Rahmat et al., 2025)

Maraknya penetrasi teknologi hiburan dan komunikasi digital telah menggeser pola rekreasi anak-anak sekolah dari aktivitas yang bersifat kinestetik menuju konsumsi media berbasis layar. Waktu luang yang sebelumnya dialokasikan untuk permainan tradisional, olahraga, atau kegiatan luar ruang kini kian terkikis oleh intensitas bermain gim elektronik, menonton tayangan televisi atau video on-demand, serta berselancar di platform media sosial. Pergeseran ini memperpanjang durasi sedentari ditandai oleh posisi duduk statis serta meminimalkan rangsangan motorik yang esensial bagi perkembangan neuromuskular dan kardiovaskular pada usia pertumbuhan (Khayatuti et al., 2024)

Implikasinya tidak hanya bersifat fisiologis, seperti penurunan kebugaran kardiorespirasi dan peningkatan risiko obesitas, tetapi juga menyentuh dimensi psikososial. Minimnya partisipasi dalam kegiatan fisik kolektif mengurangi peluang pembangunan keterampilan sosial, kerja sama tim, dan disiplin diri yang lazim terbentuk melalui olahraga terstruktur. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis bukti meliputi kebijakan kurikulum pendidikan jasmani yang adaptif terhadap era digital, penyediaan fasilitas rekreasi yang inklusif di lingkungan sekolah, serta literasi kesehatan yang menekankan keseimbangan antara aktivitas daring dan luring guna memastikan bahwa perkembangan holistik peserta didik tetap terjaga di tengah arus digitalisasi (Pradana et al., 2024)

Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) mengindikasikan bahwa lebih dari 80% remaja secara global tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang setara dengan setidaknya 60 menit aktivitas sedang hingga berat. Ketidakpatuhan ini berimplikasi langsung pada peningkatan prevalensi obesitas, resistensi insulin yang memicu diabetes melitus tipe 2, serta gangguan kardiometabolik lain yang dapat memperpendek harapan hidup produktif generasi muda. Di lingkungan sekolah, rendahnya literasi mengenai pentingnya hidup aktif memperburuk situasi karena siswa cenderung menggantikan waktu bergerak dengan kegiatan sedentari berbasis layar (Bahriyanto et al., 2021)

Kondisi ini menuntut intervensi kurikuler yang terintegrasi, penyediaan sarana olahraga yang menarik, serta kampanye promotif-partisipatif agar budaya gerak menjadi bagian intrinsik dari ekosistem pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa program yang mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak, salah satunya melalui Jalan Sehat dan Senam Bersama (Lupiana & Mulyani, 2024)

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya hidup aktif melalui kegiatan jalan sehat dan senam bersama. Selain itu, program ini mendorong pembiasaan aktivitas fisik secara teratur, serta memperkenalkan bentuk olahraga yang menyenangkan dan mudah diakses sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kegiatan ini juga ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa.

Manfaat program ini dirasakan oleh berbagai pihak. Bagi siswa, program ini dapat meningkatkan kebugaran, konsentrasi belajar, dan kesehatan secara menyeluruh. Bagi sekolah, program ini menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pola hidup aktif dan sehat. Di tingkat masyarakat, kegiatan ini berpotensi menjadi contoh positif dalam membangun budaya gerak di lingkungan keluarga dan komunitas. Sementara itu, bagi pelaksana pengabdian, kegiatan ini memberikan data empiris mengenai efektivitas program olahraga dalam meningkatkan kesadaran hidup aktif di kalangan pelajar.

Dengan demikian, program Jalan Sehat dan Senam Bersama diharapkan menjadi solusi inovatif dalam mengatasi masalah kurangnya aktivitas fisik di kalangan siswa, sekaligus mendukung pencapaian tujuan pendidikan yang holistik.

METODE PELAKSANAAN

Subjek kegiatan pengabdian ini adalah siswa sekolah dasar Kristen Rebi dengan rentang usia 7–11 tahun. Selain itu, program ini juga melibatkan guru untuk mendukung terciptanya lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif. Waktu dan Lokasi Kegiatan untuk pelaksanaan program selama 3 hari dengan jadwal rutin Jalan sehat setiap jumat pagi dan senam bersama dihari Selasa & jumat pagi.

Penyuluhan kesehatan pada hari sabtu yang diintegrasikan dengan kegiatan senam. Lokasi pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di lapangan sekolah untuk senam dan Area sekitar sekolah/lingkungan untuk jalan sehat. Untuk mendukung kelancaran dan ketercapaian tujuan program, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa langkah terstruktur sebagaimana disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan PKM

Tahap	Kegiatan
Persiapan	1. Koordinasi dengan pihak sekolah (kepala sekolah, guru olahraga, OSIS)
	2. Sosialisasi program kepada siswa dan Guru
	3. Persiapan alat (sound system, matras, poster edukasi)
Pelaksanaan	1. Pembukaan dengan senam massal dan penyuluhan kesehatan
	2. Jalan sehat & senam rutin sesuai jadwal
	3. Monitoring partisipasi siswa dan evaluasi mingguan
Evaluasi	1. Pengukuran kebugaran (<i>pre-test & post-test</i>)
	2. Kuesioner kepuasan dan kesadaran hidup sehat
	3. Penyusunan laporan dan rekomendasi untuk keberlanjutan program

Dalam rangka memastikan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berlangsung secara sistematis, terukur, dan tepat sasaran, telah disusun suatu bagan alir (*flowchart*) pelaksanaan sebagaimana tersaji pada Gambar 1. Bagan tersebut memetakan seluruh tahapan kegiatan mulai dari identifikasi kebutuhan mitra, perumusan tujuan dan indikator kinerja, perancangan metode intervensi, hingga evaluasi dan umpan balik secara kronologis dan interdependen, sehingga memudahkan setiap pemangku kepentingan dalam memahami alur kerja, mengalokasikan sumber daya, serta memonitor capaian di setiap fase.

PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



Gambar 1. Alur Pelaksanaan program PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan selama tiga hari di SDK Rebi, Kecamatan Aru Selatan, melibatkan 40 siswa dan 10 guru sebagai partisipan aktif. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran pentingnya hidup sehat melalui pendekatan partisipatif dan intervensi fisiologis ringan. Berdasarkan hasil observasi, capaian kehadiran siswa mencapai rata-rata 85 %, melebihi target awal sebesar 80 %. Antusiasme peserta sangat terlihat terutama pada sesi senam pagi, yang menunjukkan tingkat keaktifan tertinggi, yakni sebesar 90 %. Hal ini tampak pada suasana penuh semangat dan kekompakan siswa saat mengikuti gerakan senam secara bersama-sama di halaman sekolah, seperti yang ditunjukkan dalam Gambar 3.

Sebelumnya, kegiatan diawali dengan jalan sehat santai yang menyusuri lingkungan sekitar sekolah. Kegiatan ini menjadi pembuka yang menyenangkan dan menumbuhkan semangat kebersamaan di antara siswa dan guru. Partisipasi dalam kegiatan jalan sehat mencapai 75 % dan tergolong konsisten selama tiga hari pelaksanaan, sebagaimana tergambar dalam dokumentasi visual pada Gambar 2. Kegiatan ini tidak hanya berdampak positif pada aspek kebugaran fisik, tetapi juga mempererat hubungan sosial antar warga sekolah.



Gambar 3. Kegiatan Jalan Santai



Gambar 2. Aktivitas Kegiatan Senam

Pelaksanaan senam sehat sebaiknya dilakukan sedikitnya dua kali dalam seminggu, dengan durasi minimal 30 menit per sesi, agar manfaat fisiologis dan psikologisnya dapat dirasakan secara optimal. Alternatif lainnya adalah dengan mengintegrasikan kegiatan senam sebagai rutinitas “senam pagi” harian sebelum dimulainya kegiatan pembelajaran. Dalam penerapannya, guru pendidikan jasmani memiliki peran penting untuk memastikan seluruh prosedur keselamatan dipenuhi, seperti melakukan pemeriksaan kondisi kesehatan siswa sebelum senam, memastikan siswa cukup terhidrasi, menggunakan alas kaki yang sesuai, serta menerapkan prinsip *progressive overload* secara bertahap. Prinsip ini penting untuk

memungkinkan adaptasi fisiologis berlangsung tanpa menimbulkan cedera. Berdasarkan umpan balik siswa setelah kegiatan senam, sebagian besar menyampaikan adanya penurunan keluhan fisik seperti rasa pegal, kelelahan, dan gangguan konsentrasi. Sebaliknya, mereka merasa lebih segar dan siap mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan antusias lebih tinggi.

Perubahan perilaku dan kesadaran hidup sehat turut terverifikasi melalui kuesioner: siswa yang mengaku rutin berolahraga meningkat dari 30 % menjadi 65 % setelah intervensi, sedangkan 80 %. Dampak sosial di lingkungan sekolah juga terlihat; guru pendidikan jasmani melaporkan peningkatan semangat dan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik reguler, sehingga pihak sekolah merencanakan integrasi program ini sebagai agenda mingguan. Temuan tersebut menegaskan efektivitas pendekatan komprehensif memadukan praktik olahraga, edukasi kesehatan, serta dukungan ekosistem sekolah–keluarga dalam mempromosikan kebugaran jasmani dan perubahan perilaku hidup aktif pada anak usia sekolah dasar.

Tingkat partisipasi yang relatif tinggi sepanjang program ditandai oleh keterlibatan 85 % siswa pada setiap sesi dan antusiasme dominan dalam kegiatan senam menegaskan bahwa rancangan aktivitas fisik yang menyenangkan, terjadwal, dan berbasis edutainment mampu memikat minat peserta didik sekolah dasar. Dikombinasikan dengan peningkatan kebugaran kardiovaskular yang terbukti lewat penurunan proporsi kategori “kurang bugar” dari 45 % menjadi 20 %, temuan ini memperlihatkan efektivitas intervensi jalan sehat dan senam sebagai stimulus fisiologis sekaligus media pembelajaran gaya hidup aktif. Pendekatan edutainment (edukasi teori dipadu praktik langsung) juga berhasil menggeser kesadaran perilaku: lebih banyak siswa yang menyatakan komitmen terhadap olahraga rutin, dan dukungan orang tua turut memperkuat ekosistem perubahan.

Di sisi lain, implementasi program menghadapi kendala eksternal dan teknis. Faktor cuaca, misalnya, menyebabkan beberapa sesi senam tertunda akibat hujan, yang lalu diatasi dengan relokasi kegiatan ke aula tertutup. Keterbatasan alat juga muncul ketika speaker rusak pada minggu keenam; solusi pragmatis berupa peminjaman perangkat sekolah berhasil meminimalkan gangguan. Adapun resistensi 15 % siswa yang masih enggan berpartisipasi ditangani melalui pendekatan personal mendorong partisipasi dengan sistem penghargaan berbasis poin sehingga frekuensi kehadiran mereka berangsur meningkat.

Secara empiris, capaian program ini konsisten dengan temuan Mustafa et al. (2020) yang menyatakan bahwa senam rutin berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran anak. Keberuan intervensi terletak pada sinergi tiga komponen jalan sehat, senam ritmis, dan edukasi kesehatan yang diorkestrasi secara holistik, serta keterlibatan aktif orang tua dan guru sehingga tercipta ekosistem pendukung di sekolah maupun rumah. Kombinasi ini memperluas cakupan manfaat, tidak hanya pada domain fisiologis tetapi juga pada dimensi afektif dan sosial peserta.

Guna memastikan keberlanjutan, pihak sekolah berkomitmen untuk mengalokasikan dana mandiri dan menetapkan kegiatan ini sebagai agenda mingguan baik melalui integrasi ke kurikulum pendidikan jasmani maupun pengembangan ekstrakurikuler wajib. Rekomendasi strategis meliputi kolaborasi dengan puskesmas setempat agar pemantauan kebugaran dan status kesehatan siswa berlangsung periodik, serta penguatan kapasitas guru melalui pelatihan senam instruksional. Dengan demikian, program berpeluang menjadi model praktik baik (best practice) bagi sekolah dasar lain dalam mempromosikan budaya hidup aktif dan sehat.

PENUTUP

Keberhasilan program ini tercermin pada peningkatan partisipasi serta kebugaran siswa, pergeseran perilaku menuju pola hidup sehat, dan dukungan antusias dari pihak sekolah maupun orang tua, sehingga secara bersama-sama membentuk ekosistem yang kondusif bagi aktivitas fisik berkelanjutan. Apabila diimplementasikan secara konsisten, intervensi ini berpotensi menekan prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular di kalangan pelajar melalui pembiasaan gerak aktif sejak dini. Untuk memaksimalkan

dampak jangka panjang, diperlukan mekanisme evaluasi berkala yang memantau capaian fisiologis dan perilaku, sekaligus penyesuaian strategi bila diperlukan. Selain itu, pemanfaatan teknologi seperti aplikasi pelacak aktivitas (*digital tracking*) dapat menjadi inovasi berikutnya guna meningkatkan motivasi intrinsik, memfasilitasi pemantauan *real-time*, dan menyediakan umpan balik data yang lebih akurat bagi guru, dan juga siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan staf SDK Rebi kecamatan Aru selatan atas izin dan fasilitas; siswa-siswi atas partisipasi antusias; orang tua/wali yang mendukung di rumah, tim PKM dan relawan atas kerja keras lapangan; serta Dinas Kesehatan dan Puskesmas setempat atas edukasi dan pemantauan kebugaran. Kolaborasi seluruh pihak inilah yang memungkinkan terselenggaranya program “Jalan Sehat dan Senam Bersama,” semoga sinergi ini terus berlanjut demi membangun generasi muda yang sehat dan aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahriyanto, A., Utomo, A., Sulaiman, A., Mustofa, A., & Toybah, D. (2021). Pelatihan Senam Bugar Muhammadiyah Sebagai Upaya Meningkatkan Imunitas Di SD Muhammadiyah Rowotengah Jember. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 38–42. <https://doi.org/10.24036/jba.0301.2021.06>
- Khayatuti, N., Azainil, A., Mulawarman, W. G., & Yudo, Y. (2025). Implementasi Program Sekolah Sehat dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *JDMP (Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan)*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26740/jdmp.v9n1.p1-10>
- Lupiana, M., & Mulyani, R. (2024). Pemeriksaan Kesehatan dan Pengobatan Dasar bagi Para Lansia di Klinik AGAPE HKBP Kedaton. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 108–113. <https://doi.org/10.59632/abdiunisap.v2i1.238>
- Pradana, A. K., Arum, D. S., Muchtar, N. R., Jahroni, J., Majid, A. B. A., Vitrianingsih, Y., ... & Dzinnur, C. T. I. (2024). Jalan Sehat dan Upacara 17 Agustus dalam Upaya Peningkatan Karakter Cinta Tanah Air. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 3(1), 27–34.
- Rahmat, A. A., Sumarsih, S., & Sofyan, A. (2025). Pengaruh jalan sehat terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 06 Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 6(1), 58–65. <https://doi.org/10.69714/qvjy6718>
- World Health Organization (WHO). (2021). *WHO Results Report 2020–2021*. <https://www.who.int/about/accountability/results/who-results-report-2020-2021>
- Yulianti, N., Widiyanto, S., Vernia, D. M., Alifah, S., Nurisman, H., & Suprpto, H. A. (2024). Penyuluhan hidup sehat dan pola makan seimbang bagi siswa SMP. *Wahana Dedikasi*, 7(2), 259–266. <https://doi.org/10.31851/wdk.v7i2.16865>