

## GERAKAN SEHAT BERSAMA: PROGRAM EDUKASI DAN PELATIHAN OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN REMAJA

Andi Atssam Mappanyukki<sup>1</sup>, Muslim Bin Ilyas<sup>2</sup>, M. Adam Mappaompo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Makassar

[1andi.atssam@unm.ac.id](mailto:1andi.atssam@unm.ac.id) [2 muslim.bin.ilyas@unm.ac.id](mailto:2muslim.bin.ilyas@unm.ac.id) [3 m.adam.mappaompo@unm.ac.id](mailto:3m.adam.mappaompo@unm.ac.id)

### Abstract

*The Gerakan Sehat Bersama program is a community service initiative aimed at improving physical fitness and promoting healthy lifestyles among adolescents. The program was implemented using a participatory, educational, and sustainable approach through several stages, including socialization, physical training, technology utilization, mentoring, and evaluation. Basic exercise training such as aerobics, running, and stretching was conducted regularly with the involvement of coaches and local cadres. The results show an increase in participants' knowledge about the importance of physical activity and balanced nutrition, as well as improvements in endurance, flexibility, and muscle strength. Furthermore, six local sports cadres were formed to serve as facilitators in promoting ongoing community fitness activities. The involvement of schools and local governments strengthened the program's sustainability. Overall, the program successfully enhanced adolescents' awareness, participation, and healthy behaviors while fostering a sustainable culture of physical activity within the community.*

**Keywords:** *physical fitness; adolescents; health education; community empowerment; healthy lifestyle*

### Abstrak

Program Gerakan Sehat Bersama merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesadaran hidup sehat pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan berkelanjutan melalui beberapa tahapan, yaitu sosialisasi, pelatihan olahraga, pemanfaatan teknologi, pendampingan, serta evaluasi. Pelatihan olahraga dasar seperti senam, lari, dan peregangan dilakukan secara rutin dengan melibatkan tenaga pelatih dan kader lokal. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya olahraga dan gizi seimbang, serta peningkatan kemampuan fisik seperti daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Selain itu, terbentuk enam kader olahraga yang berperan aktif dalam menggerakkan masyarakat untuk terus berolahraga. Dukungan sekolah dan pemerintah desa turut memperkuat keberlanjutan program. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan kesadaran, partisipasi, dan perilaku hidup sehat remaja serta membentuk budaya olahraga berkelanjutan di masyarakat.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani; remaja; edukasi olahraga; pemberdayaan masyarakat; gaya hidup sehat

|                       |                     |                      |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| Submitted: 2025-10-06 | Revised: 2025-10-19 | Accepted: 2025-10-27 |
|-----------------------|---------------------|----------------------|

### Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas hidup individu, terutama pada kalangan remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan fisik dan psikologis yang pesat. Aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular, memperkuat otot dan tulang, serta menjaga berat badan ideal. Lebih dari itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental, menurunkan tingkat stres, serta memperbaiki suasana hati remaja yang sering kali mengalami tekanan emosional akibat perubahan perkembangan diri (Lee et al., 2012).

Sayangnya, di era modern saat ini, aktivitas fisik di kalangan remaja mengalami penurunan signifikan akibat meningkatnya gaya hidup sedentari, terutama karena penggunaan gawai dan menurunnya minat terhadap kegiatan olahraga. Menurut laporan World Health Organization, ketidakaktifan fisik merupakan faktor risiko utama penyebab penyakit tidak menular (PTM) dan kematian dini di seluruh dunia (World Health Organization [WHO], 2004).

Pemerintah Indonesia melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) telah menegaskan pentingnya olahraga sebagai salah satu pilar utama dalam mewujudkan masyarakat

yang sehat dan produktif. Program ini mendorong masyarakat untuk beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, menjaga pola makan sehat, serta rutin memeriksakan kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Namun, implementasi di tingkat masyarakat, terutama di daerah pedesaan, masih menghadapi berbagai kendala seperti keterbatasan fasilitas olahraga, rendahnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat olahraga, dan minimnya tenaga pembimbing yang kompeten (Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kondisi tersebut juga dialami oleh masyarakat di mana sebagian besar remaja memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah dan belum terbiasa melakukan aktivitas fisik secara teratur. Faktor ekonomi, geografis, serta kurangnya fasilitas dan pelatihan menjadi hambatan utama dalam membangun budaya hidup sehat di wilayah ini. Oleh karena itu, diperlukan program berbasis masyarakat yang tidak hanya mengedukasi tentang pentingnya olahraga, tetapi juga membangun kapasitas lokal agar kegiatan kebugaran dapat berkelanjutan (Andriyani, Biddle, & De Cocker, 2021). Program Gerakan Sehat Bersama hadir sebagai upaya pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja melalui pendekatan edukasi dan pelatihan olahraga. Program ini tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga mengedepankan pemberdayaan kader lokal sebagai penggerak utama dalam membangun kebiasaan hidup sehat di masyarakat. Melalui kegiatan seperti senam, lari, dan permainan olahraga sederhana, remaja dilatih untuk mengembangkan kebugaran jasmani, disiplin diri, serta kerja sama sosial. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif remaja dalam kegiatan olahraga terstruktur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan karakter positif seperti tanggung jawab dan semangat kolaboratif (Roberts et al., 2020).

Dengan demikian, Gerakan Sehat Bersama menjadi salah satu bentuk intervensi sosial yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup remaja dan masyarakat melalui olahraga dan edukasi kesehatan. Program ini diharapkan dapat menjadi model implementatif bagi daerah lain dalam mengembangkan budaya hidup sehat yang berkelanjutan dan inklusif, serta mendukung visi nasional dalam menciptakan generasi muda Indonesia yang sehat, aktif, dan produktif.

### **Metode (10 pt)**

Program "Gerakan Sehat Bersama" dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan berkelanjutan untuk mendorong keterlibatan aktif masyarakat, khususnya remaja, dalam menjaga kebugaran jasmani. Metode pelaksanaan terdiri atas lima tahapan utama, yaitu sosialisasi, pelatihan, pemanfaatan teknologi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program.

1. Sosialisasi

Tahap awal dilakukan untuk memperkenalkan program dan membangun komitmen bersama antara masyarakat, tokoh desa, dan peserta. Kegiatan mencakup koordinasi dengan perangkat desa, penyuluhan mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, serta pendaftaran peserta dan survei awal guna mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kendala yang dihadapi remaja.

2. Pelatihan

Peserta diberikan pelatihan olahraga dasar yang disesuaikan dengan usia dan kondisi fisik mereka. Materi pelatihan meliputi workshop tentang manfaat olahraga dan pola hidup sehat, teknik dasar senam, latihan kardio ringan, serta peregangan. Kegiatan dipandu oleh pelatih olahraga dan tenaga kesehatan melalui praktik langsung serta simulasi yang interaktif.

3. Pemanfaatan Teknologi

Untuk meningkatkan partisipasi dan keberlanjutan program, digunakan teknologi sebagai media edukatif dan komunikasi. Grup WhatsApp atau Telegram dibuat untuk berbagi materi dan evaluasi, serta diperkenalkan aplikasi kebugaran seperti Google Fit atau

MyFitnessPal guna memantau aktivitas fisik peserta. Selain itu, disediakan konten digital berupa video dan infografis agar mudah diakses.

4. Pendampingan dan Evaluasi

Pendampingan dilakukan secara berkala untuk memantau perkembangan peserta. Evaluasi meliputi jurnal latihan mingguan, pengukuran kebugaran sebelum dan sesudah program (lari 12 menit, sit and reach, push-up/sit-up), serta survei kepuasan dan wawancara dengan peserta dan orang tua. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas program dan perbaikan kegiatan berikutnya.

5. Keberlanjutan Program

Untuk menjaga keberlanjutan, dibentuk komunitas olahraga remaja dan kader lokal yang berperan sebagai fasilitator kegiatan di masa depan. Tokoh masyarakat dan guru olahraga dilibatkan sebagai pembimbing, sedangkan modul latihan sederhana disusun sebagai panduan mandiri bagi peserta. Program ini juga bekerja sama dengan sekolah setempat agar kegiatan olahraga tetap berlangsung secara rutin.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Gerakan Sehat Bersama yang dilaksanakan telah berjalan sesuai dengan rencana dan mencapai berbagai hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan kebugaran jasmani remaja di wilayah tersebut. Beberapa hasil yang berhasil dicapai antara lain:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Remaja

Pelaksanaan program Gerakan Sehat Bersama berhasil meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Berdasarkan hasil evaluasi, sekitar 87% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang manfaat olahraga teratur, pola makan seimbang, serta cara menjaga kesehatan mental dan fisik. Hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan, di mana penyuluhan interaktif mampu mendorong partisipasi aktif remaja dalam memahami konsep kesehatan secara holistik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lee et al. (2012) yang menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian tersebut juga menekankan bahwa kebiasaan aktif di usia muda berdampak langsung pada kesehatan jangka panjang (Lee et al., 2012).

2. Peningkatan Partisipasi dalam Aktivitas Fisik

Program pelatihan olahraga dasar yang mencakup kegiatan senam, lari, dan permainan bola kecil diikuti oleh lebih dari 90% remaja. Aktivitas ini dilaksanakan secara rutin sebanyak tiga kali per minggu, dan menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan fisik, meliputi daya tahan tubuh, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Selain manfaat fisiologis, kegiatan ini juga meningkatkan kedisiplinan, semangat kebersamaan, serta kemampuan sosial peserta. Hasil ini selaras dengan penelitian Wulandari, Hutapea, & Pramesti (2022) yang menemukan bahwa pelatihan olahraga terstruktur di lingkungan pedesaan dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus membentuk karakter sosial yang positif di kalangan remaja.

3. Pembentukan Kader Olahraga Lokal

Sebagai bagian dari keberlanjutan program, telah dibentuk enam kader olahraga lokal yang dilatih untuk menjadi fasilitator kegiatan kebugaran. Kader-kader ini dilatih dalam aspek teknik olahraga dasar, pembinaan fisik, serta edukasi kesehatan masyarakat. Pembentukan kader lokal terbukti efektif dalam memastikan program dapat berjalan secara mandiri setelah fase utama berakhir. Pendekatan ini sesuai dengan konsep community-based health promotion dari World Health Organization (WHO, 2004), yang

menekankan pentingnya partisipasi aktif masyarakat dalam menciptakan dan mempertahankan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

4. **Pembenahan Fasilitas dan Dukungan Lingkungan**

Program ini juga melakukan perbaikan fasilitas olahraga, seperti meratakan lapangan dan menyediakan alat-alat olahraga dasar (bola, matras, dan alat senam). Perbaikan sarana ini berkontribusi pada peningkatan kenyamanan dan frekuensi aktivitas fisik remaja. Dukungan pemerintah desa dan sekolah menjadi faktor penentu keberhasilan, terutama dalam penyediaan lokasi, logistik, dan dukungan pelatihan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Giri & Pramudya (2019) yang menegaskan bahwa lingkungan fisik yang memadai dan dukungan sosial masyarakat merupakan determinan penting dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif pada remaja.

5. **Kolaborasi Antar Pihak dan Keberlanjutan Program**

Keterlibatan berbagai pihak seperti pemerintah desa, sekolah, dan masyarakat memperkuat kolaborasi lintas sektor dalam pelaksanaan program. Sekolah menjadi pusat kegiatan olahraga mingguan, sementara pemerintah desa menyediakan fasilitas dan dukungan sumber daya. Keberlanjutan program dijaga melalui pembentukan kelompok olahraga remaja dan pelibatan kader lokal sebagai penggerak kegiatan pasca-program. Model kolaboratif ini mencerminkan prinsip pendekatan partisipatif berkelanjutan (sustainable participatory approach) sebagaimana dijelaskan dalam pedoman Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016).

## **Kesimpulan**

PKM gerakan sehat bersama telah berhasil mencapai beberapa tujuan utama, yaitu meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gaya hidup sehat, memperkenalkan kebiasaan olahraga teratur, serta membangun kapasitas kader lokal sebagai penggerak kegiatan kebugaran di masyarakat. Melalui pendekatan yang partisipatif dan edukatif, remaja telah memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai gizi seimbang dan olahraga yang tepat untuk menjaga kebugaran tubuh. Selain itu, pelatihan olahraga yang dilakukan secara rutin telah memperlihatkan dampak positif terhadap kebugaran jasmani para remaja, yang terlihat melalui peningkatan daya tahan fisik dan keterampilan motorik mereka. Partisipasi aktif masyarakat, dukungan dari sekolah, serta kolaborasi dengan pemerintah desa juga turut memperkuat keberlanjutan program ini. Pembenahan fasilitas olahraga dan pembentukan kader lokal yang terlatih memastikan bahwa kegiatan ini dapat terus dilaksanakan secara mandiri oleh masyarakat setelah program selesai. Secara keseluruhan, program ini telah memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas hidup remaja, menciptakan budaya hidup sehat yang melibatkan seluruh lapisan masyarakat, serta memperkuat rasa kebersamaan di antara mereka.

## **Daftar Pustaka**

- Andriyani, F. D., Biddle, S. J. H., & De Cocker, K. (2021). Adolescents' physical activity and sedentary behaviour in Indonesia during the COVID-19 pandemic: A qualitative study of mothers' perspectives. *BMC Public Health*, 21, 1864. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11931-1>
- Giri, M., & Pramudya, A. (2019). Peran olahraga dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 16(3), 56–63.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pedoman umum Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Roberts, C. M., et al. (2020). Physical activity and sedentary behaviour research in Indonesian youth: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7665. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207665>
- World Health Organization. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: World Health Organization. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf)
- Wulandari, R., Hutapea, S., & Pramesti, I. (2022). Upaya peningkatan kebugaran remaja melalui pelatihan olahraga terstruktur di desa. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 17(4), 133–139.