



Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran Pada Warga di Lingkungan Gelora Bandung Lautan Api

Agus Sudrajat^{1✉}, Dian Candra Fatihah², Andini Kusdiantini³, Sani Fitriyani⁴, Nurul Dwi Ariani⁵

^{1,3}Analisis Kesehatan, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

²Administrasi Keuangan, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

^{4,5}Administrasi Rumah Sakit, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia, 40274

E-mail : agus.sudrajat@piksi.ac.id ✉

Info Artikel:

Diterima: 9 Desember 2023

Diperbaiki: 18 Desember 2023

Disetujui: 26 Desember 2023

Keywords: Socialization,
Healthy Lifestyles, Fitness
Exercises

Abstract: Public health plays a central role in sustainable development. Therefore, this charitable activity was carried out with the aim of raising awareness among residents of Gelora Bandung Lautan Api environment and practicing a healthy lifestyle. Through a series of outreach, workshops and fitness activities, participants are invited to understand the importance of a healthy lifestyle and fitness in improving the quality of life. Gym sessions are an important part of the program. They are intended to provide practical experience and encourage residents to actively participate in physical activities. Through an interactive approach, this activity creates an environment that supports and inspires people to engage in positive changes in their lifestyle. Analysis of the results revealed a significant increase in residents' knowledge of the importance of a healthy lifestyle, while also recording an increase in participation in fitness activities. As health consciousness permeates this community, it is hoped that this activity will provide a foundation for adopting a sustainable, healthy lifestyle. This activity focuses on an interactive approach and integrates information about nutrition, exercise and stress management to create a balanced lifestyle. The results show increased knowledge and active participation in fitness exercises. Through this summary, it is hoped that this charitable activity can become an inspiring model for sustainable health education in community settings.

Kata Kunci: Sosialisasi, Pola
Hidup Sehat, Senam

Abstrak: Kesehatan masyarakat memiliki peran sentral dalam pembangunan berkelanjutan. Oleh karena itu,



Kebugaran

kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan praktik pola hidup sehat di kalangan warga Lingkungan Gelora Bandung Lautan Api. Melalui serangkaian sosialisasi, workshop, dan kegiatan senam kebugaran, peserta diajak untuk memahami pentingnya pola hidup sehat dan kebugaran dalam meningkatkan kualitas hidup. Sesi senam kebugaran menjadi elemen penting dalam program ini, dirancang untuk memberikan pengalaman langsung dan merangsang partisipasi aktif warga dalam aktivitas fisik. Melalui pendekatan yang interaktif, kegiatan ini menciptakan lingkungan yang mendukung dan menginspirasi masyarakat untuk terlibat dalam perubahan positif dalam gaya hidup mereka. Evaluasi hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan warga mengenai pentingnya pola hidup sehat, dan sekaligus mencatat pertumbuhan dalam partisipasi kegiatan senam kebugaran. Dengan meresapnya kesadaran kesehatan dalam komunitas ini, diharapkan kegiatan ini akan menjadi landasan bagi adopsi gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Berfokus pada pendekatan interaktif, kegiatan ini mengintegrasikan informasi tentang nutrisi, olahraga, dan manajemen stres untuk membentuk pola hidup seimbang. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan partisipasi aktif dalam kegiatan senam kebugaran. Melalui abstrak ini, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi model inspiratif untuk edukasi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan komunitas.

Pendahuluan

Pola hidup sehat merupakan fondasi utama dalam mencapai kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dalam konteks Lingkungan Gelora Bandung Lautan Api, kesadaran akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kualitas hidup warga. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran menjadi sebuah upaya konkrit untuk membawa perubahan positif dalam perilaku kesehatan.

Pola hidup sehat tidak hanya mencakup aspek nutrisi, tetapi juga melibatkan aktivitas fisik dan manajemen stres. Melalui kegiatan ini, kami berusaha



menyampaikan informasi yang holistik, memberikan pemahaman menyeluruh tentang bagaimana keputusan sehari-hari dalam pola makan, kegiatan fisik, dan manajemen stres dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Sesi senam kebugaran akan menjadi medium yang interaktif dan menyenangkan untuk membawa konsep-konsep pola hidup sehat ke dalam kehidupan sehari-hari. Senam kebugaran bukan hanya tentang aktivitas fisik, tetapi juga tentang membangun semangat kebersamaan dan keaktifan bersama dalam mencapai gaya hidup sehat.

Menanamkan perilaku hidup sehat sedini mungkin akan lebih menjamin tercapainya masyarakat dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik ketika mereka dewasa kelak, kerjasama antara guru dan orang tua dalam pembiasaan pola hidup sehat dan bersih untuk menghasilkan perubahan sikap anak. Orang tua sebagai Pentingnya menanamkan sejak dini pada anak tentang pola hidup sehat bertujuan untuk mencegah penularan penyakit. Pola hidup usia dini meliputi makanan yang bergizi, menjaga kebersihan badan, tidak jajan sembarangan, mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya dan lain sebagainya (Maturidi, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan didalam pola hidup sehat yaitu makanan dan olahraga, untuk mendapatkan kebugaran jasmani (Handayani, 2021). Kebugaran jasmani tidak semata-mata dimiliki manusia, derajat kebugaran jasmani antara manusia satu dengan yang lain berbeda, karena dipengaruhi oleh intensitas aktivitas fisik masing-masing (Trisnata et al., 2020). Kebugaran jasmani dapat dikembangkan melalui aktivitas senam (Faridah, 2019). Dan dapat meningkatkan fungsi tubuh agar tetap bugar (Diah Ayuningtias, 2014).

Dengan pendekatan yang holistik dan interaktif, kami berharap bahwa kegiatan ini dapat merangsang perubahan positif dalam pemahaman dan perilaku kesehatan warga di Lingkungan Gelora Bandung Lautan Api. Dengan adanya partisipasi aktif dari masyarakat, kita bersama-sama dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk mewujudkan pola hidup sehat dan berkelanjutan.

Metode

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat, khususnya dalam bentuk sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran, dapat melibatkan beberapa metode untuk memastikan efektivitas dan dampak positif pada warga di



Lingkungan Gelora Bandung Lautan Api. Berikut adalah beberapa metode yang dapat Anda pertimbangkan:

1. Sosialisasi dan Seminar:

- ✓ Adakan sesi sosialisasi dan seminar untuk memberikan informasi secara langsung kepada masyarakat tentang pola hidup sehat dan pentingnya senam kebugaran.
- ✓ Undang ahli kesehatan atau narasumber yang kompeten untuk memberikan wawasan dan pengetahuan yang lebih mendalam.

2. Pelatihan dan Workshop:

- ✓ Selenggarakan pelatihan dan workshop praktis tentang cara menjalani pola hidup sehat, termasuk aspek-aspek seperti nutrisi, olahraga, dan manajemen stres.
- ✓ Ajak peserta untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan praktis, seperti memasak makanan sehat atau melakukan latihan senam.

3. Senam Kebugaran Bersama:

- ✓ Adakan sesi senam kebugaran bersama di area terbuka atau tempat yang nyaman dan mudah diakses oleh masyarakat.
- ✓ Libatkan instruktur senam yang dapat memandu dan mengajarkan gerakan-gerakan yang bermanfaat untuk kesehatan.

4. Media Sosial dan Komunikasi Digital:

- ✓ Gunakan media sosial untuk menyebarkan informasi tentang program, jadwal senam, dan tips kesehatan.
- ✓ Buat grup atau halaman khusus untuk memfasilitasi interaksi dan pertukaran informasi antara peserta dan fasilitator.

5. Pemasangan Spanduk dan Leaflet:

- ✓ Pasang spanduk dan sebar leaflet di area strategis di Lingkungan Gelora Bandung Lautan Api untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.
- ✓ Sertakan informasi penting seperti jadwal senam, lokasi, dan manfaat pola hidup sehat.

6. Kunjungan Rumah dan Pendekatan Personal:

- ✓ Lakukan kunjungan ke rumah-rumah warga untuk memberikan informasi secara langsung dan menjawab pertanyaan mereka.



- ✓ Libatkan sukarelawan lokal atau tim relawan untuk membantu dalam proses ini.
- 7. **Kerjasama dengan Pihak Terkait:**
 - ✓ Jalin kerjasama dengan pihak-pihak terkait, seperti puskesmas setempat, sekolah, atau lembaga kesehatan lainnya untuk mendukung program ini.
- 8. **Evaluasi dan Umpan Balik:**
 - ✓ Lakukan evaluasi berkala terhadap pelaksanaan program dan minta umpan balik dari peserta untuk terus meningkatkan kualitas dan dampak program.

Hasil dan Pembahasan

A. Materi Pembahasan

Berikut adalah beberapa poin materi dan pembahasan yang dapat disertakan dalam program pengabdian kepada masyarakat terkait sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran:

Materi Sosialisasi Pola Hidup Sehat:

1. **Nutrisi Seimbang:**
 - ✓ Penjelasan tentang pentingnya konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi.
 - ✓ Informasi tentang sumber-sumber nutrisi yang baik, termasuk buah-buahan, sayuran, protein, dan karbohidrat.
2. **Gaya Hidup Aktif:**
 - ✓ Pentingnya menjaga keaktifan fisik sehari-hari.
 - ✓ Cara-cara sederhana untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam rutinitas harian.
3. **Manajemen Stres:**
 - ✓ Pengenalan konsep stres dan dampaknya terhadap kesehatan.
 - ✓ Strategi sederhana untuk mengelola stres sehari-hari, seperti meditasi ringan atau olahraga.
4. **Hidrasi yang Cukup:**
 - ✓ Peran air dalam menjaga kesehatan tubuh.
 - ✓ Panduan tentang seberapa banyak air yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari.



5. Kebiasaan Tidur yang Baik:

- ✓ Pentingnya tidur yang cukup untuk kesehatan fisik dan mental.
- ✓ Tips untuk menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan berkualitas.

6. Pencegahan Penyakit:

- ✓ Informasi tentang vaksinasi dan langkah-langkah pencegahan penyakit tertentu.
- ✓ Edukasi tentang deteksi dini penyakit melalui pemeriksaan kesehatan rutin.

Materi Senam Kebugaran:

1. Pemanasan dan Pendinginan:

- ✓ Pentingnya pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelahnya.
- ✓ Contoh latihan pemanasan dan pendinginan yang sederhana.

2. Latihan Kardiovaskular:

- ✓ Pengenalan latihan kardiovaskular dan manfaatnya.
- ✓ Contoh-contoh latihan seperti lari ringan, bersepeda, atau berenang.

3. Latihan Kekuatan (Strength Training):

- ✓ Manfaat latihan kekuatan untuk kesehatan tulang dan otot.
- ✓ Latihan-latihan sederhana menggunakan beban tubuh atau peralatan ringan.

4. Latihan Fleksibilitas:

- ✓ Pentingnya menjaga fleksibilitas tubuh.
- ✓ Gerakan-gerakan untuk meningkatkan kelenturan otot dan sendi.

5. Senam Aerobik:

- ✓ Pengenalan senam aerobik dan konsep gerakan.
- ✓ Langkah-langkah senam aerobik yang mudah diikuti.

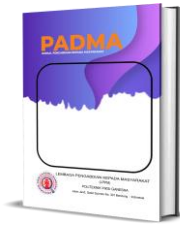
6. Keselamatan dan Postur Tubuh:

- ✓ Instruksi tentang postur tubuh yang benar selama senam.
- ✓ Tips keselamatan untuk mencegah cedera selama latihan.

Pembahasan Bersama:

1. Interaksi dan Tanya Jawab:

- ✓ Sesi tanya jawab untuk memfasilitasi interaksi antara peserta dan pembicara.



- ✓ Diskusi kelompok kecil tentang pengalaman dan tantangan menerapkan pola hidup sehat.
- 2. **Perencanaan Program Pribadi:**
 - ✓ Bimbingan tentang bagaimana peserta dapat merencanakan program kebugaran pribadi mereka.
 - ✓ Pembahasan tentang cara mengatasi hambatan dan mencapai tujuan kesehatan.
- 3. **Follow-Up dan Dukungan:**
 - ✓ Rencana tindak lanjut untuk mendukung peserta setelah acara berakhir.
 - ✓ Penyediaan sumber daya tambahan, seperti tutorial video atau buku panduan.
- 4. **Evaluasi Program:**
 - ✓ Pengumpulan umpan balik dari peserta untuk meningkatkan kualitas program di masa depan.
 - ✓ Penilaian dampak jangka pendek dan panjang dari program tersebut.

B. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 2 memperlihatkan kegiatan Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran Pada Warga di Lingkungan Gelora Bandung Lautan Api.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan Senam Sehat



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan Cek Kesehatan

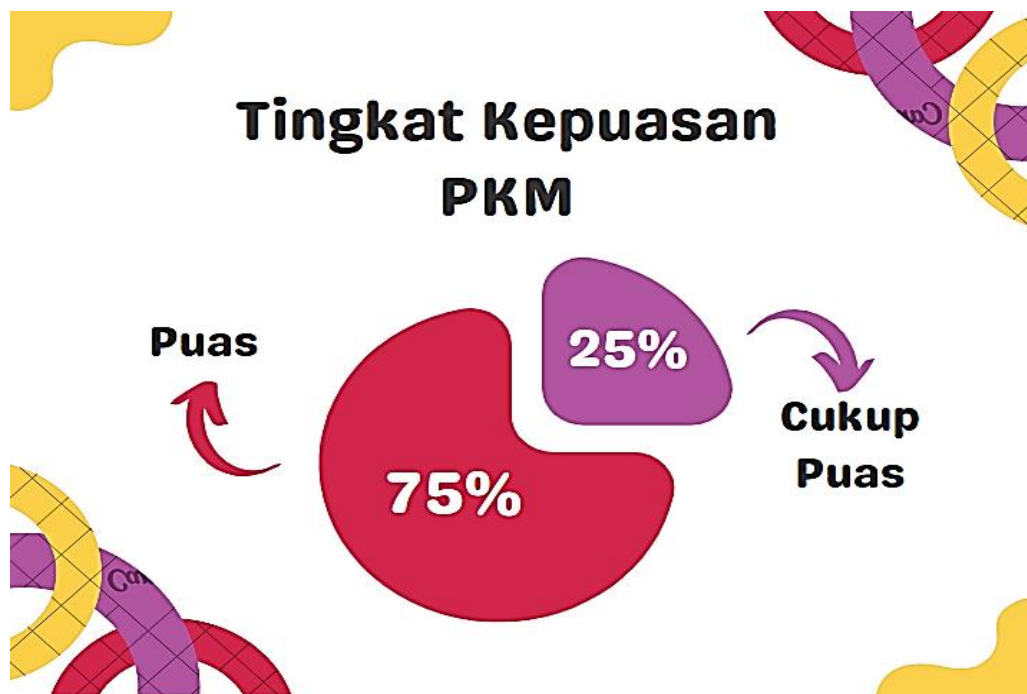
C. Hasil PKM

Sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran di lingkungan seperti Gelora Bandung Lautan Api dapat melibatkan berbagai kegiatan dan metode. Berikut adalah beberapa cara yang dapat digunakan:

1. **Workshop dan Seminar:** Mengadakan workshop atau seminar tentang pentingnya pola hidup sehat, manfaat senam, dan praktik-praktik sehat lainnya.
2. **Demonstrasi Senam:** Menyelenggarakan sesi demonstrasi senam kebugaran di tempat umum atau lapangan terbuka untuk memotivasi warga sekitar.
3. **Pamflet dan Brosur:** Menyebarluaskan pamflet dan brosur yang berisi informasi tentang pola hidup sehat, menu makanan sehat, dan jenis-jenis senam yang bermanfaat.
4. **Kelas Senam Gratis:** Menyelenggarakan kelas senam gratis secara teratur di tempat-tempat strategis agar lebih mudah diakses oleh warga.

5. **Kampanye Media Sosial:** Memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan informasi dan tips seputar pola hidup sehat dan senam kebugaran.
6. **Pemberian Insentif:** Memberikan insentif atau penghargaan bagi warga yang aktif mengikuti kegiatan senam dan menerapkan pola hidup sehat.
7. **Kerjasama dengan Pihak Terkait:** Melibatkan pihak-pihak terkait seperti puskesmas, instansi pemerintah, atau komunitas kesehatan untuk mendukung sosialisasi ini.

Penting untuk terus memantau dan mengevaluasi efektivitas sosialisasi dengan mengumpulkan umpan balik dari warga dan melihat perkembangan dalam partisipasi mereka dalam kegiatan sehat. Jika ada data atau hasil spesifik dari sosialisasi di Gelora Bandung Lautan Api setelah tahun 2022, disarankan untuk mencari informasi terbaru dari sumber-sumber lokal atau pemerintah setempat.



Gambar 4. Tingkat Kepuasan PKM

Telah dilakukan output dan evaluasi berupa kuesioner kepada peserta mengenai tingkat kepuasan kegiatan Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran Pada Warga di Lingkungan Gelora Bandung Lautan Api. Berdasarkan gambar 4, dari 100 peserta, 75 peserta menyatakan puas dan 25 peserta menyatakan cukup puas.



Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran di Lingkungan Gelora Bandung Lautan Api telah memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan warga. Berdasarkan hasil kegiatan ini, dapat diambil beberapa kesimpulan:

1. **Peningkatan Kesadaran Kesehatan:** Sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Warga menjadi lebih informasi tentang manfaat menjaga kesehatan dan dampak positifnya terhadap kualitas hidup.
2. **Partisipasi Aktif Warga:** Adanya kegiatan senam kebugaran dan edukasi kesehatan secara rutin mendorong partisipasi aktif warga. Mereka terlibat dalam kegiatan ini dengan antusias, menciptakan atmosfer positif di lingkungan sekitar.
3. **Perubahan Gaya Hidup:** Sosialisasi ini mampu merangsang perubahan perilaku warga dalam mengadopsi pola hidup sehat. Mulai dari pemilihan makanan hingga rutinitas aktivitas fisik, terjadi pergeseran positif menuju gaya hidup yang lebih sehat.
4. **Peningkatan Kesehatan Komunitas:** Dampak positif yang paling mencolok adalah peningkatan kesehatan secara keseluruhan di Lingkungan Gelora Bandung Lautan Api. Warga yang mengikuti sosialisasi cenderung memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.
5. **Pemberdayaan Masyarakat:** Sosialisasi ini juga memberdayakan masyarakat dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemberdayaan ini menciptakan lingkungan di mana warga dapat mengelola kesehatan pribadi dan berkontribusi pada keberlanjutan program.

Melalui pengabdian kepada masyarakat ini, terlihat bahwa upaya untuk meningkatkan kesadaran kesehatan dan mendorong gaya hidup sehat dapat memiliki dampak positif yang signifikan. Evaluasi terus-menerus dan keterlibatan berkelanjutan dengan komunitas akan memastikan keberlanjutan manfaat ini dalam jangka panjang.



Referensi

- Anis, J. M. dan M. (2020). Menumbuh Kembangkan Budaya Sehat Melalui Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) di SDN 2 Meurandeh. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 286–294.
- Arfanda, P. E., & Asyhari, H. (2019). PKM Senam Kebugaran Jasmani 2018. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 331–332.
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., & Yul, Z. M. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 02(1), 56–63.
- <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Ayu, S. M., Kurniawan, A., Ahsan, A. Y., & Anam, A. K. (2018). Peningkatan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini Di Desa Hargomulyo Gedangsari Gunung Kidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 20. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.437>
- Diah Ayuningtias, S. (2014). Efektivitas Jalan Kaki dan Senam Aerobik Low Impact terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Desa Kecamatan Tawangharjo. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Faridah. (2019). Upaya peningkatan kesehatan lanjut usia melalui program pelatihan senam lansia bugar. 1(1), 61–66.
- Handayani, R. P. (2021). Aktivitas Olahraga Masa Pandemi COVID-19. 5(1), 1–6.
- Islamiati, T. A., & Budiman, I. A. (2021). Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Pada Saat Pandemi Covid-19. 356–360.
- Lukman, A. M., & Rahmanto, O. (2020). Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 6(1), 64–70. <https://doi.org/10.31294/ijse.v6i1.7774>
- Maturidi, A. P. dan. (2016). *Mimbar Kampus Mimbar Kampus*. 19(2), 208–221.
- Meirony, L. O. dan A. (2017). RETRACTED: Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 168–174. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).591](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).591)



-
- Safitri, H. I., & Harun, H. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Bekti, R. A. (2020). Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang Tulungagung Tahun Ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 46–50. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.4047>
- Wardani, D. dan A. N. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP The Effect of Muhammadiyah Gymnastics on Physical Fitness of Junior High School Students. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2, 100–108.
- Widodo, A. (2020). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sefwida. *Jurnal Patriot Volume*, 2(May 2016), 1019–10.