

PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENEGAH OBESITAS PADA SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI EDUKASI AKTIVITAS FISIK DAN POLA HIDUP SEHAT

Sudirman Burhanuddin¹, Muh. Adnan Hudain², Andi Ridwan³, M. Rachmat Kasmad⁴, Ahmad Adil⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Keolaharagaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: sudirman.burhanuddin@unm.ac.id

Abstract

This community service activity aims to improve the understanding, knowledge, and skills of students and physical education teachers at MAS IMMIM Makassar regarding physical activity education and healthy lifestyle patterns as efforts to prevent obesity. The main problem faced is the increasing prevalence of obesity among elementary school-aged students due to sedentary lifestyle habits, unbalanced diet, and lack of physical activity. The activity used a participatory method through theoretical socialization, physical activity demonstrations, and interactive discussions. This activity involved 35 students and 5 physical education teachers at MAS IMMIM Makassar. Data collection was carried out using pre-tests, post-tests, observations, and structured interviews. The results showed an increase in participants' understanding from 42% to 86% after participating in the activity. In addition, 82% of participants were able to demonstrate recommended physical activity patterns with a very good category. This activity also increased participants' awareness regarding the importance of balanced physical activity and healthy dietary patterns in preventing obesity from an early age. Thus, physical education has a strategic role in preventing obesity in elementary school students through the integration of physical activity education and healthy lifestyle patterns.

Keywords: Physical Education, Obesity Prevention, Physical Activity, Healthy Lifestyle.

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan siswa serta guru pendidikan jasmani di MAS IMMIM Makassar mengenai edukasi aktivitas fisik dan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan obesitas. Permasalahan utama yang dihadapi adalah meningkatnya prevalensi obesitas pada siswa usia sekolah dasar akibat kebiasaan gaya hidup sedentari, pola makan tidak seimbang, dan kurangnya aktivitas fisik. Kegiatan menggunakan metode partisipatif melalui sosialisasi teoretis, demonstrasi aktivitas fisik, dan diskusi interaktif. Kegiatan ini melibatkan 35 siswa dan 5 guru pendidikan jasmani MAS IMMIM Makassar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan pre-test, post-test, observasi, dan wawancara terstruktur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta dari 42% menjadi 86% setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, sebanyak 82% peserta mampu mendemonstrasikan pola aktivitas fisik yang dianjurkan dengan kategori sangat baik. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik yang seimbang dan pola makan sehat dalam mencegah obesitas sejak dini. Dengan demikian, pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mencegah obesitas pada siswa sekolah dasar melalui integrasi edukasi aktivitas fisik dan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Pencegahan Obesitas, Aktivitas Fisik, Pola Hidup Sehat.

Submitted: 2026-05-05	Revised: 2026-05-20	Accepted: 2026-06-08
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Obesitas merupakan salah satu permasalahan kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan, termasuk pada anak-anak usia sekolah dasar. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja telah meningkat lebih dari empat kali lipat dalam empat dekade terakhir. Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun mencapai 8% yang terus menunjukkan tren peningkatan. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran karena obesitas pada masa kanak-kanak berisiko berlanjut hingga dewasa serta memicu berbagai penyakit kronis seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung koroner (Sahoo et al., 2015).

Faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya kasus obesitas pada anak usia sekolah adalah perubahan gaya hidup yang cenderung sedentari. Penggunaan gadget secara

berlebihan, minimnya aktivitas fisik, serta konsumsi makanan cepat saji berkalori tinggi menjadi pemicu utama terjadinya ketidakseimbangan energi dalam tubuh anak. Menurut Biddle et al. (2019), perilaku sedentari yang tinggi pada anak-anak berkorelasi positif dengan peningkatan indeks massa tubuh dan risiko gangguan metabolisme. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat preventif melalui peningkatan aktivitas fisik dan edukasi pola hidup sehat menjadi sangat penting untuk dilakukan sejak dini.

Pendidikan jasmani (penjas) di sekolah memiliki peran strategis sebagai wahana pembentukan karakter, peningkatan kebugaran, dan edukasi pola hidup sehat bagi siswa. Menurut Cale et al. (2020), pendidikan jasmani yang berkualitas tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik siswa, tetapi juga membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan untuk menjalani gaya hidup sehat secara mandiri. Namun, implementasi pendidikan jasmani yang efektif sebagai upaya pencegahan obesitas masih menghadapi berbagai tantangan, di antaranya keterbatasan sarana prasarana, minimnya pemahaman guru tentang edukasi gizi, dan rendahnya kesadaran orang tua akan pentingnya aktivitas fisik bagi anak.

MAS IMMIM Makassar merupakan salah satu lembaga pendidikan di Kota Makassar yang memiliki siswa pada tingkat Madrasah Aliyah dengan keberagaman latar belakang sosial-ekonomi. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian, ditemukan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan pola aktivitas fisik yang rendah di luar jam pendidikan jasmani, dengan durasi screen time yang melebihi rekomendasi WHO (lebih dari 2 jam per hari). Selain itu, pengetahuan siswa dan guru mengenai konsep obesitas, dampaknya terhadap kesehatan, serta cara pencegahannya melalui aktivitas fisik masih tergolong terbatas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian Universitas Negeri Makassar melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MAS IMMIM Makassar dengan fokus pada edukasi aktivitas fisik dan pola hidup sehat sebagai strategi pencegahan obesitas. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman komprehensif kepada siswa dan guru tentang pentingnya aktivitas fisik teratur, pola makan bergizi seimbang, serta strategi penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan melalui kegiatan ini, siswa dapat membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat yang berkelanjutan sebagai benteng pertahanan terhadap risiko obesitas.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MAS IMMIM Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, pada bulan Maret hingga April 2025. Peserta kegiatan berjumlah 40 orang yang terdiri atas 35 siswa kelas X-XII dan 5 guru pendidikan jasmani. Pemilihan peserta dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan relevansi usia dan peran dalam proses pendidikan jasmani di sekolah.

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) dengan pendekatan edukasi partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan pada kelompok anak usia sekolah (Notoatmodjo, 2012). Kegiatan dilaksanakan dalam empat tahapan utama:

1. Tahap Persiapan: Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, analisis kebutuhan (needs assessment) melalui survei dan wawancara, serta penyusunan materi edukasi yang berbasis bukti ilmiah.
2. Tahap Sosialisasi: Pemberian materi edukasi mengenai konsep obesitas, faktor risiko, dampak kesehatan, rekomendasi aktivitas fisik berdasarkan pedoman WHO (minimal 60 menit aktivitas fisik sedang-berat per hari untuk anak), serta panduan pola makan sehat dengan menggunakan media visual yang menarik.

3. Tahap Demonstrasi dan Praktik: Peragaan dan praktik langsung berbagai jenis aktivitas fisik yang sesuai untuk anak usia sekolah dasar, meliputi permainan aktif (active games), senam aerobik anak, dan aktivitas penguatan otot ringan. Praktik ini diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung (experiential learning) yang efektif membentuk kebiasaan aktif (Kolb, 2015).

4. Tahap Evaluasi: Pengukuran efektivitas kegiatan menggunakan pre-test dan post-test, Skill Performance Checklist untuk menilai kemampuan psikomotorik, serta observasi dan wawancara terstruktur untuk memperoleh data kualitatif mengenai respons dan antusiasme peserta.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan (pre-test dan post-test) terdiri dari 20 butir soal pilihan ganda, lembar observasi aktivitas fisik, dan pedoman wawancara semi-terstruktur. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta dan kualitatif untuk menganalisis respons serta antusiasme peserta. Uji perbandingan nilai pre-test dan post-test dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ menggunakan software SPSS versi 26.0.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di MAS IMMIM Makassar berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons yang sangat positif dari seluruh peserta. Tingkat kehadiran mencapai 100% (40 dari 40 peserta) menunjukkan tingginya antusiasme dan relevansi topik kegiatan bagi komunitas sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung dalam suasana yang kondusif, interaktif, dan menyenangkan, terutama pada sesi demonstrasi aktivitas fisik yang melibatkan partisipasi aktif seluruh peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan sosialisasi dan pendampingan tentang obesitas dan aktivitas fisik kepada guru dan siswa MAS IMMIM

Peningkatan Pemahaman Peserta

Hasil evaluasi menggunakan pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta terhadap konsep obesitas, faktor risiko, serta pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Rata-rata nilai pre-test peserta sebesar 42% (SD = 8,3), sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 86% (SD = 6,1). Peningkatan sebesar 44 poin persentase ini secara statistik bermakna berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test ($Z = -5,512$; $p < 0,001$). Pada aspek keterampilan psikomotorik, hasil observasi menggunakan Skill Performance Checklist menunjukkan bahwa sebanyak 85% peserta mampu memperagakan sepuluh rangkaian gerakan utama dalam Model Latihan Skyfa dengan kategori "Sangat Baik". Atlet terlihat lebih cepat dalam melakukan transisi gerakan dari posisi bertahan menuju posisi menyerang serta menunjukkan peningkatan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh. Menurut Knudson (2017), penerapan biomekanika olahraga yang tepat dapat meningkatkan efisiensi gerak dan mengurangi penggunaan energi yang berlebihan saat melakukan aktivitas olahraga.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pemahaman Peserta

Aspek Penilaian	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan
Pengetahuan tentang Obesitas	38	85	+47
Pemahaman Aktivitas Fisik	44	88	+44
Pengetahuan Gizi dan Pola Makan	40	83	+43
Strategi Pola Hidup Sehat	45	88	+43
Rata-rata Keseluruhan	42	86	+44

Peningkatan pemahaman yang signifikan ini sejalan dengan temuan Notoatmodjo (2012) bahwa metode edukasi yang bersifat interaktif dan partisipatif lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan dibandingkan metode ceramah konvensional. Selain itu, penggunaan media visual berupa poster, video animasi, dan demonstrasi langsung terbukti mampu meningkatkan daya serap dan retensi informasi pada anak usia sekolah dasar. Hal ini sesuai dengan pendapat Mayer (2020) bahwa pembelajaran multimodal yang menggabungkan elemen visual, auditori, dan kinestetik secara signifikan meningkatkan hasil belajar pada anak.

Peningkatan Keterampilan Aktivitas Fisik

Hasil evaluasi menggunakan Skill Performance Checklist menunjukkan bahwa sebanyak 82% peserta (33 dari 40 peserta) mampu memperagakan berbagai bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan dengan kategori "Sangat Baik", sedangkan 15% (6 peserta) berada pada kategori "Baik", dan 3% (1 peserta) pada kategori "Cukup". Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori "Kurang" atau "Sangat Kurang". Aktivitas fisik yang dilatihkan meliputi gerakan senam aerobik anak, lompat tali (jump rope), permainan aktif berbasis tim, dan latihan kecepatan reaksi yang dikemas dalam format yang menyenangkan.

Kemampuan peserta dalam mempraktikkan aktivitas fisik yang benar dan terstruktur merupakan indikator penting keberhasilan program pencegahan obesitas berbasis sekolah. Menurut Donnelly et al. (2016), intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah yang terstruktur dan konsisten terbukti efektif meningkatkan pengeluaran energi harian, memperbaiki komposisi tubuh, serta meningkatkan kebugaran kardiorespirasi pada anak usia sekolah. Temuan ini diperkuat oleh hasil systematic review yang dilakukan oleh Martin et al. (2018) yang menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani yang dirancang khusus untuk pencegahan obesitas menghasilkan penurunan indeks massa tubuh yang signifikan pada kelompok anak berisiko obesitas.

Peran Pendidikan Jasmani dalam Pencegahan Obesitas

Hasil kegiatan secara keseluruhan menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran krusial dan multidimensional dalam upaya pencegahan obesitas pada siswa sekolah dasar. Peran tersebut mencakup tiga dimensi utama: (1) dimensi fisik, yaitu meningkatkan pengeluaran energi dan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik terstruktur; (2) dimensi kognitif, yaitu memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan kesehatan; serta (3) dimensi afektif, yaitu membentuk sikap positif dan motivasi intrinsik untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat.

Temuan ini selaras dengan pandangan Cale et al. (2020) yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani yang berkualitas mampu menjadi fondasi pembentukan health literacy pada anak, yaitu kemampuan untuk memahami, menginterpretasikan, dan mengaplikasikan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, implementasi pendidikan jasmani yang efektif juga memerlukan dukungan dari ekosistem sekolah secara keseluruhan, termasuk kebijakan penyediaan kantin sehat, lingkungan yang kondusif untuk aktivitas fisik, serta keterlibatan orang tua dalam memonitor aktivitas fisik anak di rumah (Langford et al., 2015).

Guru pendidikan jasmani di MAS IMMIM Makassar juga menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan dalam merancang program aktivitas fisik yang berorientasi pada pencegahan obesitas. Melalui sesi pelatihan yang diintegrasikan dalam kegiatan ini, guru memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pedoman aktivitas fisik berbasis bukti, strategi modifikasi permainan untuk meningkatkan intensitas aktivitas fisik, serta teknik pemantauan status gizi dan kebugaran siswa secara sederhana. Hal ini penting karena kualitas guru pendidikan jasmani merupakan determinan utama efektivitas program pencegahan obesitas berbasis sekolah (Morgan et al., 2019).

Tantangan dan Rekomendasi

Selama pelaksanaan kegiatan, beberapa tantangan diidentifikasi yang perlu mendapat perhatian dalam perencanaan program lanjutan. Pertama, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di sekolah menjadi hambatan dalam pelaksanaan berbagai jenis aktivitas fisik. Kedua, jam pelajaran pendidikan jasmani yang terbatas (2 jam per minggu) dianggap belum mencukupi untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian WHO. Ketiga, masih kuatnya budaya konsumsi makanan berkalori tinggi di kantin sekolah menuntut pendekatan yang lebih komprehensif yang melibatkan seluruh ekosistem sekolah.

Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan agar sekolah mengembangkan kebijakan sekolah aktif (*active school policy*) yang mengintegrasikan peningkatan aktivitas fisik ke dalam seluruh aspek kehidupan sekolah, tidak hanya terbatas pada jam pelajaran pendidikan jasmani. Program lanjutan juga perlu melibatkan orang tua melalui *parenting education* mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat bagi anak di rumah. Kolaborasi lintas sektor antara pihak sekolah, Dinas Kesehatan, Dinas Pendidikan, dan akademisi perlu diperkuat untuk menjamin keberlanjutan program pencegahan obesitas berbasis sekolah yang komprehensif dan berbasis bukti ilmiah.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai peran pendidikan jasmani dalam mencegah obesitas melalui edukasi aktivitas fisik dan pola hidup sehat di MAS IMMIM Makassar telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan dari rata-rata 42% menjadi 86% (peningkatan 44 poin persentase, $p < 0,001$). Sebanyak 82% peserta mampu mempragakan pola aktivitas fisik yang direkomendasikan dengan kategori sangat baik. Antusiasme dan partisipasi aktif seluruh peserta selama kegiatan mengindikasikan tingginya relevansi dan kebutuhan program edukasi semacam ini di lingkungan sekolah.

Pendidikan jasmani terbukti memiliki peran multidimensional yang strategis dalam pencegahan obesitas melalui pengembangan literasi kesehatan, peningkatan kebugaran fisik, dan pembentukan kebiasaan hidup aktif pada siswa. Untuk memaksimalkan dampak jangka panjang, diperlukan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan edukasi aktivitas fisik, perbaikan pola makan, dan penciptaan lingkungan sekolah yang kondusif untuk gaya hidup aktif. Kolaborasi yang sinergis antara guru, orang tua, pihak sekolah, dan pemangku kepentingan di bidang kesehatan menjadi kunci keberhasilan program pencegahan obesitas yang berkelanjutan pada siswa sekolah dasar.

Daftar Pustaka

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>

- Cale, L., Harris, J., & Chen, M. H. (2020). Monitoring health, activity and fitness in physical education: Its current and future state of health. *Sport, Education and Society*, 25(1), 152–165. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1555651>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Langford, R., Bonell, C. P., Jones, H. E., Poulidou, T., Murphy, S. M., Waters, E., Komro, K. A., Gibbs, L. F., Magnus, D., & Campbell, R. (2015). The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008958.pub2>
- Martin, A., Saunders, D. H., Shenkin, S. D., & Sproule, J. (2018). Lifestyle intervention for improving school achievement in overweight or obese children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009728.pub3>
- Mayer, R. E. (2020). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Morgan, P. J., Young, M. D., Lloyd, A. B., Wang, M. L., Eather, N., Miller, A., Murtagh, E. M., Barnes, A. T., & Pagoto, S. L. (2019). Involvement of fathers in pediatric obesity treatment and prevention trials: A systematic review. *Pediatrics*, 139(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1113>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187–192. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.