



**Dedicated:**  
**Journal of Community Services**  
**(Pengabdian kepada Masyarakat)**  
<https://ejournal.upi.edu/index.php/dedicated/>



**August 17th commemoration as an event promoting of healthy lifestyle in Margaasih**

**Tsabitah Nurulhaq<sup>1</sup>, Eka Maitsa Hadyani<sup>2</sup>, Riyan Ananda Nurfadilah<sup>3</sup>, Awalia Latifa Mayda Ikrimah<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia

[tsabitn@upi.edu](mailto:tsabitn@upi.edu)<sup>1</sup>, [ekamaitsa@upi.edu](mailto:ekamaitsa@upi.edu)<sup>2</sup>, [riyanananda08@upi.edu](mailto:riyanananda08@upi.edu)<sup>3</sup>, [awaliaLatifa.24@upi.edu](mailto:awaliaLatifa.24@upi.edu)<sup>4</sup>

**ABSTRACT**

Physical activity is an inseparable component of a healthy lifestyle. The promotion of increased physical activity can be done in various ways, one of which is by holding social activities that involve the entire community. Margaasih Village, which is located in Margaasih District, Bandung Regency, promotes this healthy lifestyle through two activities to increase physical activity, namely aerobic exercise competitions and healthy walking activities. These two activities were carried out to celebrate the anniversary of August 17. This community service aims to examine promotional activities to increase these activities through a literature review as a basis, using descriptive methods with observation as the focus of data collection. Based on the literature review and observations made, aerobic exercise competitions and healthy walking activities held by Margaasih Village to celebrate August 17 were effective as promotional media for increasing physical activity in Margaasih Village. Social activities as already implemented can be a medium for increasing public awareness of healthy lifestyles through increasing physical activity. Social activities like this would be better if they were held every month, not just during the anniversary of independence.

**ARTICLE INFO**

**Article History:**

Received: 5 Sep 2024

Revised: 21 Nov 2024

Accepted: 28 Nov 2024

Available online: 17 Dec 2024

Publish: 27 Dec 2024

**Keyword:**

event promotion; healthy lifestyle;  
independence day

**Open access**

Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat) is a peer-reviewed open-access journal.

**ABSTRAK**

Aktivitas fisik merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dari pola hidup sehat. Promosi peningkatan aktivitas fisik dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya adalah dengan mengadakan kegiatan sosial yang melibatkan seluruh masyarakat. Desa Margaasih yang terletak di Kecamatan Margaasih Kabupaten Bandung melakukan promosi pola hidup sehat ini melalui dua kegiatan peningkatan aktivitas fisik, yaitu lomba senam aerobik dan kegiatan jalan sehat. Dua kegiatan tersebut dilaksanakan dalam rangka merayakan hari peringatan 17 Agustus. Pengabdian ini bertujuan untuk mengkaji kegiatan promosi peningkatan aktivitas tersebut melalui kajian literatur sebagai landasan, menggunakan metode pengabdian deksriptif dengan observasi sebagai fokus pengumpulan data. Berdasarkan kajian literatur dan observasi yang dilakukan, lomba senam aerobik dan kegiatan jalan sehat yang diadakan Desa Margaasih dalam rangka merayakan 17 Agustus efektif sebagai media promosi peningkatan aktivitas fisik di Desa Margaasih. Kegiatan sosial sebagaimana yang sudah dilaksanakan dapat menjadi media peningkatan kesadaran masyarakat akan pola hidup sehat melalui peningkatan aktivitas fisik. Kegiatan sosial-sosial seperti ini akan lebih baik bila diadakan setiap bulan tidak hanya ketika pelringatan kemerdekaan saja.

**Kata Kunci:** hari kemerdekaan; pola hidup sehat; promosi kegiatan

**How to cite (APA 7)**

Nurulhaq, T., Hadyani, E. M., Nurfadilah, R. A., & Ikrimah, A. L. M. (2024). August 17th commemoration as an event promoting of healthy lifestyle in Margaasih. *Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(2), 255-266.

**Peer review**

This article has been peer-reviewed through the journal's standard double-blind peer review, where both the reviewers and authors are anonymised during review.

**Copyright**

2024, Tsabitah Nurulhaq, Eka Maitsa Hadyani, Riyan Ananda Nurfadilah, Awalia Latifa Mayda Ikrimah. This an open-access is article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author, and source are credited. \*Corresponding author: [tsabitn@upi.edu](mailto:tsabitn@upi.edu)

## INTRODUCTION

Kesehatan adalah kondisi fisik, keberfungsian, dan emosional yang dapat memfasilitasi seorang manusia untuk menjalani kehidupan yang efektif, baik secara individu maupun sosial (McCartney *et al*, 2019). Bersamaan dengan keinginan manusia untuk terus menjalani hidup dengan efektif, maka tumbuhlah kesadaran manusia untuk menjalankan gaya hidup sehat, baik pada level individu hingga masyarakat. Kesadaran akan gaya hidup sehat ini kemudian tercatat sebagai fenomena historis, di mana masyarakat sejak peradaban kuno dahulu menjadi tertarik pada masalah kesehatannya sendiri, di antaranya adalah bagaimana cara melindungi kesehatan diri dan melakukan hal-hal yang dianggap dapat memperpanjang umur. Sebut saja di antaranya ada upaya promosi hidup sehat ala Yunani-Romawi, Tiongkok Kuno, Mesir Kuno, serta semua kepercayaan agama yang ada (Kristen, Yahudi, Buddha, dan Islam) (Suarni & Wulandari, 2022).

Promosi pola hidup tersebut berbeda-beda pada setiap budaya dan berubah seiring dengan perkembangan peradaban. Mengutip dari National Geographic, masyarakat Yunani kuno menyebarkan promosi pola hidup sehat melalui gagasan terkait *self-control* serta panduan terkait kebiasaan-kebiasaan makan, relaksasi, dan olahraga (lihat: <https://nationalgeographic.grid.id/read/134182143/selidik-catatan-yunani-kuno-rahasia-hidup-sehat-dan-awet-muda?page=all>). Berbeda lagi dengan masyarakat Tiongkok Kuno yang mempromosikan gaya hidup sehat melalui seni meditasi yang menggabungkan koordinasi pola pernapasan dan postur tubuh. Sementara, masyarakat Timur Tengah mempromosikan pola hidup sehat melalui pengobatan tradisional, ramuan herbal, dan penjagaan keseimbangan berbagai komponen dalam tubuh (Singh, 2020). Berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang telah dihimpun sebelumnya, promosi pola hidup sehat di zaman modern pun menjadi lebih beragam dan bervariasi (Nutbeam & Muscat, 2021; Shaw *et al.*, 2021).

Di Indonesia, promosi pola hidup sehat diwujudkan melalui berbagai media oleh berbagai pihak. Promosi pola hidup sehat dilakukan sebagai upaya pencegahan penyakit dan kondisi-kondisi yang dapat mengganggu perkembangan anak (Darma & Alamsyah, 2024; Febriliani *et al.*, 2024). Dalam skala makro, promosi pola hidup sehat dilakukan oleh pemerintah melalui berbagai program. Pada tahun 1970-an, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membuat slogan "Empat Sehat Lima Sempurna" sebagai panduan asupan makanan bergizi. Pada tahun 2017, slogan tersebut berubah menjadi "Isi Piringku" untuk memudahkan pembagian porsi dari tiap kandungan gizi. Panduan asupan makanan dalam "Isi Piringku" jauh lebih ringkas dan mudah diikuti.

Pola hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan asupan gizi. Aktivitas fisik juga berperan penting dalam kesehatan. Terlihat sehat saja tidak cukup jika tidak diikuti dengan aktivitas fisik yang memadai. Orang dewasa yang sehat tetapi tidak mengintegrasikan gaya hidup yang aktif secara fisik adalah orang-orang yang rentan terkena penyakit (Asri *et al.*, 2021 Howlett *et al*, 2018). Sebuah studi pada populasi Amerika Serikat yang terpapar Covid-19 menemukan bahwa individu yang tidak aktif secara fisik memiliki risiko dirumahsakitkan dan kematian yang lebih besar dibandingkan individu yang mengikuti rekomendasi aktivitas fisik sehari-hari (Sallis *et al*, 2021). Individu dengan frekuensi aktivitas fisik yang rendah dan *sedentary behavior* yang dominan dalam kesehariannya memiliki risiko terkena *non-communicable disease* seperti kanker (Friedenreich, 2020). Individu yang mengikuti rekomendasi aktivitas fisik sesuai usia, kondisi tubuh dan tingkat aktivitas sehari-hari ditemukan dapat mengurangi risiko kanker (McTiernan, 2019).

Beberapa kondisi kesehatan tertentu memerlukan rekomendasi aktivitas fisik yang spesifik (Dwyer, 2020). Secara umum, peningkatan aktivitas fisik dalam kehidupan individu dapat meningkatkan kualitas kehidupan individu tersebut, baik secara sosial, kognitif dan emosional. Teknologi yang telah menjadi

bagian integral dari hampir semua bidang kehidupan manusia memberikan kontribusi terhadap kualitas hidup yang tidak selalu positif, terutama dalam hal aktivitas fisik. Perkembangan teknologi dan peningkatan obesitas berkelindan satu sama lain selama satu abad terakhir, dimulai dari revolusi industri (Woessner *et al*, 2021). Promosi pola hidup sehat dan peningkatan aktivitas fisik harus dilakukan dengan cara yang kreatif dan memikat serta berkepanjangan.

Secara makro, upaya promosi peningkatan aktivitas fisik di Indonesia dilakukan oleh pemerintah melalui penyediaan pusat informasi di situs Kemenkes. Ketersediaan layanan kesehatan dan penyuluhan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesadaran akan pola hidup sehat. Secara mikro, promosi peningkatan aktivitas fisik dilakukan melalui penyuluhan dan berbagai kegiatan yang dilakukan oleh unit-unit kecil masyarakat. Di Indonesia sendiri, kesadaran integrasi aktivitas fisik ke dalam pola hidup sehari-hari sudah cukup tinggi. Sebanyak 78% dari masyarakat Banjar Sala telah melakukan upaya pola menjaga kesehatan (Atmaja *et al*, 2021), seperti senam, *jogging*, dan bersepeda. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Wakitayanti dan Hartono pada masyarakat Kota Semarang yang diketahui memiliki peningkatan minat dalam upaya menjaga kesehatan (Wakitayanti & Hartono, 2021). Masyarakat sudah menerapkan pola hidup sehat dan aktivitas fisik seperti bersepeda, berenang, dan *jogging*.

Kegiatan promosi pola hidup sehat ini perlu diamati dan didiskusikan lebih lanjut. Salah satu desa yang melakukan upaya promosi pola hidup sehat melalui peningkatan aktivitas fisik adalah Desa Margaasih. Menurut data pada Badan Pusat Statistik, Desa Margaasih terletak di Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung dengan populasi sebesar 26.320 jiwa, yang merupakan 17,72% dari total populasi Kecamatan Margaasih. Dalam rangka merayakan hari besar nasional 17 Agustus, Desa Margaasih akan melakukan promosi pola hidup sehat melalui peningkatan aktivitas fisik. Upaya promosi peningkatan aktivitas fisik dengan cara ini dapat meningkatkan *social connectedness* ketika melakukan aktivitas fisik, terutama ketika dilakukan bersama dengan tetangga dan lingkungan di sekitar individu. Artikel ini bertujuan untuk mendalami kegiatan ini dan mengkaji kegiatan peningkatan aktivitas fisik berdasarkan literatur yang ada serta observasi lapangan secara langsung.

## Literature Review

### Pentingnya pola hidup sehat & aktivitas fisik

Anik dalam bukunya yang berjudul “*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mahasiswa kesehatan dan petugas kesehatan*” menyatakan perilaku hidup bersih dan sehat adalah upaya membantu masyarakat menerapkan cara hidup bersih dan sehat untuk memelihara, dan meningkatkan kesehatan, sehingga memberikan kontribusi terhadap kehidupan yang sejahtera bagi anggota masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah suatu konsep dan upaya yang bertujuan untuk mengajak masyarakat untuk menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat guna menjaga, memelihara, serta meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Konsep PHBS memiliki dampak yang sangat penting dalam mencegah penyakit, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi beban penyakit yang dapat terjadi akibat pola hidup yang tidak sehat. Beberapa aspek yang ditekankan dalam PHBS meliputi:

1. Kebersihan Diri: Meliputi menjaga kebersihan tubuh, mandi secara rutin, merawat kesehatan kulit, kuku, dan rambut. Hal ini melibatkan perilaku seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum makan atau setelah menggunakan toilet.

2. Kebersihan Lingkungan: Mengajak masyarakat untuk menjaga kebersihan lingkungan sekitar, termasuk rumah, sekolah, dan tempat kerja. Ini mencakup pengelolaan sampah yang baik, menjaga sanitasi lingkungan, serta menghindari tumpukan barang yang tidak perlu.
3. Polusi Udara dan Air: Menghindari paparan terhadap polusi udara dan air yang dapat mempengaruhi kesehatan. Contohnya, menghindari merokok, memastikan air yang dikonsumsi bersih, dan menjaga ventilasi yang baik di dalam ruangan.
4. Gizi Seimbang: Memastikan pola makan yang seimbang dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan yang kaya akan gizi. Hindari makanan berlemak tinggi, berlebihan dalam konsumsi gula, dan memperhatikan porsi makan.
5. Aktivitas Fisik: Mendorong masyarakat untuk menjaga gaya hidup aktif dengan berolahraga secara teratur. Aktivitas fisik membantu menjaga berat badan, menjaga kesehatan jantung, dan meningkatkan kesehatan mental.
6. Hindari Penggunaan Zat Berbahaya: Menghindari penggunaan zat-zat berbahaya seperti alkohol, narkoba, dan obat-obatan terlarang.
7. Promosi Kesehatan: Mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan melalui kampanye, seminar, brosur, dan media lainnya.

Dengan menerapkan PHBS, masyarakat dapat mengurangi risiko terkena penyakit menular dan tidak menular, seperti penyakit pernapasan, diare, penyakit jantung, diabetes, dan lain-lain. Upaya ini juga membantu dalam membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan secara kolektif, sehingga membentuk lingkungan yang lebih baik dan lebih sehat bagi semua anggota masyarakat.

Aktivitas fisik berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental (Arena *et al.*, 2021). Aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Menurut WHO dalam *website*-nya, aktivitas fisik dapat mencakup berbagai kegiatan sehari-hari yang melibatkan gerakan tubuh, baik yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar (lihat: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>). Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan manusia. Beberapa manfaat aktivitas fisik yang penting meliputi:

1. Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Pembuluh Darah: Aktivitas fisik teratur membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat jantung, dan menjaga elastisitas pembuluh darah, sehingga mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.
2. Pengendalian Berat Badan: Aktivitas fisik membantu membakar kalori dan menjaga berat badan yang sehat. Hal ini membantu mencegah kelebihan berat badan dan obesitas, yang dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan.
3. Peningkatan Kesehatan Tulang dan Otot: Aktivitas fisik yang melibatkan beban pada tulang dan otot, seperti olahraga beban atau berjalan kaki, dapat membantu memperkuat tulang dan otot, mengurangi risiko osteoporosis, serta menjaga kekuatan fisik.
4. Peningkatan Kesehatan Mental: Aktivitas fisik memiliki efek positif pada kesehatan mental, membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Ini dapat meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan secara keseluruhan.
5. Meningkatkan Kualitas Tidur: Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, membantu Anda tidur lebih nyenyak dan merasa lebih segar saat bangun tidur.
6. Pencegahan Penyakit Kronis: Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi.
7. Meningkatkan Kebugaran Fisik: Aktivitas fisik membantu meningkatkan kebugaran kardiorespiratori (daya tahan jantung dan paru-paru), kekuatan otot, serta fleksibilitas tubuh.

## **Kaitan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental**

Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi dapat diantisipasi dengan melakukan aktivitas fisik. Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat aktivitas fisik dan kesehatan mental. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat fisik seperti peningkatan kebugaran dan kesehatan jantung, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental (Schuch & Vancampfort, 2021). Berikut adalah beberapa pengaruh hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental:

1. **Pemulihan Stres dan Kecemasan:** Aktivitas fisik dapat membantu meredakan stres dan kecemasan. Ketika Anda bergerak, tubuh menghasilkan endorfin, neurotransmitter yang memiliki efek positif pada suasana hati. Aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi hormon stres seperti kortisol.
2. **Peningkatan Mood:** Olahraga dan aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam meningkatkan mood dan perasaan bahagia. Ini dapat membantu mengatasi perasaan sedih atau depresi ringan.
3. **Peningkatan Percaya Diri:** Mencapai tujuan kebugaran atau prestasi fisik tertentu melalui aktivitas fisik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Hal ini dapat berdampak positif pada kesehatan mental secara keseluruhan.
4. **Pengalihan Perhatian:** Aktivitas fisik dapat membantu mengalihkan perhatian dari perasaan negatif atau pikiran berlebihan. Fokus pada gerakan dan aktivitas dapat memberikan jeda dari pemikiran yang mengganggu.
5. **Peningkatan Energi dan Vitalitas:** Melalui aktivitas fisik yang teratur, Anda dapat merasa lebih energik dan bertenaga. Ini dapat membantu mengatasi kelelahan fisik dan mental yang dapat mempengaruhi kesehatan mental.
6. **Penurunan Risiko Depresi:** Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang lebih aktif fisik memiliki risiko lebih rendah terkena depresi. Aktivitas fisik dapat mengubah pola otak dan kimia tubuh yang berhubungan dengan depresi.
7. **Interaksi Sosial:** Beberapa jenis aktivitas fisik, seperti olahraga kelompok atau kegiatan rekreasi, dapat meningkatkan interaksi sosial. Interaksi ini dapat memperkuat dukungan sosial, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan mental.
8. **Peningkatan Kualitas Tidur:** Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengatur ritme sirkadian tubuh dan meningkatkan kualitas tidur. Tidur yang baik memiliki dampak positif pada kesehatan mental.

Setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang berbeda terkait aktivitas fisik. Menemukan jenis aktivitas yang nikmat dan dapat dijaga konsistensinya adalah kunci untuk mendapatkan manfaat kesehatan mental yang optimal dari aktivitas fisik. Jika mengalami masalah kesehatan mental yang serius, penting untuk mencari dukungan dari profesional kesehatan mental.

## **Rekomendasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia**

Aktivitas fisik yang tepat dapat bervariasi berdasarkan usia, kemampuan fisik, dan preferensi individu. Berikut adalah beberapa rekomendasi aktivitas fisik berdasarkan rentang usia:

1. **Anak-anak (5-12 tahun)** dapat melakukan aktivitas fisik yaitu bermain di luar rumah, seperti berlari, bersepeda, atau bermain bola, berpartisipasi dalam olahraga seperti sepak bola, basket, renang, atau

senam, dan ikut dalam aktivitas fisik yang terstruktur di sekolah atau komunitas, seperti kelas tari atau olahraga (Hita *et al*, 2021; Khomaeny *et al*, 2020);

2. Remaja (13-18 tahun) dapat melakukan aktivitas fisik di antaranya olahraga berbasis tim seperti sepak bola, bola basket, bola voli, atau olahraga lapangan, aktivitas kardio seperti berlari atau bersepeda, latihan kekuatan dengan beban tubuh atau alat-alat kebugaran, dan senam, tari, atau yoga untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan (Supriyatna *et al*, 2019);
3. Dewasa muda (19-39 tahun) dapat melakukan aktivitas fisik di antaranya berbagai jenis aktivitas kardio seperti berlari, bersepeda, berenang, atau tari. Dapat juga melakukan kombinasi latihan kardio dengan latihan kekuatan untuk membangun otot dan kebugaran, aktivitas olahraga seperti tenis, bulu tangkis, atau futsal, serta pilihan aktivitas yang disesuaikan dengan preferensi, seperti hiking, yoga, atau crossfit (Rau *et al*, 2021);
4. Dewasa Tengah (40-64 tahun) dapat melakukan aktivitas fisik di antaranya latihan kardio yang teratur seperti berjalan cepat, bersepeda, atau berenang, latihan kekuatan untuk mempertahankan masa otot dan kepadatan tulang, aktivitas fleksibilitas seperti senam atau yoga untuk menjaga keseimbangan dan kelenturan, serta pertimbangkan aktivitas rendah dampak jika ada masalah sendi atau kesehatan tertentu;
5. Lansia (65 tahun ke atas) dapat melakukan aktivitas fisik di antaranya berjalan santai atau berenang untuk menjaga kardiovaskuler dan kebugaran umum, latihan kekuatan untuk mempertahankan masa otot dan menghindari penurunan fungsi fisik, latihan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh, serta yoga atau tai chi untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan (Nurvitasari & Rahman, 2024).

## **Jenis-Jenis Aktivitas Fisik**

Menurut Kemenkes dalam websitenya (lihat: <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>) ada beberapa kegiatan sehari-hari yang termasuk dalam aktivitas fisik, di antaranya berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai dan naik turun tangga. Sedangkan, untuk aktivitas fisik yang masuk ke dalam kategori olahraga di antaranya ada, *push-up*, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, *fitness* dan angkat beban. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, di antaranya:

1. Aktivitas fisik berat: selama beraktivitas, tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan >7 Kcal/menit. Contoh aktivitas fisik berat di antaranya (lihat: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/42/aktivitas-fisik-berat>):
  - a. Berjalan sangat cepat (kecepatan lebih dari 5 km/jam), berjalan mendaki bukit, berjalan dengan membawa beban di punggung, naik gunung, jogging (kecepatan 8 km/jam) dan berlari.
  - b. Pekerjaan seperti mengangkat beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan dan mencangkul.
  - c. Pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot yang berat dan menggendong anak.
  - d. Bersepeda lebih dari 15 km/jam dengan lintasan mendaki, bermain basket, badminton dan sepak bola.
2. Aktivitas fisik sedang: saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan: 3,5 - 7 Kcal/menit Contoh aktivitas fisik sedang di antaranya (lihat: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-sedang>):

- a. Berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam) pada permukaan rata di dalam atau diluar rumah, di kelas, ke tempat kerja atau ke toko dan jalan santai dan jalan sewaktu istirahat kerja
  - b. Memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon dan mencuci mobil.
  - c. Pekerjaan tukang kayu, membuat dan menyusun balok kayu, membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput.
  - d. Bulu tangkis rekreasional, dansa, bersepeda pada lintasan datar dan berlayar
3. Aktivitas fisik ringan: kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan <3,5 kkal/menit. Contoh aktivitas fisik ringan di antaranya (lihat: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-ringan>):
- a. Berjalan santai di rumah, kantor atau pusat perbelanjaan.
  - b. Duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis, menyetir dan mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri.
  - c. Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahit.
  - d. Latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lambat.
  - e. Membuat prakarya, bermain video game, menggambar, melukis dan bermain musik.
  - f. Bermain billiard, memancing memanah, menembak, golf dan naik kuda .

## METHODS

Dalam program pengabdian ini, metode yang digunakan adalah metode deskriptif, dengan kajian literatur sebagai landasan teori untuk pelaksanaan kegiatan dan observasi sebagai metode pengumpulan data. Kajian literatur adalah ringkasan dan teori yang didapatkan melalui bacaan yang relevan, teori tersebut kemudian akan digunakan sebagai latar belakang persiapan pengumpulan data aktual dalam penelitian . Sementara, observasi dipilih sebagai metode pengumpulan data untuk melihat secara langsung perilaku individu dalam setting penelitian sehingga peristiwa di lapangan dapat dideskripsikan secara objektif . Setelah meninjau teori dari kajian literatur, kemudian mencocokkan dengan demografis warga Desa Margaasih, maka dipilihlah kegiatan lomba senam dan jalan sehat sebagai metode promosi pola hidup sehat. Peserta kegiatan merupakan warga Desa Margaasih dari 22 RW. Untuk kegiatan lomba senam dipilih perwakilan dari masing-masing RW, sementara untuk kegiatan jalan sehat diikuti oleh kurang lebih 450 orang Desa Margaasih dengan kategori tingkatan usia siswa SMA dan warga umum.

Pada proses pelaksanaannya, panitia pengabdian telah mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan ketika lomba senam aerobik, seperti nomor peserta yang ditempel di dada, meja dan kursi pendaftaran, serta MC. Untuk berjalannya acara, panitia terlibat dalam memandu kegiatan dan memastikan acara berjalan dengan lancar, sambil melakukan observasi selama berjalannya kegiatan. Acara dimulai dengan pembukaan dan sambutan oleh Ketua Pelaksana dan Kepala Desa. Pelaksanaan kegiatan pun diselingi dengan *ice breaking* dan hiburan agar peserta tidak bosan. Kegiatan kemudian diakhiri dengan pembagian hadiah oleh Kepala Desa untuk peserta yang memenangkan lomba.

## **RESULT AND DISCUSSION**

### **Realisasi Kegiatan Lomba Senam di Desa Margaasih**

Lomba senam aerobik dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2023 yang dihelat pada pukul 08.00 - 10.30 WIB dan bertempat di lapangan RW 16 Desa Margaasih. Perhelatan lomba senam tersebut diikuti oleh 22 RW yang berasal dari Desa Margaasih dengan beberapa perwakilan yang telah ditentukan oleh masing-masing koordinator pada setiap RW-nya. Lomba senam aerobik bertujuan untuk merayakan kemerdekaan Indonesia dan ajang promosi pola hidup sehat melalui peningkatan aktivitas fisik. Respon peserta terhadap kegiatan tersebut dapat dianggap sangat antusias, hal tersebut terlihat dari beberapa gelagat euforia yang mereka tunjukkan saat awal hingga lomba pun akhirnya usai. Meskipun dialuri dengan beberapa peraturan dan kebijakan yang ditetapkan oleh panitia, tak pernah jadi penghalang bagi mereka semua untuk ikut serta memeriahkan ajang tersebut. Mulai dari proses pembarisan dan penataan tempat gerak untuk masing-masing individu, sampai dengan gerakan-gerakan eksplosif yang harus mereka ikuti dari sang instruktur senam yang berdiri di depan panggung. Tak sedikit pun jadi hambatan selain rasa lelah yang beberapa kali diperlihatkan oleh beberapa peserta lewat gestur dan raut muka lelah. Terlihat juga terkadang mereka melepas dahaga dengan air mineral yang telah disiapkan oleh panitia maupun air mineral dalam kemasan botol yang mereka bawa masing-masing.

Untuk penilaian pemenang, dilakukan metode observasi oleh panitia dan juri. Penilaian tersebut berorientasi pada gerakan, intensitas, dan daya tahan yang dimiliki para peserta. Tiga aspek tersebut menjadi penilaian para juri apakah peserta dapat melaju terus hingga babak selanjutnya. Penilaian panitia dilakukan dengan berkeliling dan melakukan pengamatan kepada tiap peserta. Pada babak penyisihan, terdapat kurang lebih enam puluh orang peserta. Setelah babak penyisihan, terdapat satu sesi istirahat. Dalam sisi istirahat ini, para juri melakukan diskusi terkait peserta yang akan ikut ke babak selanjutnya. Panitia mengumumkan peserta yang berhak lanjut ke babak final, dan lomba pun dimulai kembali. Terdapat kurang lebih tiga puluh peserta yang berhasil lanjut ke babak final.

Pada babak final, ritme dan intensitas gerakan senam lebih cepat dan tinggi daripada babak sebelumnya. Babak final berlangsung selama dua puluh menit. Setelah lagu selesai, panitia menginstruksikan para peserta untuk menepi dan beristirahat. Para peserta beristirahat sambil berinteraksi satu sama lain serta menggunakan panggung yang telah disediakan oleh panitia untuk melepas penat. Setelah dua puluh menit, juri merampungkan diskusi terkait pemenang lomba senam aerobik dan naik ke atas panggung. Pemenang pun diumumkan dan diberikan apresiasi berupa piala dan hadiah-hadiah lainnya.

### **Realisasi Kegiatan Jalan Sehat di Desa Margaasih**

Kegiatan jalan sehat di Desa Margaasih ini merupakan kegiatan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2023 yang dihelat saat pukul 08.00 - 14.30 WIB, bertempat di lapangan depan Puskesmas Margaasih. Perhelatan kegiatan gerak jalan tersebut dikelola oleh Komite Desa Margaasih dan diikuti oleh 22 RW yang berlokasi di Desa Margaasih dengan 20 orang perwakilan dari masing-masing RW-nya, dengan jumlah total keseluruhan kurang lebih 450 orang yang merupakan campuran dari peserta laki-laki maupun perempuan. Meskipun merupakan acara yang umum, lomba gerak jalan ini diadakan khusus untuk penduduk dan siswa yang tinggal di wilayah Desa Margaasih. Peserta terdiri dari mulai dari tingkat SMA hingga warga umum, juga termasuk perwakilan yang telah dibentuk tim.

Kegiatan gerak jalan tersebut digelar dalam jarak 6 km, dengan rute yang telah dimodifikasi oleh para panitia agar rute menarik dan tepat sasaran. Acara dimulai dengan pengumpulan para peserta dalam satu tempat dengan kelompok masing-masing, lalu dilanjutkan dengan sambutan dari Komite Desa yang

mengungkapkan apresiasinya terhadap semua peserta gerak jalan. Selanjutnya, kegiatan jalan sehat pun dimulai dengan aba-aba dari panitia kepada peserta. Pada sepanjang jalannya kegiatan, para peserta akan dikawal dan diarahkan oleh para panitia yang siap sedia sepanjang perjalanan. Pada alur dan rute yang sudah ditentukan, para peserta akan beriringan melewati pos untuk mendapatkan konfirmasi berupa coretan pada kartu dada tanda peserta oleh panitia yang telah berjaga di setiap masing-masing pos. Para peserta akan melewati kurang lebih 3 pos untuk bisa disebut sah mengikuti lomba dan berhak untuk mendapatkan *doorprize* yang telah panitia janjikan untuk para peserta diakhir acara. Peserta dengan meriah meramaikan acara dengan pakaian yang selaras dan unik, sambil dengan tertib mengikuti rute yang dibuat memutar, yaitu garis *finish* yang sama dengan garis *start*.

Lomba gerak jalan ini diadakan dalam rangka peringatan HUT ke-78 Kemerdekaan RI, selain melatih disiplin dalam mengikuti segala arahan panitia dan berjalannya waktu acara, kegiatan ini juga sebagai bentuk promosi aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan. Lomba ini juga dapat memupuk kesadaran warga akan kebersamaan dalam melakukan interaksi sosial selama kegiatan, kekompakan dalam memeriahkan acara, serta sambil mengenang semangat perjuangan para pahlawan dalam mengusahakan kemerdekaan.

## **Discussion**

Respon dan reaksi warga Desa Margaasih terhadap dua kegiatan aktivitas fisik ini cukup positif. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme peserta dilihat dari partisipasi yang representatif dari setiap RW. Komunikasi antara pihak Panitia Hari Besar Nasional dari Desa Margaasih yang efektif juga melancarkan berjalannya kegiatan. Warga Desa Margaasih juga terlihat menikmati jalannya acara dan mengikuti seluruh kegiatan sesuai dengan arahan panitia. Terlihat bahwa setelah melakukan kegiatan aktivitas fisik berupa senam aerobik dan jalan sehat, mayoritas warga berkeringat karena telah banyak menggerakkan otot-otot besar dalam tubuh ketika melakukan aktivitas tersebut. Pengaruh yang diberikan pada tubuh manusia setelah melakukan latihan berupa senam aerobik dengan memperhatikan prinsip dan takaran latihan adalah berkeringat dan terbakarnya lemak dalam tubuh, meningkatnya kebugaran terutama daya tahan jantung dan paru, serta terjadi penurunan berat badan apabila dilakukan secara teratur (Supriady & Schiff, 2021). Diharapkan setelah melakukan aktivitas fisik ini, warga menjadi lebih bugar dan lebih sadar manfaat untuk bergerak dan berolahraga.

Respons warga yang juga tampak senang dan bahagia dengan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat meningkatkan kepuasan hidup serta kebahagiaan yang lebih baik pada orang dewasa muda, menengah, dan lansia (An et al., 2020). Hal tersebut dikarenakan aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi *hormone endorphin*, yaitu hormon yang membantu mengurangi *stres* dan menciptakan perasaan bahagia (Lobene et al, 2020; Widjaya & Komara, 2023). Apabila aktivitas fisik ini dilakukan secara rutin, atau tidak hanya diselenggarakan pada hari-hari besar tertentu, maka manfaat kesehatan dan kebahagiaan kepada warga semakin besar.

Selain itu, kesempatan untuk berinteraksi dan bertemu dengan warga lainnya yang tinggal dalam lingkungan yang sama membuat aktivitas fisik ini menjadi wadah untuk bersilaturahmi serta membangkitkan rasa kebersamaan antar warga. Interaksi sosial ini juga memungkinkan bagi warga yang biasanya tidak terlalu aktif di masyarakat untuk terlibat secara langsung dan mengenal lebih jauh warga di lingkungannya. Karena, kekurangan hubungan sosial yang memadai dapat menghasilkan perasaan terasing, kekosongan emosional, dan kesepian (Witon et al, 2024). Diharapkan dengan adanya aktivitas fisik yang dilakukan bersama-sama seperti ini dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengisi kekosongan diri, dan menjadi motivasi untuk menjaga kesehatan para warga (Hasanah et al,

2024). Kebersamaan yang ada juga membuat suasana kegiatan terasa lebih menyenangkan dan tidak terasa seperti beban. Sehingga akan memunculkan semangat persatuan dan toleransi sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam Pancasila. Adapun kendala yang ditemukan dalam kegiatan ini barangkali adalah banyaknya peserta yang diakomodir panitia, sehingga memerlukan perhatian ekstra dari panitia agar kegiatan berjalan dengan lancar.

## CONCLUSION

Kegiatan promosi pola hidup sehat melalui peningkatan aktivitas fisik dalam rangka memperingati HUT Kemerdekaan RI yang dilaksanakan selama dua hari di Desa Margaasih berjalan dengan lancar dan efektif. Melalui lomba senam aerobik dan jalan sehat, masyarakat Desa Margaasih dapat meningkatkan aktivitas fisik secara bersama-sama sehingga terbentuk kesadaran akan pola hidup sehat secara kolektif. Penyelenggaraan acara yang juga bertepatan dengan HUT Kemerdekaan RI ke-78 juga dapat memupuk rasa cinta tanah air dan patriotisme dalam mengenang perjuangan para pahlawan. Secara keseluruhan, upaya promosi peningkatan aktivitas fisik melalui integrasi kegiatan ke dalam perayaan hari besar nasional berdampak positif terhadap kesadaran terhadap pola hidup sehat para warga Desa Margaasih, serta sudah sesuai dengan nilai-nilai masyarakat Indonesia, sehingga dapat dijadikan saran sebagai program yang berkelanjutan.

Program ini dapat diteruskan pada masa mendatang dalam bentuk penelitian atau pengabdian, tim dapat memberikan materi gerakan olahraga khususnya senam kepada perwakilan Desa sehingga kegiatan aktivitas fisik bisa terus berjalan meskipun program pengabdian sudah selesai, atau dapat menambahkan variasi aktivitas fisik yang dinilai sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lapangan di tempat yang akan diteliti, dan mengukur bagaimana lomba maupun kegiatan jalan sehat telah mempengaruhi kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat melalui survei kepuasan kecil, serta bagaimana kegiatan aktivitas fisik ini dapat merekatkan hubungan sosial antara warga desa.

## AUTHOR'S NOTE

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian kami, khususnya Desa Margaasih. Penulis mengatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penulisan artikel, serta data penelitian ini bebas plagiarisme.

## REFERENCES

- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1-10.
- Arena, R., Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., & Lavie, C. J. (2021). A tale of two pandemics revisited: Physical inactivity, sedentary behavior and poor COVID-19 outcomes reside in the same Syndemic City. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 71(1), 69-73.
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi pola hidup sehat di masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56-63.
- Atmaja, P. M. Y. R., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas fisik serta pola hidup sehat masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128-135.

- Darma, S. A., & Alamsyah, R. (2024). Preventing stunting increase: "Si Penting" program by UPI's community service in Karangwangi village. *Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(1), 161-170.
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(7), 1291-1294.
- Febriliani, R. S., Supwatunnida, S., & Rasim, R. (2024). Increasing health literacy efforts to provide education to prevent stunting in Neglasari Village. *Dedicated: Journal of Community Services (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(1), 207-216.
- Friedenreich, C. M., Ryder-Burbidge, C., & McNeil, J. (2021). Physical activity, obesity and sedentary behavior in cancer etiology: Epidemiologic evidence and biologic mechanisms. *Molecular Oncology*, 15(3), 790-800.
- Hasanah, R., Edhwar, F., Maulana, J., & Dewi, S. (2024). Efektivitas penggunaan metode jalan sehat dalam menurunkan stress kerja pada masyarakat di Nagari Kampung Tangah. *Culture Education and Technology Research (Cetera)*, 1(2), 88-97.
- Hita, I. P. A. D., Pranata, D., & Efendi, M. (2021). Analisis tingkat konsentrasi anak usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang. *Jurnal Patriot*, 3(4), 397-407.
- Howlett, N., Trivedi, D., Troop, N. A., & Chater, A. M. (2019). Are physical activity interventions for healthy inactive adults effective in promoting behavior change and maintenance, and which behavior change techniques are effective? A systematic review and meta-analysis. *Translational Behavioral Medicine*, 9(1), 147-157.
- Katzmarzyk, P. T., Friedenreich, C., Shiroma, E. J., & Lee, I.-M. (2022). Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *British Journal of Sports Medicine*, 56(2), 101-106.
- Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). Pengaruh aktivitas fisik dan lingkungan alamiah bagi daya tahan tubuh anak usia dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 234-252.
- Lobene, E. V., Meier, A., & Kern, L. (2020). Physical activity and well being: Examining effects on mental health and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 25(6), 905-919.
- McCartney, G., Popham, F., McMaster, R., & Cumbers, A. (2019). Defining health and health inequalities. *Public Health*, 172, 22-30.
- McTiernan, A. N. N. E., Friedenreich, C. M., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Macko, R., Buchner, D., ... & Piercy, K. L. (2019). Physical activity in cancer prevention and survival: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(6), 1-21.
- Nurvitasari, I., & Rahman, F. (2024). Manfaat aktivitas fisik untuk well being lanjut usia: Literature review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 596-612.
- Nutbeam, D., & Muscat, D. M. (2021). Health promotion glossary 2021. *Health Promotion International*, 36(6), 1578-1598.
- Rahman, A., Zulfikar, M., & Husnul, D. (2023). PKM pola hidup sehat dan aktivitas fisik sebagai upaya penurunan angka dan pencegahan stunting pada anak. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 3(1), 14-21.

- Rau, E. P., Kaseke, M. M., & Kairupan, B. H. (2021). Analisis perilaku aktivitas fisik selama pembatasan sosial pada dewasa muda. *e-CliniC*, 9(2), 437-445.
- Sallis, R., Young, D. R., Tartof, S. Y., Sallis, J. F., Sall, J., Li, Q., ... & Cohen, D. A. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: A study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine*, 55(19), 1099-1105.
- Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: It is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(3), 177-184.
- Shaw, E., Walpole, S., McLean, M., Alvarez-Nieto, C., Barna, S., Bazin, K., ... & Woollard, R. (2021). AMEE consensus statement: Planetary health and education for sustainable healthcare. *Medical Teacher*, 43(3), 272-286.
- Singh, A., Banerjee, P., Anas, M., Singh, N., & Qamar, I. (2020). Traditional nutritional and health practices targeting lifestyle behavioral changes in humans. *Journal of Lifestyle Medicine*, 10(2), 67-73.
- Suarni, E., & Wulandari, R. D. (2022). Etnofarmakologi dalam tradisi pengobatan Islam: Perubahan dan keberlanjutan peradaban. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, 11(2), 292-305.
- Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). Sosialisasi olahraga senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat pamoyanan. *Aksararaga*, 3(1), 33-41.
- Supriyatna, I., Fitri, M., & Jajat, J. (2019). Aktivitas fisik remaja laki-laki dan perempuan car free day Dago Kota Bandung. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 32-36.
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2021). Motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga pada masa new normal di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 137-144.
- Widjaya, S. N., & Komara, D. A. (2023). Information behavior and psychological well-being: A review of the literature on social media use. *Record and Library Journal*, 9(2), 319–333.
- Witon, W., Permatasari, L. I., & Akbar, R. (2024). Studi hubungan interaksi sosial terhadap tingkat kesepian lansia. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 7(2), 133-137.
- Woessner, M. N., Tacey, A., Lvinger-Limor, A., Parker, A. G., Lvinger, P., & Lvinger, I. (2021). The evolution of technology and physical inactivity: The good, the bad, and the way forward. *Frontiers in Public Health*, 9(1), 1-7.