JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat
https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jpabdi
Vol. 4. No. 4 Desember 2025
e-ISSN: 2828-819X p-ISSN: 2828-8424

Literasi Olahraga Terkait Gaya Hidup Aktif dan Sehat

Agus Tri Wibowo[1], Dwi Hartanto[2]*, Zainal Arifin[3], Utami Dewi[4], Mohammad Sabransyah[5]
[1,2,3,4,5]Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Pontianak
Email: dwihartanto308@gmail.com[2*]

Abstrak

Program literasi olahraga untuk meningkatkan gaya hidup aktif dan sehat pada siswa sekolah menengah pertama bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Latar belakang pelaksanaan program ini didasari oleh masih rendahnya pengetahuan siswa tentang manfaat olahraga serta minimnya tingkat partisipasi mereka dalam kegiatan fisik. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, program ini dilaksanakan dengan mengombinasikan kegiatan penyuluhan, praktik olahraga sederhana, serta integrasi materi literasi kesehatan ke dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, siswa tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga terdorong untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan. Berdasarkan hasil pelaksanaannya, program ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai olahraga dan kesehatan, diikuti perubahan perilaku yang mengarah pada kehidupan yang lebih aktif dan sehat.

Keywords: *Gaya hidup aktif, Gaya hidup sehat, Literasi olahraga*

PENDAHULUAN

Gaya hidup masyarakat modern saat ini cenderung semakin tidak aktif akibat dominasi teknologi, perubahan pola kerja, dan kebiasaan sehari-hari yang minim aktivitas fisik. Data dari berbagai lembaga kesehatan menunjukkan peningkatan jumlah kasus penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung yang berakar dari kurangnya aktivitas fisik. Kesehatan fisik merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan siswa, terutama pada usia remaja yang sedang dalam fase pertumbuhan dan pembentukan karakter (Ilmiah et al., 2024). Salah satu faktor yang berperan besar dalam mendukung kesehatan fisik adalah olahraga. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, sosial, dan emosional siswa.

Di Indonesia, tingkat aktivitas fisik pada anak dan remaja cenderung menurun seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup yang lebih mengarah pada aktivitas sedentari. Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa sekolah menengah yang kurang aktif dalam melakukan kegiatan fisik yang terstruktur, Padahal, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, dan peningkatan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi di kemudian hari (Janah & Nugroho, 2021).

Salah satu faktor penting yang memengaruhi rendahnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan fisik adalah minimnya literasi olahraga, yaitu pemahaman, sikap, dan keterampilan individu terhadap pentingnya aktivitas fisik dan cara melakukannya secara benar dan berkelanjutan. Kurangnya literasi ini menyebabkan olahraga tidak dipandang sebagai

kebutuhan, melainkan sekadar kegiatan tambahan yang dapat ditunda atau diabaikan. Terkait hal tersebut ada sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Aula & Nurhayati, 2020) bahwa orang yang memiliki literasi terkait kesehatan ada hubunganya erat terhadap prilaku kesehatan sehari hari.

Program Literasi Olahraga menjadi upaya strategis untuk menjawab tantangan tersebut. Program ini tidak hanya berfokus pada ajakan untuk bergerak, tetapi juga menekankan pada pemahaman manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, serta membekali individu dengan pengetahuan praktis tentang bagaimana mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari hal ini sesuai dengan penelitian yag dilakukan oleh (Telaumbanua et al., 2024) bahwa lietarsi olahraga dapat meingkatan minat dalam bidang olahraga seseorang. Dengan pendekatan literasi, diharapkan masyarakat dapat mengambil keputusan yang lebih baik dalam memilih gaya hidup sehat.

Namun demikian, implementasi program ini masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan sumber daya, rendahnya dukungan kebijakan di tingkat lokal, serta kurangnya sinergi antara sektor pendidikan, kesehatan, dan komunitas. Oleh karena itu, perlu kajian mendalam dan pemetaan situasi guna memperkuat program literasi olahraga sebagai fondasi perubahan perilaku menuju masyarakat yang lebih aktif, sehat, dan produktif

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan oleh tim pada saat kegiatan berlangsung di jam sekolah, tepatnya pada tanggal 6 Juli 2025, ditemukan beberapa permasalahan yang menjadi hambatan utama dalam pelaksanaan program. Permasalahan tersebut meliputi kurangnya pemahaman siswa terkait literasi olahraga, rendahnya motivasi siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan olahraga, belum terintegrasinya gaya hidup aktif dalam aktivitas harian, serta minimnya program edukasi dan pendampingan yang secara khusus mendukung penguatan literasi olahraga di lingkungan sekolah. Dengan adanya identifikasi masalah tersebut, diperlukan strategi intervensi yang lebih tepat sasaran agar program dapat berjalan lebih efektif..

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 1 Segedong, Kabupaten Mempawah, berawal dari keresahan tim terkait menurunnya penerapan gaya hidup aktif dan sehat di kalangan siswa sekolah menengah pertama. Kondisi tersebut mendorong tim untuk menghadirkan program yang dapat memotivasi siswa agar kembali aktif bergerak menuju kesehatan yang lebih optimal. Dukungan ini diberikan kepada siswa melalui perwakilan dari setiap kelas, dengan harapan mereka mampu mengembangkan dan menularkan literasi hidup aktif dan sehat kepada teman-teman di kelas masing-masing.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu observasi, sosialisasi, pendampingan, dan pelatihan. Pada kegiatan ini, tim memberikan penyuluhan serta praktik langsung terkait penerapan gaya hidup sehat. Sebanyak 27 siswa berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Tujuan utama kegiatan ini adalah agar peserta memahami cara

melakukan aktivitas fisik secara benar, menerapkan pola hidup sehat, serta mampu merancang program kebugaran sederhana secara mandiri. Materi yang diberikan disusun berdasarkan kebutuhan serta permasalahan yang dihadapi mitra, salah satunya mengenai langkah-langkah melakukan gerak aktif dan menerapkan hidup sehat. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat menerapkan pengetahuan tersebut secara tepat dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.



Gambar 1. Tahapan pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 1 Segedong, Kabupaten Mempawah, Provinsi Kalimantan Barat. Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini disusun dalam dua sesi utama. Sesi pertama berfokus pada pemaparan materi mengenai gerak aktif, penerapan pola hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari, serta pembuatan program kebugaran harian yang dapat diterapkan oleh siswa. Sementara itu, sesi kedua diperuntukkan bagi kegiatan praktik di dalam ruangan agar siswa dapat memahami dan menerapkan langsung materi yang telah diberikan. Sosialisasi mengenai hidup aktif dan sehat dilakukan dengan metode ceramah yang dikombinasikan dengan praktik, sehingga pemahaman siswa tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga aplikatif. Kegiatan ini melibatkan narasumber dari Program Studi Pendidikan Jasmani UPGRI Pontianak, yaitu Zainal Arifin, M.Pd; Dr. Dwi Hartanto, M.Pd; Utami Dewi, M.Or; Agus Tri Wibowo, M.Pd; dan Muhammad Sabransyah, M.Pd. Seluruh rangkaian program literasi olahraga untuk peningkatan gaya hidup aktif dan sehat dilaksanakan dalam satu hari, diawali dengan pembukaan oleh Bapak Widaryanto selaku guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani di aula sekolah sebelum kegiatan berlanjut ke sesi inti yang telah dijadwalkan.



Gambar 2. Pembukaan kegiatan **PKM**

Dalam sambutan yang disampaikan oleh perwakilan SMP Negeri 1 Segedong, beliau menyampaikan harapan agar seluruh siswa dapat mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik dari awal hingga akhir. Beliau juga menekankan pentingnya penerapan gaya hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari setelah kegiatan ini, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Usai pembukaan dari pihak sekolah, acara dilanjutkan dengan penyampaian materi sebagai bentuk penguatan pemahaman siswa. Pemateri pertama, Mohammad Sabransyah, membawakan materi mengenai urgensi gaya hidup aktif, dengan penekanan pada tujuan dan makna penerapannya dalam aktivitas harian. Pemaparan tersebut selaras dengan pendapat Sudirjo dan Sudrazat (2024) yang menyatakan bahwa gaya hidup aktif merupakan pendekatan yang menekankan pentingnya keterlibatan anak-anak dalam aktivitas fisik secara rutin.



Gambar 3. Penyampaian materi oleh Mohammad Sabransyah, M.Pd

Materi yang disampaikan oleh narasumber tidak hanya membahas pentingnya gaya hidup sehat, tetapi juga menjelaskan berbagai konsekuensi yang dapat muncul apabila gaya hidup sehat tidak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Narasumber menekankan bahwa kurangnya aktivitas fisik yang direkomendasikan dapat menjadi faktor pemicu berbagai penyakit penyerta, seperti penyakit kardiovaskular, hipertensi, stroke, dan diabetes, yang merupakan penyebab utama kematian (Rochman et al., 2021). Setelah pemaparan materi mengenai gaya hidup aktif, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai kesehatan yang dibawakan oleh Bapak Zainal Arifin. Penyampaian tersebut berfokus pada aspek kesehatan mental, yang dijelaskan sebagai kondisi kesejahteraan emosional yang memungkinkan individu mampu menghadapi stres kehidupan, mengenali potensi diri, belajar dan bekerja produktif, serta berperan aktif dalam lingkungan sosialnya (Caesaria et al., 2024).



Gambar 4. Penyampaian materi oleh Zainal Arifin, M.Pd

Dalam penyampaian materi, beliau juga menyoroti bahaya perilaku bullying antarsesama teman. Bullying merupakan bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang yang memiliki dominasi, dengan tujuan melukai orang lain secara berulang (Duwita et al., 2024). Dampak dari perilaku tersebut sangat serius, antara lain munculnya rasa tidak aman, ketakutan, tekanan psikologis, hingga gangguan kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan. Dalam beberapa kasus, dampak berat dari bullying bahkan dapat memicu tindakan bunuh diri pada korban (Prastiti & Anshori, 2023).

Setelah pemaparan mengenai bullying, kegiatan dilanjutkan dengan materi tentang gizi sebagai salah satu aspek penting menuju hidup sehat. Materi ini disampaikan oleh narasumber Utami Dewi, M.Or, yang menjelaskan pengertian gizi serta komponen-komponen yang dibutuhkan tubuh untuk mencapai kondisi sehat dan bugar. Istiqomah et al. (2024) mendefinisikan gizi sebagai proses pemanfaatan makanan yang dikonsumsi sehari-hari untuk menghasilkan energi melalui tahapan pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi zat sisa, yang keseluruhannya berfungsi menjaga kelangsungan hidup, pertumbuhan, serta fungsi organ tubuh secara normal..



Gambar 5. Penyampaian materi oleh Utami Dewi. M.Or

Selain penyampaian materi mengenai pengertian gizi, pemateri juga menjelaskan pentingnya pemenuhan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Asupan gizi sendiri diartikan sebagai makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dalam jangka waktu tertentu, mencakup seluruh nutrisi yang diserap tubuh dari bahan pangan tersebut. Asupan yang cukup dan seimbang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh, termasuk kecukupan energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral (Rejeki et al., 2022).

Sesi terakhir kegiatan diisi dengan penyampaian materi oleh narasumber Dr. Dwi Hartanto, M.Pd, yang membahas mengenai kebugaran jasmani sebagai dasar untuk mencapai hidup sehat. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan aktivitas olahraga secara optimal. Tingkat kebugaran seseorang dapat dipengaruhi oleh durasi dan pola latihan fisik yang dilakukan. Semakin sering dan teratur seseorang berolahraga, maka produktivitas dan kebugarannya akan semakin meningkat. Hal ini sejalan dengan temuan Pranata (2022) yang mengkaji pengaruh aktivitas olahraga dan jenis latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja.



Gambar 6. Penyemapian materi oleh Dr. Dwi Hartanto, M.Pd

Selain menjelaskan pengertian kebugaran jasmani, pemateri juga memaparkan berbagai komponen yang menyusunnya. Rusli Lutan (2001:8) dalam Pedomanta Keliat et al. (2019) menyebutkan bahwa komponen kebugaran fisik terbagi menjadi dua kategori, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan performa. Kebugaran yang terkait dengan kesehatan mencakup empat elemen utama: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Sementara itu, kebugaran yang terkait dengan performa meliputi koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan. Berdasarkan pengertian serta komponen kebugaran jasmani tersebut, dapat ditegaskan bahwa untuk mencapai kondisi sehat secara optimal, siswa perlu melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari yang setidaknya mencakup unsur-unsur kebugaran tersebut.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 1 Segedong, Kabupaten Mempawah, Provinsi Kalimantan Barat, telah terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Berdasarkan hasil pelaksanaan literasi gaya hidup aktif dan sehat, terlihat adanya dampak positif pada diri siswa. Hal ini tampak dari antusiasme mereka selama sesi penyampaian materi, di mana siswa aktif mengajukan pertanyaan dan menunjukkan motivasi untuk memperbaiki pola hidup ke arah yang lebih sehat. Selain itu, siswa juga menunjukkan semangat yang tinggi ketika mengikuti kegiatan praktik yang diberikan oleh para pemateri. Melalui hasil diskusi, penyampaian pesan, dan kesan dari seluruh peserta, kegiatan ini diharapkan dapat terus dilaksanakan pada masa mendatang sebagai upaya berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan, khususnya bagi para guru PJOK serta siswa sebagai penerima manfaat utama.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas PGRI Pontianak, Dekan Fakultas POK, serta Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani atas dukungan yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada mitra di SMP Negeri 1 Segedong, khususnya Kepala

Sekolah, para guru, dan seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus terjalin pada kesempatan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Aula, Y. N., & Nurhayati, F. (2020). Hubungan literasi kesehatan dengan perilaku kesehatan siswa sekolah menengah atas negeri di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *8*(1), 139–144. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/33567

Caesaria, P. A., Suzana, D., & Airlangga, D. Z. (2024). Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, *4*(1), 44–52. https://doi.org/10.19109/ijobs.v4i1.21882

Duwita, C., Pradana, E., Pengertian,), Bullying, T., Solusi, D., & Tindakan Bullying, P. (2024). *Pengertian Tindakan Bullying*. *5*(3).

Ilmiah, J., Terpadu, M., Badri, A., Rajab, F., Ketrina, C., Ketaren, B., Surbakti, R. M., Sitorus, W., & Medan, U. N. (2024). *Pentingnya olahraga untuk kesehatan optimal*. *8*(9), 177–181.

Istiqomah, A., S, K. M., Amali, R. A., & Tiawati, S. (2024). *Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita*. *2*(2).

Janah, N., & Nugroho, P. S. (2021). Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik dan Mengkonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, *3*(1), 546–551. https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2297

Pedomanta Keliat, Ade Evriansyah Lubis, & Boby Hemi. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, *7*(2), 50.

Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*, 107–116.

Prastiti, J. P., & Anshori, I. (2023). Efek Sosial Dan Psikologis Perilaku Bullying Terhadap Korban. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, *7*(1), 69–77. https://doi.org/10.22437/jssh.v7i1.23163

Rejeki, S., Fitri Faradilla, R., & Elvira, I. (2022). Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022. *Jurnal Gizi Ilmiah*, *11*(1), 35–41. https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI

Rochman, T., Suherman, A., Ma'mun, A., & Abduljabar, B. (2021). Indonesian Community Active Lifestyle: Between Expectations and Reality. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, *11*(1), 25. https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1277

Sudirjo, E., & Sudrazat, A. (2024). Bagaimana Intervensi Gaya Hidup Aktif melalui Aktifitas Fisik pada Anak? Sebuah Tinjauan Sitematis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *10*(1), 109–123. https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3480

Telaumbanua, A. F., Hasibuan, H., Nasution, N. A., & Gunawan, R. (2024). *" Pengaruh Literasi Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Bidang Olahraga ."* *8*(9), 139–142.