

EDUKASI DAN REKOMENDASI AKTIVITAS FISIK SISWA DI SMAN 1 SUNGAI RAYA PONTIANAK

**Yoga Pramana, M. Ali Maulana, Suhaimi Fauzan, R.A Gabby Novikadarti
Rahmah, Ervina Lili Neri, Margun, Novi Meta Bravana, Erza Ega Safie Nanda**

Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura
yoga@ners.untan.ac.id

Abstract

Physical activity has an important role in students' physical and mental development. However, the level of participation in physical activity among high school students in the school environment is not optimal. Through this Community Service activity, strategies are being pursued to increase students' awareness and participation in healthy and beneficial physical activities through providing education and physical activity recommendations. Community Service aims to identify effective physical activity programs for high school students. This community service uses a participatory and collaborative approach involving students and supervising teachers. The Community Service program is designed based on needs analysis obtained through surveys. The implementation of this program was carried out on students at SMAN 1 Sungai Raya Pontianak by providing education and recommendations for physical activity. The results of the PKM education showed an increase in students' knowledge regarding the benefits and importance of physical activity, so it is hoped that it can increase students' awareness and participation in carrying out physical activities in the school environment. Implementing Community Service which focuses on education and providing recommendations for physical activity is useful in increasing participation and health of students at SMAN 1 Sungai Raya Pontianak.

Keywords: community service, physical activity, high school students, health, mental health, academic achievement.

Abstrak

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa. Namun, tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di lingkungan sekolah sering kali kurang optimal. Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, diupayakan strategi untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik yang sehat dan bermanfaat melalui kegiatan pemberian edukasi dan rekomendasi aktivitas fisik. Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengidentifikasi program aktivitas fisik yang efektif bagi siswa SMA. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan kolaboratif yang melibatkan siswa dan guru pembimbing. Program PKM dirancang berdasarkan analisis kebutuhan yang diperoleh melalui survei. Implementasi program ini dilakukan pada siswa SMAN 1 Sungai Raya Pontianak dengan pemberian edukasi dan rekomendasi aktivitas fisik, hasil edukasi PKM menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa terkait manfaat dan pentingnya aktivitas fisik, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang difokuskan pada edukasi dan pemberian rekomendasi aktivitas fisik bermanfaat dalam meningkatkan partisipasi serta kesehatan siswa SMAN 1 Sungai Raya Pontianak.

Keywords: pengabdian kepada masyarakat, aktivitas fisik, siswa, Sekolah Menengah Atas, kesehatan remaja, kesehatan mental, prestasi akademik.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam perkembangan fisik dan mental remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Aktivitas fisik memiliki manfaat bagi kesehatan mental, seperti mengurangi tingkat kecemasan dan stres, serta mencegah risiko terjadinya penyakit kronis dan degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker (Sari & Arifah, 2018). Di era digital saat ini, banyak siswa yang cenderung menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar daripada melakukan aktivitas fisik. Banyak anak saat ini lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang ringan seperti bermain *handphone* dan tiduran sehingga jarang melakukan aktivitas fisik (Putra et al., 2018). Kemajuan teknologi dan kemudahan yang datang bersamanya menjadi tantangan besar yang menyebabkan menurunnya tingkat aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia (Sari & Arifah, 2018). Hal ini berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka, dimana kurangnya aktivitas fisik juga akan berpotensi menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular (Razi, 2023). Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada siswa merupakan faktor risiko terjadinya gizi berlebih dan kejadian obesitas yang merupakan penyebab terjadinya penyakit degeneratif (Fitriani et al., 2020). Perilaku aktivitas fisik yang kurang juga dapat meningkatkan risiko terjadinya *stunting* dan masalah kesehatan lainnya (Haeril et al., 2023)

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka serta memerlukan energi (Putra et al., 2018). Aktivitas fisik dapat membantu memperbaiki kualitas tulang dan otot, serta membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan

individu (Haeril et al., 2023). Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) oleh dosen menjadi salah satu upaya strategis dalam mengatasi masalah ini. Melalui PKM ini, siswa diharapkan mendapatkan edukasi terkait manfaat dan pentingnya aktivitas fisik serta rekomendasi aktivitas fisik yang sesuai dan dapat mereka terapkan di lingkungan sekolah. Program PKM ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga untuk mengimplementasikan program-program yang dapat diikuti oleh siswa secara umum.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kinerja akademik siswa. Edukasi yang diberikan disertai praktik merupakan salah satu upaya promotif efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa usia sekolah. (Fitriani et al., 2020). Aktivitas fisik yang direkomendasikan meliputi olahraga tim, latihan kebugaran, dan kegiatan rekreasi seperti bersepeda dan berenang, dimana aktivitas-aktivitas ini hanya dapat dilakukan dalam pembelajaran olahraga ataupun kegiatan ekstrakurikuler. Sehingga diperlukan kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang dan meningkatkan aktivitas fisik siswa di lingkungan sekolah.

Melalui pelaksanaan PKM ini, diharapkan terjadi kerja sama dengan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, selain penyediaan fasilitas olahraga, pelatihan bagi guru olahraga, penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler yang menarik bagi siswa. Aktivitas fisik yang cukup serta asupan nutrisi seimbang menjadi faktor utama dalam membentuk kebugaran fisik individu (Mustar et al., 2020). Dengan demikian, diharapkan

dapat tercipta generasi muda yang lebih sehat, aktif, dan berprestasi.

Menurut hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMAN 1 Sungai Raya Pontianak, didapatkan informasi bahwa sekolah tersebut terkait pengukuran pengetahuan dan edukasi tentang manfaat serta pentingnya aktivitas fisik bagi siswa belum dilakukan. Berdasarkan hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa di SMAN 1 Sungai Raya Pontianak selain pada pembelajaran olahraga belum terdapat aktivitas lainnya yang mendukung dalam peningkatan aktivitas fisik siswa di lingkungan sekolah. Sehingga tim Pengabdian kepada Masyarakat memilih untuk melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat menggunakan tema edukasi dan rekomendasi aktivitas fisik bagi siswa di SMAN 1 Sungai Raya Pontianak.

METODE

Kegiatan PKM ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa SMA mengenai manfaat dan pentingnya aktivitas fisik bagi siswa serta memberikan rekomendasi aktivitas fisik yang dapat dilakukan siswa di lingkungan sekolah. Tim PKM berasal dari tim dosen yang bernaung di Departemen Keperawatan Dasar dan Gawat Darurat Fakultas Kedokteran Jurusan Keperawatan Universitas Tanjungpura, dan juga didukung mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan berjumlah 3 orang.

Kegiatan PKM dibuka dengan melakukan pengisian kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan aktivitas fisik siswa. Setelah kuesioner *pre-test* selesai diisi, materi tentang pengertian aktivitas fisik, jenis-jenis aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik dan pentingnya

melakukan aktivitas serta dampaknya bagi kesehatan fisik dan mental disampaikan dengan presentasi dan *sharing session*.



Gambar 1 Edukasi Aktivitas Fisik

Sesi diskusi interaktif dilakukan untuk memungkinkan siswa bertanya tentang materi yang disampaikan dan berbagi pengalaman mereka terkait aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Setelah sesi diskusi interaktif dilakukan pengukuran *post-test* untuk mengevaluasi edukasi yang telah diberikan dan pengetahuan siswa terkait aktivitas fisik secara keseluruhan.



Gambar 2. Rekomendasi Aktivitas Fisik

Di akhir kegiatan, dilakukan permainan berkelompok sebagai bentuk rekomendasi aktivitas fisik yang dapat diterapkan oleh siswa di lingkungan sekolah baik pada saat jam pergantian kelas ataupun jam kosong kelas. Rekomendasi beberapa aktivitas fisik yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah bertujuan untuk meningkatkan partisipatif dan kolaboratif antar siswa

dalam menerapkan kebiasaan baik di lingkungan sekolah yakni dengan menjadi siswa yang terus aktif untuk bergerak dan mengurangi gaya hidup *sedentary*.



Gambar 3. Dokumentasi dan pembagian poster aktivitas fisik

Untuk memastikan dukungan berkelanjutan, tim PKM juga memberikan poster edukasi yang berisikan manfaat dan pentingnya aktivitas fisik. Poster ini akan dipasang di papan pengumuman sekolah agar informasinya dapat diakses oleh semua siswa, guru, staf di sekolah. Diharapkan dengan adanya poster tersebut, kesadaran seluruh anggota sekolah khususnya para siswa akan pentingnya menjadi aktif dan melakukan aktivitas fisik dapat meningkat.

Kegiatan pengabdian ini terlaksana pada bulan Mei 2024 di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan dihadiri oleh 30 siswa perwakilan kelas X dan XI dari SMAN 1 Sungai Raya Pontianak, serta didampingi oleh seorang guru dari Pembina Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, siswa-siswa mengikuti seluruh rangkaian acara dengan sangat antusias. Hal ini terlihat dari perhatian mereka yang

penuh saat mendengarkan edukasi, keaktifan mereka dalam mengajukan pertanyaan selama sesi tanya jawab dan diskusi, serta keterlibatan mereka saat proses pelaksanaan kegiatan penerapan rekomendasi aktivitas fisik.

Kegiatan pengabdian PKM ini diikuti oleh 30 orang siswa yang menjadi perwakilan dari SMAN 1 Sungai Raya Pontianak. Seluruh siswa yang mengikuti kegiatan merupakan perwakilan dari siswa kelas sepuluh dan sebelas. Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2024 bertempat di Gedung keperawatan Universitas Tanjungpura.

Pengetahuan Aktivitas Fisik Siswa	Nilai		n
	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	
Baik	88	92,3	30

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa seluruh siswa yang berjumlah 30 orang memiliki pengetahuan pada tingkat baik, baik pada pretest maupun pada *post-test*. Melihat data tabel di atas diketahui bahwa seluruh siswa telah mengetahui dengan baik apa itu aktivitas fisik dan manfaatnya secara keseluruhan.

Pemberian edukasi aktivitas fisik memiliki manfaat yang penting dalam meningkatkan kesadaran siswa dalam upaya meningkatkan status kesehatan dan kesejahteraan siswa. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi risiko penyakit kronis, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki kesehatan mental. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam kesehatan, dimana aktivitas fisik yang lebih aktif cenderung berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik (Erliana & Hartoto, 2019). Selain itu dengan aktivitas fisik dapat membantu memperbaiki kualitas tulang dan otot

serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa (Haeril et al., 2023). Aktivitas fisik juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar, serta meningkatkan kepercayaan diri dan interaksi sosial.

Kebutuhan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa tetap penting meskipun banyak kemudahan teknologi yang meminimalkan kebutuhan akan aktivitas fisik (Hasan et al., 2019). Melalui edukasi aktivitas fisik, siswa dapat mempelajari pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur baik saat berada di lingkungan sekolah ataupun di luar lingkungan sekolah. Mereka dapat memahami manfaat dari melakukan aktivitas fisik secara teratur dan memperoleh pengetahuan tentang jenis-jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan. Selain itu, edukasi ini juga dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya melibatkan diri dalam kegiatan fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Pada tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pada saat *post-test* siswa setelah mengikuti edukasi aktivitas fisik. Penyampaian informasi melalui media edukasi presentasi terbukti berhasil dalam menarik perhatian dan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik. Peningkatan ini dapat disebabkan oleh paparan pengetahuan serta informasi yang didapatkan siswa saat menerima edukasi.

Pemberian rekomendasi aktivitas fisik secara praktik juga dapat memberikan manfaat secara langsung kepada siswa, dimana siswa mempraktikkan secara langsung beberapa aktivitas fisik yang telah direkomendasikan di lingkungan sekolah serta dapat merasakan langsung manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari serta membantu siswa

mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang bermanfaat sepanjang hidup mereka. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al (2020) edukasi berbasis praktik yang diberikan kepada siswa mampu meningkatkan pengetahuan mereka tentang aktivitas fisik.

Dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik siswa, penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif dan mendukung. Sekolah dan keluarga tentunya dapat bekerja sama untuk menyediakan fasilitas dan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik, serta memberikan informasi dan pemahaman yang tepat tentang pentingnya gaya hidup sehat. Untuk memastikan keberlanjutan program, sekolah dianjurkan untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kurikulum harian. Guru memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa (Rohmah & Muhammad, 2021). Sehingga pelatihan tambahan bagi guru serta penyediaan fasilitas yang memadai akan membantu menjaga kesinambungan program dan memastikan siswa untuk tetap aktif secara fisik.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berfokus pada edukasi dan pemberian rekomendasi aktivitas fisik bagi siswa telah dilaksanakan dengan sukses dan memberikan hasil yang positif. Dari keseluruhan rangkaian kegiatan, dapat disimpulkan, meskipun ada beberapa tantangan seperti keterbatasan waktu dalam edukasi dan pelaksanaan pemberian rekomendasi aktivitas fisik siswa.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berhasil mencapai tujuannya

dalam pemberian edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi siswa. Kegiatan PKM ini memberikan fondasi yang kuat untuk membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat sejak bangku sekolah dan diharapkan dapat terus berlanjut secara mandiri oleh pihak sekolah dengan dukungan dari seluruh komunitas sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat dosen Keperawatan Universitas Tanjungpura mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tanjungpura, serta Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura atas peran aktif mereka dalam mengawal program pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dalam menerapkan aktivitas fisik bagi siswa SMAN 1 Sungai Raya Pontianak. Penghargaan juga diberikan kepada kepala sekolah, para guru, dan siswa SMAN 1 Sungai Raya Pontianak sebagai pengakuan atas komitmen dan dedikasi mereka dalam mendukung program ini. Harapannya, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan memberikan manfaat positif bagi semua pihak yang ikut terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Fitriani, A., Setyowati, Y. D., & Arumsari, I. (2020). Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. *Journal of Independent Community*, 4(4), 560–569. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i4.2361>
- Haeril, H., Rahman, A., Ichسانی, I., & (2023). PkM Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penurunan Angka dan Pencegahan Stunting Pada Anak. *Jurnal Dharma*, 3(1), 14–21. <https://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/view/27374%0Ahttps://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/download/27374/12257>
- Hasan, M. F., Bahri, S., Ramanیا, N. S., Kusnaedi, K., Karim, D. A., & Juniarsyah, A. D. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.6>
- Mustar, Y., Susanto, I. H., Bakti, A. P., & (2020). Pembinaan Partisipasi Aktif Sekolah Dasar dalam Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Siswa. *CARADDE: Jurnal*, 3, 110–115.
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, 5, 244–248.
- Razi, P. (2023). *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 4, 937–942. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i4.2300>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal*

Universitas Negeri Surabaya,
09(01), 511–519.
[https://ejournal.unesa.ac.id](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199)
[/index.php/jurnal-pendidikan-](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199)
[jasmani /article/view/38199](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199)

Sari, D. N., & Arifah, S. (2018).
Gambaran Aktivitas Fisik
Harian Pada Anak Usia Sekolah
Dasar di Wilayah Polokarto.
Analytical Biochemistry, *11(1)*,
1–5.