

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan Kesadaran Olahraga Rutin Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Hendra Dwi Kurniawan^{1*}, Rahmat Pannyiwi², M. Khalid Fredy Saputra³

¹Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala

²Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

³Program Studi Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah

***Correspondent Author:** Hendra Dwi Kurniawan, Email: hendradeeka@gmail.com

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes mellitus, obesity, and heart disease are increasing public health problems. One of the main risk factors for NCDs is the lack of physical activity and low public awareness regarding the importance of regular exercise. This community service program aimed to improve public knowledge and awareness regarding the importance of regular exercise as an effort to prevent non-communicable diseases. The implementation methods included health education, simple exercise demonstrations, group exercise sessions, interactive discussions, and evaluations using pre-test and post-test methods. The activity involved 40 participants consisting of community members and health cadres. The results showed an increase in participants' knowledge, with the average pre-test score increasing from 56 to 88 in the post-test. In addition, participants demonstrated increased motivation to engage in regular physical activity and understood the benefits of exercise in maintaining body health. This program proved effective in increasing public awareness regarding the importance of regular exercise as a promotive and preventive effort against non-communicable diseases.

Keywords: *Regular Exercise, Non-Communicable Diseases, Physical Activity, Health Promotion, Community Service*

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan penyakit jantung merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat di masyarakat. Salah satu faktor risiko utama PTM adalah kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga rutin. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya olahraga rutin sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Metode pelaksanaan meliputi

1282

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

penyuluhan kesehatan, demonstrasi olahraga sederhana, senam bersama, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Kegiatan diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari masyarakat umum dan kader kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 56 meningkat menjadi 88 pada post-test. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan motivasi dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin dan memahami manfaat olahraga dalam menjaga kesehatan tubuh. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya olahraga rutin sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular.

Kata Kunci: *Olahraga Rutin, Penyakit Tidak Menular, Aktivitas Fisik, Promosi Kesehatan, Pengabdian Masyarakat*

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu penyebab utama kematian dan penurunan kualitas hidup masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, stroke, obesitas, dan penyakit jantung terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya kebiasaan olahraga rutin di masyarakat.

Perubahan gaya hidup modern menyebabkan masyarakat cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah. Penggunaan teknologi, pekerjaan yang bersifat sedentari, serta pola hidup yang kurang sehat menyebabkan masyarakat semakin jarang melakukan olahraga secara teratur. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko gangguan metabolisme tubuh yang berkontribusi terhadap terjadinya penyakit tidak menular.

Olahraga rutin memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, seperti menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal, memperbaiki fungsi jantung dan paru-paru, serta membantu mengontrol kadar gula darah dan tekanan darah. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya olahraga rutin dan belum menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya olahraga rutin sebagai langkah promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga rutin sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Survei awal terkait kebiasaan aktivitas fisik masyarakat
- Koordinasi dengan perangkat desa dan kader kesehatan
- Penyusunan materi edukasi tentang olahraga dan penyakit tidak menular
- Persiapan alat dan media demonstrasi olahraga

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pre-test

Peserta diberikan kuesioner awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai olahraga dan penyakit tidak menular.

b. Penyuluhan Kesehatan

Materi penyuluhan meliputi:

- Pengertian penyakit tidak menular
- Faktor risiko penyakit tidak menular
- Manfaat olahraga rutin
- Jenis olahraga sederhana yang dapat dilakukan sehari-hari
- Durasi dan frekuensi olahraga yang dianjurkan

c. Demonstrasi dan Senam Bersama

Peserta diberikan demonstrasi olahraga ringan dan senam bersama yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

d. Diskusi Interaktif

Peserta berdiskusi mengenai hambatan dalam melakukan olahraga rutin dan solusi penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

e. Post-test

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan berlangsung.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

f. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, evaluasi hasil pre-test dan post-test, serta penilaian keterlibatan peserta dalam praktik olahraga bersama.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan edukasi kesehatan diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari masyarakat umum dan kader kesehatan. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama mengikuti kegiatan penyuluhan dan praktik olahraga bersama.

a. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	15	37,5
Perempuan	25	62,5
Total	40	100

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
17–25 tahun	10	25
26–45 tahun	18	45
>45 tahun	12	30
Total	40	100

b. Tingkat Aktivitas Fisik Sebelum Edukasi

Tabel 3. Kebiasaan Olahraga Peserta Sebelum Kegiatan

Frekuensi Olahraga	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rutin	8	20
Kadang-kadang	14	35
Jarang	18	45

Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih jarang melakukan olahraga rutin.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

c. Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 4. Hasil Peningkatan Pengetahuan Peserta

No	Indikator Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	Pengertian PTM	58	88	+30
2	Faktor risiko PTM	55	87	+32
3	Manfaat olahraga	60	90	+30
4	Jenis olahraga rutin	54	86	+32
5	Durasi olahraga yang dianjurkan	53	89	+36
	Rata-rata	56	88	+32

d. Hasil Demonstrasi dan Praktik Olahraga

Tabel 5. Partisipasi Peserta dalam Praktik Olahraga

Kategori Partisipasi	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Aktif	30%	85%
Cukup aktif	40%	12%
Kurang aktif	30%	3%

Peserta mampu mengikuti gerakan olahraga sederhana dan menunjukkan peningkatan motivasi untuk melakukan olahraga secara rutin.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai olahraga rutin efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit tidak menular. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 32 poin menunjukkan bahwa metode penyuluhan dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar peserta memiliki kebiasaan olahraga yang rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya waktu, rendahnya motivasi, serta minimnya pemahaman mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan. Setelah diberikan edukasi, peserta mulai memahami bahwa olahraga rutin memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit tidak menular.

Peningkatan terbesar terjadi pada indikator durasi olahraga yang dianjurkan. Hal ini menunjukkan bahwa sebelumnya masyarakat belum memahami standar aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk menjaga kesehatan tubuh. Setelah diberikan edukasi, peserta mulai mengetahui pentingnya melakukan olahraga minimal 30 menit per hari secara teratur.

Demonstrasi olahraga dan senam bersama memberikan dampak positif terhadap motivasi peserta dalam melakukan aktivitas fisik. Metode praktik langsung membantu peserta memahami bahwa olahraga dapat dilakukan dengan sederhana tanpa memerlukan fasilitas khusus.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Program ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hubungan antara gaya hidup sedentari dengan risiko penyakit tidak menular. Peserta mulai memahami bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko hipertensi, obesitas, diabetes melitus, dan penyakit jantung.

Masih terdapat beberapa kendala dalam penerapan olahraga rutin di masyarakat, seperti keterbatasan waktu, kebiasaan hidup sedentari, dan rendahnya konsistensi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan dukungan keluarga dan lingkungan agar kebiasaan olahraga rutin dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi mengenai olahraga rutin terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi masyarakat dalam mencegah penyakit tidak menular melalui penerapan gaya hidup sehat dan aktif.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai peningkatan kesadaran olahraga rutin sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test serta meningkatnya partisipasi peserta dalam praktik olahraga bersama.

Edukasi kesehatan dan demonstrasi olahraga sederhana terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular.

2. Saran

- a. Edukasi mengenai pentingnya olahraga rutin perlu dilakukan secara berkala di masyarakat.
- b. Masyarakat diharapkan menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.
- c. Perlu adanya dukungan keluarga dan lingkungan dalam meningkatkan kebiasaan aktivitas fisik masyarakat.
- d. Program olahraga bersama di lingkungan masyarakat perlu dikembangkan secara berkelanjutan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) mengenai “Peningkatan Kesadaran Olahraga Rutin sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular” dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama selama proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada:

- a. Pimpinan institusi pendidikan yang telah memberikan dukungan moral, administratif, dan fasilitas sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.
- b. Perangkat desa dan tokoh masyarakat yang telah memberikan izin, dukungan, serta membantu proses koordinasi pelaksanaan kegiatan di lingkungan masyarakat.
- c. Kader kesehatan dan tenaga kesehatan setempat yang telah membantu dalam pelaksanaan edukasi kesehatan, pendampingan peserta, serta memberikan dukungan teknis selama kegiatan berlangsung.
- d. Seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam mengikuti penyuluhan kesehatan, diskusi, dan praktik olahraga bersama dengan penuh antusiasme. Partisipasi aktif peserta menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini.
- e. Tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah bekerja sama dalam mempersiapkan materi, media edukasi, pelaksanaan kegiatan, hingga proses evaluasi program dengan penuh tanggung jawab dan dedikasi.
- f. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi dalam menyukseskan kegiatan ini.

Penulis berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat dalam meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya olahraga rutin dan penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Selain itu, diharapkan program ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya hidup sehat dan aktif di lingkungan masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

1. American Heart Association. *Physical activity guidelines for adults*. Dallas: AHA; 2020.
2. Black JM, Hawks JH. *Medical-surgical nursing: clinical management for positive outcomes*. 10th ed. St Louis: Elsevier; 2014.
3. Centers for Disease Control and Prevention. *Physical activity and health*. Atlanta: CDC; 2021.
4. Hinkle JL, Cheever KH. *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*. 14th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2018.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular*. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman gizi seimbang dan aktivitas fisik*. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
7. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder SJ. *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. 10th ed. Boston: Pearson; 2016.
8. Mulia, M., Rosmiati, R., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., & Wijayanti, L. A. (2026). Bullying And Its Relationship To Anxiety, Depression, And Self-Esteem. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1097>
9. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
10. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
11. Potter PA, Perry AG. *Fundamentals of nursing*. 9th ed. St Louis: Elsevier; 2017.
12. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
13. Ramli, R., Pannyiwi, R., Musdalifah, M., Achmad, V. S., Saputra, M. K. F., & Mesa, N. D. K. (2024). Pendidikan Kesehatan dan Peningkatan Kesiapan Masyarakat Sebagai Bystender CPR dalam Pemberian Pertolongan Pertama Henti Jantung. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 665–672. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.486>
14. Riskesdas. *Laporan nasional riset kesehatan dasar tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

15. Smeltzer SC, Bare BG. *Textbook of medical surgical nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
16. Stanhope M, Lancaster J. *Public health nursing: population-centered health care in the community*. 9th ed. St Louis: Elsevier; 2016.
17. Sudikno. Aktivitas fisik dan kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2019;14(2):101–9.
18. Suryanto. Pengaruh olahraga rutin terhadap pencegahan penyakit tidak menular. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 2020;15(1):45–52.
19. Taylor C, Lillis C, Lynn P. *Fundamentals of nursing: the art and science of nursing care*. 8th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2015.
20. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO; 2020.
21. Yuliana. Edukasi kesehatan tentang aktivitas fisik pada masyarakat. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2021;9(3):155–62.