

LAPORAN PENGABDIAN

PENDAMPINGAN AKTIVITAS FISIK TERSTRUKTUR BAGI IBU RUMAH TANGGA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Muh. Jamil Abdillah, S.Or., M.Or.	NIDN	:	0920119801
ANGGOTA	:	A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.	NIDN	:	0902049701
		Cendana Untarolla	NIM	:	2489201007
		Muh Ridho Julis Chaesar	NIM	:	2489201003
		Resy Sarita	NIM	:	2489201015

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pendampingan Aktivitas Fisik Terstruktur Bagi Ibu Rumah Tangga untuk Meningkatkan Kebugaran
2. Ketua Tim Pengabdi :
 - a. Nama Lengkap : Muh. Jamil Abdillah, S.Or., M.Or.
 - b. NIDN : 0920119801
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Kesehatan Olahraga
 - f. Alamat Surel : muhjamil.2021@student.uny.ac.id
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or./ Kesehatan Olahraga
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Cendana Untarolla
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Balai Pertemuan Perumahan Metroland Garden City
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian kepada Masyarakat
- Periode Pelaksanaan : 09 Juni 2024
- Biaya Total : Rp1.655.000

Menyetujui
Dekan



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

Watampone, 13 Juni 2024
Ketua Pengabdi

Andika Marsuki, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0911109204

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 "Pendampingan Aktivitas Fisik Terstruktur bagi Ibu Rumah Tangga untuk Meningkatkan Kebugaran" 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, 13 Maret 2025

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Permasalahan Mitra	5
1.3 Tujuan Kegiatan.....	6
BAB II.....	9
SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	9
2.1 Solusi yang Ditawarkan	9
2.2 Target Luaran.....	21
BAB III	26
METODE PELAKSANAAN	26
3.1 Sasaran Kegiatan.....	26
3.2 Waktu dan Tempat	27
3.3 Metode Pelaksanaan.....	27
3.3.1 Tahap Persiapan	27
3.3.2 Tahap Pelaksanaan.....	28
3.3.3 Tahap Evaluasi.....	29
3.4 Alur Pelaksanaan Kegiatan	30
BAB IV	31
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Pelaksanaan Kegiatan	31
4.2 Hasil Kegiatan.....	32
4.3 Pembahasan.....	33
4.4 Faktor Pendukung	34
4.5 Faktor Penghambat	34
BAB V	36
PENUTUP	36
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan aset krusial dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Namun, di era modern ini, pergeseran gaya hidup ke arah sedenter (kurang gerak) menjadi tantangan kesehatan global yang serius. Salah satu kelompok masyarakat yang sangat rentan terhadap fenomena ini adalah kelompok ibu rumah tangga (IRT). Gaya hidup sedentari yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik telah terbukti meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, serta gangguan muskuloskeletal. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik menjadi salah satu strategi utama dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan (**World Health Organization [WHO], 2020**).

Secara umum, terdapat persepsi keliru di masyarakat bahwa aktivitas domestik harian seperti menyapu, memasak, mencuci, dan mengasuh anak sudah cukup untuk mengategorikan seorang IRT sebagai individu yang aktif secara fisik. Pada kenyataannya, aktivitas domestik tersebut sebagian besar bersifat monoton, tidak kontinu, dan tidak memenuhi prinsip latihan fisik yang baik. Akibatnya, aktivitas tersebut kurang efektif dalam merangsang peningkatan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, maupun fleksibilitas tubuh. Aktivitas fisik yang memberikan manfaat kesehatan harus dilakukan secara terencana, berulang, dan memenuhi prinsip latihan yang sesuai (**American College of Sports Medicine [ACSM], 2022**).

Ibu rumah tangga memiliki peran sentral dan strategis dalam menjaga stabilitas, kesehatan, dan kesejahteraan keluarga. Aktivitas harian seorang ibu rumah tangga melibatkan berbagai pekerjaan domestik seperti mengurus anak, memasak, membersihkan rumah, hingga mengelola kebutuhan keluarga. Meskipun aktivitas tersebut cukup padat, sebagian besar bersifat repetitif,

tidak terukur, dan cenderung menyebabkan kelelahan fisik serta stres psikologis dibandingkan meningkatkan kebugaran jasmani. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang terstruktur (**Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023**).

Selain itu, perubahan pola hidup masyarakat akibat perkembangan teknologi juga turut memengaruhi tingkat aktivitas fisik ibu rumah tangga. Berbagai peralatan rumah tangga modern seperti mesin cuci, penyedot debu, serta layanan belanja daring memang membantu meringankan pekerjaan domestik, namun secara tidak langsung mengurangi jumlah aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari. Di sisi lain, penggunaan telepon pintar dan media sosial pada waktu luang semakin meningkatkan perilaku sedentari sehingga pengeluaran energi menjadi semakin rendah. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang tanpa diimbangi olahraga yang teratur, maka risiko terjadinya gangguan kesehatan akan semakin meningkat (WHO, 2022).

Kondisi kebugaran jasmani yang rendah juga dapat memengaruhi kesehatan mental ibu rumah tangga. Tuntutan pekerjaan domestik yang berlangsung setiap hari sering kali menimbulkan tekanan psikologis, kelelahan emosional, bahkan stres. Aktivitas fisik terbukti mampu meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam memperbaiki suasana hati, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur. Dengan demikian, olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang (**Warburton & Bredin, 2017**).

Berdasarkan rekomendasi WHO, orang dewasa berusia 18–64 tahun dianjurkan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama minimal 150–300 menit setiap minggu atau aktivitas fisik intensitas berat selama 75–150 menit setiap minggu. Selain itu, latihan penguatan otot juga dianjurkan sedikitnya dua kali dalam seminggu. Namun, berbagai survei menunjukkan bahwa

sebagian masyarakat Indonesia, termasuk kelompok ibu rumah tangga, masih belum memenuhi rekomendasi tersebut sehingga diperlukan upaya edukasi dan pendampingan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang teratur (**WHO, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2023**).

Rendahnya aktivitas fisik pada ibu rumah tangga tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan keluarga secara keseluruhan. Seorang ibu merupakan figur utama dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di lingkungan keluarga, termasuk dalam mengatur pola makan, aktivitas fisik anak, dan perilaku hidup bersih serta sehat. Oleh karena itu, apabila ibu memiliki tingkat kebugaran yang baik serta memahami pentingnya olahraga, maka kebiasaan tersebut berpotensi ditularkan kepada seluruh anggota keluarga sehingga tercipta lingkungan keluarga yang lebih sehat (**Kementerian Kesehatan RI, 2023**).

Berdasarkan pengamatan awal di Perumahan Metroland Garden City , ditemukan beberapa permasalahan krusial yang dihadapi oleh kelompok ibu rumah tangga terkait dengan tingkat kesehatan dan kebugaran mereka:

- **Pola Pikir (Mindset) tentang Aktivitas Fisik:** Mayoritas mitra menganggap bahwa rasa lelah setelah menyelesaikan pekerjaan rumah tangga sudah sama dengan berolahraga. Akibatnya, kesadaran untuk meluangkan waktu secara khusus demi melakukan olahraga yang terstruktur menjadi sangat rendah.
- **Tingginya Perilaku Sedentari (Sedentary Lifestyle):** Di sela-sela waktu luang setelah menyelesaikan pekerjaan domestik, aktivitas hiburan yang dipilih umumnya bersifat pasif, seperti menonton televisi atau bermain gawai dalam durasi yang lama.
- **Kurangnya Pengetahuan Teknis Olahraga yang Benar:** Sebagian besar IRT tidak memahami konsep aktivitas fisik yang memenuhi prinsip FITT (*Frequency, Intensity,*

Time, and Type). Olahraga yang sesekali dilakukan biasanya tidak konsisten dan tidak teratur, sehingga manfaat kesehatan tidak tercapai secara optimal.

- **Keluhan Kesehatan Fisik:** Banyak IRT mengeluhkan gejala kelelahan kronis, pegal-pegal pada area punggung dan persendian (*low back pain*), serta penambahan berat badan yang tidak terkontrol akibat penurunan metabolisme tubuh.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya tingkat literasi kesehatan dan aktivitas fisik pada kelompok ibu rumah tangga sehingga diperlukan intervensi berupa edukasi dan latihan fisik yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Program pelatihan olahraga yang dirancang secara sederhana, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik ibu rumah tangga diharapkan dapat meningkatkan motivasi mereka untuk berolahraga secara rutin. Selain itu, pelaksanaan kegiatan secara berkelompok juga dapat menumbuhkan dukungan sosial antaranggota masyarakat sehingga keberlanjutan program menjadi lebih mudah dipertahankan (WHO, 2020; ACSM, 2022).

Secara teoritis, kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh ibu rumah tangga agar mampu menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain maupun menghadapi kondisi darurat. Kurangnya kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada penurunan produktivitas dalam mengurus keluarga, tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan aktivitas fisik yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan secara mandiri agar ibu rumah tangga memiliki kebiasaan hidup aktif serta mampu meningkatkan kualitas kesehatannya secara berkelanjutan. Dengan adanya kegiatan pelatihan ini, diharapkan terbentuk perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat

yang dapat dipertahankan dalam jangka panjang sehingga kualitas hidup ibu rumah tangga dan keluarganya semakin meningkat (WHO, 2020; ACSM, 2022)..

1.2 Permasalahan Mitra

Permasalahan utama yang menjadi fokus dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut.

1. Aspek Kesehatan dan Kebugaran Fisik

- a. **Tingginya Keluhan Penyakit Hipokinetik:** Banyak Ibu Rumah Tangga yang mengeluhkan gangguan kesehatan akibat kurang gerak (*sedentary lifestyle*), seperti nyeri sendi, pegal-pegal pada area punggung dan pinggang, obesitas, hingga gejala awal hipertensi.
- b. **Rendahnya Tingkat Kebugaran Jasmani:** Mayoritas mitra cepat merasa lelah, lemas, dan kehabisan energi saat melakukan aktivitas domestik sehari-hari. Hal ini mengindikasikan bahwa kapasitas kardiorespirasi (jantung-paru) dan daya tahan otot mereka berada dalam kategori rendah.

2. Aspek Pengetahuan

- a. **Miskonsepsi tentang Aktivitas Fisik:** Mitra menganggap bahwa pekerjaan rumah tangga (seperti menyapu, mengepel, mencuci, dan memasak) sudah sama dengan berolahraga. Mereka belum memahami perbedaan antara aktivitas fisik harian dengan **latihan fisik terstruktur** (olahraga) yang memiliki prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, and Type*) untuk meningkatkan kebugaran.
- b. **Keterbatasan Informasi Olahraga yang Aman:** Kurangnya pengetahuan tentang teknik pemanasan (*warming up*), gerakan inti yang benar, dan pendinginan (*cooling*

down) yang aman bagi perempuan usia dewasa hingga paruh baya, sehingga muncul kekhawatiran akan cedera jika berolahraga.

3. Aspek Motivasi dan Manajemen Waktu

- a. **Hambatan Manajemen Waktu:** Padatnya rutinitas mengurus anak dan rumah tangga membuat para IRT merasa tidak memiliki waktu luang untuk berolahraga. Olahraga masih dianggap sebagai beban tambahan, bukan sebagai kebutuhan pokok untuk menjaga performa kesehatan.
- b. **Ketiadaan Fasilitator dan Program Terpandu:** Di lingkungan mitra, belum ada program khusus atau kader yang menginisiasi kegiatan olahraga bersama secara rutin dan terstruktur. Ketiadaan *support system* ini membuat motivasi individu untuk bergerak secara mandiri menjadi sangat rendah.

1.3 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk:

- 1) Meningkatkan pemahaman dan kesadaran (Kognitif), mengedukasi ibu rumah tangga mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani di tengah aktivitas domestik dan memberikan pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan fisik yang aman dan efektif (seperti prinsip FITT: *Frequency, Intensity, Time, and Type*).
- 2) Membangun keterampilan praktis (Psikomotorik), melatih ibu rumah tangga dalam menyusun dan mempraktikkan gerakan aktivitas fisik terstruktur yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri dan mengajarkan metode pengukuran denyut nadi mandiri sebagai indikator intensitas latihan yang aman.

- 3) Meningkatkan status kebugaran (Fisik), meningkatkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, terutama daya tahan kardiorespirasi (jantung-paru), kekuatan otot, dan kelenturan, serta membantu mengurangi risiko penyakit hipokinetik (kurang gerak) seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus pada ibu rumah tangga.
- 4) Membentuk kebiasaan (*habit*) berolahraga secara teratur di lingkungan keluarga dan menyediakan media panduan (seperti modul atau video instruksional) yang dapat digunakan sebagai acuan latihan mandiri pasca-program pendampingan selesai

1.4 Manfaat Kegiatan

- 1) Bagi Masyarakat. Kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan serta mencegah penyakit. Melalui peningkatan literasi kesehatan, masyarakat diharapkan mampu menerapkan pola hidup aktif secara mandiri, meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi perilaku sedentari, serta membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan bagi seluruh anggota keluarga.
- 2) Bagi Institusi (Perguruan Tinggi). Kegiatan ini merupakan implementasi salah satu pilar Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan diharapkan mampu memperkuat peran perguruan tinggi sebagai agen perubahan (*agent of change*) dalam memberikan solusi terhadap berbagai permasalahan kesehatan masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi. Selain itu, kegiatan ini dapat mempererat kerja sama antara perguruan tinggi dengan masyarakat maupun berbagai pemangku kepentingan dalam mendukung pembangunan kesehatan masyarakat.
- 3) Bagi Akademisi. Bagi dosen dan sivitas akademika, kegiatan ini menjadi media untuk mengimplementasikan hasil penelitian dan pengembangan ilmu keolahragaan, kesehatan

olahraga, serta promosi kesehatan ke dalam praktik nyata di masyarakat. Pengalaman pelaksanaan pengabdian juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan penelitian lanjutan, penyusunan bahan ajar, publikasi ilmiah, maupun pengembangan model intervensi aktivitas fisik berbasis masyarakat.

- 4) Bagi Pengembangan Kesehatan Masyarakat. Secara lebih luas, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung program pemerintah dalam upaya promotif dan preventif terhadap kebugaran jasmani melalui peningkatan aktivitas fisik masyarakat. Edukasi yang diberikan diharapkan mampu menumbuhkan budaya hidup aktif sehingga dalam jangka panjang dapat berkontribusi terhadap penurunan faktor risiko terkena penyakit, peningkatan kualitas hidup masyarakat, serta pengurangan beban pembiayaan kesehatan akibat penyakit kronis.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi yang Ditawarkan

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan kaki, bekerja, melakukan pekerjaan rumah tangga, berolahraga, maupun aktivitas rekreasi. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh karena dapat meningkatkan fungsi organ, memperbaiki metabolisme, dan membantu mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung (World Health Organization, 2020).

Pendampingan aktivitas fisik terstruktur merupakan salah satu solusi yang efektif untuk meningkatkan kebugaran ibu rumah tangga. Program ini dirancang dengan jadwal yang teratur, jenis latihan yang sesuai, serta pendampingan yang berkelanjutan agar peserta dapat berpartisipasi secara konsisten. Menurut World Health Organization (WHO), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, kesehatan tulang, serta membantu menjaga berat badan yang sehat. Oleh karena itu, pendampingan aktivitas fisik terstruktur dapat menjadi upaya preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu rumah tangga.

Solusi berikutnya adalah pemberian edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Banyak ibu rumah tangga yang belum menyadari bahwa pekerjaan rumah tangga saja belum tentu memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang direkomendasikan. Melalui kegiatan penyuluhan dan pendampingan, peserta diberikan pemahaman tentang manfaat olahraga teratur, risiko kurang bergerak (*sedentary lifestyle*), serta cara menerapkan aktivitas fisik dalam kehidupan

sehari-hari. Edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat **(Notoatmodjo, 2018)**

Program pendampingan juga dapat dilakukan melalui latihan fisik dengan intensitas sedang seperti senam kebugaran, jalan cepat, peregangan, dan latihan kekuatan sederhana. WHO merekomendasikan orang dewasa usia 18–64 tahun untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150–300 menit per minggu. Pelaksanaan latihan yang terstruktur dan bertahap membantu peserta menyesuaikan kemampuan fisiknya sehingga risiko cedera dapat diminimalkan. Selain itu, aktivitas yang dilakukan secara kelompok dapat meningkatkan semangat dan konsistensi peserta dalam mengikuti program **(World Health Organization [WHO], 2020)**

Pendampingan juga perlu menerapkan prinsip peningkatan aktivitas secara bertahap. Bagi peserta yang sebelumnya kurang aktif, aktivitas fisik tidak harus langsung dilakukan dengan intensitas tinggi. Individu dianjurkan memulai dengan aktivitas ringan kemudian meningkatkan frekuensi, durasi, dan intensitas secara bertahap sesuai kemampuan masing-masing. Pendekatan ini lebih efektif karena membantu tubuh beradaptasi dan menurunkan risiko cedera maupun kelelahan berlebihan **(American College of Sports Medicine [ACSM], 2022)**.

Selain pelaksanaan latihan, monitoring dan evaluasi kebugaran secara berkala menjadi bagian penting dalam solusi yang ditawarkan. Pengukuran dapat dilakukan melalui pemantauan frekuensi kehadiran, tingkat aktivitas fisik, serta perubahan kondisi kebugaran peserta sebelum dan sesudah program. Evaluasi berkala membantu mengetahui efektivitas kegiatan sekaligus memberikan umpan balik kepada peserta mengenai perkembangan yang telah dicapai. Pendekatan ini terbukti dapat meningkatkan kepatuhan dan motivasi peserta dalam mempertahankan aktivitas fisik secara berkelanjutan **(Warburton & Bredin, 2017)**

Terakhir, keberhasilan program pendampingan aktivitas fisik terstruktur memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif. WHO menegaskan bahwa lingkungan sosial dan komunitas yang mendukung dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, keterlibatan kader kesehatan, tokoh masyarakat, maupun sesama ibu rumah tangga diperlukan untuk menciptakan suasana yang saling memotivasi. Dukungan tersebut diharapkan mampu membentuk kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan sehingga kebugaran dan kualitas hidup ibu rumah tangga dapat terus meningkat setelah program pengabdian selesai dilaksanakan (World Health Organization [WHO], 2022)

2.1.1 Edukasi Mengenai Aktivitas Fisik

Edukasi mengenai Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada olahraga, tetapi juga mencakup kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, membersihkan rumah, berkebun, menari, dan aktivitas rumah tangga lainnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh. (World Health Organization. *Physical Activity*. WHO; 2025)

Menurut World Health Organization (WHO), aktivitas fisik memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, memperkuat otot dan tulang, menjaga berat badan ideal, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan beberapa jenis kanker (World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO; 2020). Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur (World Health Organization. *Physical Activity: Key Messages*. WHO; 2021).

Bagi ibu rumah tangga, aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting karena sebagian besar aktivitas sehari-hari sering dilakukan dalam posisi yang sama dan berulang sehingga dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun penurunan kebugaran. Oleh karena itu, diperlukan aktivitas fisik yang terstruktur agar manfaat yang diperoleh lebih optimal dibandingkan hanya mengandalkan aktivitas rumah tangga biasa (World Health Organization. *Physical Activity and Health Benefits for Adults*. WHO; 2025).

Edukasi aktivitas fisik bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur. Melalui edukasi, peserta diharapkan mampu memahami jenis, frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuhnya sehingga dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari (World Health Organization. *Some Physical Activity is Better Than None*. WHO; 2018).

WHO merekomendasikan orang dewasa usia 18–64 tahun untuk melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang minimal 150–300 menit per minggu atau aktivitas fisik intensitas berat minimal 75–150 menit per minggu. Selain itu, latihan penguatan otot dianjurkan dilakukan setidaknya dua kali dalam seminggu untuk memperoleh manfaat kesehatan yang lebih optimal (World Health Organization. *Recommended Levels of Physical Activity for Adults*. WHO; 2025).

Dalam program pendampingan aktivitas fisik terstruktur bagi ibu rumah tangga, edukasi diberikan mengenai pentingnya pemanasan sebelum latihan, pelaksanaan aktivitas fisik sesuai kemampuan individu, serta pendinginan setelah latihan. Bentuk aktivitas yang dapat dilakukan antara lain senam kebugaran, jalan cepat, peregangan, latihan keseimbangan, dan latihan penguatan otot sederhana yang mudah diterapkan di lingkungan rumah (World Health Organization. *Physical Activity Can Be Part of Daily and Household Tasks*. WHO; 2021). Dengan adanya edukasi tersebut, diharapkan ibu rumah tangga dapat meningkatkan partisipasi dalam

aktivitas fisik sehingga kebugaran jasmani dan kualitas hidupnya menjadi lebih baik (Zalillah dkk., 2025).

Melalui kegiatan edukasi ini diharapkan masyarakat tidak hanya memahami definisi aktivitas fisik, tetapi juga mampu mengenali faktor risiko yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari serta memiliki motivasi untuk melakukan perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi fondasi penting bagi keberhasilan program sosialisasi karena perubahan perilaku kesehatan pada umumnya diawali oleh meningkatnya kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai manfaat perilaku hidup aktif dalam mencegah penyakit-penyakit yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2023).

2.1.2 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting status kesehatan karena mencerminkan kemampuan sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskular, pernapasan, otot, dan rangka, dalam menjalankan fungsinya secara optimal. Individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih produktif, memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, serta mampu mempertahankan kualitas hidup hingga usia lanjut (American College of Sports Medicine [ACSM], 2022)

Kebugaran jasmani terdiri atas dua kelompok komponen, yaitu **komponen yang berhubungan dengan kesehatan (health-related fitness)** dan **komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill-related fitness)**. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot (*muscular strength*), daya tahan otot (*muscular endurance*), fleksibilitas (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*). Sementara itu, komponen yang berhubungan dengan keterampilan terdiri atas

kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, dan waktu reaksi. Pada masyarakat umum, khususnya ibu rumah tangga, komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan menjadi fokus utama karena berkaitan langsung dengan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan produktif **(Corbin et al., 2019)**.

Daya tahan jantung dan paru merupakan komponen kebugaran yang paling berpengaruh terhadap kesehatan secara umum. Komponen ini menggambarkan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menyalurkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh selama melakukan aktivitas fisik. Individu dengan daya tahan kardiorespirasi yang baik akan lebih mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Selain itu, latihan aerobik secara teratur terbukti mampu meningkatkan kapasitas jantung, memperbaiki sirkulasi darah, serta menurunkan risiko penyakit jantung koroner **(World Health Organization [WHO], 2020)**

Selain daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot juga memiliki peranan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Kekuatan otot diperlukan untuk mengangkat, membawa, mendorong, maupun menarik beban, sedangkan daya tahan otot berperan dalam mempertahankan kontraksi otot dalam jangka waktu tertentu. Pada ibu rumah tangga, kedua komponen tersebut sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan berbagai pekerjaan domestik seperti mengangkat belanjaan, mencuci pakaian, membersihkan rumah, dan menggendong anak. Oleh karena itu, latihan penguatan otot perlu dilakukan secara rutin minimal dua kali dalam seminggu sesuai rekomendasi organisasi kesehatan dunia (**ACSM, 2022**)

Fleksibilitas juga merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang penting karena berhubungan dengan luas gerak sendi. Fleksibilitas yang baik dapat membantu seseorang melakukan gerakan dengan lebih mudah, menjaga postur tubuh, serta mengurangi risiko cedera maupun nyeri otot akibat aktivitas sehari-hari. Seiring bertambahnya usia, fleksibilitas cenderung mengalami penurunan sehingga diperlukan latihan peregangan secara rutin agar fungsi sendi tetap terjaga (**ACSM, 2022**).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Individu yang bugar memiliki risiko lebih rendah mengalami obesitas, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, osteoporosis, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, aktivitas fisik yang mampu meningkatkan kebugaran juga berperan dalam mengurangi stres, kecemasan, depresi, serta meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup secara keseluruhan (Warburton & Bredin, 2017).

Bagi perempuan, khususnya ibu rumah tangga, kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting karena sebagian besar aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi fisik yang prima. Pekerjaan rumah tangga seperti memasak, menyapu, mengepel, mencuci, mengangkat

barang, hingga mengasuh anak membutuhkan kombinasi daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, serta fleksibilitas yang baik. Meskipun aktivitas tersebut dilakukan setiap hari, sebagian besar bersifat berulang dan tidak memenuhi prinsip latihan fisik sehingga belum tentu mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal. Oleh karena itu, ibu rumah tangga tetap memerlukan aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara terencana, teratur, dan sesuai dengan kemampuan masing-masing **(WHO, 2020)**

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga masih tergolong rendah akibat rendahnya aktivitas fisik yang terstruktur, keterbatasan waktu, serta kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya olahraga. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya keluhan kelelahan, nyeri muskuloskeletal, penambahan berat badan, dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi dan pendampingan aktivitas fisik yang berkesinambungan agar ibu rumah tangga mampu meningkatkan kebugaran jasmani serta membangun kebiasaan hidup aktif sebagai bagian dari gaya hidup sehat **(Warburton & Bredin, 2017)**

2.1.3 Ibu Rumah Tangga Sebagai Sasaran Program

Ibu rumah tangga merupakan kelompok masyarakat yang memiliki peran penting dalam keluarga, baik sebagai pengelola rumah tangga maupun sebagai pendidik pertama bagi anak-anak. Dalam menjalankan peran tersebut, ibu rumah tangga sering kali menghadapi beban aktivitas yang cukup tinggi sehingga waktu untuk memperhatikan kesehatan diri sendiri menjadi terbatas.

Meskipun aktivitas rumah tangga melibatkan banyak gerakan fisik, aktivitas tersebut belum tentu memenuhi prinsip latihan fisik yang terstruktur dan berkesinambungan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas domestik umumnya dilakukan berdasarkan kebutuhan pekerjaan

rumah tangga dan tidak dirancang secara khusus untuk meningkatkan kapasitas fisik tubuh (WHO, 2021).

Keterbatasan waktu, kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya olahraga, serta minimnya akses terhadap program kebugaran menjadi beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya partisipasi ibu rumah tangga dalam aktivitas fisik terstruktur. Akibatnya, banyak ibu rumah tangga berisiko mengalami penurunan kebugaran jasmani yang dapat berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas sehari-hari (Zalillah dkk., 2025).

Oleh karena itu, ibu rumah tangga menjadi sasaran yang tepat dalam program pendampingan aktivitas fisik terstruktur. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Dengan meningkatnya kebugaran jasmani, ibu rumah tangga diharapkan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal, mengurangi risiko penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup dirinya dan keluarganya (WHO, 2024).

2.1.4 Praktik Aktivitas Fisik Sederhana yang Dapat Dilakukan Masyarakat

Praktik aktivitas fisik merupakan salah satu strategi penting dalam promosi kesehatan karena memberikan pengalaman belajar yang bersifat langsung (*experiential learning*). Melalui demonstrasi dan praktik bersama, peserta dapat memahami teknik gerakan yang benar, intensitas aktivitas yang sesuai, serta prinsip keamanan dalam melakukan aktivitas fisik (American College of Sports Medicine [ACSM], 2022). Selain itu, praktik secara kelompok juga mampu meningkatkan interaksi sosial, rasa kebersamaan, dan motivasi intrinsik untuk tetap aktif secara fisik (Carron et al., 1996; Hawley-Hague et al., 2021). WHO menegaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, meskipun dengan intensitas ringan hingga sedang, mampu memberikan manfaat yang signifikan dalam menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes

melitus tipe 2, hipertensi, obesitas, osteoporosis, serta gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (WHO, 2024).

Dalam kehidupan sehari-hari, salah satu bentuk aktivitas fisik sederhana yang mudah diterapkan oleh ibu rumah tangga adalah berjalan kaki. Kegiatan ini tidak memerlukan biaya maupun peralatan khusus sehingga dapat dilakukan oleh hampir semua kalangan. Berjalan kaki selama 30 menit setiap hari mampu meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu menjaga berat badan tetap ideal. Selain itu, berjalan kaki secara rutin juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi tingkat stres yang sering dialami akibat berbagai tuntutan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas ini dapat dilakukan pada pagi hari sebelum memulai pekerjaan rumah atau pada sore hari setelah aktivitas harian selesai. Penelitian menunjukkan bahwa berjalan kaki secara teratur berkontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran kardiorespirasi dan kesehatan secara umum (Warburton & Bredin, 2017).

Selain berjalan kaki, senam aerobik ringan juga dapat menjadi alternatif aktivitas fisik yang sesuai bagi ibu rumah tangga. Senam aerobik merupakan aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang dengan intensitas sedang sehingga dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru. Pelaksanaan senam selama 20–30 menit sebanyak tiga hingga lima kali dalam seminggu terbukti mampu meningkatkan kapasitas aerobik, memperbaiki fleksibilitas tubuh, serta membantu mengurangi lemak tubuh. Senam juga memiliki keunggulan karena dapat dilakukan secara berkelompok sehingga menciptakan interaksi sosial yang positif antaranggota masyarakat. Melalui kegiatan senam bersama, peserta tidak hanya memperoleh manfaat fisik tetapi juga manfaat psikologis berupa meningkatnya motivasi dan rasa kebersamaan (Bull et al., 2020).

Aktivitas fisik sederhana lainnya yang dapat dilakukan adalah peregangan atau stretching. Peregangan berfungsi untuk meningkatkan kelenturan otot dan persendian, mengurangi kekakuan

tubuh, serta mencegah terjadinya cedera saat melakukan aktivitas sehari-hari. Ibu rumah tangga yang banyak menghabiskan waktu dalam posisi duduk, berdiri, atau membungkuk saat mengerjakan pekerjaan rumah tangga sering mengalami keluhan nyeri pada leher, bahu, punggung, dan pinggang. Melakukan peregangan selama 5–10 menit sebelum dan sesudah aktivitas dapat membantu mengurangi keluhan tersebut. Gerakan peregangan sederhana seperti memutar bahu, meregangkan tangan ke atas, membungkukkan badan secara perlahan, dan menggerakkan leher ke berbagai arah dapat dilakukan tanpa memerlukan ruang yang luas maupun peralatan khusus (Behm et al., 2016).

Kegiatan berkebun juga merupakan salah satu aktivitas fisik sederhana yang memiliki banyak manfaat. Aktivitas seperti menanam, menyiram tanaman, mencabut rumput liar, dan menggemburkan tanah melibatkan berbagai kelompok otot sehingga membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan fisik. Selain manfaat fisik, berkebun juga memberikan manfaat psikologis karena dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Interaksi dengan lingkungan hijau terbukti mampu memberikan efek relaksasi yang membantu menjaga kesehatan mental. Bagi masyarakat yang memiliki lahan terbatas, berkebun dapat dilakukan menggunakan pot atau media tanam sederhana di halaman maupun teras rumah (WHO, 2025).

Praktik aktivitas fisik yang juga mudah diterapkan adalah penggunaan tangga dibandingkan lift atau eskalator ketika berada di fasilitas umum. Meskipun terlihat sederhana, kebiasaan naik dan turun tangga mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai, memperbaiki keseimbangan tubuh, dan meningkatkan kapasitas jantung. Aktivitas ini termasuk latihan aerobik ringan yang dapat dilakukan tanpa memerlukan waktu tambahan khusus. Apabila dilakukan secara konsisten, penggunaan tangga dapat membantu meningkatkan pengeluaran energi harian dan mendukung tercapainya target aktivitas fisik mingguan yang dianjurkan (Bull et al., 2020).

Bagi ibu rumah tangga yang memiliki keterbatasan waktu, latihan fisik sederhana di rumah dapat menjadi pilihan yang efektif. Latihan seperti squat, wall push-up, mengangkat lutut secara bergantian, serta gerakan duduk dan berdiri dari kursi dapat membantu meningkatkan kekuatan otot tanpa memerlukan alat olahraga khusus. Latihan kekuatan otot penting dilakukan karena membantu mempertahankan massa otot, meningkatkan keseimbangan tubuh, serta mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. WHO merekomendasikan latihan penguatan otot setidaknya dua kali dalam seminggu untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh secara optimal (World Health Organization, 2020).

Selain manfaat fisik, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan senang dan mengurangi stres. Ibu rumah tangga yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang aktif. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki konsentrasi, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, kebiasaan bergerak aktif perlu ditanamkan sebagai bagian dari gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Warburton & Bredin, 2017).

Melalui berbagai praktik aktivitas sederhana tersebut, masyarakat dapat meningkatkan kebugaran tanpa harus mengikuti program olahraga yang rumit atau mengeluarkan biaya yang besar. Kunci utama keberhasilan terletak pada konsistensi dan keteraturan dalam melaksanakan aktivitas fisik. Pendampingan aktivitas fisik terstruktur bagi ibu rumah tangga menjadi sangat penting untuk membantu peserta memahami jenis aktivitas yang sesuai, menentukan durasi latihan yang aman, serta membangun motivasi agar tetap aktif dalam jangka panjang. Dengan

meningkatnya kebugaran jasmani, diharapkan ibu rumah tangga dapat menjalankan peran dan aktivitas sehari-hari secara lebih optimal serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Melalui kegiatan praktik aktivitas fisik sederhana, peserta diharapkan tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai manfaat aktivitas fisik, tetapi juga memiliki keterampilan dasar untuk melakukan berbagai bentuk aktivitas yang aman, mudah, dan sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Dengan membiasakan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian, masyarakat diharapkan mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, mengurangi perilaku sedentari, serta menurunkan faktor risiko terkena penyakit secara berkelanjutan. Implementasi praktik sederhana ini menjadi salah satu langkah strategis dalam membangun budaya hidup aktif di lingkungan Perumahan Metroland Garden City sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

2.2 Target Luaran

Target luaran bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menerapkan aktivitas fisik secara teratur sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kualitas hidup mereka. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur terbukti mampu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, serta menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap kesehatan mental melalui penurunan tingkat stres dan kecemasan (World Health Organization (WHO). *Physical Activity Fact Sheet*, 2024).

Melalui kegiatan pendampingan ini, peserta diharapkan tidak hanya memahami pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga mampu menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari. Pendampingan dilakukan melalui edukasi, demonstrasi gerakan, praktik bersama, monitoring, dan

evaluasi secara berkala sehingga peserta dapat menjalankan aktivitas fisik dengan benar, aman, dan berkelanjutan.

Target luaran yang ingin dicapai dalam program ini meliputi meningkatnya pengetahuan ibu rumah tangga mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, meningkatnya partisipasi ibu rumah tangga dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin, meningkatnya tingkat kebugaran jasmani peserta setelah mengikuti program pendampingan, terbentuknya kebiasaan hidup aktif dan sehat di lingkungan keluarga, tersusunnya panduan sederhana aktivitas fisik yang dapat diterapkan secara mandiri oleh peserta, dan terpublikasikannya hasil kegiatan pengabdian dalam bentuk laporan dan artikel ilmiah.

2.2.1 Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Peningkatan pengetahuan masyarakat merupakan target luaran utama dalam kegiatan pengabdian ini. Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan. Banyak ibu rumah tangga yang masih menganggap aktivitas fisik hanya sebatas pekerjaan rumah tangga sehari-hari. Padahal, aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk meningkatkan kebugaran harus dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang dengan intensitas tertentu. WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, sedangkan olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan dan bertujuan meningkatkan kebugaran (World Health Organization (WHO). *Physical Activity: Health Topics*, 2025).

Melalui kegiatan edukasi dan penyuluhan, peserta diberikan pemahaman mengenai:

- Pengertian aktivitas fisik dan olahraga.
- Manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan.
- Dampak kurangnya aktivitas fisik.

- Jenis-jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah.
- Frekuensi dan durasi aktivitas fisik yang dianjurkan.

Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, diharapkan masyarakat memiliki dasar yang kuat untuk mengadopsi dan menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan.

2.2.2 Perubahan Sikap dan Perilaku Hidup Aktif

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan pengabdian ini juga menargetkan terjadinya perubahan sikap dan perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih aktif. Perubahan perilaku merupakan tujuan jangka menengah dari kegiatan promosi kesehatan karena pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh tindakan apabila tidak disertai motivasi, dukungan sosial, dan keyakinan individu terhadap manfaat perilaku tersebut. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi dirancang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong peserta untuk mempraktikkan aktivitas fisik sederhana serta membangun komitmen dalam menerapkannya secara rutin.

Luaran jangka panjang yang diharapkan dari kegiatan ini adalah terbentuknya perilaku hidup aktif dan sehat pada peserta. Perubahan perilaku kesehatan tidak hanya bergantung pada pengetahuan, tetapi juga pada kebiasaan yang dilakukan secara berulang dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi risiko penyakit kronis, serta meningkatkan kesehatan mental. WHO menyatakan bahwa individu yang aktif secara fisik memiliki risiko kematian 20–30% lebih rendah dibandingkan individu yang kurang aktif (World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, 2020).

Keberhasilan target luaran ini tidak hanya diukur dari kemampuan peserta menjelaskan manfaat aktivitas fisik, tetapi juga dari adanya komitmen untuk menerapkan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan perilaku yang dilakukan secara konsisten akan memberikan manfaat jangka panjang berupa peningkatan kebugaran jasmani, pengendalian berat badan, penurunan risiko penyakit, serta peningkatan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun budaya hidup aktif di lingkungan Perumahan Metroland Garden City.

2.2.3 Dokumentasi dan Publikasi Kegiatan

Sebagai bagian dari pertanggungjawaban akademik, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga menghasilkan luaran berupa dokumentasi dan publikasi kegiatan. Dokumentasi disusun secara sistematis sebagai bukti pelaksanaan kegiatan yang meliputi surat tugas, daftar hadir peserta, dokumentasi foto, materi sosialisasi, lembar evaluasi, serta laporan akhir kegiatan. Dokumentasi tersebut tidak hanya berfungsi sebagai arsip institusi, tetapi juga menjadi sumber informasi yang dapat digunakan dalam evaluasi, pengembangan program, dan pelaksanaan kegiatan serupa pada masa mendatang.

Selain dokumentasi, hasil kegiatan pengabdian juga ditargetkan untuk dipublikasikan dalam bentuk berita pada media informasi institusi maupun artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat. Publikasi merupakan bagian penting dari diseminasi hasil kegiatan karena memungkinkan pengalaman, metode, dan hasil pengabdian dimanfaatkan oleh masyarakat yang lebih luas maupun oleh institusi lain sebagai referensi dalam menyusun program promosi kesehatan berbasis komunitas. Publikasi ilmiah juga menjadi salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam mendiseminasikan hasil kegiatan pengabdian yang berbasis pada bukti ilmiah (*evidence-based community service*).

Secara keseluruhan, pencapaian target luaran dalam kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak nyata terhadap peningkatan literasi kesehatan, terbentuknya perilaku hidup aktif, serta tersusunnya luaran akademik yang mendukung pengembangan ilmu pengetahuan dan pengabdian kepada masyarakat. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi masyarakat Perumahan Metroland Garden City, tetapi juga berkontribusi terhadap upaya promotif dan preventif dalam menekan angka kejadian penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

Tabel 2.1. Target Luaran Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Target Luaran	Indikator Keberhasilan
1	Peningkatan pengetahuan Masyarakat	Peserta memahami Aktivitas Fisik, faktor risiko, manfaat aktivitas fisik, dampak, dan jenis-jenis aktivitas fisik menurut WHO.
2	Perubahan sikap dan perilaku hidup aktif	Peserta menunjukkan komitmen menerapkan aktivitas fisik secara rutin, mengurangi perilaku sedentari, serta mulai menerapkan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.
3	Dokumentasi kegiatan	Tersusunnya laporan kegiatan, daftar hadir, dokumentasi foto, materi sosialisasi, dan instrumen evaluasi kegiatan.
4	Publikasi kegiatan	Terpublikasinya berita kegiatan pada media institusi dan/atau artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan merupakan tahapan sistematis yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini dirancang menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif melalui sosialisasi kesehatan, diskusi interaktif, serta praktik aktivitas fisik sederhana. Pendekatan tersebut dipilih agar masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pendampingan aktivitas fisik, tetapi juga mampu menerapkan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya promotif dan preventif terhadap upaya untuk meningkatkan kebugaran. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara terencana mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi sehingga proses pengabdian dapat berjalan secara efektif dan memberikan manfaat yang optimal bagi masyarakat sasaran.

3.1 Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat yang berdomisili di Perumahan Metroland Garden City, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Sasaran dipilih berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan masyarakat yang menunjukkan masih perlunya peningkatan pengetahuan mengenai pendampingan aktivitas fisik, pentingnya aktivitas fisik, serta penerapan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Karakteristik masyarakat yang heterogen dari segi usia dan tingkat aktivitas fisik menjadikan wilayah ini sesuai sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan berbasis komunitas.

Peserta kegiatan terdiri atas ibu rumah tangga dengan rentang usia produktif hingga lanjut usia yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sosialisasi. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang yang merupakan perwakilan warga Perumahan Metroland Garden City. Jumlah tersebut disesuaikan dengan kapasitas tempat pelaksanaan serta

mempertimbangkan efektivitas proses diskusi, demonstrasi, dan praktik aktivitas fisik sehingga setiap peserta dapat memperoleh kesempatan berpartisipasi secara aktif.

Melalui keterlibatan masyarakat sebagai peserta utama, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai pendampingan aktivitas fisik serta mendorong terbentuknya budaya hidup aktif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan tempat tinggal.

3.2 Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Perumahan Metroland Garden City, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi dilakukan dengan mempertimbangkan aksesibilitas peserta, dukungan dari pengurus lingkungan, serta tersedianya fasilitas yang memadai untuk pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan praktik aktivitas fisik. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari, yaitu pada tanggal 09 Juni 2024 pukul 09.00 – 11.30 WITA di Balai Pertemuan Perumahan Metroland Garden City, Kabupaten Bone, Prov Sulawesi Selatan.

3.3 Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah interaktif, diskusi partisipatif, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi. Kombinasi metode tersebut dipilih agar proses pembelajaran berlangsung secara aktif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan aktivitas fisik yang dianjurkan. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

3.3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal yang bertujuan memastikan seluruh kebutuhan kegiatan tersedia sebelum pelaksanaan. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

- Melakukan koordinasi dengan pengurus Perumahan Metroland Garden City mengenai waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan.
- Menyusun materi sosialisasi yang mencakup aktivitas fisik, serta pola hidup aktif berdasarkan pedoman World Health Organization (WHO).
- Menyiapkan media pembelajaran berupa laptop, LCD proyektor, leaflet edukasi, banner kegiatan, serta alat dokumentasi.
- Menyusun instrumen evaluasi berupa lembar umpan balik dan daftar hadir peserta.
- Menyiapkan perlengkapan praktik aktivitas fisik sederhana yang akan digunakan selama demonstrasi.
- Koordinasi dengan mitra
- Penyusunan materi
- Persiapan alat dan media

3.3.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara berurutan melalui beberapa sesi sebagai berikut.

- 1) Pembukaan. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan oleh moderator, penyampaian tujuan kegiatan, serta penjelasan mengenai manfaat penerapan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Penyampaian Materi. Tim pengabdian menyampaikan materi mengenai:
 - a) Pengertian pendampingan aktivitas fisik
 - b) Pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.
 - c) Rekomendasi aktivitas fisik menurut WHO.
 - d) Konsep pola hidup aktif.

- 3) Pendampingan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran melalui perubahan gaya hidup. Materi disampaikan menggunakan media presentasi yang dilengkapi gambar, ilustrasi, dan leaflet edukasi sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta.
- 4) Diskusi Interaktif. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai berbagai permasalahan kesehatan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi dilakukan secara dua arah sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman, hambatan, maupun pertanyaan terkait aktivitas fisik dan pola hidup sehat.
- 5) Demonstrasi dan Praktik Aktivitas Fisik. Selanjutnya dilakukan demonstrasi aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan masyarakat tanpa memerlukan peralatan khusus. Kegiatan meliputi:
 - a) Pemanasan (*warming-up*).
 - b) Jalan di tempat dan gerakan aerobik ringan.
 - c) Latihan penguatan otot menggunakan berat badan sendiri.
 - d) Peregangan (*stretching*).
 - e) Pendinginan (*cooling-down*).

Note: Seluruh peserta mengikuti praktik secara langsung dengan pendampingan tim pengabdian sehingga teknik gerakan dapat dilakukan secara benar dan aman.

3.3.3 Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi bertujuan mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta memperoleh umpan balik mengenai pelaksanaan kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

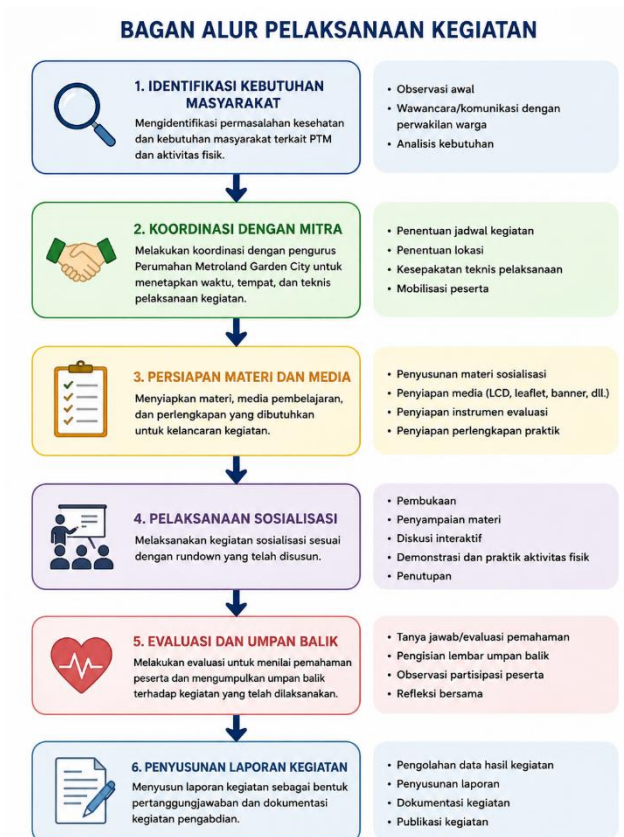
- 1) Tanya jawab, untuk mengidentifikasi pemahaman peserta mengenai materi sosialisasi.

- 2) Observasi partisipasi, untuk menilai keterlibatan peserta selama diskusi dan praktik aktivitas fisik.
- 3) Umpan balik peserta, melalui lembar evaluasi sederhana yang berisi penilaian terhadap materi, narasumber, metode penyampaian, dan manfaat kegiatan.
- 4) Refleksi bersama, yaitu penyampaian komitmen peserta untuk mulai menerapkan aktivitas fisik secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas kegiatan sekaligus sebagai bahan perbaikan dalam pelaksanaan program pengabdian serupa pada masa yang akan datang.

3.4 Alur Pelaksanaan Kegiatan

Secara umum, tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Kegiatan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Pendampingan Aktivitas Fisik Terstruktur bagi Ibu Rumah Tangga untuk Meningkatkan Kebugaran " telah dilaksanakan pada Minggu, 09 Maret 2025 pukul 09.00–11.30 WITA bertempat di Balai Pertemuan Perumahan Metroland Garden City, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Kegiatan diikuti oleh 30 orang peserta yang merupakan perwakilan masyarakat Perumahan Metroland Garden City dengan latar belakang ibu rumah tangga dan rentang usia yang beragam.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, dilanjutkan dengan pembukaan oleh moderator dan penyampaian tujuan kegiatan. Tim pengabdian kemudian memberikan sosialisasi menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media presentasi dan leaflet edukasi. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman, pertanyaan, maupun kendala dalam menerapkan pola hidup aktif. Materi yang diberikan selama kegiatan meliputi:

- 1) Konsep pendampingan aktivitas fisik.
- 2) Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan.
- 3) Rekomendasi aktivitas fisik berdasarkan pedoman World Health Organization (WHO).
- 4) Penerapan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai bentuk implementasi materi, peserta mengikuti demonstrasi dan praktik aktivitas fisik sederhana yang terdiri atas pemanasan, gerakan aerobik ringan, latihan penguatan otot menggunakan berat badan sendiri, peregangan (*stretching*), dan pendinginan (*cooling-down*). Seluruh kegiatan berlangsung dengan lancar dan peserta mengikuti setiap sesi secara aktif hingga kegiatan selesai.

4.2 Hasil Kegiatan

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 akibat kurangnya aktivitas fisik. 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 pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, dan praktik langsung merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan penyakit tidak menular. Keterlibatan aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode partisipatif mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah.

Peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat aktivitas fisik sejalan dengan tujuan kegiatan yang telah dirumuskan pada Bab I, yaitu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai aktivitas fisik mendorong penerapan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Setelah mengikuti kegiatan, peserta memahami bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas sederhana tanpa harus menggunakan fasilitas olahraga khusus, sehingga lebih mudah diterapkan sesuai kondisi masing-masing.

Temuan tersebut juga mendukung rekomendasi World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, obesitas, serta berbagai penyakit tidak menular lainnya. Selain itu, penyampaian rekomendasi aktivitas fisik berdasarkan pedoman WHO memberikan pemahaman kepada peserta mengenai durasi, frekuensi, intensitas, dan jenis aktivitas fisik yang dianjurkan sehingga masyarakat memiliki pedoman praktis dalam menerapkan gaya hidup aktif.

Praktik aktivitas fisik sederhana yang dilakukan pada akhir kegiatan menjadi bagian penting dalam memperkuat pemahaman peserta. Demonstrasi secara langsung memberikan pengalaman praktis kepada masyarakat sehingga peserta lebih percaya diri untuk mengulangi gerakan tersebut

secara mandiri di lingkungan tempat tinggal. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membangun kebiasaan hidup aktif di lingkungan Perumahan Metroland Garden City.

4.4 Faktor Pendukung

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan didukung oleh beberapa faktor, antara lain:

- 1) Dukungan yang baik dari pengurus Perumahan Metroland Garden City dalam koordinasi dan penyediaan tempat kegiatan.
- 2) Antusiasme dan partisipasi aktif seluruh peserta selama mengikuti sosialisasi, diskusi, maupun praktik aktivitas fisik.
- 3) Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, seperti ruang pertemuan, LCD proyektor, sound system, dan media edukasi.
- 4) Kerja sama yang baik antara tim pengabdian dengan masyarakat sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan sesuai jadwal.

4.5 Faktor Penghambat

Selama pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa kendala, namun tidak menghambat jalannya kegiatan secara keseluruhan, yaitu:

- 1) Waktu pelaksanaan yang relatif singkat sehingga sesi diskusi belum dapat mengakomodasi seluruh pertanyaan peserta secara mendalam.
- 2) Perbedaan tingkat pendidikan dan pengetahuan peserta menyebabkan proses penyampaian materi harus disesuaikan dengan bahasa yang sederhana.
- 3) Sebagian peserta memiliki keterbatasan kondisi fisik sehingga intensitas praktik aktivitas fisik perlu disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.

- 4) Kegiatan hanya dilaksanakan satu kali sehingga perubahan perilaku hidup aktif masyarakat belum dapat dievaluasi dalam jangka panjang.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Sosialisasi Pola Hidup Aktif untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Perumahan Metroland Garden City" telah terlaksana dengan baik. Melalui kegiatan sosialisasi, diskusi, dan praktik aktivitas fisik, peserta memperoleh pemahaman mengenai pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, serta pentingnya menerapkan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular.

5.2 Saran

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

1. Masyarakat diharapkan menerapkan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari pola hidup sehat.
2. Pengurus lingkungan diharapkan dapat menyelenggarakan kegiatan olahraga bersama secara berkala.
3. Kegiatan pengabdian serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan materi yang lebih beragam agar manfaatnya semakin luas bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Bailey, D. P., Hewson, D. J., Champion, R. B., & Sayegh, S. M. (2023). Sitting time and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality: A systematic review and dose-response meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 58. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01453-3>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S. J. H., 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., Lambert, E., et al. (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>
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Mack, D. (1996). Social influence and exercise: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.1>
- Ekelund, U., Tarp, J., Fagerland, M. W., Johannessen, J. S., Hansen, B. H., Jefferis, B., et al. (2020). Joint associations of accelerometer-measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: A harmonised meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1499–1506. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103270>
- 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.0b013e318213febf>
- 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)
- 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.0000000000000437>
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Global Status Report on Physical Activity 2022*. Geneva: World Health Organization.
- 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)

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 universitascahayaprima@gmail.com	Kode/No :
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Tanggal: 05 Maret 2024
	Revisi : 00 Halaman 1 dari 48	

SURAT TUGAS

Nomor : 016/UNCAPI.ST/IKR/III/2024

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 : Muh. Jamil Abdillah,S.Or., M.Or.
 Jabatan : Asisten Ahli
 NIDN : 0920119801

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

Hari/Tanggal : 09 Maret 2024
 Tempat : Balai Pertemuan Perumahan Metroland Garden City, Kabupaten Bone, Prov Sulawesi Selatan
 Tema Pengabdian : Pendampingan Aktivitas Fisik Terstruktur Bagi Ibu Rumah Tangga untuk Meningkatkan Kebugaran

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

Watampone, 05 Maret 2024
Dekan



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

Tembusan Kepada Yth.:

- Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima

2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. Ar s i p.

Lampiran 2. Rundown Kegiatan

RUNDOWN KEGIATAN Program Pendampingan Aktivitas Fisik Terstruktur bagi Ibu Rumah Tangga					
	WAKTU	KEGIATAN	TUJUAN	METODE	KETERANGAN
	07.30 – 08.00	Registrasi & Pembukaan	- Mencatat kehadiran peserta - Menyampaikan tujuan kegiatan dan rundown	Registrasi, sambutan, penyampaian informasi	Panitia dan Tim Pengabdian
	08.00 – 09.00	Edukasi: Pentingnya Aktivitas Fisik dan Kebugaran	- Meningkatkan pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik - Menumbuhkan motivasi hidup aktif	Penyuluhan, diskusi, tanya jawab	Narasumber (Dosen/Praktisi)
	09.00 – 09.15	Pemanasan	- Mempersiapkan tubuh sebelum latihan - Mencegah cedera	Pemanasan dinamis (gerakan ringan)	Instruktur
	09.15 – 10.15	Latihan Fisik Terstruktur (Intensitas Sedang)	- Meningkatkan kebugaran kardiorespirasi - Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot - Membantu menjaga berat badan ideal	Senam kebugaran, jalan cepat, latihan kekuatan sederhana	Instruktur
	10.15 – 10.30	Pendinginan & Peregangan	- Menurunkan denyut jantung secara bertahap - Meningkatkan fleksibilitas otot	Pendinginan statis dan peregangan	Instruktur
	10.30 – 11.00	Monitoring & Evaluasi Kebugaran	- Menilai perubahan kondisi kebugaran - Memberikan umpan balik kepada peserta	Pengukuran sederhana (IMT, lingk pinggang, tingkat aktivitas, dll)	Tim Pengabdian
	11.00 – 11.30	Diskusi, Motivasi & Penutup	- Memperkuat komitmen peserta untuk hidup aktif - Menyampaikan rencana tindak lanjut program	Diskusi, sharing pengalaman, penutupan	Narasumber & Tim Pengabdian

 **Catatan:** Rundown dapat menyesuaikan kondisi peserta dan waktu pelaksanaan di lapangan.

Lampiran 3. RAB Kegiatan

No	Uraian	Volume	Harga Satuan	Jumlah
1	Fotokopi proposal dan administrasi	1 Paket	Rp100.000	Rp. 100.000
2.	ATK panitia (pulpen, spidol, kertas HVS, map)	1 Paket	Rp. 250.000	Rp. 250.000
3.	Cetak sertifikat peserta	30 Lembar	Rp. 5.000	Rp. 150.000
4.	ID Card Panitia	5	Rp.20.000	Rp100.000
5.	Konsumsi peserta (snack + air mineral)	30 Kotak	Rp25.000	Rp750.000
6.	Konsumsi panitia	5 Kotak	Rp25.000	Rp125.000
7.	Banner kegiatan (1 × 3 m)	1	Rp180.000	Rp180.000
Tota l				Rp1.655.000

AYO HIDUP AKTIF

UNTUK IBU SEHAT, KELUARGA HEBAT!

**PENDAMPINGAN AKTIVITAS FISIK TERSTRUKTUR
BAGI IBU RUMAH TANGGA**

“Sedikit bergerak setiap hari, memberi manfaat besar untuk kesehatan”

Meningkatkan
kebugaran
jasmani

Mencegah
penyakit tidak
menular

Meningkatkan
kualitas hidup
dan suasana hati

APA ITU AKTIVITAS FISIK?

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang menggunakan otot rangka dan membutuhkan energi. Contohnya: berjalan kaki, menyapu, mengepel, mencuci, berkebun, senam, dan bermain bersama anak.

MANFAAT AKTIVITAS FISIK

- ✓ Meningkatkan daya tahan tubuh
- ✓ Menjaga berat badan ideal
- ✓ Menurunkan risiko penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan osteoporosis
- ✓ Mengurangi stres dan membuat suasana hati lebih baik
- ✓ Tidur lebih nyenyak dan berkualitas

RISIKO KURANG GERAK (SEDENTARY LIFESTYLE)

- Mudah lelah dan pegal-pegal
- Berat badan meningkat
- Risiko penyakit tidak menular lebih tinggi

INGAT!

Pekerjaan rumah tangga memang melelahkan, tetapi belum cukup untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang dianjurkan.
Luangkan waktu khusus untuk bergerak aktif setiap hari.

REKOMENDASI AKTIVITAS FISIK MENURUT WHO

Untuk orang dewasa usia 18–64 tahun:

- ✓ Lakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150–300 menit per minggu (±30–60 menit per hari, 5 hari seminggu)
- ✓ atau aktivitas intensitas berat minimal 75–150 menit per minggu
- ✓ Latihan penguatan otot minimal 2 kali seminggu

**CONTOH AKTIVITAS FISIK SEDERHANA
YANG BISA DILAKUKAN**

Jalan kaki 30 menit	Senam aerobik 20–30 menit	Peregangan 5–10 menit	Berkebun
Naik turun tangga	Aktivitas rumah tangga aktif	Bermain aktif bersama anak	Latihan kekuatan sederhana

★ TIPS AGAR TETAP AKTIF

- Mulai dari durasi pendek, lalu tingkatkan bertahap
- Jadwalkan waktu khusus untuk bergerak
- Ajak keluarga atau teman agar lebih semangat
- Pilih aktivitas yang menyenangkan
- Lakukan secara rutin dan konsisten

Ibu sehat,
keluarga
bahagia!

Yuk, bergerak setiap hari untuk tubuh yang lebih sehat dan hidup yang lebih berkualitas! #AyoHidupAktif

Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan

