

SOSIALISASI OLAHRAGA KESEHATAN DI SMA 2 YAPIS ARSO X DALAM UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN

Saharuddin Ita¹, Sutoro², Astini Asri³, Ipa Sari Kardi⁴, Baharuddin Hasan⁵,
Ibrahim⁶, Ansar CS⁷

^{1,2}Magister Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Cenderawasih, Jl. Raya Sentani, Abepura, Kota Jayapura, Papua

^{3,5}Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jl. Kamwolker, Yabansai, Distrik Heram, Kota Jayapura, Papua

^{4,6,7}Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jl. Kamwolker, Yabansai, Distrik Heram, Kota Jayapura, Papua

¹e-mail saharuddinita@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya olahraga dalam meningkatkan derajat kesehatan dan meminimalisir penyakit. Metode yang digunakan yaitu sosialisasi pola hidup sehat. Mitra dalam pengabdian masyarakat ini yaitu guru (n=4) dan siswa (n=26) SMA 2 Yapis Arso X Kabupaten Keerom Provinsi Papua. Menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan informasi berupa tingkat pengetahuan pola hidup sehat. Teknik analisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan guru dan siswa SMA 2 Yapis Arso X Kabupaten Keerom Provinsi Papua setelah mengikuti sosialisasi. Hasil *pretest* guru dominan kategori cukup sebesar 75% meningkat menjadi baik sebesar 100% pada *posttest*. Siswa putra *pretest* dominan kategori kurang sebesar 50% meningkat menjadi baik sebesar 58,3%, dan siswa putri *pretest* dominan kategori cukup 42,9% meningkat menjadi baik sebesar 64,3%. Berdasarkan hasil yang diperoleh sosialisasi berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan guru dan siswa tentang pentingnya olahraga sebagai salah satu aspek meningkatkan pola hidup sehat dan derajat kesehatan.

Kata Kunci: sosialisasi, olahraga, pola hidup sehat

Abstract

This community service was carried out to increase knowledge about the importance of exercise in improving health status and minimizing disease. The method used is the socialization of a healthy lifestyle. Partners in this community service are teachers (n=4) and students (n=26) of SMA 2 Yapis Arso X Keerom Regency, Papua Province. A questionnaire will be used to collect information in the form of knowledge level of healthy lifestyles. The analysis technique used quantitative descriptive analysis. The results showed increased knowledge of teachers and students of SMA 2 Yapis Arso X Keerom Regency, Papua Province after participating in socialization. The results of the teacher's pretest dominant sufficient category by 75% increased to good by 100% in the posttest. Male students' pretested dominant category less by 50% increased to good by 58,3%, and female students' pretest dominant category enough by 42,9% increased to good by 64,3%. Based on the results obtained, socialization has a positive impact on increasing the knowledge of teachers and students about the importance of exercise as one aspect of improving a healthy lifestyle and health status.

Keywords: socialization, exercise, healthy lifestyle

PENDAHULUAN

Pada dasarnya olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan tubuh, khususnya olahraga yang diprogramkan untuk meningkatkan kesehatan. Berolahraga rutin mampu meningkatkan input somatosensori, penggunaan vestibular, meningkatkan proses pusat integratif otak dengan melibatkan adaptasi yang cepat, dan menghasilkan motor strategi yang tepat untuk menjaga keseimbangan tubuh (Noorratri et al., 2020). Aktivitas jasmani yang terstruktur dan sistematis dapat menjadi sarana untuk menstimulasi, membangun, serta meningkatkan kapasitas fisik, kemampuan teknis, pemahaman taktis, ketahanan mental, dan interaksi sosial seseorang (Kardi & Ita, 2023). Fisik dan mental akan tetap sehat dan bugar dengan berolahraga. Selain memberikan manfaat fisik, berolahraga juga dapat memberikan manfaat mental dan sosial. Saat ini, olahraga sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Bahkan setelah mengetahui banyak manfaatnya, masih banyak alasan mengapa sulit untuk berolahraga secara rutin (Yuda, 2021). Aktivitas jasmani yang terstruktur, melibatkan kekuatan, keterampilan, taktik, dan aspek mental sebagai bentuk gerakan universal yang dilaksanakan dengan kesadaran dan koordinasi untuk meningkatkan kemampuan dinamis tubuh merupakan esensi dari olahraga. (Kardi et al., 2024).

Olahraga merupakan aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang bertujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa olahraga rutin memainkan peran sangat penting dalam upaya pencegahan beragam penyakit non-infeksi serta berperan dalam peningkatan mutu kehidupan seseorang (World Health Organization, 2020). Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang paling penting untuk dilakukan sebagai aktivitas sehari-hari. Singkatnya, ada beberapa manfaat yang dapat kita rasakan dari segi fisik hingga psikologis. Misalnya, menurunkan tekanan darah, mencegah diabetes, stroke, dan bahkan menurunkan tekanan darah. Selain itu, manfaat lainnya adalah meningkatkan suasana hati, mengurangi gangguan tidur, dan meningkatkan kemampuan sosial (Makarim, 2024). Olahraga secara teratur memiliki manfaat signifikan bagi sistem kardiovaskular yaitu menurunkan risiko

penyakit jantung, mengontrol tekanan darah, meningkatkan kolesterol HDL (American Heart Association, 2022). Olahraga teratur dapat membantu mencegah dan mengelola berbagai penyakit kronis. Untuk penderita diabetes, aktivitas fisik membantu mengatur kadar gula darah dengan meningkatkan sensitivitas insulin. Bagi penderita hipertensi, olahraga dapat membantu menurunkan tekanan darah (Lee et al., 2012).

Olahraga kesehatan masyarakat dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan adalah untuk meningkatkan kemauan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang aman, sehat, terukur, dan teratur untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik dan mental, sehingga dapat meningkatkan produktivitas di tempat kerja. Selain itu, sosialisasi olahraga kesehatan juga dapat dilakukan untuk mengoptimalkan aktivitas fisik atau berolahraga sebagai upaya meningkatkan dan mengoptimalkan derajat kesehatan. Sosialisasi olahraga kesehatan merupakan upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan Masyarakat. Melalui sosialisasi ini, masyarakat diberikan pemahaman akan manfaat olahraga dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik. Penyuluhan mengenai manfaat aktivitas fisik menjadi salah satu pilihan strategi dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2021). Kegiatan sosialisasi olahraga kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti penyuluhan, pelatihan, dan promosi kesehatan olahraga (Kemenkes RI, 2020).

Masyarakat umum sangat peduli dengan kesehatan dan kebersihan. Dengan kata lain, tubuh yang sehat dan bersih akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga virus sulit terdeteksi. Namun, terkadang ada saja orang yang selalu bersikap keras, sehingga sulit untuk mengatur daya tahan tubuh. Kurangnya aktivitas fisik bisa menjadi faktor pemicu berbagai penyakit di seluruh dunia dan kini telah ditetapkan sebagai fokus utama dalam upaya peningkatan kesehatan publik (Kurdi et al., 2023). Dalam menjalankan aktivitas olahraga, ada empat prinsip fundamental yang perlu diperhatikan, yaitu Baik, Benar, Terukur, dan Teratur (BBTT). Berikut penjelasannya: Pertama, olahraga harus dilakukan dengan baik. Ini berarti memulai aktivitas fisik sesegera mungkin, tidak menunda-nunda

untuk hidup aktif. Prinsip "baik" juga mencakup penyesuaian jenis olahraga dengan kondisi kesehatan pribadi. Jangan lupa pentingnya menggunakan perlengkapan yang sesuai, seperti sepatu dan pakaian olahraga yang tepat untuk jenis aktivitas yang dipilih. Kedua, lakukan olahraga dengan benar. Ini meliputi tahapan yang tepat: awali dengan pemanasan 5-10 menit dilanjutkan peregangan selama 10 menit. Kemudian, lakukan latihan inti selama 20-60 menit untuk meningkatkan kapasitas kardiorespirasi serta kekuatan dan ketahanan otot. Akhiri dengan pendinginan sekitar lima menit untuk mengembalikan kondisi tubuh secara bertahap. Ketiga, pastikan olahraga dilakukan secara teratur. Pantau denyut nadi setelah setiap sesi latihan untuk mengevaluasi apakah intensitas latihan sudah mencapai target yang diinginkan. Sebagai panduan, aktivitas fisik intensitas sedang sebaiknya dilakukan 150-300 menit per minggu, sedangkan untuk intensitas tinggi diperlukan 75-150 menit per minggu. Keempat, jadikan olahraga sebagai kegiatan yang teratur. Untuk mendapatkan manfaat optimal, lakukan aktivitas fisik secara konsisten tiga hingga lima kali dalam seminggu (Afika, 2021).

Status kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh berat badannya, apakah itu kegemukan atau kurang. Kegemukan terus menjadi salah satu penyebab utama penyakit kronis, seperti meningkatkan risiko diabetes dan jantung, tetapi juga berdampak pada keluarga. Ada tiga faktor yang secara signifikan mempengaruhi kondisi kesehatan, yaitu: 1) Peningkatan berat badan menyebabkan tekanan darah tinggi, yang merupakan faktor risiko stroke dan jantung; 2) Kelebihan berat badan juga berkaitan dengan kolesterol tinggi, yaitu trigliserida tinggi dan HDL rendah (kolesterol baik), yang penting untuk penyakit jantung; 3) Berat badan berlebih juga berisiko tinggi terkena diabetes, yang merupakan gejala lain dari penyakit jantung; 4) Jenis lemak utama yang ditemukan di daerah perut adalah metabolisme aktif. Inilah yang menyebabkan peradangan dalam tubuh.

Masing-masing faktor seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, dan peradangan berkontribusi pada gangguan yang berhubungan dengan penyakit jantung (Kompas.com, 2019). Ketika berat badan cenderung sudah mulai meningkat, maka akan terjadi obesitas yang akan membahayakan kesehatan seperti obesitas berisiko 2 kali lipat menyebabkan serangan jantung koroner, stroke,

diabetes melitus (kencing manis), dan hipertensi (darah tinggi), obesitas berisiko 3 kali lipat menyebabkan batu empedu, obesitas berisiko menyebabkan gangguan pernapasan saat tidur, obesitas memiliki risiko tinggi menyebabkan kanker, laki-laki memiliki risiko tinggi terkena kanker usus besar dan prostat, sedangkan perempuan memiliki risiko tinggi terkena kanker payudara dan leher rahim, obesitas memiliki risiko meningkatkan lemak dalam darah dan asam urat, obesitas dapat menyebabkan menurunnya kesuburan reproduksi (Kemenkes RI, 2024). Beberapa studi menunjukkan bahwa kurang aktivitas fisik meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, kurang gerak dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Alodhialah et al., 2025). Selain itu kurang aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan sindrom metabolik (Bhaskaran et al., 2014). Lebih lanjut dijelaskan bahwa korelasi antara kurang aktivitas fisik dengan peningkatan risiko depresi dan kecemasan, aktivitas fisik secara teratur terbukti dapat menurunkan gejala gangguan kesehatan mental (Schuch et al., 2018). Penelitian lain mengungkapkan bahwa kurang gerak atau olahraga menyebabkan penurunan massa otot (*sarcopenia*) dan kepadatan mineralisasi tulang, meningkatkan risiko osteoporosis (Grønfeldt et al., 2020). Kurang aktivitas fisik atau olahraga dapat menurunkan fungsi sistem imunitas, membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi (Maulana et al., 2020).

Selain itu, upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat juga dapat dilakukan melalui kegiatan senam dan olahraga lainnya. Dalam rangka meningkatkan partisipasi masyarakat berolahraga, sinergi antara kementerian dan lembaga lain seperti Kemenpora dan BKKBN juga dapat dilakukan. Derajat kesehatan masyarakat di Provinsi Papua masih tergolong rendah berdasarkan laporan pemerintah Provinsi Papua (Pengprov Papua, 2017). Berdasarkan fakta yang diungkapkan pemerintah Papua bahwa derajat kesehatan masyarakat Papua masih mempeihatinkan diperlukan tindakannya nyata untuk mengatasi hal tersebut. Diperkuat dari hasil *Sport Development Indeks* di Provinsi Papua diperoleh data Indeks Ruang Terbuka Olahraga 33,6 %, Indeks literasi fisik di Papua 57,5%, dan tingkat partisipasi olahraga di Papua 28,21%. Berdasarkan data yang ada perlu dilakukan sosialisasi dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat

melalui olahraga. Selain itu, masih kurangnya tingkat aktivitas fisik di Sekolah menjadi salah satu faktor rendahnya derajat kesehatan siswa (Asri et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi di SMA 2 Yapis Arso X Kabupaten Keerom ditemukan fakta bahwa sebagian besar mitra mengalami masalah berat badan (*over weight*). Permasalahan tersebut jika tidak di tangani dengan tepat, maka mitra dikhawatirkan akan mengalami obesitas yang meliputi OB I ataupun OB II. Oleh karena itu untuk mengatasi masalah mitra, maka dilakukan sosialisasi olahraga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya para siswa dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan dengan pola hidup sehat. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya olahraga dalam meningkatkan derajat kesehatan dan meminimalisir penyakit dengan meningkatkan derajat kesehatan mitra.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan melalui pendekatan edukasi berupa penyuluhan yang menyajikan informasi mengenai gaya hidup sehat dan aktivitas fisik yang ideal untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Program ini diimplementasikan dalam bentuk pemaparan interaktif yang mengedepankan pentingnya menerapkan pola kehidupan sehat sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan bagi tenaga pendidik di SMA 2 Yapis Arso X di wilayah Kabupaten Keerom.

Setelah tahap penyampaian materi, tim pengabdian melanjutkan dengan proses pendampingan intensif berupa bimbingan dan dukungan teknis secara langsung kepada 30 peserta yang terdiri dari 4 orang guru dan 26 orang siswa SMA 2 Yapis Arso X Kabupaten Keerom. Pendampingan ini bertujuan membantu mitra dalam mengadopsi dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat melalui program olahraga yang konsisten. Dokumentasi pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada gambar 1 yang menampilkan interaksi tim dengan mitra.



Gambar 1 Mitra Guru dan Siswa SMA 2 Yapis Arso X Kabupaten Keerom

Pelaksanaan metode sosialisasi olahraga ini, terdiri atas 3 tahap. Tahap pertama merupakan tahap koordinasi dan penentuan tujuan bersosialisasi olahraga masyarakat untuk meningkatkan kesadaran guru di SMA 2 Yapis Arso X Kabupaten Keerom tentang manfaat olahraga dan mendorong mereka untuk memulai dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat melalui olahraga secara teratur. Tahap pertama dilakukan pada bulan April 2024.

Tahap kedua pelaksanaan sosialisasi dan penyampaian materi sosialisasi yang tepat dan relevan sesuai masalah yang ditemukan guru dan siswa di SMA 2 Yapis Arso X Kabupaten Keerom. Sebelum penyampaian materi sosialisasi diawali dengan *pretest* pengisian kuesioner pola hidup sehat, dan setelah penyampaian materi diakhiri dengan *posttest* pengisian kuesioner pola hidup sehat yang terdiri atas 20 item pernyataan. Tahap kedua dilaksanakan pada bulan Mei 2024.

Tahap pemantauan dan penilaian efektivitas kegiatan penyuluhan dilaksanakan sebagai tahap ketiga, dengan melakukan pengawasan dan pengukuran hasil secara berkala untuk menyesuaikan pendekatan serta teknik sosialisasi yang selaras dengan keperluan kolaborator, yakni tenaga pendidik di SMA 2 Yapis Arso X Kabupaten Keerom, Papua. Pelaksanaan tahapan ketiga ini dijadwalkan berlangsung pada Juni 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pengabdian diawali dengan pengisian kuesioner pola hidup sehat sebagai *pretest* untuk mengetahui pengetahuan awal mitra, kemudian pemberian materi sosialisasi pentingnya olahraga bagi kesehatan, dilanjutkan mengisi kuesioner pola hidup sehat sebagai *posttest*. Selanjutnya dilakukan evaluasi dari hasil yang diperoleh melalui pengabdian masyarakat dan pendampingan bagi guru di SMA 2 Yapis Arso X Kabupaten Keerom untuk mengetahui manfaat dari pengabdian yang dilakukan yaitu edukasi olahraga kesehatan sebagai pola hidup sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.



Gambar 2 Pengisian kuesioner oleh mitra

Pada gambar 2 menunjukka proses pelaksanaan pengisian kuesioner tentang pola hidup sehat. Pendamping atau pelaksana pengabdian masyarakat terlihat membantu dan mengarahkan peserta dalam proses pengisian kuesioner. Gambar ini menunjukkan salah satu tahap penting dalam kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu pengumpulan data awal melalui kuesioner untuk mengetahui pemahaman dan praktik pola hidup sehat yang dilakukan oleh masyarakat setempat. Pengisian kuesioner ini merupakan langkah evaluasi yang akan digunakan sebagai dasar untuk merancang program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mitra.



Gambar 3 Penyampaian Materi Sosialisasi

Pada gambar 3 menunjukkan tim pengabdian menyampaikan materi sosialisasi tentang pola hidup sehat melalui olahraga kesehatan kepada mitra. Materi yang disampaikan fokus pada pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup sehat, seperti pentingnya aktivitas fisik teratur, konsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

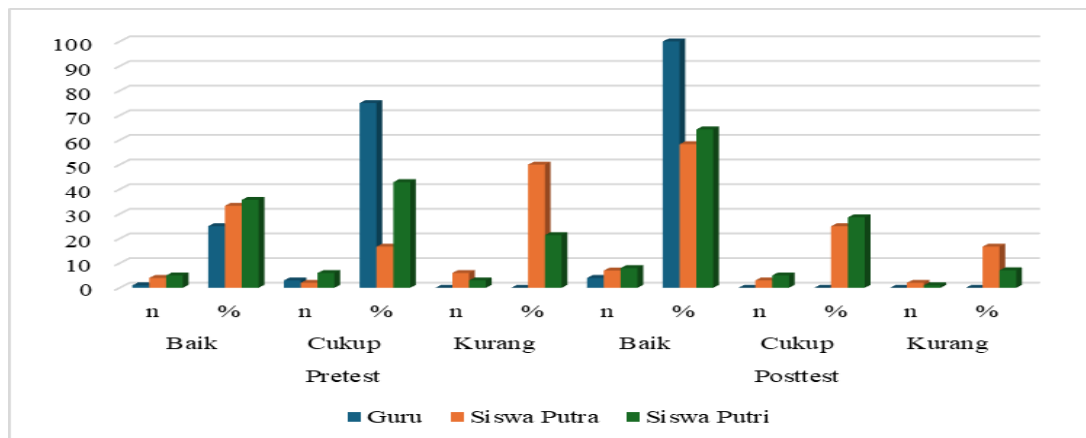
Hasil melalui pengabdian masyarakat ini yang tergambar dari pengisian kuesioner yang diisi secara mandiri oleh mitra diperoleh hasil seperti pada tabel 1.

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Mitra tentang Pola Hidup Sehat

Responden	Pretest						Posttest					
	Baik		Cukup		Kurang		Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Guru (n=4)	1	25	3	75	0	0	4	100	0	0	0	0
Siswa Putra (n=12)	4	33,3	2	16,7	6	50	7	58,3	3	25	2	16,7
Putri (n=14)	5	35,7	6	42,9	3	21,4	8	64,3	5	28,6	1	7,1

Berdasarkan hasil *pretest* yang diperoleh di pada tabel 1 diketahui bahwa tingkat pengetahuan mitra tentang pola hidup sehat pada guru dominan pada kategori cukup sebesar 75% dan kategori baik sebesar 25%. Pada siswa putra dominan pada kategori kurang sebesar 50%, kategori baik sebesar 33,3%, dan kategori cukup sebesar 16,7%. Pada siswa putri dominan pada kategori cukup sebesar 42,9%, kategori baik sebesar 35,7%, dan kategori kurang sebesar 21,4%.

Berdasarkan hasil *posttest* yang diperoleh di pada tabel 1 diketahui bahwa tingkat pengetahuan mitra tentang pola hidup sehat pada guru meningkat menjadi kategori baik sebesar 100%. Pada siswa putra juga mengalami peningkatan yaitu dominan pada kategori baik sebesar 58,3%, kategori cukup sebesar 25%, dan kategori kurang sebesar 16,7%. Pada siswa putri juga mengalami peningkatan yaitu dominan pada kategori baik sebesar 64,3%, kategori cukup sebesar 28,6%, dan kategori kurang sebesar 7,1%. Berikut disajikan Gambar 4 untuk menunjukkan deskripsi melalui grafik peningkatan pengetahuan mitra setelah diberikan sosialisasi Pola hidup sehat.



Gambar 4 Peningkatan Pengetahuan Mitra Setelah Sosialisasi Pola Hidup Sehat

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mitra baik guru dan siswa SMA 2 Yapis Arso X Kabupaten Keerom tentang pola hidup sehat. Sebagai hasil pembelajaran, pola hidup sehat di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang seyogyakanya dilakukan oleh siswa dan guru sehingga mampu mandiri dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat

(Proverawati & Rahmawati, 2012). Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat merangsang produksi endorfin, hormon yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan yang dapat mengurangi persepsi rasa sakit dan memicu perasaan positif dalam tubuh (Schuch et al., 2018). Oleh karena itu, diharapkan siswa dan guru aktif melakukan olahraga, khususnya melalui proses pembelajaran di sekolah. Hasil penelitian telah banyak mengungkapkan bahwa penerapan pola hidup sehat pada pembelajaran PJOK menunjukkan peningkatan partisipasi siswa melakukan kebiasaan hidup sehat (Wahyudi et al., 2023). Senada yang diungkapkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara pola hidup sehat dengan kebugaran siswa (Islamiati & Budiman, 2021). Lebih lanjut dijelaskan bahwa dengan rutin melakukan sosialisasi pola hidup sehat di sekolah berdampak signifikan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan dan meminimalisir terjadinya penyakit pada guru dan siswa (Ikadarny & Muhammad Akbar Syafruddin, 2023).

Berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan sistem imun. Hal ini sangat penting bagi siswa dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal siswa (Warburton & Bredin, 2017). Aktivitas fisik rutin terbukti menurunkan risiko depresi, kecemasan, dan meningkatkan fungsi kognitif. Olahraga merangsang produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam mood dan konsentrasi (Biddle & Asare, 2011). Lebih lanjut dijelaskan bahwa Kebiasaan berolahraga membantu mengontrol berat badan, menurunkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular di masa depan (WHO, 2020). Selain itu penelitian lain juga mengungkapkan bahwa olahraga kelompok atau tim membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi, kerja sama, dan kepemimpinan. Pada aspek akademik aktivitas fisik terkait dengan peningkatan konsentrasi, memori, dan performa akademik. Olahraga membantu meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang pertumbuhan sel saraf (Rasberry et al., 2011). Penelitian yang diterbitkan dalam Journal of American Heart Association menunjukkan bahwa 30 menit aktivitas fisik setiap hari dapat menurunkan risiko penyakit jantung hingga 30% (Chodzko-Zajko et al.,

2009). Selain itu, olahraga juga membantu mengontrol berat badan dengan meningkatkan metabolisme tubuh dan membakar kalori. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dan hasil penelitian terdahulu disimpulkan bahwa berolahraga secara rutin memiliki dampak positif komprehensif pada derajat kesehatan siswa, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil sosialisasi yang dilakukan Tim Pengabdian Masyarakat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan guru dan siswa dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diisi secara mandiri oleh mitra. Melalui pengabdian masyarakat ini Tim Pengabdian menemukan ada peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat melalui aktivitas fisik atau olahraga, pihak sekolah lebih mendukung baik siswa ataupun guru untuk aktif berolahraga untuk menjaga, meningkatkan derajat kesehatan dan meminimalisir terjadinya penyakit. Disarankan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat berikutnya untuk menerapkan pelatihan untuk meningkatkan aktivitas fisik guru dan siswa. Implikasi praktis disarankan sekolah untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kurikulum, menyediakan waktu dan fasilitas olahraga yang memadai, dan mendorong siswa untuk aktif bergerak secara teratur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Cenderawasih yang telah memberikan dana hibah sehingga terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan Nomor 178/UN20.2.1/AM/2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Afika, I. (2021). *Apa yang Dimaksud Prinsip Olahraga BBTT*. Kemenkes Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-yang-dimaksud-prinsip-olahraga-bbtt>
- Alodhialah, A. M., Almutairi, A. A., & Almutairi, M. (2025). Physical Inactivity and Cardiovascular Health in Aging Populations: Epidemiological Evidence and Policy Implications from Riyadh, Saudi Arabia. *Life*, 15(3), 1–19.

- American Heart Association. (2022). *Physical Activity Guidelines*. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>.
- Asri, A., Kardi, I. S., & Cenderawasih, U. (2025). *Sosialisasi Olahraga Kesehatan Masyarakat di Madrasah Aliyah Al Muhtadin Arso VI Kabupaten Keerom dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan*. 1.
- Bhaskaran, K., Douglas, I., Forbes, H., dos-Santos-Silva, I., Leon, D. A., & Smeeth, L. (2014). Body-mass index and risk of 22 specific cancers: a population-based cohort study of 5·24 million UK adults. *The Lancet*, 384(9945), 755–765.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7), 1510–1530.
- Grønfeldt, B. M., Nielsen, J. L., Mieritz, R. M., Lund, H., & Aagaard, P. (2020). Effect of blood-flow restricted vs heavy-load strength training on muscle strength: Systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(12), 837–848.
- Ikadarny, & Muhammad Akbar Syafruddin. (2023). Perilaku Pola Hidup Sehat Siswa Usia Sekolah Dasar Di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 170–180.
- Islamiati, T. A., & Budiman, I. A. (2021). Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Pada Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional, 2013*, 356–360.
- Kardi, I. S., & Ita, S. (2023). *Sport Psychology: Menilik Prestasi Papua di Pekan Olahraga Nasional (PON)*. The Journal Publishing, 4(6).
- Kardi, I. S., Wijaya, I. P. E., Hasan, B., Ibrahim, CS, A., Kurdi, Muhammad, J., Nasruddin, Yudistira, I., & Sahruni, A. Y. (2024). Coaching Clinic Pemasangan Kinesio Taping Pada Kasus Cedera Olahraga Atlet Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 30, 249–254.
- Kemenkes RI. (2020). *Laporan Kegiatan Kesehatan dan Olahraga Tahun 2021. Kementrian Republik Indonesian*. Kemenkes Republik Indonesia. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/KESJAOR.pdf>.
- Kemenkes RI. (2021). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah. Kemenkes Republik Indonesia*. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/BKOM.pdf>
- Kemenkes RI. (2024). *Bahaya Obesitas Bagi Kesehatan*. Kemenkes Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bahaya-obesitas-bagi-kesehatan>.

- Kompas.com. (2019). *Bagaimana Berat Badan Pengaruhi Kondisi Kesehatan*. Kompas.com.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2019/04/05/134540420/bagaimana-berat-badan-pengaruhi-kondisi-kesehatan?page=all>
- Kurdi, K., Ibrahim, I., Kardi, I. S., & Nopiyanto, Y. E. (2023). Kelayakan Kota Jayapura Sebagai Kota Layak Aktivitas Fisik. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 7–18.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekkelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Wells, J. C. (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.
- Makarim, F. R. (2024). *Kesehatan Jenis Olahraga*. Halodoc.Com.
<https://www.halodoc.com/kesehatan/jenis-olahraga>
- Maulana, R., Rochmania, A., Pendidikan, J., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). Hubungan intensitas latihan dengan imunitas. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 20–35.
- Noorratri, E. D., Mei Leni, A. S., & Kardi, I. S. (2020). Deteksi Dini Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kentingan, Kecamatan Jebres, Surakarta. *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 128.
- Pengprov Papua. (2017). *Tingkat Kesehatan Masyarakat Papua Masih Rendah*. Pemerintah Provinsi Papua. Pemerintah Provinsi Papua.
<https://www.papua.go.id/view-detail-berita-5051/tingkat-kesehatan-masyarakat-papua-masih-rendah.html>
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Nuha Medika.
- Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52(10–20).
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., De Leon, A. P., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648.
- Wahyudi, I., Simanjuntak, V., Fachrurrozi Bafadal, M., & Wardhani, R. (2023). Penerapan Pola Hidup Sehat Dalam Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Karakter Disiplin Pada Siswa Mas Khulafaur Rasyidin. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 81.

- WHO. (2020). *Noncommunicable Diseases Progress Monitor 2020: Scorecard for the Americas*.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51952/pahonmh200004_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Yuda, A. (2021). *Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Macam, dan Jenisnya yang Perlu Diketahui*. Bola.com.
<https://www.bola.com/ragam/read/4653568/pengertian-olahraga-tujuan-manfaat-macam-dan-jenisnya-yang-perlu-diketahui>