

EDUKASI VIRTUAL TENTANG PENTINGNYA OLAHRAGA SEBAGAI UPAYA PREVENTIF DALAM MENJAGA KESEHATAN

Rahmat Fikri¹, Irvon Aprilius Zamili², Lola Rahmadina Putri³, M Raki Pandita⁴, M Raihan Raid Ijlal⁵, Muhamad Hudan Zuhron⁶, Muhamad Misbah Almunir⁷, Muhammad Agung Dwi Sagaf Al Zidan⁸, Muhammad Aschabul Firdaus⁹, Muhammad Iqbal Pratama¹⁰, Muhammad Irham Fadhil Almuhsin¹¹, Nathania Rajagukguk¹², Sely Diki Oktiyanda¹³, Sandhy Arya Pratama^{14*}

¹⁻¹⁴Program Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

^{*}Email Korespondensi: sandhy_arya@malahayati.ac.id

Abstract

This community service activity aims to improve public understanding of the role of exercise in health maintenance. Exercise is a conscious, structured, and continuous physical activity, distinct from routine daily physical activity. This activity was conducted online via the Zoom platform and included materials on the definition of exercise, its benefits, the negative impacts of insufficient physical activity, and initial steps in adopting a healthy lifestyle. A total of 30 participants attended the activity. The results showed an increase in participants' knowledge and awareness, as indicated by an increase in the mean pretest score from 61.33 to 72.31 in the posttest.

Keywords: Education, Health, Physical Activity, Sports

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai peran olahraga dalam pemeliharaan kesehatan. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar, terstruktur, dan berkelanjutan, berbeda dengan aktivitas fisik sehari-hari yang bersifat rutin. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom dengan materi meliputi definisi olahraga, manfaat, dampak kurangnya aktivitas fisik, serta langkah awal penerapan gaya hidup sehat. Sebanyak 30 peserta mengikuti kegiatan ini. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta, yang ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata nilai pre test dari 61,33 menjadi 72,31 pada post test.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Edukasi, Kesehatan, Olahraga

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang telah terbukti memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh. Dalam era modern yang ditandai dengan tingginya stres dan pola hidup sedentari, olahraga menjadi salah satu solusi utama dalam menjaga kualitas hidup (WHO, 2020). Jika berolahraga dijadikan hal yang penting untuk dilakukan dan menjadikan olahraga kebiasaan sehari-hari, maka dari olahraga tersebut orang bisa mendapatkan dampak yang signifikan dan luas pada tubuhnya baik secara fisik maupun mental. Dalam hal fisik, olahraga dapat membuat tubuh khususnya otot akan adanya peningkatan pertumbuhan otot menjadi lebih baik begitu pula pada sistem peredaran darah pada tubuh yang dimana jika seseorang rajin berolahraga maka sistem peredaran akan lebih lancar (Arfanda, 2023). Selain itu, olahraga juga dapat mengurangi risiko penyakit kronik seperti halnya diabetes ataupun penyakit kronik lainnya seperti hipertensi (Amanat et al., 2020).

Olahraga juga dapat mempengaruhi dari sisi psikologis atau kesehatan mental seperti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi (Mikkelsen et al., 2017). Berolahraga juga dapat meningkatkan aspek sosial mulai dari kebersamaan seperti halnya dalam pergaulan antar kelompok dan individu ataupun sosial lainnya (Saufi et al., 2024). Selain itu, olahraga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga fungsi kognitif khususnya pada lansia (Erickson et al., 2019). Di sisi kognitif, olahraga aerobik sangat mendukung neuroplastisitas, regenerasi sel otak, dan peningkatan memori serta fungsi eksekutif (Singh et al., 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga dapat menyebabkan penyakit kronik seperti diabetes dan lainnya. Selain itu, jika berolahraga secara rutin maka bisa hal tersebut dapat menurunkan angka obesitas dan bisa menambah angka harapan hidup bagi yang rutin dalam berolahraga. tetapi, data global menunjukkan bahwa satu dari tiga orang dewasa dan 81% remaja belum cukup aktif secara fisik, sehingga berisiko tinggi terkena penyakit tidak menular dan kematian dini. WHO memperkirakan bahwa antara tahun 2020 hingga 2030, sekitar 500 juta kasus baru penyakit tidak menular dapat terjadi secara global jika tren kurangnya aktivitas fisik tidak berubah (WHO, 2022).

Sementara itu, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 mengungkapkan bahwa 33,5% penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas tergolong kurang aktif secara fisik, yakni berolahraga kurang dari 150 menit per minggu. Kondisi ini turut memperburuk angka kejadian obesitas dan penyakit tidak menular di Indonesia (Kemenkes, 2019). Dari data tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwasanya olahraga sangat penting. Banyak institusi kesehatan dunia, termasuk Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menyarankan orang dewasa untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang setidaknya 150 menit per minggu. Aktivitas ini dapat berupa berjalan cepat, bersepeda, berenang, hingga kegiatan rekreasi seperti menari atau berkebun (WHO, 2020).

Terkait masalah manfaat olahraga untuk kesehatan pada saat pandemi covid 19 lalu, dikutip dari kemenpora "Kemenpora akan selalu terus menggiatkan dan meningkatkan pola masyarakat untuk hidup sehat dengan berolahraga di tengah pandemi Covid-19" (Kemenpora RI, 2021). Saat pandemi dahulu juga budaya Olahraga harusnya bisa dimulai dari rumah dan teratur sampai setelah pandemi untuk meningkatkan imunitas tubuh signifikan pada kelompok dewasa ataupun usia lanjut dan tentunya akan mengurangi angka penyakit kronik yang timbul. Pada saat new normal pandemi covid 19 juga pola Gaya hidup aktif berhubungan positif dengan peningkatan kesehatan mental mahasiswa pada saat itu (Kemenpora RI, 2021).

Berdasarkan pada penelitian terbaru dijelaskan bahwa Aktivitas fisik merupakan komponen penting dari gaya hidup sehat dan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik (Sampurno et al., 2024). Serta dijelaskan bahwa Aktivitas fisik yang teratur telah dikaitkan dengan efek positif pada otak, termasuk peningkatan suasana hati, kinerja kognitif (Mahendrawan et al., 2024). Selain itu, ditegaskan bahwa Aktivitas fisik mengurangi risiko PTM – seperti penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan kanker (Dhuli et al. (2022). Pada level lingkungan contohnya, disampaikan bahwa lingkungan yang dibangun dengan akses pejalan kaki yang lebih baik berpotensi meningkatkan aktivitas masyarakat yang memberikan implikasi penting bagi kebijakan perencanaan kota. (Althoff et al. (2024)

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, ternyata tingkat aktivitas fisik pada siswa masih tergolong rendah dan cenderung didominasi oleh perilaku sedentari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekitar 43% hingga lebih dari 50% siswa tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang diinginkan (Edelmann et al., 2022), bahkan secara umum populasi siswa diketahui memiliki tingkat perilaku sedentary yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari (Castro et al., 2020). Selain itu, penelitian lain juga menekankan adanya kesenjangan antara pengetahuan siswa mengenai

pentingnya aktivitas fisik dengan praktik nyata yang mereka lakukan (Ranasinghe et al., 2016). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang signifikan, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya aktivitas fisik pada siswa serta bagaimana intervensi yang efektif dapat dirancang untuk meningkatkan kebiasaan olahraga pada kelompok ini (Babaeer et al., 2022; Tan et al., 2020).

Maka dari itu, pengintegrasian olahraga dalam kehidupan sehari-hari sangat dianjurkan tidak hanya sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang bagi kesehatan tubuh dan mental (Piercy et al., 2018). Di sisi lain, kemajuan teknologi dan digitalisasi mempercepat pergeseran perilaku menuju kehidupan yang minim aktivitas fisik. Oleh karena itu, perlu dilakukannya pemahaman tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuh (Ding et al., 2020).

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan atau prosedur pelaksanaan yang dilakukan yaitu melalui beberapa tahapan dengan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik analisis berupa perbandingan skor rata-rata nilai. Pada hari pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan media zoom kepada Peserta yang di mana pesertanya yakni angkatan 22, 23 dan 24 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Pada pelaksanaannya diawali dengan pemberian kuesioner berupa pre test terlebih dahulu kepada peserta berupa soal pilihan ganda, hal ini bertujuan untuk mendapatkan info awal apakah peserta mengerti tentang manfaatnya berolahraga, lalu setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi terkait manfaat olahraga untuk kesehatan dan setelah pemaparan tersebut selesai dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kepada peserta dan pemberian kuesioner kembali berupa post test kepada para peserta dengan harapan bahwa peserta mengerti tentang apa yang di bahas atau disampaikan setelah itu dilanjutkan dengan sesi dokumentasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

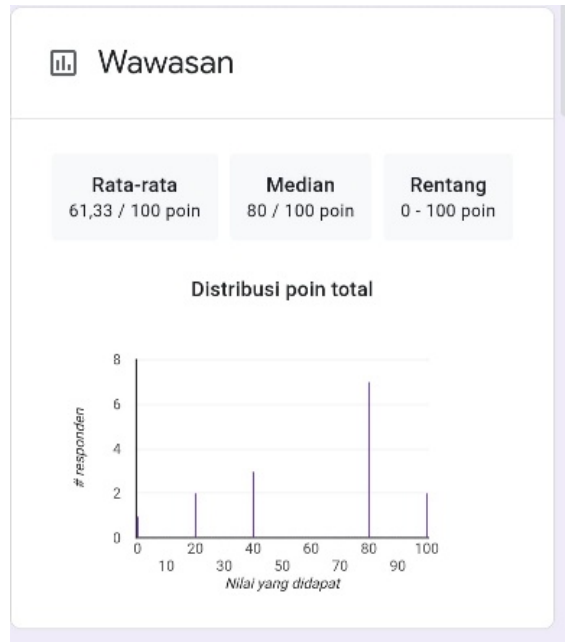
3.1 Hasil

Hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah peserta diharapkan dapat menambah wawasannya terhadap betapa pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh, dan peserta bisa mencontohkannya kepada yang lainnya untuk meningkatkan bagaimana pentingnya olahraga untuk kesehatan, Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari jumat pukul 13.00 yang dihadiri oleh 30 orang peserta dengan cakupan mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 22,23 dan 24. Pengabdian masyarakat dilakukan secara daring melalui media zoom. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta sebesar 17,90%, yang ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata nilai pretest dari 61,33 menjadi 72,31 pada posttest.

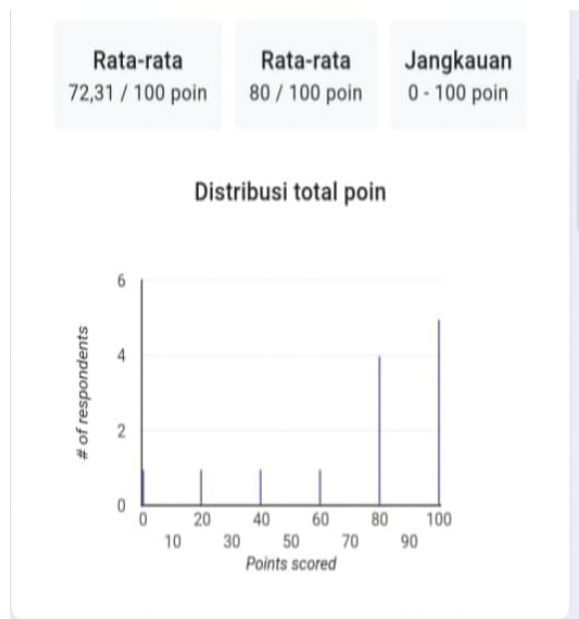
Tabel 1. Hasil pengetahuan responden

| Test | Rata-Rata | Persentase peningkatan |
|-----------|-----------|------------------------|
| Pre-Test | 61,33 | 17,90% |
| Post-Test | 72,31 | |

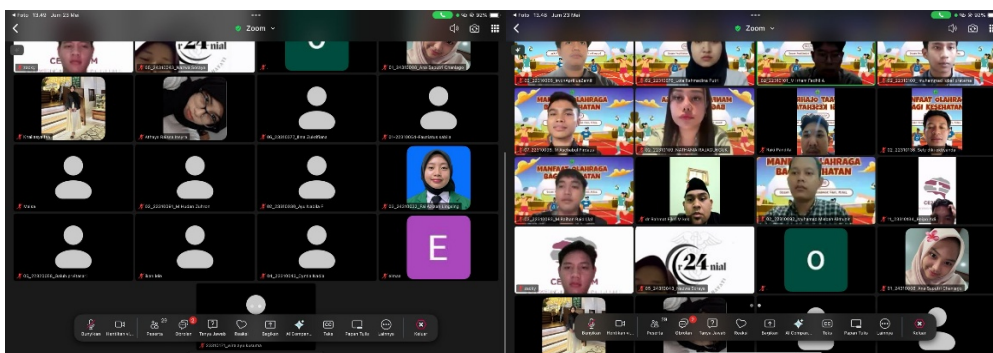
Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilakukan dan bisa memberikan wawasan tambahan terkait manfaat olahraga bagi kesehatan, yang mencakup pengertian olahraga, manfaat olahraga bagi tubuh (secara fisik, mental dan emosional, serta sosial), jenis jenis olahraga, dampak jika tidak berolahraga, tips untuk memulai gaya hidup aktif, dan fun fact terkait olahraga. Hal ini bisa dilihat dari hasil pre-test dan post test peserta yang mana, hasil post testnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terhadap manfaat olahraga untuk kesehatan.



Gambar 1. Foto hasil pre- test



Gambar 2. Foto hasil post test



Gambar 3. Foto pengabdian masyarakat

3.2 PEMBAHASAN

Penyampaian materi dalam kegiatan ini dilakukan menggunakan media presentasi PowerPoint yang terdiri dari enam slide utama. Secara garis besar, materi mencakup definisi olahraga dan perbedaannya dengan aktivitas fisik, manfaat olahraga (fisik, mental, dan sosial), jenis-jenis olahraga, dampak kurangnya aktivitas fisik, tips memulai gaya hidup aktif, serta penyampaian fun fact untuk meningkatkan ketertarikan audiens. Penyajian materi dirancang secara sistematis dan komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta. Metode ceramah dipilih karena dinilai efektif untuk menyampaikan informasi secara terstruktur kepada mahasiswa, khususnya mahasiswa fakultas kedokteran yang memiliki kecenderungan memahami materi berbasis teori dan penjelasan sistematis. Selain itu, metode ini memungkinkan penyampaian materi dalam waktu relatif singkat dengan cakupan informasi yang luas. Efektivitas metode ceramah dalam kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan media visual (PowerPoint) yang membantu meningkatkan fokus dan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Penelitian oleh Mikkelsen et al. (2017) menunjukkan bahwa olahraga dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, yang selaras dengan peningkatan pemahaman peserta terhadap manfaat mental olahraga dalam kegiatan ini. Selain itu, penelitian Sampurno et al. (2024) dan Mahendrawan et al. (2024) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang teratur berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur dan ketahanan akademik mahasiswa. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi mengenai gaya hidup aktif di kalangan mahasiswa. Lebih lanjut, Dhuli et al. (2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan diabetes melitus tipe 2, yang juga menjadi bagian dari materi yang disampaikan dalam kegiatan ini. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, yang terlihat dari hasil post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test. Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukasi yang digunakan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah peserta yang relatif terbatas sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, pelaksanaan kegiatan secara daring melalui Zoom berpotensi mengurangi interaksi langsung antara pemateri dan peserta, sehingga keterlibatan peserta tidak dapat dimaksimalkan sepenuhnya. Selain itu, evaluasi yang dilakukan hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan jangka pendek dan belum mengukur perubahan perilaku dalam jangka panjang. Berdasarkan keterbatasan tersebut, disarankan agar kegiatan selanjutnya dapat melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dan beragam, serta dikombinasikan dengan metode interaktif seperti diskusi atau praktik langsung untuk meningkatkan keterlibatan peserta. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi lanjutan untuk menilai perubahan perilaku peserta dalam menerapkan gaya hidup aktif. Penggunaan metode hybrid (daring dan luring) juga dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan efektivitas penyampaian materi dan interaksi peserta.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi virtual ini terbukti meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, yang ditunjukkan melalui peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah dengan media presentasi efektif dalam menyampaikan materi kepada peserta. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi

dalam meningkatkan pengetahuan peserta sebagai langkah awal dalam mendorong penerapan gaya hidup aktif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amanat, S., Ghahri, S., Dianatinasab, A., Fararouei, M., & Dianatinasab, M. (2020). Exercise and Type 2 Diabetes. *Physical Exercise for Human Health*, 91–105.
- Arfanda, P. E. (2023). Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Variasi Senam Aerobik. Penerbit NEM.
- Babaeer, L., Stylianou, M., & Leveritt, M. (2022). *Aktivitas fisik, perilaku sedentari, dan hasil pendidikan pada mahasiswa: Tinjauan sistematis*. *Jurnal Kesehatan Perguruan Tinggi Amerika*.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2020.1846047>
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., & Bosselut, G. (2020). *Seberapa banyak mahasiswa yang tidak aktif secara fisik? Tinjauan sistematis dan meta-analisis*. *Prevention Science*.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11121-020-01093-8>
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., Van Mechelen, W., & Pratt, M. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The lancet*, 388(10051), 1311-1324.
- Edelmann, D., Pffirrmann, D., Heller, S., & Dietz, P. (2022). *Aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada mahasiswa*. *Frontiers in Public Health*.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.821703>
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the national academy of sciences*, 108(7), 3017-3022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and Mental Health. *Maturitas*, 106, 48–56.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Ranasinghe, C., Sigera, C., dkk. (2016). Kurangnya aktivitas fisik di kalangan mahasiswa fisioterapi: mengeksplorasi kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. *BMC Sports Science*.
<https://link.springer.com/article/10.1186/s13102-016-0063-8>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
- Singh, B., Hayes, S.C., Spence, R.R., Steele, M.L., Millet, G.Y., Gergele, L. (2020). Exercise and Colorectal Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Exercise safety, Feasibility and Effectiveness. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Tan, SL, Jetzke, M., & Vergeld, V. (2020). *Hubungan aktivitas fisik dengan stres di kalangan mahasiswa*. *JMIR Public Health*.
<https://publichealth.jmir.org/2020/4/e20119>
- World Health Organization (WHO). (2022). Physical Activity. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2020). Physical Activity. Geneva: World Health Organization.
- Sampurno, A.A. et al. (2024) Aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa: Analisis cross sectional study, *Jurnal Fakultas UPI*.
- Mahendrawan, M.R. et al. (2024) Hubungan aktivitas fisik terhadap resiliensi akademik mahasiswa, *IJOPHYA*, 5(1).

- Dhuli, K. et al. (2022) 'Physical activity for health', *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63, E150–E159.
- Althoff, T. et al. (2024) 'Countrywide natural experiment reveals impact of built environment on physical activity', Preprint, arXiv.