



## Sosialisasi Pola Hidup Sehat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Panti Asuhan

Rizki Bastanta B.Manalu<sup>1</sup>, Frikson Jony Purba<sup>2</sup>, Eka Kartika Silalahi<sup>3</sup>, Joel  
Frans Tarigan<sup>4</sup>, Diva Glori sihotang<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universitas Katolik Santo Thomas Medan, Indonesia

Korespondensi: [riski.manalu@ust.ac.id](mailto:riski.manalu@ust.ac.id)

**Abstract.** *A healthy lifestyle is a crucial aspect of supporting the growth, development, and physical fitness of students, including those living in orphanages. Limited access to health information, sedentary habits, unbalanced diets, and a lack of structured physical activity can contribute to low levels of physical fitness among these students. This community service initiative aimed to enhance the knowledge of orphanage students regarding healthy lifestyles and to promote improved physical fitness through awareness-raising sessions, physical activities, education on balanced nutrition, personal hygiene, and adequate rest, alongside simple physical fitness assessments. The implementation employed a participatory approach comprising initial observation, a knowledge pre-test, awareness sessions, fitness exercise reflection, practical physical activities, a post-test, and reflective evaluation. The participants consisted of 30 orphanage students aged 10–15 years. Instruments used included a healthy lifestyle knowledge questionnaire, a participation observation sheet, and a simple physical fitness test. The results showed an increase in the students' average knowledge score from 62.33 to 84.67. Furthermore, student participation in physical activities improved from the "fair" category to "good." Physical fitness measurements also indicated improvements in endurance, abdominal muscle strength, flexibility, and movement coordination. This activity demonstrates that combining healthy lifestyle awareness sessions with simple physical activities serves as an effective educational strategy to foster healthy living awareness and improve physical fitness among orphanage students.*

**Keywords:** *Healthy Lifestyle, Physical Fitness, Students, Orphanage, Community Service*

**Abstrak.** Pola hidup sehat merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kebugaran jasmani siswa, termasuk anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Keterbatasan akses informasi kesehatan, kebiasaan sedentari, pola makan yang kurang seimbang, serta rendahnya aktivitas fisik terstruktur dapat berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa panti asuhan tentang pola hidup sehat dan mendorong peningkatan kebugaran jasmani melalui sosialisasi, praktik aktivitas fisik, edukasi gizi seimbang, kebersihan diri, istirahat cukup, serta pengukuran sederhana kebugaran jasmani. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui tahap observasi awal, pretest pengetahuan, sosialisasi, demonstrasi senam kebugaran, praktik aktivitas fisik, posttest, dan evaluasi reflektif. Peserta kegiatan adalah 30 siswa Panti Asuhan berusia 10–15 tahun. Instrumen yang digunakan meliputi angket pengetahuan pola hidup sehat, lembar observasi partisipasi, dan tes kebugaran jasmani sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa dari 62,33 menjadi 84,67. Selain itu, partisipasi siswa dalam aktivitas fisik meningkat dari kategori cukup menjadi baik. Hasil pengukuran kebugaran jasmani juga menunjukkan peningkatan pada aspek daya tahan, kekuatan otot perut, kelentukan, dan koordinasi gerak. Kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi pola hidup sehat yang dipadukan dengan praktik aktivitas fisik sederhana dapat menjadi strategi edukatif yang efektif untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa panti asuhan.

**Kata Kunci:** Pola Hidup Sehat, Kebugaran Jasmani, Siswa, Panti Asuhan, Pengabdian Masyarakat

## **1. LATAR BELAKANG**

Pola hidup sehat merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap anak dan remaja karena berhubungan langsung dengan pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, kemampuan belajar, serta kualitas hidup. Anak usia sekolah membutuhkan kebiasaan hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik teratur, konsumsi makanan bergizi seimbang, kebersihan diri, istirahat cukup, dan kemampuan mengelola perilaku sehari-hari secara positif. World Health Organization merekomendasikan anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat rata-rata minimal 60 menit per hari, serta aktivitas penguatan otot dan tulang setidaknya tiga hari dalam seminggu.

Kebugaran jasmani siswa tidak hanya berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas olahraga, tetapi juga berkaitan dengan daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, stabilitas emosi, dan kemampuan menjalani aktivitas harian tanpa cepat lelah. Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelentukan, dan koordinasi gerak yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedentari dapat meningkatkan risiko gangguan kebugaran, kelebihan berat badan, serta masalah kesehatan jangka panjang. CDC menekankan bahwa sekolah dan lingkungan pendidikan memiliki posisi strategis dalam membantu anak memperoleh aktivitas fisik harian yang cukup untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hayat. Siswa yang tinggal di panti asuhan memiliki kebutuhan pendampingan kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus. Lingkungan panti asuhan berperan sebagai pengganti lingkungan keluarga dalam membentuk kebiasaan hidup sehari-hari. Namun, tidak semua panti asuhan memiliki program pembinaan kebugaran jasmani yang terstruktur, fasilitas olahraga yang memadai, atau pendampingan rutin terkait pola makan, kebersihan, dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi pola hidup sehat penting dilaksanakan agar siswa memperoleh pemahaman praktis tentang bagaimana menjaga kesehatan tubuh melalui kebiasaan sederhana yang dapat diterapkan setiap hari.

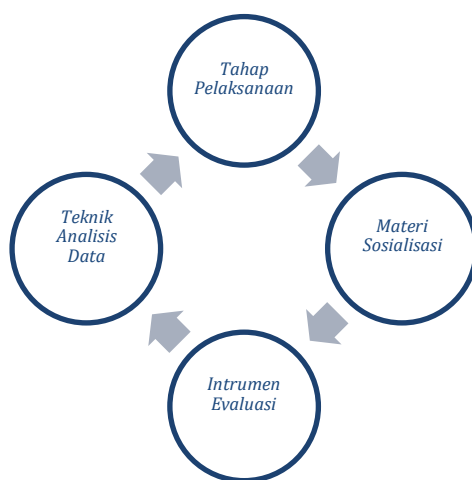
Sosialisasi pola hidup sehat perlu dilakukan secara menarik, partisipatif, dan aplikatif. Edukasi kesehatan yang hanya disampaikan melalui ceramah sering kali kurang berdampak apabila tidak disertai praktik langsung. Oleh sebab itu, kegiatan ini mengintegrasikan penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, senam kebugaran, permainan fisik sederhana, serta evaluasi pengetahuan. Penggunaan pendekatan partisipatif diharapkan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk bergerak aktif, memahami pentingnya gizi seimbang, menjaga kebersihan diri, membatasi aktivitas sedentari, dan membangun kebiasaan sehat secara berkelanjutan. Kementerian Kesehatan RI juga menekankan pentingnya aktivitas fisik, gizi seimbang,

perilaku hidup bersih, dan upaya menjaga berat badan ideal sebagai bagian dari gaya hidup sehat, khususnya bagi remaja. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memiliki relevansi dengan upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok anak dan remaja di panti asuhan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan judul “Sosialisasi Pola Hidup Sehat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Panti Asuhan”. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat, membangun kesadaran pentingnya aktivitas fisik teratur, dan memberikan pengalaman langsung melalui praktik kebugaran jasmani sederhana.

## 2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif. Pendekatan ini dipilih karena siswa tidak hanya menerima materi, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam diskusi, praktik gerak, senam, permainan kebugaran, dan refleksi. Kegiatan dilaksanakan di Panti Asuhan. Sasaran kegiatan adalah siswa panti asuhan berusia 10–15 tahun sebanyak 30 orang



**Gambar 1. Diagram Pelaksanaan**

Sumber: Diolah Tim, 2026

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dilaksanakan dengan suasana aktif dan komunikatif. Pada awal kegiatan, siswa diberikan pertanyaan pemantik tentang kebiasaan sehari-hari, seperti frekuensi olahraga, kebiasaan sarapan, waktu tidur, kebiasaan mencuci tangan, dan penggunaan gawai. Sebagian siswa menyampaikan bahwa mereka belum memiliki jadwal olahraga rutin, sedangkan sebagian lainnya hanya melakukan aktivitas fisik saat bermain

bersama teman. Materi sosialisasi disampaikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh siswa. Tim pengabdian menjelaskan bahwa hidup sehat tidak selalu membutuhkan fasilitas mahal, tetapi dapat dimulai dari kebiasaan sederhana, seperti bangun pagi, minum air putih, menjaga kebersihan tubuh, makan makanan bergizi, tidur cukup, dan melakukan aktivitas fisik ringan setiap hari. Penjelasan ini penting karena banyak siswa memahami olahraga hanya sebagai kegiatan berat, padahal berjalan cepat, senam, permainan tradisional, peregangan, dan latihan kekuatan ringan juga termasuk aktivitas fisik yang bermanfaat. Setelah penyampaian materi, siswa mengikuti praktik senam kebugaran dan permainan gerak. Kegiatan ini dirancang untuk membangun pengalaman positif bahwa olahraga dapat dilakukan secara menyenangkan. Siswa terlihat antusias mengikuti gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Aktivitas dilakukan secara berkelompok untuk meningkatkan kerja sama, keberanian, dan motivasi. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Rata-rata nilai pretest siswa adalah 62,33, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 84,67.

1. Komponen	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Peningkatan
2. Pengetahuan pola hidup sehat	62,33	84,67	35,83%

Peningkatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi yang dilakukan mampu membantu siswa memahami konsep dasar pola hidup sehat. Materi yang paling banyak mengalami peningkatan pemahaman adalah pentingnya aktivitas fisik, manfaat tidur cukup, dan kebiasaan menjaga kebersihan diri. Pada saat pretest, masih terdapat siswa yang menganggap olahraga cukup dilakukan satu kali seminggu. Setelah sosialisasi, sebagian besar siswa memahami bahwa aktivitas fisik perlu dilakukan secara rutin setiap hari sesuai kemampuan tubuh. Hasil ini sejalan dengan pandangan bahwa edukasi kesehatan pada remaja dapat meningkatkan kesadaran mengenai perilaku hidup sehat dan pencegahan risiko penyakit tidak menular. Kementerian Kesehatan menekankan bahwa aktivitas fisik dan gizi seimbang berperan penting dalam mencegah risiko obesitas dan penyakit jantung pada remaja. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa partisipasi siswa berada pada kategori baik. Siswa mengikuti kegiatan pemanasan, senam, permainan gerak, dan pendinginan dengan antusias. Hasil observasi partisipasi siswa disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 1. Hasil Observasi Partisipasi Siswa**

Aspek Observasi	Skor rata-rata	Kategori
Keaktifan Mengikuti gerakan	3,45	Baik
Antusiasme selama kegiatan	3,60	Sangat Baik
Kerja sama dalam kelompok	3,50	Baik
Kedisiplinan mengikuti instruksi	3,30	Baik
Rata-rata keseluruhan	3,46	Baik

Sumber: Diolah Tim, 2026

Keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik menunjukkan bahwa program sosialisasi sebaiknya tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga aspek praktik. Anak-anak lebih mudah memahami manfaat pola hidup sehat apabila mereka langsung mengalami kegiatan tersebut. Senam dan permainan gerak dapat menjadi media sederhana untuk meningkatkan kebugaran, membangun kebiasaan aktif, dan mengurangi perilaku sedentari. Pengukuran kebugaran jasmani sederhana dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kemampuan fisik siswa. Komponen yang diamati meliputi daya tahan, kekuatan otot perut, kelentukan, dan koordinasi gerak. Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti sesi praktik aktivitas fisik dan edukasi.

**Tabel 2. Hasil Pengukuran**

Komponen kebugaran	Sebelum kegiatan	Sesudah kegiatan	Keterangan
Lari ringan	60,00	72,00	Meningkat
Sit-up 30 detik	58,50	70,25	Meningkat
Kelentukan tubuh	61,75	73,50	Meningkat
Kordinasi gerak	64,00	76,25	Meningkat
Rata-rata	61,06	73,00	Meningkat

Sumber: Diolah Tim, 2026

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik sederhana dapat memberikan stimulus positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Meskipun kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam waktu terbatas, siswa mulai menunjukkan pemahaman bahwa kebugaran jasmani dapat dilatih melalui aktivitas yang konsisten. Untuk memperoleh peningkatan kebugaran yang lebih optimal, diperlukan program lanjutan yang dilakukan secara rutin, misalnya senam pagi tiga kali seminggu, permainan tradisional aktif, jalan sehat, latihan kelentukan, dan pembiasaan aktivitas fisik harian. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesadaran siswa dalam menerapkan pola hidup sehat. Pada sesi refleksi, siswa menyampaikan beberapa komitmen, antara lain ingin lebih rajin berolahraga, mengurangi waktu bermain gawai, menjaga kebersihan diri, minum air putih lebih banyak, dan tidur tepat waktu. Pengelola panti juga menyambut baik kegiatan ini karena memberikan alternatif program pembinaan kesehatan yang mudah diterapkan.

Salah satu temuan penting dalam kegiatan ini adalah bahwa anak-anak membutuhkan model kegiatan yang sederhana, menyenangkan, dan berulang. Edukasi pola hidup sehat tidak cukup diberikan sekali, tetapi perlu dibangun menjadi budaya harian di lingkungan panti. Oleh karena itu, pengelola panti diharapkan dapat membuat jadwal aktivitas fisik rutin, menyediakan waktu olahraga bersama, memantau kebersihan diri siswa, dan mengatur pola makan yang lebih seimbang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa panti asuhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, partisipasi, dan kebugaran jasmani siswa. Rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 62,33 menjadi 84,67 setelah mengikuti kegiatan. Partisipasi siswa dalam aktivitas fisik berada pada kategori baik, dan hasil pengukuran kebugaran menunjukkan peningkatan pada komponen daya tahan, kekuatan otot perut, kelentukan, dan koordinasi gerak.

Sosialisasi pola hidup sehat yang dipadukan dengan praktik aktivitas fisik terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara teoritis saja. Oleh karena itu, panti asuhan disarankan untuk membuat program pembiasaan hidup sehat secara berkelanjutan, seperti senam pagi, permainan aktif, pemeriksaan kebersihan diri, pengaturan waktu tidur, dan edukasi gizi seimbang.

Pengelola panti asuhan diharapkan dapat menyusun jadwal aktivitas fisik rutin minimal tiga kali seminggu dan membiasakan siswa melakukan gerakan ringan setiap hari. Kegiatan lanjutan sebaiknya melibatkan tenaga kesehatan, guru PJOK, atau dosen pendidikan jasmani

agar pengukuran kebugaran dapat dilakukan lebih komprehensif. Penelitian atau pengabdian berikutnya disarankan menggunakan desain pretest-posttest dengan durasi intervensi lebih panjang agar dampak program terhadap kebugaran jasmani dapat diukur secara lebih kuat.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Student physical education and physical activity. CDC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pentingnya aktivitas fisik anak remaja. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Gizi seimbang pada remaja. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). Mengapa harus melakukan aktivitas fisik? Ayo Sehat Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (n.d.). Tes Kebugaran Siswa Indonesia. TKSI.
- Sakinah, M. I. (2023). Pemberdayaan siswa sekolah dasar dalam program senam sehat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*.
- Ulfa, L., Asyifa, D., Samingan, & Fidzki, N. B. T. (2024). Screening for nutritional status and strengthening healthy lifestyle among adolescents. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.