

## PELATIHAN PENGUKURAN KEBUGARAN MASYARAKAT DI KECAMATAN CAMPALAGIAN

Irvan<sup>1</sup>, Sufitriyono<sup>2</sup>, Muhammad Ivan Miftahul Aziz<sup>3</sup>, A. Febi Irawati<sup>4</sup>, Iskandar<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia, <sup>2</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

<sup>1</sup>[irvan@unm.ac.id](mailto:irvan@unm.ac.id), <sup>2</sup>[sufitriyono@unm.ac.id](mailto:sufitriyono@unm.ac.id), <sup>3</sup>[muhammad.ivan@unm.ac.id](mailto:muhammad.ivan@unm.ac.id), <sup>4</sup>[febi.irawati@unm.ac.id](mailto:febi.irawati@unm.ac.id)

### Abstract

*Physical fitness is one of the important factors in maintaining public health and preventing various chronic diseases such as hypertension, diabetes, and heart disease. In Campalagian Sub-district, community awareness of the importance of physical fitness is still low, and knowledge of how to measure fitness independently is also limited. Through this community service activity, training was conducted to increase community understanding of the importance of fitness and how to measure fitness simply. The purpose of this research is to provide education and training to the community of Campalagian Subdistrict related to the concept of physical fitness, teaching fitness measurement methods which include the 12-minute run test, measuring Body Mass Index (BMI), and measuring heart rate. The method used in this research includes several stages, namely the preparation stage, the implementation of theoretical and practical fitness measurement training, and the evaluation stage. The training was conducted by involving community leaders and local health cadres as facilitators so that the community can independently take fitness measurements after the training. The results of the training showed that participants had an increased understanding of the importance of physical fitness and were able to take fitness measurements correctly. In addition, there was an increase in community awareness about the importance of maintaining health through physical activity. The conclusion of this activity is that training on independent fitness measurement can be an effective first step in improving the quality of community health in Campalagian Sub-district, as well as encouraging the adoption of healthy lifestyles among local communities.*

**Keywords:** *Physical fitness, fitness measurement, training, public health, Campalagian sub-district.*

### Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan masyarakat dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Di Kecamatan Campalagian, kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran jasmani masih rendah, dan pengetahuan tentang cara mengukur kebugaran secara mandiri juga terbatas. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kebugaran serta cara mengukur kebugaran secara sederhana. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat Kecamatan Campalagian terkait konsep kebugaran jasmani, mengajarkan metode pengukuran kebugaran yang meliputi tes lari 12 menit, pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), serta pengukuran denyut jantung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan pelatihan teori dan praktik pengukuran kebugaran, serta tahap evaluasi. Pelatihan ini dilakukan dengan melibatkan tokoh masyarakat dan kader kesehatan lokal sebagai fasilitator agar masyarakat dapat secara mandiri melakukan pengukuran kebugaran setelah pelatihan. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani dan mampu melakukan pengukuran kebugaran dengan benar. Selain itu, ada peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik. Simpulan dari kegiatan ini adalah pelatihan pengukuran kebugaran secara mandiri dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Kecamatan Campalagian, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat di kalangan masyarakat lokal.

**Kata Kunci:** Kebugaran jasmani, pengukuran kebugaran, pelatihan, kesehatan masyarakat, Kecamatan Campalagian.

Submitted: 2024-09-19

Revised: 2024-09-27

Accepted: 2024-10-07

## Pendahuluan

Kebugaran jasmani memiliki peran vital dalam kehidupan sehari-hari karena menjadi landasan bagi kesehatan secara keseluruhan (Burhanuddin et al., 2024). Tubuh yang bugar akan lebih siap menghadapi aktivitas fisik dan mental yang intens. Salah satu aspek kebugaran yang penting adalah kemampuan kardiorespirasi, yaitu kemampuan jantung dan paru-paru untuk bekerja secara efisien selama aktivitas fisik (Aziz, 2024). Ketika kebugaran jasmani dijaga dengan baik, fungsi jantung dan paru-paru dapat meningkat, sehingga meningkatkan kapasitas tubuh untuk menyuplai oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh otot-otot saat beraktivitas (Buanasita, 2022). Ini akan memberikan daya tahan lebih lama dan mengurangi rasa lelah. Selain itu, kebugaran jasmani juga erat kaitannya dengan kesehatan otot dan tulang (Sepriadi et al., 2017). Latihan kekuatan yang dilakukan secara rutin dapat memperkuat otot dan meningkatkan kepadatan tulang, yang sangat penting dalam mencegah osteoporosis dan masalah sendi di kemudian hari. Ketika otot-otot tubuh terlatih, postur tubuh pun akan lebih baik, yang membantu mencegah cedera, terutama pada punggung dan lutut. Penting juga untuk memahami bahwa kebugaran jasmani dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh. Melalui aktivitas fisik yang teratur, tubuh akan mampu memproses kalori lebih efisien, yang dapat membantu mengontrol berat badan (Chaput et al., 2011). Obesitas, yang sering dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak aktif, dapat dihindari dengan pola hidup yang lebih aktif. Dalam jangka panjang, hal ini juga membantu mencegah penyakit-penyakit kronis yang disebabkan oleh kelebihan berat badan, seperti diabetes tipe 2 dan gangguan kardiovaskular.

Selain manfaat fisik, kebugaran jasmani juga berpengaruh pada aspek psikologis. Orang yang aktif secara fisik cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik, lebih percaya diri, dan memiliki pandangan hidup yang lebih positif (Skurvydas et al., 2024). Aktivitas fisik juga membantu memperbaiki pola tidur, yang berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan (Bouchard et al., 2012). Pola tidur yang baik penting untuk memulihkan energi dan memperbaiki fungsi tubuh. Lebih jauh lagi, kebugaran jasmani dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial dan interaksi dengan orang lain. Berolahraga dalam kelompok, misalnya, membuka peluang untuk berinteraksi dengan orang lain, membangun kerja sama, dan mengembangkan hubungan sosial yang sehat. Ini dapat meningkatkan rasa keterlibatan dalam komunitas, serta memperkuat dukungan sosial yang berdampak positif pada kesejahteraan emosional. Perlu juga diingat bahwa kebugaran jasmani bukan hanya sekedar latihan fisik yang intens. Aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, naik tangga, atau berkebun juga dapat menjadi bagian dari usaha meningkatkan kebugaran. Konsistensi dalam menjalani gaya hidup aktif adalah kunci dalam mencapai manfaat jangka panjang dari kebugaran jasmani. Namun, kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebugaran fisik masih rendah, terutama di wilayah pedesaan seperti Kecamatan Campalagian, Kabupaten Polewali Mandar.

Kecamatan Campalagian memiliki populasi sekitar 32.977 laki-laki dan 32.977 dengan total sebesar 66.389 jiwa, dengan mayoritas penduduk bekerja di sektor pertanian dan perikanan. Hasil survei kesehatan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Polewali Mandar pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 60% masyarakat di Kecamatan Campalagian memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang rendah, yang berdampak pada meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular. Selain itu akses terhadap fasilitas kesehatan dan kebugaran seperti gym atau lapangan olahraga juga terbatas. Dari hasil wawancara dengan tokoh masyarakat dan kader kesehatan setempat, terungkap bahwa masyarakat memiliki pengetahuan yang minim tentang cara menjaga kebugaran dan sering kali mengabaikan kegiatan fisik.

Pelatihan ini akan melibatkan sekitar 50 peserta yang terdiri dari kelompok usia produktif (18-45 tahun), dengan keterlibatan langsung kader kesehatan setempat. Peserta dipilih berdasarkan kondisi kesehatan dan antusiasme mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan kebugaran.

Kegiatan ini diharapkan dapat menciptakan multiplier effect, di mana peserta yang telah mengikuti pelatihan dapat menjadi agen perubahan di komunitas mereka.

Tujuan dari kegiatan pelatihan pengukuran kebugaran jasmani di Kecamatan Campalagian ini adalah sebagai berikut:

1. **Meningkatkan pengetahuan masyarakat Kecamatan Campalagian** tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam menjaga kesehatan fisik dan mencegah penyakit.
2. **Meningkatkan keterampilan masyarakat** dalam melakukan pengukuran kebugaran jasmani secara mandiri menggunakan alat-alat sederhana.
3. **Mendorong masyarakat** untuk melakukan aktivitas fisik rutin berdasarkan hasil pengukuran kebugaran.
4. **Membangun kesadaran kolektif** di antara masyarakat dan kader kesehatan untuk saling memantau kebugaran jasmani melalui kegiatan komunitas.

Sebagai referensi, program-program serupa yang telah sukses di berbagai daerah meliputi "Kampung Sehat" di Yogyakarta, yang berhasil memobilisasi masyarakat untuk rutin melakukan olahraga Bersama (Sinaga et al., 2023), serta pelatihan kebugaran jasmani di sekolah-sekolah pedesaan di Jawa Barat yang menargetkan anak-anak dan remaja sebagai agen perubahan dalam keluarga mereka (Nugraheni et al., 2023; Purbangkara et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang melibatkan kader kesehatan dan tokoh masyarakat lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dibandingkan dengan pendekatan individual (Setyobudihono et al., 2024). Dengan mengacu pada keberhasilan program-program ini, pelatihan kebugaran di Kecamatan Campalagian akan disusun dengan melibatkan peran aktif dari kader kesehatan dan tokoh masyarakat, sehingga keberlanjutan program dapat terjaga meskipun setelah pelatihan formal selesai.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi dalam bentuk pelatihan pengukuran kebugaran jasmani. Program pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kebugaran fisik melalui pengukuran kebugaran secara mandiri dan berkala.

## **Metode**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mengadopsi pendekatan yang partisipatif dan berkelanjutan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini bertujuan untuk mencapai hasil yang diharapkan dengan melibatkan masyarakat secara aktif. Berikut adalah penjelasan rinci tentang metode yang digunakan:

### **1. Sasaran Program**

Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Kecamatan Campalagian, terutama pada kelompok usia produktif (18-45 tahun). Sasaran khusus mencakup:

- **Masyarakat Umum:** Terutama yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan rentan terhadap masalah kesehatan akibat kebugaran fisik yang kurang.
- **Kader Kesehatan:** Kader yang akan dilatih untuk menjadi fasilitator dalam kegiatan ini, agar dapat melanjutkan pelatihan secara mandiri di masyarakat.
- **Tokoh Masyarakat:** Pemimpin lokal yang memiliki pengaruh di komunitas dan dapat membantu dalam penyebaran informasi serta motivasi terhadap masyarakat untuk berpartisipasi.

### **2. Lokasi Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di beberapa titik strategis di **Kecamatan Campalagian, Kabupaten Polewali Mandar, Sulawesi Barat**. Kecamatan

Campalagian memiliki populasi yang cukup padat, dengan mayoritas penduduknya bekerja di sektor pertanian, perikanan, dan perdagangan kecil.

Karakteristik demografis yang relevan dengan kegiatan ini adalah:

- **Mayoritas Penduduk:** Usia produktif (18-45 tahun) yang menjadi fokus utama dari kegiatan pelatihan.
- **Tingkat Pendidikan:** Sebagian besar masyarakat berpendidikan menengah hingga rendah, yang berimplikasi pada pentingnya penyampaian materi pelatihan dengan pendekatan yang sederhana dan mudah dipahami.
- **Mata Pencaharian:** Sebagian besar penduduk adalah petani dan nelayan, yang membuat mereka terbiasa dengan aktivitas fisik, tetapi mungkin tidak memiliki pengetahuan tentang pengukuran kebugaran jasmani secara ilmiah.

Kemudian pemilihan lokasi ini didasarkan pada aksesibilitas, ketersediaan fasilitas, dan dukungan masyarakat lokal.

### **3. Metode yang Digunakan**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

#### **A. Sosialisasi dan Edukasi**

- **Metode Ceramah dan Diskusi:** Pada tahap awal, dilakukan sosialisasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani melalui ceramah interaktif yang diikuti dengan sesi tanya jawab. Edukasi ini mencakup penjelasan tentang konsep dasar kebugaran, manfaatnya, serta dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang.
- **Pemanfaatan Media Visual:** Penyampaian materi menggunakan media visual seperti poster, video pendek, dan slide presentasi yang mudah dipahami oleh masyarakat umum.

#### **B. Pelatihan Praktis Pengukuran Kebugaran**

- **Demonstrasi:** Pelatihan pengukuran kebugaran dilakukan melalui demonstrasi langsung oleh tim pelatih. Metode ini melibatkan demonstrasi cara melakukan tes kebugaran, seperti tes lari 12 menit, pengukuran denyut jantung, dan pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh).
- **Praktik Mandiri:** Setelah demonstrasi, peserta diminta untuk mempraktikkan sendiri cara melakukan pengukuran kebugaran. Setiap peserta akan diberikan alat sederhana seperti stopwatch dan meteran untuk melakukan pengukuran. Peserta diawasi oleh fasilitator untuk memastikan mereka memahami setiap langkah yang dilakukan.
- **Pendampingan:** Selama praktik pengukuran, masyarakat akan dibimbing oleh kader kesehatan yang telah dilatih sebelumnya, memastikan mereka mampu melakukan pengukuran dengan benar.

#### **C. Pengembangan Kapasitas Fasilitator**

- **Pelatihan Fasilitator:** Kader kesehatan setempat akan diberikan pelatihan intensif yang mencakup pengetahuan teoretis dan praktis tentang kebugaran serta teknik mengajarkan materi kepada masyarakat. Mereka juga akan dilatih untuk memantau kebugaran masyarakat secara berkala.
- **Penguatan Peran Kader Kesehatan:** Kader kesehatan dilibatkan secara aktif dalam setiap tahap pelatihan agar mampu melanjutkan program ini di masa mendatang, memastikan keberlanjutan kegiatan meski tim pelatih telah menyelesaikan kegiatan.

### **4. Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas dan dampak dari kegiatan pengabdian ini. Evaluasi akan dilakukan dalam beberapa tahap:

#### **A. Evaluasi Pemahaman Materi**

- Dilakukan melalui kuis sederhana dan sesi tanya jawab untuk menilai sejauh mana peserta memahami materi yang diberikan selama sosialisasi.
- Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan sudah dipahami oleh peserta dan bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **B. Evaluasi Praktik Pengukuran Kebugaran**

- Setelah pelatihan praktis, setiap peserta akan dievaluasi kemampuannya dalam melakukan pengukuran kebugaran, seperti pengukuran denyut jantung, IMT, dan hasil tes lari.
- Peserta yang dapat melakukan pengukuran secara mandiri dengan benar akan dianggap lulus pelatihan.

#### **C. Monitoring Jangka Panjang**

- Monitoring dilakukan terhadap masyarakat yang telah mengikuti pelatihan melalui kader kesehatan. Kader akan memantau perkembangan kebugaran fisik masyarakat dengan melakukan pengukuran secara berkala, minimal satu kali setiap tiga bulan.
- Hasil pengukuran kebugaran akan dianalisis untuk melihat apakah ada peningkatan kebugaran fisik secara keseluruhan di kalangan peserta pelatihan.

#### **5. Materi Kegiatan**

Materi yang akan disampaikan dalam kegiatan ini meliputi:

- **Pengantar Kebugaran Jasmani:** Penjelasan tentang kebugaran jasmani, termasuk pengertian, manfaat, dan kaitannya dengan kesehatan.
- **Metode Pengukuran Kebugaran:** Materi mengenai cara mengukur kebugaran fisik menggunakan tes lari, pengukuran denyut jantung, IMT, dan pengukuran lainnya yang sesuai.
- **Pola Hidup Sehat:** Materi mengenai cara menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik melalui olahraga rutin, pola makan yang sehat, serta pentingnya istirahat yang cukup.

#### **Hasil dan Pembahasan**

Pelatihan pengukuran kebugaran masyarakat di Kecamatan Campalagian berlangsung dengan sukses dan melibatkan partisipasi aktif dari berbagai kalangan. Sebanyak 38 peserta dari berbagai kelompok usia hadir dalam kegiatan ini, termasuk kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta warga umum. Para peserta menerima pelatihan mengenai teori dasar kebugaran fisik dan cara mengukur kebugaran secara mandiri. Semua peserta berhasil memahami konsep-konsep dasar kebugaran dan pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui pengukuran kebugaran rutin.

Kegiatan pelatihan pengukuran kebugaran masyarakat di Kecamatan Campalagian berlangsung dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Beberapa indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari beberapa aspek berikut:

##### **1. Partisipasi Masyarakat yang Tinggi**

Selama pelatihan, lebih dari 70% masyarakat yang menjadi sasaran, yakni usia produktif (18-45 tahun), hadir dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan. Masyarakat antusias mengikuti materi teori kebugaran dan berpartisipasi dalam sesi praktik pengukuran kebugaran jasmani.

##### **2. Kemampuan Masyarakat dalam Pengukuran Kebugaran**

Setelah pelatihan, lebih dari 80% peserta mampu melakukan pengukuran kebugaran secara mandiri menggunakan metode yang telah diajarkan, seperti tes lari 12 menit, pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), dan pengukuran detak jantung sebelum dan sesudah aktivitas fisik. Peserta juga diberikan formulir evaluasi diri untuk melihat perkembangan kebugaran fisik mereka dari waktu ke waktu.

##### **3. Kesadaran Akan Pentingnya Kebugaran Meningkat**

Berdasarkan survei yang dilakukan pasca pelatihan, sekitar 85% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya kebugaran fisik dan berkomitmen untuk menerapkan pola hidup sehat. Beberapa peserta bahkan sudah mulai menjalankan aktivitas fisik rutin, seperti olahraga pagi bersama.

### **Indikator Tercapainya Tujuan**

Untuk menilai keberhasilan pelatihan ini, beberapa indikator keberhasilan yang digunakan antara lain:

#### **1. Tingkat Pemahaman Masyarakat**

Keberhasilan pelatihan ini diukur dari peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kebugaran fisik. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan dengan kuesioner sebelum dan sesudah pelatihan, terdapat peningkatan skor pemahaman kebugaran rata-rata sebesar 70%. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil dalam memberikan edukasi yang efektif.

#### **2. Keterampilan Pengukuran Kebugaran**

Salah satu tujuan utama dari pelatihan ini adalah agar masyarakat mampu mengukur kebugaran fisik secara mandiri. Tolak ukur keberhasilan ini didasarkan pada kemampuan peserta dalam melakukan pengukuran kebugaran menggunakan metode sederhana. Berdasarkan hasil observasi selama pelatihan, sekitar 80% peserta mampu melakukan pengukuran kebugaran dengan benar.

#### **3. Implementasi Pola Hidup Sehat**

Keberhasilan jangka panjang diukur melalui perubahan perilaku peserta dalam menjalankan pola hidup sehat. Meskipun ini memerlukan pemantauan jangka panjang, hasil awal menunjukkan bahwa beberapa peserta mulai menerapkan aktivitas fisik secara rutin. Hal ini menjadi salah satu indikator awal bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebugaran meningkat.

### **Keunggulan**

- **Sederhana dan Praktis:** Pelatihan ini menggunakan metode pengukuran kebugaran yang sederhana dan mudah diadopsi oleh masyarakat, seperti tes lari 12 menit dan pengukuran IMT, yang tidak membutuhkan alat canggih.
- **Antusiasme Tinggi dari Masyarakat:** Keterlibatan masyarakat yang tinggi selama pelatihan merupakan nilai tambah dari program ini. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat tertarik dan memiliki kesadaran awal terhadap pentingnya kebugaran.
- **Berkelanjutan dengan Kader Kesehatan:** Keterlibatan kader kesehatan setempat mempermudah monitoring berkelanjutan terhadap kebugaran masyarakat, yang dapat dilakukan secara mandiri di kemudian hari.

### **Kelemahan**

- **Fasilitas Terbatas:** Beberapa alat yang digunakan untuk pengukuran kebugaran, seperti timbangan dan alat pengukur tekanan darah, masih sangat terbatas jumlahnya sehingga pelatihan harus dilakukan bergantian. Hal ini menyebabkan waktu pelatihan menjadi lebih lama dari yang direncanakan.
- **Pengetahuan Dasar yang Masih Rendah:** Beberapa peserta mengalami kesulitan memahami materi teori terkait konsep kebugaran jasmani, terutama mereka yang memiliki latar belakang pendidikan rendah. Ini mengakibatkan proses pemberian materi harus dilakukan lebih perlahan agar semua peserta bisa mengerti.

### **Peluang Pengembangan:**

- **Perluasan Pelatihan:** Pelatihan serupa dapat diperluas ke wilayah-wilayah lain di Kabupaten Polewali Mandar dengan melibatkan lebih banyak kader kesehatan atau relawan. Dengan begitu, jangkauan program bisa semakin luas.
- **Penambahan Fasilitas dan Alat Pengukur:** Dengan peningkatan dukungan dari pemerintah daerah atau sponsor, alat-alat pengukur kebugaran yang lebih lengkap bisa disediakan untuk meningkatkan kualitas pelatihan.
- **Program Berkelanjutan:** Peluang untuk pengembangan program berkelanjutan juga sangat terbuka, terutama dengan adanya kader kesehatan yang bisa melanjutkan program monitoring dan pengukuran kebugaran di tingkat desa.



Gambar 1 Foto Bersama Tim Pelaksana Kegiatan

Secara keseluruhan, pelatihan pengukuran kebugaran ini memberikan dampak positif terhadap pemahaman masyarakat akan pentingnya kebugaran jasmani dan mendorong mereka untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatan fisik. Dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah kecamatan, perangkat desa, dan tenaga kesehatan, sangat penting dalam memastikan keberlanjutan program ini dan memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat di Kecamatan Campalagian.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dari pelatihan pengukuran kebugaran masyarakat di Kecamatan Campalagian dapat dilihat dari berbagai perspektif, baik dari segi peningkatan pengetahuan maupun perubahan perilaku masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik. Pelatihan ini memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai konsep kebugaran jasmani dan dampak positifnya terhadap kesehatan jangka panjang. Dengan adanya pengetahuan ini, masyarakat dapat lebih sadar akan risiko penyakit yang berkaitan dengan kebugaran fisik yang rendah.

Selain itu, pelatihan ini juga berhasil memperkenalkan metode pengukuran kebugaran jasmani yang sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat. Tes seperti lari 12 menit, pengukuran IMT, serta pengukuran denyut jantung dapat diimplementasikan dengan mudah, sehingga masyarakat mampu memantau kebugaran mereka secara berkala. Hal ini akan membantu mereka dalam mengetahui kondisi fisik mereka serta mendorong untuk melakukan perubahan pola hidup yang lebih sehat. Tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, pelatihan ini juga memiliki dampak yang berkelanjutan melalui keterlibatan kader

kesehatan setempat. Para kader akan berperan sebagai fasilitator yang dapat terus memantau dan mengedukasi masyarakat terkait kebugaran jasmani. Ini memastikan bahwa program ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi mampu memberikan perubahan jangka panjang dalam kebiasaan masyarakat.

Secara keseluruhan, pelatihan ini menunjukkan bahwa program peningkatan kebugaran jasmani dapat menjadi solusi efektif dalam memperbaiki kualitas kesehatan masyarakat. Dengan pengetahuan yang tepat dan praktik yang terukur, masyarakat diharapkan mampu menerapkan gaya hidup sehat, mengurangi risiko penyakit kronis, serta menjaga kebugaran fisik mereka di masa mendatang.

### Daftar Pustaka

- Aziz, M. I. M. (2024). Mengeksplorasi Hubungan Antara Aerobic Exercise Dan Cardiorespiratory Fitness Pada Anak-Anak: Tinjauan Literatur. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(1), 103–114.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Penerbit NEM.
- Burhanuddin, S., Juhani, J., Aziz, M. I. M., Jahrir, A. S., & Awaluddin, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. *MALLOMO: Journal of Community Service*, 4(2), 236–242.
- Chaput, J.-P., Klingenberg, L., Rosenkilde, M., Gilbert, J.-A., Tremblay, A., & Sjödén, A. (2011). Physical activity plays an important role in body weight regulation. *Journal of Obesity*, 2011(1), 360257.
- Nugraheni, W., Bachtar, B., & Yulianingsih, I. (2023). Pelatihan Senam Bugar Muhammadiyah bagi Guru dan Siswa Sekolah Muhammadiyah di Kota/Kab Sukabumi. *Surya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 143–145.
- Purbangkara, T., Iqbal, R., & Ridha, A. A. (2021). Pelatihan Penerapan Outdoor Activity Terhadap Perkembangan Multiple Intelligence Anak Usia Dini di Kecamatan Batujaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 5(2), 105–113.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Setyobudihono, S., Istiqomah, E., Basid, A., Ariady, D., Nugraha, A., Yanti, N. R., Aprianti, R., Shaddiq, S., Lihu, M. V. S. R., Gayatri, M., & others. (2024). *Kesehatan Masyarakat Permukiman Sungai di Provinsi Kalimantan Selatan*. Penerbit NEM.
- Sinaga, M. R. E., Ikaningtyas, N., Pujiastuti, D., Kurniawan, E. A. P. B., & Riendrasiwi, N. (2023). Wujudkan Kampung Sehat dan Tangguh Pada Masa Pandemi Covid-19 Melalui Strategi Pemberdayaan dan Kemitraan Interdisiplin Ilmu di Surokarsan, Wirogunan, Yogyakarta. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 180–186.
- Skurvydas, A., Istomina, N., Dadeliene, R., Majauskiene, D., Strazdaite, E., Lisinskiene, A., Valanciene, D., Uspuriene, A. B., & Sarkauskiene, A. (2024). Leisure-time physical activity improves happiness, health, and mood profile better than work-related physical activity. *Plos One*, 19(7), e0307744.