

Edukasi Aktivitas Fisik sebagai Upaya Program Gerakan Masyarakat Sehat Menuju Indonesia Sehat 2025

Supri Hartini^{1*}, Yusriani Mangarengi², Evy Nurachma³, Okti Rahayu Asih⁴


¹Teknologi Laboratorium Medik, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Kurnia Makmur No. 64 Samarinda

²Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia Makassar, Jl. Urip Sumoharjo Km. 05 Makassar

³Kebidanan Samarinda, Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Kurnia Makmur No. 64 Samarinda

⁴Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sehati Indonesia, Jl. Raya Kosambi - Telagasari Dusun Kawali, Pancawati, Kec. Klari, Karawang, Jawa Barat

E-mail: tini.tinipjt@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.395>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 16 March 2025

Accepted: 23 March 2025

Published: 30 March 2025

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Edukasi Kesehatan, Gaya Hidup Sehat, GERMA.

Keywords: *GERMAS, Health Education, Healthy Lifestyle, Physical Activity.*



ABSTRACT

Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) mendorong pola hidup sehat termasuk aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Namun kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik masih rendah. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) oleh Generasi Muda Forum Komunikasi Dosen (GM FKD) ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat aktivitas fisik dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. PKM ini dilakukan melalui ceramah, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta kegiatan *ice breaking* yang mendukung aktivitas fisik agar peserta lebih aktif dan bersemangat. Materi mencakup manfaat aktivitas fisik, jenis latihan yang direkomendasikan, serta strategi penerapannya. Diskusi mengungkap kendala utama seperti kesibukan dan kurangnya motivasi, yang kemudian diberikan solusi praktis oleh narasumber. Untuk dampak yang berkelanjutan, diperlukan sosialisasi yang lebih luas serta dukungan dari berbagai pihak guna mewujudkan Indonesia Sehat 2025.

The Healthy Community Movement (GERMAS) promotes a healthy lifestyle, including physical activity, to improve the quality of life. However, awareness of the importance of physical activity remains low. This Community Service Program (PKM) by the Young Generation of the Lecturer Communication Forum (GM FKD) aims to enhance public understanding of the benefits of physical activity and its application in daily life. The program was conducted through lectures, interactive discussions, Q&A sessions, and ice-breaking activities that encouraged participants to be more active and engaged. The materials covered the benefits of physical activity, recommended types of exercises, and strategies for implementation. Discussions revealed major challenges such as busy schedules and lack of motivation, for which practical solutions were provided by the speakers. For long-term impact, broader outreach and support from various stakeholders are necessary to achieve a healthier Indonesia by 2025.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: Hartini, et al (2025). Edukasi Aktivitas Fisik sebagai Upaya Program Gerakan Masyarakat Sehat Menuju Indonesia Sehat 2025, 3 (3) 349-353. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.395>

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas nasional. Seiring dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan obesitas, upaya pencegahan menjadi semakin penting (Huriyati *et al*, 2019). Pemerintah Indonesia telah mencanangkan Gerakan Masyarakat Sehat

(GERMAS) sebagai langkah strategis untuk membangun kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat (Junita *et al*, 2020). Salah satu fokus utama dalam program ini adalah aktivitas fisik, yang terbukti efektif dalam mencegah berbagai penyakit serta meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan mental.

Namun dalam studi terdahulu menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik masih rendah (Rosidin *et al*, 2019) (BayuDamai & Yuliastrid, 2022). Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup yang semakin modern telah menyebabkan banyak orang menjalani pola hidup sedentari, dengan minimnya aktivitas fisik dalam keseharian mereka (Rokhim & Suyoko, 2024). Pekerjaan yang banyak dilakukan secara daring, meningkatnya penggunaan kendaraan pribadi, serta kecenderungan masyarakat untuk menghabiskan waktu luang dengan perangkat digital semakin mengurangi tingkat aktivitas fisik harian. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya risiko PTM serta menurunnya kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Edukasi mengenai aktivitas fisik menjadi salah satu strategi penting dalam mengatasi permasalahan ini. Melalui edukasi yang tepat, masyarakat dapat memahami pentingnya aktivitas fisik serta cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan hal tersebut dalam Handayani *et al* (2020) bahwa edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik mampu meningkatkan pemahaman masyarakat dan mengubah gaya hidup mereka. Edukasi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, tetapi juga memberikan informasi mengenai jenis, durasi, dan intensitas aktivitas fisik yang sesuai dengan berbagai kelompok usia dan kondisi kesehatan. Selain itu edukasi ini juga menekankan pada manfaat aktivitas fisik dalam meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki kesehatan mental, serta mengurangi risiko penyakit degeneratif di masa depan.

Sebagai bagian dari upaya menuju Indonesia Sehat 2025, program edukasi aktivitas fisik harus didukung oleh berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, akademisi, pemerintah, serta komunitas masyarakat. Dengan kolaborasi yang baik, program ini dapat menjadi katalisator perubahan dalam membentuk gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Peningkatan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik diharapkan mampu menurunkan angka kejadian penyakit tidak menular, meningkatkan produktivitas, serta menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dalam bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) oleh Generasi Muda Forum Komunikasi Dosen (GM FKM) pada 20 Maret 2025 di salah satu desa di Kabupaten Bandung Barat. Tujuan kegiatan PKM ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan.



Gambar 1. Peserta menyanyikan lagu Indonesia Raya sebagai tanda dimulainya acara.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kombinasi antara ceramah dan diskusi interaktif. Narasumber menyampaikan materi mengenai manfaat aktivitas fisik, jenis latihan yang direkomendasikan, serta cara mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami agar seluruh peserta, termasuk mereka yang belum terbiasa dengan istilah kesehatan, dapat mengikuti dengan baik.

Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan narasumber melalui sesi tanya jawab dan diskusi. Sesi ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pemahaman peserta mengenai aktivitas fisik serta membahas kendala yang mereka hadapi dalam menerapkan gaya hidup aktif. Kegiatan PKM berlangsung penuh semangat, dihiasi canda tawa

yang menciptakan suasana hangat dan kebersamaan. Diskusi ini juga membantu narasumber memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi peserta.

Sebagai bentuk implementasi langsung dari materi yang disampaikan, peserta diberikan contoh gerakan sederhana yang dapat dilakukan sehari-hari tanpa memerlukan alat khusus atau fasilitas olahraga yang mahal. Hal ini bertujuan agar peserta dapat langsung mempraktikkan aktivitas fisik sesuai dengan kondisi dan kesibukan masing-masing.



Gambar 2. Salah satu peserta memberikan semangat kepada peserta lainnya

Untuk menambah semarak kegiatan PKM ini disisipkan dengan berbagai games *ice breaking* yang seru dan interaktif selaras dengan tema PKM yakni gerakan aktivitas fisik, sehingga peserta semakin bersemangat dan aktif dalam setiap sesi. Melalui metode ini, diharapkan edukasi yang diberikan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan menjadi langkah awal dalam mendukung Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) serta mewujudkan Indonesia Sehat 2025.



Gambar 3. Kegiatan *ice breaking* dilakukan untuk mendukung aktivitas fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PKM ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai aktivitas fisik dalam mendukung Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) mendapatkan respons positif dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam memahami pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Materi yang disampaikan memberikan wawasan baru bagi peserta, terutama mengenai manfaat aktivitas fisik dalam mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Salah satu peserta menyampaikan pendapat bahwa Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) biasanya dilaksanakan setiap Minggu pagi di balai desa, namun seiring berjalannya waktu, semakin jarang diminati sehingga program tersebut akhirnya dihapus, padahal senam ini merupakan bagian dari upaya meningkatkan kebugaran dan mendukung gaya hidup sehat. Padahal SKJ ini terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada ibu penderita hipertensi (Listyasari & Wahidah, 2022) serta dapat meningkatkan kesehatan fisik dimasa yang akan datang (Rasyidi *et al*, 2023).

Berdasarkan umpan balik yang ditunjukkan, sebagian besar peserta mengaku sebelumnya kurang memperhatikan pentingnya aktivitas fisik dalam keseharian mereka. Namun setelah mengikuti PKM ini pemahaman mereka meningkat, terutama dalam hal bagaimana aktivitas fisik dapat berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental. Banyak peserta yang mulai menyadari bahwa aktivitas

fisik tidak harus selalu dilakukan di pusat kebugaran atau membutuhkan peralatan khusus, tetapi bisa diterapkan dalam rutinitas harian seperti berjalan kaki lebih banyak, melakukan peregangan di sela-sela pekerjaan, atau berolahraga ringan di rumah.

Selain pemahaman yang meningkat diskusi dalam PKM ini juga mengungkap berbagai tantangan yang dihadapi peserta dalam menerapkan gaya hidup aktif. Beberapa kendala yang sering muncul adalah kesibukan pekerjaan, kurangnya fasilitas olahraga di lingkungan sekitar, serta rendahnya motivasi untuk beraktivitas fisik secara rutin. Menanggapi hal ini, narasumber memberikan berbagai solusi praktis, seperti memanfaatkan waktu luang untuk melakukan gerakan sederhana, menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari, serta membentuk kelompok kecil untuk berolahraga bersama agar lebih termotivasi.

Dari hasil PKM ini terlihat bahwa edukasi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai manfaat aktivitas fisik. Interaksi yang terjadi dalam sesi diskusi dan tanya jawab juga menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih personal dan aplikatif mampu memberikan dampak lebih besar dibandingkan sekadar penyampaian teori. Beberapa peserta bahkan menyatakan keinginan mereka untuk membentuk komunitas kecil yang fokus pada aktivitas fisik sebagai tindak lanjut dari PKM ini.

Dengan meningkatnya kesadaran dan kesiapan peserta dalam menerapkan pola hidup aktif kegiatan PKM ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendukung tujuan Indonesia Sehat 2025. Agar perubahan ini lebih berkelanjutan, diperlukan upaya edukasi yang terus-menerus serta dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, dan komunitas masyarakat.

KESIMPULAN

Edukasi mengenai aktivitas fisik sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) telah berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Melalui penyampaian materi yang sistematis dan diskusi interaktif, peserta memperoleh wawasan baru mengenai manfaat aktivitas fisik serta cara sederhana untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa sebelum mengikuti kegiatan ini, banyak peserta yang kurang memahami peran aktivitas fisik dalam mencegah penyakit tidak menular. Namun, setelah mendapatkan edukasi, mereka lebih menyadari pentingnya gaya hidup aktif dan mulai mencari cara untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas harian. Beberapa tantangan yang dihadapi peserta, seperti kesibukan dan kurangnya motivasi, dapat diatasi dengan strategi yang diberikan oleh narasumber, termasuk pemanfaatan waktu luang dan pembentukan komunitas kecil sebagai bentuk dukungan sosial.

Secara keseluruhan PKM ini membuktikan bahwa edukasi yang interaktif dan aplikatif dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mengubah perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat. Untuk memastikan dampak yang berkelanjutan, diperlukan sosialisasi yang lebih luas serta dukungan dari berbagai pihak dalam mempromosikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup masyarakat. Dengan adanya edukasi yang konsisten dan keterlibatan aktif dari masyarakat, diharapkan program ini dapat berkontribusi dalam mewujudkan Indonesia Sehat 2025.

Untuk meningkatkan efektivitas program ini, diperlukan sosialisasi yang lebih luas dan berkelanjutan, baik melalui media sosial, komunitas lokal, maupun kerja sama dengan instansi kesehatan. Selain itu pelatihan rutin dan pendampingan bagi masyarakat dapat membantu membentuk kebiasaan hidup sehat secara lebih konsisten. Keterlibatan tokoh masyarakat dan pemerintah desa juga penting untuk mendorong partisipasi aktif warga. Dengan adanya dukungan yang berkelanjutan, diharapkan kesadaran dan penerapan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkat, sehingga tercipta masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Generasi Muda Forum Komunikasi Dosen (GM FKD) dan Ketua FKD Bandung Barat atas kontribusi dan dedikasinya sebagai narasumber serta memberikan ilmunya untuk kegiatan ini. Penghargaan yang tulus juga disampaikan kepada perangkat desa dan masyarakat yang telah berpartisipasi aktif, serta pihak-pihak yang mendukung terlaksananya

kegiatan ini. Semoga kerja sama yang terjalin dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

REFERENSI

- Bayudamai, C. P., & Yuliasidri, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 7-12.
- Handayani, L., Meirandika, A. J., Apriyanti, H., Aeni, A. Q., Yuniastuti, R. E., Nugrahani, A. D., & Prasetyo, F. A. (2020). Edukasi Tentang Aktivitas Fisik Dan Makan Beraneka Ragam Untuk Hidup Lebih Sehat. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 305.
- Huriyati, E., Kandarina, B. I., & Faza, F. (2019). Peranan Gizi Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. UGM PRESS.
- Junita, E., Handayani, Y., & Alfiah, L. N. (2020). GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Di Desa Rambah Hilir. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 100-105.
- Listyasari, E., & Wahidah, I. (2022). Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2018 Indonesia Bersatu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Penderita Hipertensi Di Klinik Melati Kecamatan Kawalu Tasikmalaya. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 3(06), 1-5.
- Rasyidi, A. H., Dassucik, D., Agusti, A., & Bahri, S. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Di Balai Desa Kedungdowo Kecamatan Arjasa Situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6979-6986.
- Rokhim, M. R. Z., & Suyoko, A. (2024). Analisis Kebugaran Jasmani Terkait Pola Hidup Sedentary Di Kalangan Remaja Usia Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (13-15TH). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 324-328.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan Tentang Aktifitas Fisik Dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).