

LAPORAN PENGABDIAN

PEMERIKSAAN KEBUGARAN JASMANI DAN KONSELING AKTIVITAS FISIK BAGI MASYARAKAT



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd	NIDN	:	0915129203
ANGGOTA	:	Andika Marsuki, S.Pd.,M.Pd.	NIDN	:	0911109204
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Abd Risal	NIM	:	2389201001
		Aldi	NIM	:	2389201003

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2023**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pemeriksaan Kebugaran Jasmani dan Konseling Aktivitas Fisik Bagi Masyarakat
2. Ketua Tim Pengabdian :
 - a. Nama Lengkap : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
 - b. NIDN : 0915129203
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli/ 3b
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Karate
 - f. Alamat Surel : andirahman1992@gmail.com
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Andika Marsuki, S.Pd.,M.Pd./ Pendidikan Jasmani
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Desa Watu, Kecamatan Barebbo
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian kepada Masyarakat
- Periode Pelaksanaan : 28 Oktober 2023
- Biaya Total : Rp. 1.166.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 1 November 2023
Ketua Pengabdian



Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0915129203

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Sosialisasi Pola Hidup Aktif untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Perumahan Metroland Garden City" dapat diselesaikan dengan baik.

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan pola hidup aktif sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat aktivitas fisik serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan derajat kesehatan.

Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan kerja sama berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Cahaya Prima beserta jajaran pimpinan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian.
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Cahaya Prima atas arahan dan fasilitasi selama kegiatan berlangsung.
3. Pengurus dan masyarakat Perumahan Metroland Garden City yang telah bersedia menjadi mitra serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian.
4. Seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan kegiatan pengabdian pada

masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan olahraga dan promosi kesehatan masyarakat.

Watampone, 31 Mei 2024

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Permasalahan Mitra.....	2
1.3 Tujuan Kegiatan	3
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	6
2.1 Solusi yang Ditawarkan	6
2.2 Target Luaran	8
BAB III METODE PELAKSANAAN	11
3.1. Tahap Persiapan	11
3.2. Tahap Registrasi dan Pendataan Peserta.....	11
3.3. Tahap Pemeriksaan Kebugaran Jasmani.....	12
3.4. Tahap Penyampaian Materi	12
3.5. Tahap Konseling Aktivitas Fisik	12
3.6. Tahap Demonstrasi dan Praktik	12
3.7. Tahap Evaluasi.....	12
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	14
4.1 Pelaksanaan Kegiatan.....	14
4.2 Hasil Kegiatan	15
4.3. Pembahasan.....	18
4.4 Faktor Pendukung	19
4.5 Faktor Penghambat.....	20
BAB V PENUTUP	22
5.1 Kesimpulan.....	22
5.2 Saran.....	23
DAFTAR PUSTAKA	24

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup masyarakat. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya perhatian terhadap kondisi kebugaran dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan, seperti kelebihan berat badan, penurunan kemampuan fisik, hipertensi, diabetes melitus, serta penyakit tidak menular lainnya.

Masyarakat Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone, memiliki karakteristik aktivitas yang beragam sesuai dengan pekerjaan dan rutinitas sehari-hari. Sebagian masyarakat melakukan aktivitas fisik melalui pekerjaan rumah tangga, pertanian, perdagangan, maupun kegiatan sosial. Meskipun demikian, aktivitas tersebut belum tentu dilakukan secara terencana, teratur, terukur, dan sesuai dengan kondisi fisik masing-masing individu. Kesibukan bekerja serta terbatasnya pemahaman mengenai prinsip aktivitas fisik yang tepat juga dapat menyebabkan masyarakat kurang memperhatikan kondisi kebugaran jasmaninya.

Pemeriksaan kebugaran jasmani secara berkala masih belum menjadi kebiasaan bagi sebagian masyarakat. Masyarakat umumnya lebih banyak melakukan pemeriksaan kesehatan ketika telah mengalami keluhan tertentu, sedangkan pemeriksaan kebugaran sebagai langkah pencegahan masih relatif kurang diperhatikan. Kondisi tersebut menyebabkan masyarakat belum mengetahui secara pasti tingkat kemampuan fisik, daya tahan tubuh, kondisi berat badan, maupun bentuk aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dan kondisi kesehatannya.

Selain pemeriksaan kebugaran, pemberian konseling aktivitas fisik juga diperlukan agar masyarakat memperoleh informasi yang benar mengenai manfaat olahraga dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik perlu dilakukan dengan memperhatikan jenis latihan, intensitas, frekuensi, durasi, serta kondisi kesehatan individu. Pemilihan aktivitas yang tidak sesuai atau dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan kelelahan, cedera, dan gangguan kesehatan. Oleh karena itu, masyarakat membutuhkan pendampingan agar dapat menerapkan aktivitas fisik yang aman, mudah, murah, dan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pemeriksaan Kebugaran Jasmani dan Konseling Aktivitas Fisik bagi Masyarakat” dilaksanakan di Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone, pada tanggal 28 Mei 2024. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan gambaran awal mengenai kondisi kebugaran jasmani masyarakat sekaligus meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Melalui pemeriksaan dan konseling, masyarakat diharapkan mampu mengenali kondisi fisiknya, memilih aktivitas yang sesuai, serta membangun kebiasaan hidup aktif sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil identifikasi kondisi masyarakat Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone, permasalahan mitra dalam kegiatan pengabdian ini meliputi:

1. Masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kebugaran jasmani secara berkala sebagai upaya mengetahui kondisi fisik dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan.

2. Sebagian masyarakat belum mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan belum disesuaikan dengan usia, kemampuan fisik, dan kondisi kesehatan masing-masing.
3. Pemahaman masyarakat mengenai jenis, intensitas, frekuensi, dan durasi aktivitas fisik yang tepat masih terbatas, sehingga aktivitas yang dilakukan cenderung tidak terencana dan tidak terukur.
4. Belum optimalnya penerapan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari, terutama akibat kesibukan bekerja, kurangnya motivasi berolahraga, serta minimnya kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin.
5. Terbatasnya akses masyarakat terhadap edukasi dan konseling aktivitas fisik, khususnya informasi mengenai aktivitas fisik yang aman, sederhana, murah, dan sesuai dengan kebutuhan individu.

1.3 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Pemeriksaan Kebugaran Jasmani dan Konseling Aktivitas Fisik bagi Masyarakat di Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone, bertujuan untuk:

- 1) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat melalui pemeriksaan dan pengukuran kondisi fisik.
- 2) Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai kondisi kebugaran jasmani masing-masing berdasarkan hasil pemeriksaan.
- 3) Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam mendukung kesehatan dan produktivitas sehari-hari.

- 4) Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat aktivitas fisik dalam mencegah penyakit tidak menular.
- 5) Memberikan konseling mengenai jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan usia, kemampuan fisik, dan kondisi kesehatan masyarakat.
- 6) Memberikan pemahaman mengenai frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis aktivitas fisik yang aman dan tepat.
- 7) Mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup aktif dan membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara teratur.
- 8) Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kebugaran jasmani secara berkala sebagai bagian dari upaya menjaga dan meningkatkan kualitas hidup.

1.4 Manfaat Kegiatan

Tujuan pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kebugaran jasmani dan konseling aktivitas fisik bagi masyarakat di Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone, adalah:

- 1) Mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani masyarakat melalui serangkaian pemeriksaan dan pengukuran kondisi fisik.
- 2) Mengidentifikasi kondisi kebugaran masyarakat berdasarkan usia, kemampuan fisik, dan aktivitas sehari-hari.
- 3) Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik bagi kesehatan.
- 4) Memberikan konseling tentang jenis, intensitas, frekuensi, dan durasi aktivitas fisik yang aman serta sesuai dengan kondisi individu.

- 5) Mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup aktif dan melakukan aktivitas fisik

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone, tim pengabdian menawarkan beberapa solusi melalui kegiatan pemeriksaan kebugaran jasmani dan konseling aktivitas fisik. Solusi tersebut dirancang untuk membantu masyarakat mengetahui kondisi kebugarannya serta meningkatkan pemahaman dalam menerapkan aktivitas fisik yang aman dan teratur.

Adapun solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. **Melaksanakan pemeriksaan kebugaran jasmani masyarakat** melalui pengukuran kondisi fisik yang sederhana, aman, dan sesuai dengan kemampuan peserta untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran masing-masing.
2. **Melakukan pengukuran kondisi tubuh dasar**, seperti berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh, denyut nadi, dan tekanan darah sebagai data pendukung dalam menilai kondisi kesehatan dan kebugaran masyarakat.
3. **Memberikan penjelasan mengenai hasil pemeriksaan kebugaran**, sehingga setiap peserta dapat mengetahui kategori kondisi fisiknya serta memahami hal-hal yang perlu dipertahankan maupun ditingkatkan.
4. **Memberikan konseling aktivitas fisik secara individual dan kelompok** mengenai jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan usia, pekerjaan, kemampuan tubuh, dan kondisi kesehatan peserta.
5. **Memberikan edukasi mengenai prinsip aktivitas fisik yang tepat**, meliputi frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis latihan agar masyarakat dapat berolahraga secara aman, terukur, dan teratur.

6. **Mendemonstrasikan bentuk aktivitas fisik sederhana**, seperti peregangan, jalan kaki, senam ringan, dan latihan kebugaran dasar yang dapat dilakukan secara mandiri di lingkungan rumah.
7. **Memberikan rekomendasi program aktivitas fisik sederhana** yang mudah diterapkan oleh masyarakat tanpa membutuhkan biaya besar maupun peralatan khusus.
8. **Mendorong masyarakat untuk membangun kebiasaan hidup aktif**, melakukan pemeriksaan kebugaran secara berkala, serta mengurangi perilaku kurang gerak dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui solusi tersebut, diharapkan masyarakat Desa Watu memiliki pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik mengenai kondisi kebugaran jasmani serta mampu menerapkan aktivitas fisik sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat, aktif, dan produktif di lingkungan masyarakat.

2.2 Target Luaran

Target luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah tersedianya gambaran kondisi kebugaran jasmani masyarakat Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone, berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan dapat mengetahui tingkat kebugaran, kondisi fisik, serta kebutuhan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dan kemampuan masing-masing.

Kegiatan ini juga ditargetkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menerapkan pola hidup aktif dan sehat. Setelah memperoleh konseling, masyarakat diharapkan memahami jenis, frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas fisik yang aman serta mampu mempraktikkan aktivitas sederhana secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Selain memberikan manfaat langsung kepada masyarakat, kegiatan ini diharapkan menghasilkan dokumentasi, data hasil pemeriksaan, materi konseling, dan laporan pelaksanaan pengabdian. Luaran lainnya berupa publikasi kegiatan melalui media sosial, media daring, atau jurnal pengabdian kepada masyarakat serta terjalinnya kerja sama yang baik antara tim pengabdian, pemerintah desa, dan masyarakat dalam mendukung peningkatan kesehatan dan kebugaran secara berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kebugaran jasmani dan konseling aktivitas fisik diharapkan dapat mendorong perubahan sikap dan perilaku masyarakat Desa Watu menuju pola hidup yang lebih aktif dan sehat. Setelah memperoleh informasi mengenai kondisi kebugaran masing-masing, masyarakat diharapkan memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur.

Perubahan sikap ditunjukkan melalui meningkatnya perhatian masyarakat terhadap kondisi tubuh, kemauan untuk mengikuti pemeriksaan kebugaran, serta tumbuhnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Masyarakat juga diharapkan mulai memahami bahwa aktivitas fisik tidak harus dilakukan dengan olahraga yang berat, tetapi dapat diterapkan melalui kegiatan sederhana, seperti berjalan kaki, melakukan peregangan, senam ringan, membersihkan lingkungan, berkebun, dan mengurangi waktu duduk terlalu lama.

Perubahan perilaku hidup aktif diwujudkan melalui kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai dengan usia, kemampuan, dan kondisi kesehatan. Masyarakat diharapkan mampu mengatur frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas fisik secara tepat, melakukan pemanasan sebelum berolahraga, serta pendinginan setelah aktivitas. Selain itu, masyarakat diharapkan dapat saling mengajak dan memberikan dukungan kepada anggota keluarga maupun lingkungan sekitar untuk membangun kebiasaan hidup aktif.

Dengan adanya perubahan sikap dan perilaku tersebut, masyarakat diharapkan tidak hanya memahami pentingnya kebugaran jasmani, tetapi juga mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan hidup aktif diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran, menjaga produktivitas, mengurangi risiko penyakit tidak menular, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa Watu secara berkelanjutan.

Dokumentasi kegiatan dilakukan sebagai bukti pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone, pada tanggal 28 Mei 2024. Dokumentasi mencakup seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari registrasi peserta, pemeriksaan kebugaran jasmani, pengukuran kondisi fisik, penyampaian materi, pelaksanaan konseling aktivitas fisik, praktik aktivitas fisik sederhana, hingga kegiatan penutupan.

Dokumentasi kegiatan disusun dalam bentuk foto, daftar hadir peserta, hasil pemeriksaan kebugaran, catatan hasil konseling, materi edukasi, serta laporan pelaksanaan kegiatan. Data dan dokumentasi tersebut digunakan sebagai bahan evaluasi, pertanggungjawaban kegiatan, serta bukti ketercapaian tujuan dan target luaran pengabdian.

Selain dokumentasi, kegiatan ini juga diarahkan untuk menghasilkan publikasi yang dapat menyebarluaskan informasi dan manfaat program kepada masyarakat yang lebih luas. Publikasi dilakukan melalui media sosial, laman resmi perguruan tinggi, media daring, atau media informasi lainnya dengan memuat gambaran pelaksanaan kegiatan, tujuan, hasil pemeriksaan, serta manfaat konseling aktivitas fisik bagi masyarakat.

Hasil kegiatan juga dapat dikembangkan menjadi artikel pengabdian kepada masyarakat untuk dipublikasikan pada jurnal ilmiah. Publikasi tersebut diharapkan menjadi sarana penyebaran pengetahuan, pengalaman pelaksanaan kegiatan, serta rekomendasi mengenai pemeriksaan kebugaran jasmani dan penerapan aktivitas fisik yang aman, teratur, dan sesuai dengan kondisi masyarakat.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pemeriksaan Kebugaran Jasmani dan Konseling Aktivitas Fisik bagi Masyarakat” dilaksanakan pada tanggal 28 Juni 2024 di Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Desa Watu yang bersedia mengikuti pemeriksaan kebugaran jasmani dan konseling aktivitas fisik.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif, edukatif, pemeriksaan langsung, demonstrasi, dan konseling. Pendekatan partisipatif dilakukan dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan edukatif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kebugaran jasmani dan pentingnya aktivitas fisik. Pemeriksaan langsung dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi fisik peserta, sedangkan konseling diberikan berdasarkan hasil pemeriksaan dan kebutuhan masing-masing peserta.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan sebagai berikut:

3.1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pemerintah Desa Watu dan pihak terkait mengenai waktu, tempat, sasaran, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian juga mempersiapkan materi edukasi, formulir pemeriksaan, daftar hadir, alat ukur kebugaran, alat pengukur tinggi dan berat badan, tensimeter, stopwatch, serta perlengkapan dokumentasi.

3.2. Tahap Registrasi dan Pendataan Peserta

Peserta melakukan registrasi dan mengisi data diri yang meliputi nama, usia, jenis kelamin, pekerjaan, riwayat aktivitas fisik, dan keluhan kesehatan. Pendataan dilakukan untuk membantu tim menentukan bentuk pemeriksaan serta rekomendasi aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi peserta.

3.3. Tahap Pemeriksaan Kebugaran Jasmani

Pemeriksaan dilakukan melalui pengukuran kondisi fisik dasar, seperti tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh, tekanan darah, denyut nadi, serta tes kebugaran sederhana yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan peserta. Selama pemeriksaan, tim memperhatikan aspek keamanan dan kondisi kesehatan masing-masing peserta.

3.4. Tahap Penyampaian Materi

Tim pengabdian memberikan edukasi mengenai pengertian kebugaran jasmani, manfaat aktivitas fisik, risiko kurang bergerak, prinsip latihan yang aman, serta pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh masyarakat.

3.5. Tahap Konseling Aktivitas Fisik

Konseling diberikan secara individual maupun kelompok berdasarkan hasil pemeriksaan kebugaran. Peserta memperoleh rekomendasi mengenai jenis, frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas fisik yang sesuai dengan usia, kemampuan fisik, pekerjaan, dan kondisi kesehatannya.

3.6. Tahap Demonstrasi dan Praktik

Peserta diberikan contoh aktivitas fisik sederhana, seperti pemanasan, peregangan, jalan kaki, senam ringan, latihan keseimbangan, dan pendinginan. Peserta kemudian mempraktikkan gerakan tersebut dengan pendampingan dari tim pengabdian.

3.7. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap keterlibatan peserta, kemampuan mempraktikkan aktivitas fisik, serta pemahaman peserta setelah memperoleh edukasi dan konseling. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan tanggapan mengenai pelaksanaan kegiatan.

3.8. Tahap Dokumentasi dan Pelaporan

Seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto, daftar hadir, hasil pemeriksaan, catatan konseling, dan materi edukasi. Hasil kegiatan selanjutnya disusun menjadi laporan pengabdian dan dapat dipublikasikan melalui media sosial, laman institusi, media daring, atau jurnal pengabdian kepada masyarakat.

Melalui metode tersebut, kegiatan diharapkan dapat terlaksana secara sistematis serta memberikan manfaat langsung bagi masyarakat dalam mengetahui kondisi kebugaran jasmani dan menerapkan aktivitas fisik yang aman, teratur, dan sesuai dengan kebutuhan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul **“Pemeriksaan Kebugaran Jasmani dan Konseling Aktivitas Fisik bagi Masyarakat”** dilaksanakan pada tanggal **28 Mei 2024** di Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone. Kegiatan diikuti oleh 30 orang masyarakat yang terdiri atas berbagai kelompok usia dan latar belakang pekerjaan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi dan pendataan identitas peserta. Tim pengabdian kemudian memberikan penjelasan mengenai tujuan, tahapan, dan manfaat kegiatan. Setelah itu, peserta mengikuti pemeriksaan kondisi fisik dasar yang meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh, tekanan darah, denyut nadi, serta tes kebugaran jasmani sederhana yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan peserta.

Setelah pemeriksaan selesai, tim menyampaikan materi mengenai pentingnya kebugaran jasmani, manfaat aktivitas fisik, risiko kurang bergerak, dan cara melakukan aktivitas fisik secara aman. Setiap peserta memperoleh penjelasan mengenai hasil pemeriksaannya dan diberikan konseling aktivitas fisik sesuai dengan kondisi tubuh masing-masing.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik aktivitas fisik sederhana, seperti pemanasan, peregangan, jalan kaki, senam ringan, serta pendinginan. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan tertib dan aktif. Pada akhir kegiatan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai aktivitas fisik, olahraga, kebugaran, dan keluhan yang sering dialami saat melakukan kegiatan sehari-hari.

4.2 Hasil Kegiatan

Kegiatan pemeriksaan kebugaran jasmani dan konseling aktivitas fisik berjalan dengan baik serta memperoleh respons positif dari masyarakat. Dari 30 orang peserta, sebanyak 13 orang berjenis kelamin laki-laki dan 17 orang berjenis kelamin perempuan. Peserta berada pada rentang usia 18–60 tahun dengan latar belakang pekerjaan sebagai petani, pedagang, ibu rumah tangga, perangkat desa, dan pekerja lainnya.

Berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh, diperoleh sebanyak 3 peserta atau 10% berada pada kategori berat badan kurang, 17 peserta atau 56,7% berada pada kategori normal, 8 peserta atau 26,6% berada pada kategori berat badan berlebih, dan 2 peserta atau 6,7% berada pada kategori obesitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki indeks massa tubuh normal, tetapi masih terdapat peserta yang memerlukan perhatian dalam pengaturan aktivitas fisik dan pola hidup sehat.

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 20 peserta atau 66,7% memiliki tekanan darah dalam kategori normal, 7 peserta atau 23,3% memiliki tekanan darah yang mulai meningkat, dan 3 peserta atau 10% memiliki tekanan darah tinggi. Peserta yang memiliki tekanan darah tinggi disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan pada fasilitas pelayanan kesehatan dan memilih aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang.

Berdasarkan tes kebugaran jasmani sederhana, sebanyak 6 peserta atau 20% berada pada kategori baik, 15 peserta atau 50% berada pada kategori cukup, dan 9 peserta atau 30% berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat kebugaran

pada kategori cukup, tetapi masih diperlukan aktivitas fisik yang teratur untuk meningkatkan daya tahan dan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Hasil pendataan kebiasaan aktivitas fisik menunjukkan bahwa 10 peserta telah melakukan aktivitas fisik secara rutin, 12 peserta hanya melakukan aktivitas fisik pada waktu tertentu, dan 8 peserta belum memiliki kebiasaan berolahraga secara teratur. Sebagian peserta menganggap bahwa aktivitas bekerja, berkebun, dan melakukan pekerjaan rumah tangga telah cukup untuk menjaga kebugaran tubuh. Namun, aktivitas tersebut belum selalu dilakukan dengan intensitas, durasi, dan frekuensi yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Setelah memperoleh materi dan konseling, peserta mulai memahami bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana, seperti berjalan kaki, senam ringan, peregangan, bersepeda, berkebun, dan mengurangi waktu duduk terlalu lama. Peserta juga mampu mempraktikkan gerakan pemanasan, peregangan, latihan inti sederhana, dan pendinginan dengan benar setelah memperoleh arahan dari tim pengabdian.

Kegiatan ini menghasilkan data kondisi fisik dan kebugaran masyarakat, rekomendasi aktivitas fisik bagi peserta, dokumentasi kegiatan, daftar hadir, materi konseling, serta laporan pelaksanaan pengabdian. Seluruh peserta memperoleh informasi mengenai hasil pemeriksaan dan saran aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara mandiri.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun pada tahap persiapan. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, praktik aktivitas fisik, hingga evaluasi dapat terlaksana dengan baik.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti penyampaian materi, mengajukan pertanyaan pada sesi diskusi, serta berpartisipasi secara langsung dalam praktik aktivitas fisik. Peserta juga mampu mengidentifikasi berbagai faktor risiko penyakit tidak menular yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang kurang sehat, serta kebiasaan duduk dalam waktu yang lama.

Melalui kegiatan sosialisasi, peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam mencegah penyakit tidak menular. Selain itu, peserta juga memahami bahwa aktivitas fisik tidak selalu berupa olahraga berat, tetapi dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas sederhana, seperti berjalan kaki, menggunakan tangga, berkebun, melakukan pekerjaan rumah tangga, maupun melakukan peregangan secara berkala ketika bekerja.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan dan umpan balik yang diberikan peserta pada lembar evaluasi, sebagian besar peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami, relevan dengan kebutuhan masyarakat, serta memberikan motivasi untuk mulai menerapkan pola hidup aktif secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tujuan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik telah tercapai dengan baik.

4.3. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat Desa Watu masih beragam. Sebagian besar peserta berada pada kategori kebugaran cukup, sedangkan beberapa peserta berada pada kategori kurang. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh belum teraturnya aktivitas fisik, perbedaan usia, jenis pekerjaan, berat badan, serta kebiasaan hidup masing-masing peserta.

Masyarakat yang bekerja sebagai petani atau melakukan pekerjaan fisik sehari-hari memiliki tingkat aktivitas yang relatif lebih tinggi. Namun, aktivitas pekerjaan belum tentu memberikan manfaat kebugaran yang optimal apabila tidak dilakukan secara terencana, terukur, dan seimbang. Aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran perlu memperhatikan jenis kegiatan, intensitas, frekuensi, dan durasi sesuai dengan kemampuan tubuh.

Hasil pengukuran indeks massa tubuh menunjukkan bahwa masih terdapat peserta dengan berat badan berlebih dan obesitas. Kondisi tersebut perlu menjadi perhatian karena kelebihan berat badan dapat menghambat kemampuan bergerak dan menurunkan tingkat kebugaran. Konseling yang diberikan menekankan pentingnya melakukan aktivitas aerobik ringan hingga sedang secara bertahap, seperti berjalan kaki, senam, dan bersepeda, serta membatasi perilaku kurang gerak.

Ditemukannya peserta dengan tekanan darah yang mulai meningkat dan tekanan darah tinggi juga menunjukkan pentingnya pemeriksaan kondisi fisik sebelum melakukan latihan. Aktivitas fisik tetap dapat dilakukan, tetapi jenis dan intensitasnya harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan. Peserta dengan keluhan tertentu dianjurkan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum mengikuti aktivitas fisik dengan intensitas tinggi.

Konseling aktivitas fisik memberikan manfaat dalam membantu peserta memahami bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi masing-masing. Peserta tidak hanya menerima informasi umum, tetapi juga memperoleh rekomendasi berdasarkan usia, hasil pemeriksaan, pekerjaan, dan tingkat kebugarannya. Pendekatan tersebut membuat informasi yang diberikan menjadi lebih mudah dipahami dan diterapkan.

Demonstrasi dan praktik langsung juga meningkatkan keterlibatan peserta dalam kegiatan. Melalui praktik, peserta dapat mengetahui urutan aktivitas fisik yang benar, mulai dari pemanasan, latihan inti, hingga pendinginan. Pemanasan penting dilakukan untuk mempersiapkan tubuh, sedangkan pendinginan membantu tubuh kembali ke kondisi normal secara bertahap.

Secara keseluruhan, kegiatan pemeriksaan kebugaran jasmani dan konseling aktivitas fisik telah memberikan manfaat bagi masyarakat Desa Watu. Kegiatan ini membantu masyarakat mengenali kondisi fisiknya, meningkatkan pengetahuan mengenai kebugaran, dan menumbuhkan motivasi untuk menerapkan perilaku hidup aktif. Agar perubahan tersebut dapat berlangsung secara berkelanjutan, diperlukan dukungan pemerintah desa, keluarga, dan masyarakat melalui kegiatan olahraga bersama, senam rutin, jalan sehat, serta pemeriksaan kebugaran secara berkala.

4.4 Faktor Pendukung

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet

Pelajar didukung oleh beberapa faktor berikut:

Pelaksanaan kegiatan Pemeriksaan Kebugaran Jasmani dan Konseling Aktivitas Fisik bagi Masyarakat di Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone, dapat berjalan dengan baik karena didukung oleh beberapa faktor berikut:

1. Adanya dukungan dari Pemerintah Desa Watu dalam memberikan izin, menyediakan tempat kegiatan, serta membantu mengoordinasikan masyarakat.

2. Antusiasme masyarakat yang cukup tinggi dalam mengikuti pemeriksaan kebugaran jasmani, konseling, dan praktik aktivitas fisik.
3. Kerja sama yang baik antara tim pengabdian dan mitra, mulai dari tahap persiapan hingga evaluasi kegiatan.
4. Ketersediaan sarana dan peralatan pemeriksaan, seperti alat ukur tinggi badan, timbangan berat badan, tensimeter, stopwatch, dan formulir pemeriksaan.
5. Kompetensi tim pelaksana yang sesuai dengan bidang kegiatan, khususnya dalam pemeriksaan kebugaran jasmani dan pemberian edukasi aktivitas fisik.
6. Materi edukasi yang sederhana dan mudah dipahami, sehingga masyarakat dapat mengikuti penjelasan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
7. Kondisi tempat pelaksanaan yang cukup memadai, aman, dan memungkinkan kegiatan pemeriksaan serta praktik aktivitas fisik dilakukan dengan tertib.
8. Partisipasi aktif peserta selama kegiatan, terutama dalam sesi diskusi, konsultasi, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik aktivitas fisik.

4.5 Faktor Penghambat

Meskipun kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik, terdapat beberapa faktor yang menjadi hambatan selama pelaksanaan kegiatan, yaitu:

1. Keterbatasan waktu pelaksanaan, sehingga pemeriksaan kebugaran dan konseling aktivitas fisik kepada setiap peserta belum dapat dilakukan secara lebih mendalam.
2. Jumlah peralatan pemeriksaan yang terbatas, sehingga peserta harus menunggu giliran ketika melakukan pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan pemeriksaan kebugaran lainnya.
3. Perbedaan usia dan kondisi fisik peserta, sehingga jenis tes kebugaran dan aktivitas fisik perlu disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta.

4. Masih terbatasnya pemahaman awal masyarakat mengenai kebugaran jasmani, sehingga tim pengabdian membutuhkan waktu tambahan untuk menjelaskan tujuan pemeriksaan dan manfaat aktivitas fisik secara sederhana.
5. Kesibukan masyarakat dalam bekerja dan menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga beberapa peserta tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga selesai.

Meskipun terdapat beberapa hambatan, tim pengabdian mampu melakukan penyesuaian terhadap waktu, metode pemeriksaan, dan penyampaian materi sehingga kegiatan tetap dapat berjalan dengan tertib serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pemeriksaan Kebugaran Jasmani dan Konseling Aktivitas Fisik bagi Masyarakat” telah dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2024 di Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone. Kegiatan berlangsung dengan baik melalui tahapan pemeriksaan kondisi fisik dan kebugaran jasmani, penyampaian materi, konseling aktivitas fisik, serta demonstrasi dan praktik aktivitas fisik sederhana.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat berada pada kategori yang beragam. Sebagian besar peserta memiliki tingkat kebugaran yang cukup, sementara beberapa peserta masih memerlukan peningkatan aktivitas fisik secara teratur. Pemeriksaan juga membantu peserta mengetahui kondisi berat badan, tekanan darah, denyut nadi, dan kemampuan fisiknya sebagai dasar dalam memilih aktivitas yang sesuai.

Pemberian edukasi dan konseling berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kebugaran jasmani, manfaat aktivitas fisik, serta prinsip pelaksanaan latihan yang aman dan terukur. Masyarakat mulai memahami bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana, seperti berjalan kaki, peregangan, senam ringan, berkebun, dan mengurangi waktu duduk terlalu lama.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat positif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi masyarakat untuk menerapkan pola hidup aktif dan sehat. Meskipun terdapat keterbatasan waktu, peralatan, dan perbedaan kondisi fisik peserta, kegiatan tetap dapat terlaksana dengan tertib berkat dukungan pemerintah desa, partisipasi masyarakat, dan kerja sama tim pengabdian.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Masyarakat Desa Watu diharapkan melakukan aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan usia, kemampuan tubuh, dan kondisi kesehatannya.
2. Pemerintah desa diharapkan mendukung pembentukan kegiatan olahraga rutin, seperti senam bersama, jalan sehat, atau olahraga masyarakat lainnya.
3. Pemeriksaan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan secara berkala agar masyarakat dapat mengetahui perkembangan kondisi fisiknya.
4. Peserta yang memiliki tekanan darah tinggi, berat badan berlebih, atau keluhan kesehatan tertentu disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan pada fasilitas pelayanan kesehatan.
5. Kegiatan pengabdian berikutnya perlu dilaksanakan dengan waktu yang lebih panjang dan jumlah peralatan yang lebih memadai agar pemeriksaan serta konseling dapat dilakukan secara lebih optimal.
6. Perlu dilakukan pendampingan dan evaluasi lanjutan untuk mengetahui perubahan kebiasaan aktivitas fisik serta tingkat kebugaran masyarakat setelah mengikuti kegiatan.
7. Kerja sama antara perguruan tinggi, pemerintah desa, tenaga kesehatan, dan masyarakat perlu terus ditingkatkan untuk mendukung program kesehatan dan kebugaran yang berkelanjutan.
8. Hasil kegiatan perlu dipublikasikan melalui media sosial, media daring, laman institusi, atau jurnal pengabdian agar manfaat dan pengalaman pelaksanaan program dapat diketahui oleh masyarakat yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123–132. <https://doi.org/10.7326/M14-1651>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Ekelund, U., Brown, W. J., Steene-Johannessen, J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A. E., & Lee, I.-M. (2019). Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonised meta-analysis of data from 850,060 participants. *British Journal of Sports Medicine*, 53(14), 886–894. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098963>
- Ekelund, U., Dalene, K. E., Tarp, J., & Lee, I.-M. (2020). Physical activity and mortality: What is the dose response and how big is the effect? *British Journal of Sports Medicine*, 54(19), 1125–1126. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101765>
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A., & Lee, I.-M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than one million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302–1310. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Guerra, P. H., Andrade, D. R., Garcia, L. M. T., Florindo, A. A., & Ribeiro, E. H. C. (2023). Effectiveness of the 5A counseling model-based interventions on physical activity indicators in adults: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 13(6), 476. <https://doi.org/10.3390/bs13060476>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., & Brownson, R. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world. *The Lancet*, 380(9838), 272–281. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60816-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60816-2)
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Kodama, S., Saito, K., Tanaka, S., Maki, M., Yachi, Y., Asumi, M., Sugawara, A., Totsuka, K., Shimano, H., Ohashi, Y., Yamada, N., & Sone, H. (2009). Cardiorespiratory fitness as a quantitative predictor of all-cause mortality and cardiovascular events in healthy men and women: A meta-analysis. *JAMA*, 301(19), 2024–2035. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.681>
- 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)
- Mayorga-Vega, D., Bocanegra-Parrilla, R., Ornelas, M., & Vician, J. (2016). Criterion-related validity of the distance- and time-based walk/run field tests for estimating cardiorespiratory fitness: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 11(3), e0151671. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151671>
- Myers, J., Prakash, M., Froelicher, V., Do, D., Partington, S., & Atwood, J. E. (2002). Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *The New England Journal of Medicine*, 346(11), 793–801. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa011858>
- Noonan, V., & Dean, E. (2000). Submaximal exercise testing: Clinical application and interpretation. *Physical Therapy*, 80(8), 782–807. <https://doi.org/10.1093/ptj/80.8.782>
- O'Connor, E. A., Evans, C. V., Rushkin, M. C., Redmond, N., & Lin, J. S. (2022). Behavioral counseling interventions to promote a healthy diet and physical activity for cardiovascular disease prevention in adults without known cardiovascular disease risk factors: Updated evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *JAMA*, 328(4), 375–388. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.7408>
- Orow, G., Kinmonth, A.-L., Sanderson, S., & Sutton, S. (2012). Effectiveness of physical activity promotion based in primary care: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 344, e1389. <https://doi.org/10.1136/bmj.e1389>
- Paluch, A. E., Bajpai, S., Bassett, D. R., Carnethon, M. R., Ekelund, U., Evenson, K. R., Galuska, D. A., Jefferis, B. J., Kraus, W. E., Lee, I.-M., Matthews, C. E., Omura, J. D., Patel, A. V., Pieper, C. F., Rees-Punia, E., Dallmeier, D., Klenk, J., Whincup, P. H., Dooley, E. E., . . . Fulton, J. E. (2022). Daily steps and all-cause mortality: A meta-analysis of 15 international

- cohorts. *The Lancet Public Health*, 7(3), e219–e228. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00302-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9)
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Ross, R., Blair, S. N., Arena, R., Church, T. S., Després, J.-P., Franklin, B. A., Haskell, W. L., Kaminsky, L. A., Levine, B. D., Lavie, C. J., Myers, J., Niebauer, J., Sallis, R., Sawada, S. S., Sui, X., & Wisløff, U. (2016). Importance of assessing cardiorespiratory fitness in clinical practice: A case for fitness as a clinical vital sign. *Circulation*, 134(24), e653–e699. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000461>
- Sagelv, E. H., Hopstock, L. A., Morseth, B., Hansen, B. H., Steene-Johannessen, J., Johansson, J., Nordström, A., Saint-Maurice, P. F., Løvsletten, O., Wilsgaard, T., Ekelund, U., & Tarp, J. (2023). Device-measured physical activity, sedentary time, and risk of all-cause mortality: An individual participant data analysis of four prospective cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 57(22), 1457–1463. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106568>
- Saint-Maurice, P. F., Troiano, R. P., Bassett, D. R., Graubard, B. I., Carlson, S. A., Shiroma, E. J., Fulton, J. E., & Matthews, C. E. (2020). Association of daily step count and step intensity with mortality among US adults. *JAMA*, 323(12), 1151–1160. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1382>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.000000000000043>

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahaprima@gmail.com	Kode/No :
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Tanggal: 26 Oktober 2023
	Revisi : 00 Halaman 1 dari 34	

SURAT TUGAS

Nomor : 010/UNCAPI.ST/IKR/X/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
 NIDN : 0922098505
 Jabatan : Dekan
 Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
 Menugaskan kepada :
 N a m a : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd.
 Jabatan : Asisten Ahli/ 3b
 NIDN : 0915129203

Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Sabtu, 28 Oktober 2023
 Waktu : 09.00 hingga 11.00 WITA
 Tempat : Desa Watu, Kecamatan Barebbo, Kabupaten Bone
 Tema Pengabdian : Pemeriksaan Kebugaran Jasmani dan Konseling Aktivitas Fisik Bagi Masyarakat

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 26 Oktober 2023
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth.:

- Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima
- Rector Universitas Cahaya Prima

3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. A r s i p.

