



Edukasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran Jasmani Anak Panti Asuhan

Joen Parningotan Purba¹, Milda Vinna Br Payung², Polintan Rehulina Sembiring³,
Saut Siagan⁴, Keyza Br Tarigan⁵, Angel Cicilia Lumban Batu⁶

¹Universitas Katolik santo Thomas Medan, Indonesia

²Universitas Audi Indonesia, Indonesia

³Universitas Quality, Indonesia

^{4,5,6}Universitas Katolik santo Thomas Medan, Indonesia

Korepondensi: joenpoerba@gmail.com

Abstract. *Children in orphanages constitute a group requiring attention regarding health, particularly concerning the adoption of healthy lifestyles and regular physical activity. Limited knowledge, facilities, and healthy living habits can result in low levels of physical fitness. This community service activity aimed to enhance the knowledge and skills of orphanage children regarding healthy lifestyles through health education and physical fitness exercises. The methods employed included preliminary observation, interactive counseling, fitness exercises, guided practice, discussions, and evaluation using pre-tests and post-tests. The activity involved 40 orphanage children aged 8-17 years. The results demonstrated an improvement in participants' understanding of the importance of balanced nutrition, personal hygiene, physical activity, and adequate rest. Furthermore, participants were able to perform the fitness exercises effectively and showed high enthusiasm throughout the event. Evaluation results showed an increase in the average knowledge score from 61.5 to 88.4 and boosted participants' motivation to engage in regular physical activity. This program positively influenced the development of healthy living behaviors and can serve as a sustainable health training program within the orphanage environment.*

Keywords: *Healthy Lifestyle, Physical Fitness Exercises, Health Education, Community Service, Orphanage Children*

Abstrak. Anak panti asuhan merupakan kelompok yang memerlukan perhatian dalam aspek kesehatan, terutama terkait penerapan pola hidup sehat dan aktivitas fisik secara teratur. Keterbatasan pengetahuan, sarana, serta pembiasaan hidup sehat dapat berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak panti asuhan mengenai pola hidup sehat melalui edukasi kesehatan dan pelaksanaan senam kebugaran jasmani. Metode yang digunakan meliputi observasi awal, penyuluhan interaktif, demonstrasi senam kebugaran, praktik bersama, diskusi, dan evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Kegiatan dilaksanakan kepada 40 anak panti asuhan yang berusia 8–17 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang, kebersihan diri, aktivitas fisik, serta istirahat yang cukup. Selain itu, peserta mampu mengikuti gerakan senam kebugaran dengan baik dan menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi memperlihatkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 61,5 menjadi 88,4 serta meningkatnya motivasi peserta untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Program ini memberikan dampak positif terhadap pembentukan perilaku hidup sehat serta dapat dijadikan sebagai program pembinaan kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan panti asuhan.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Senam Kebugaran Jasmani, Edukasi Kesehatan, Pengabdian Masyarakat, Anak Panti Asuhan

1. LATAR BELAKANG

Pola hidup sehat merupakan fondasi utama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Perilaku hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga mencakup kebersihan diri, aktivitas fisik yang teratur, istirahat yang cukup, serta kemampuan menjaga kebersihan lingkungan. Masa anak-anak merupakan periode yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat karena perilaku yang ditanamkan sejak dini cenderung bertahan hingga usia dewasa. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menegaskan bahwa penerapan perilaku hidup sehat sejak usia sekolah berkontribusi terhadap pencegahan berbagai penyakit tidak menular, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak (World Health Organization, 2020). Oleh karena itu, edukasi mengenai pola hidup sehat perlu diberikan secara berkelanjutan melalui berbagai pendekatan yang menarik dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki kondisi yang berbeda dibandingkan anak yang diasuh dalam lingkungan keluarga. Kehidupan secara komunal dengan jumlah penghuni yang relatif banyak, keterbatasan tenaga pengasuh, serta keterbatasan sarana dan prasarana dapat memengaruhi pembentukan perilaku hidup sehat. Selain itu, perhatian terhadap kebiasaan menjaga kebersihan diri, pola makan yang sehat, serta aktivitas fisik sering kali belum menjadi prioritas utama dalam kegiatan sehari-hari. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak perlu dilakukan secara konsisten melalui edukasi, pendampingan, dan pembiasaan agar mampu membentuk karakter hidup sehat sejak usia dini. Dengan demikian, anak-anak di panti asuhan menjadi kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya peningkatan derajat kesehatan.

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam mewujudkan pola hidup sehat. WHO (2020) merekomendasikan agar anak usia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat sedikitnya 60 menit setiap hari untuk menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kesehatan jantung, memperkuat tulang dan otot, serta mendukung kesehatan mental. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diterapkan adalah senam kebugaran jasmani karena memiliki gerakan yang sederhana, menyenangkan, dapat dilakukan secara berkelompok, dan sesuai dengan karakteristik anak-anak. Pelaksanaan senam secara rutin juga mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, disiplin, serta motivasi anak untuk menjalani gaya hidup aktif.

Berdasarkan hasil observasi awal di panti asuhan, diketahui bahwa sebagian besar anak belum memahami secara komprehensif pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat. Senam kebugaran belum dilaksanakan secara terjadwal sehingga tingkat aktivitas fisik anak masih relatif rendah. Selain itu, pengetahuan mengenai gizi seimbang, pentingnya konsumsi air putih, kebersihan diri, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat masih memerlukan penguatan. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani dan meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan kesehatan apabila tidak segera dilakukan intervensi edukatif. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), peningkatan pengetahuan kesehatan melalui pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam mengubah perilaku kesehatan masyarakat, termasuk pada kelompok anak usia sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang melalui integrasi edukasi pola hidup sehat dengan praktik senam kebugaran jasmani sebagai bentuk pembelajaran yang bersifat partisipatif. Kombinasi penyampaian materi kesehatan dan praktik langsung diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan anak dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Selain memberikan manfaat terhadap peningkatan kebugaran jasmani, kegiatan ini juga diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran serta membentuk kebiasaan positif yang mendukung kualitas hidup anak-anak di panti asuhan. Pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik terbukti lebih efektif dalam membangun perubahan perilaku dibandingkan penyuluhan yang hanya bersifat teoritis (Sallis et al., 2016).

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di salah satu panti asuhan dengan melibatkan 40 anak usia 5–17 tahun. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Learning (PAL), yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan melalui pembelajaran partisipatif dan praktik langsung. Program dilaksanakan dalam lima tahapan, yaitu (1) persiapan, meliputi koordinasi dengan pengelola panti, observasi awal, serta penyusunan materi dan instrumen evaluasi; (2) edukasi pola hidup sehat, melalui penyuluhan interaktif disertai pretest dan posttest; (3) pelatihan senam kebugaran jasmani, berupa demonstrasi dan praktik senam yang dipandu instruktur; (4) pendampingan, untuk membiasakan penerapan pola hidup sehat dan pelaksanaan senam secara rutin; serta (5) monitoring dan evaluasi, yang dilakukan secara kuantitatif melalui analisis hasil pretest–posttest dan secara kualitatif melalui observasi serta wawancara dengan pengurus panti.

Keberhasilan program diukur berdasarkan tingkat partisipasi peserta, peningkatan pengetahuan, kemampuan mempraktikkan senam dengan benar, serta komitmen pengurus panti dalam melanjutkan program secara berkelanjutan.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan

Sumber: Diolah Tim, 2026

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di panti asuhan dengan melibatkan 40 anak yang berusia antara 5–17 tahun. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang terdiri atas pretest, edukasi pola hidup sehat, praktik senam kebugaran jasmani, diskusi interaktif, serta posttest. Kegiatan berlangsung selama satu hari dengan pendampingan oleh tim dosen dan mahasiswa. Pada tahap awal, peserta diberikan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai pola hidup sehat. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mengenal beberapa kebiasaan hidup sehat, seperti mencuci tangan dan mandi secara teratur, namun belum memahami pentingnya aktivitas fisik yang rutin, gizi seimbang, waktu istirahat yang cukup, serta keterkaitan antara kebiasaan hidup sehat dengan pencegahan penyakit. Rata-rata nilai pretest yang diperoleh peserta adalah **61,50**, yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal masih berada pada kategori sedang. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan edukasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pemutaran media visual mengenai pola hidup sehat. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang, membiasakan minum air putih, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, tidur sesuai kebutuhan usia, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana, ilustrasi gambar, dan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari sehingga peserta lebih mudah memahami materi. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan senam kebugaran jasmani. Instruktur memperagakan setiap gerakan mulai dari pemanasan, gerakan inti, hingga

pendinginan. Peserta mengikuti seluruh rangkaian gerakan secara antusias. Selama praktik berlangsung, tim melakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mengikuti gerakan, koordinasi tubuh, serta tingkat partisipasi. Sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan dengan baik setelah memperoleh contoh dan pendampingan langsung. Pada akhir kegiatan, peserta kembali diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 88,40, sehingga terjadi peningkatan sebesar 26,90 poin dibandingkan sebelum kegiatan dilaksanakan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Indikator	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan	Peningkatan
Pengetahuan pola hidup sehat	61,50	88,40	26,90
Pemahaman manfaat olahraga	58,20	90,10	31,90
Pengetahuan gizi seimbang	60,30	87,50	27,20
Kebiasaan menjaga kebersihan diri	71,00	94,20	23,20
Motivasi melakukan olahraga rutin	63,40	91,30	27,90

Sumber: Diolah Tim, 2026

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan perubahan positif terhadap sikap dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Sekitar 92,5% peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai, 90% peserta mampu mempraktikkan gerakan senam dengan benar, dan 87,5% peserta menyatakan bersedia mengikuti kegiatan senam secara rutin apabila dijadwalkan oleh pengurus panti asuhan.

Hasil wawancara dengan pengurus panti juga menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan manfaat nyata. Pengurus menyampaikan bahwa anak-anak terlihat lebih bersemangat berolahraga dan mulai menunjukkan kesadaran untuk menjaga kebersihan diri, seperti mencuci tangan sebelum makan, mengonsumsi air putih lebih banyak, serta menjaga kebersihan kamar tidur. Peningkatan nilai posttest menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola hidup sehat. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang bersifat partisipatif. Peserta tidak hanya menerima materi melalui ceramah, tetapi juga dilibatkan dalam diskusi, demonstrasi, serta praktik langsung sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami. Keterlibatan aktif peserta membantu mereka menghubungkan informasi yang

diperoleh dengan kebiasaan sehari-hari. Pelaksanaan senam kebugaran jasmani menjadi bagian penting dalam kegiatan pengabdian karena memberikan pengalaman langsung kepada peserta mengenai bentuk aktivitas fisik yang aman, mudah, dan menyenangkan. Melalui praktik bersama, peserta dapat memahami bahwa olahraga tidak harus dilakukan dengan peralatan yang mahal, tetapi dapat dimulai dari aktivitas sederhana yang dilakukan secara rutin. Pengalaman langsung ini berkontribusi terhadap meningkatnya motivasi peserta untuk berolahraga secara teratur. Dari aspek perilaku, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan praktik memberikan dampak yang lebih baik dibandingkan penyampaian materi secara teoritis saja. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat semakin percaya diri dalam mempraktikkan gerakan senam, aktif mengajukan pertanyaan, serta mampu menjelaskan kembali manfaat pola hidup sehat. Hal tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) mampu memperkuat pemahaman sekaligus membentuk sikap positif terhadap perilaku hidup sehat. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, durasi pelaksanaan yang relatif singkat belum memungkinkan pengukuran perubahan perilaku dalam jangka panjang. Kedua, evaluasi masih berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan dasar sehingga belum mengukur perubahan indikator kebugaran jasmani secara fisiologis. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan perlu dilakukan secara berkala dengan pendampingan yang lebih intensif serta penambahan pengukuran kebugaran, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, dan indeks massa tubuh.

Secara keseluruhan, program edukasi pola hidup sehat yang dipadukan dengan senam kebugaran jasmani terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan keterampilan anak panti asuhan. Pendekatan edukatif yang interaktif, praktik langsung, serta dukungan dari pengurus panti menjadi faktor utama keberhasilan program. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjadi strategi yang efektif dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan panti asuhan serta mendukung tumbuh kembang anak yang lebih optimal.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Sumber: PKM, 2026

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi pola hidup sehat dan senam kebugaran jasmani bagi anak panti asuhan telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan yang meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi, serta praktik senam kebugaran mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi peserta dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya gizi seimbang, kebersihan diri, aktivitas fisik yang teratur, serta pola istirahat yang cukup. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 61,50 pada saat pretest menjadi 88,40 pada saat posttest. Selain itu, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan gerakan senam kebugaran dengan benar dan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti kegiatan. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat di lingkungan panti asuhan. Dukungan aktif dari pengurus panti menjadi faktor penting dalam mendorong keberlanjutan program melalui pelaksanaan senam kebugaran secara rutin serta pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu model pengabdian masyarakat yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran anak-anak di panti asuhan.

Agar manfaat kegiatan dapat berkelanjutan, pengurus panti asuhan disarankan untuk menjadikan senam kebugaran sebagai kegiatan rutin yang dilaksanakan sedikitnya dua kali setiap minggu serta mengintegrasikan pembiasaan pola hidup sehat ke dalam aktivitas harian anak. Pembiasaan tersebut dapat dilakukan melalui pengawasan konsumsi makanan bergizi,

penerapan kebersihan diri dan lingkungan, serta pemberian edukasi kesehatan secara berkala. Bagi perguruan tinggi, kegiatan pengabdian serupa perlu dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan dosen, mahasiswa, tenaga kesehatan, dan mitra terkait sehingga pendampingan terhadap anak-anak panti asuhan dapat berlangsung secara lebih optimal. Kolaborasi lintas disiplin diharapkan mampu memperluas cakupan materi edukasi, termasuk kesehatan mental, kesehatan reproduksi remaja, pencegahan penyakit tidak menular, serta penguatan literasi kesehatan. Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan agar evaluasi tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mengukur perubahan perilaku hidup sehat dan kondisi kebugaran jasmani melalui instrumen yang lebih komprehensif, seperti pengukuran indeks massa tubuh (IMT), kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, dan tingkat aktivitas fisik. Evaluasi jangka panjang akan memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai efektivitas program dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... & Hallal, P. C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 388(10051), 1325–1336.
- World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2018). **Physical activity and health** (2nd ed.). Human Kinetics.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2017). Ilmu kesehatan olahraga. PT Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lutan, R. (2018). Pendidikan kebugaran jasmani: Orientasi pembinaan sepanjang hayat. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2019). *Fitness and health* (8th ed.). Human Kinetics.
- Soekidjo, N. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.

- Suharjana. (2013). Kebugaran jasmani. Jogja Global Media.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). Health promotion. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). Promoting physical activity through schools: A toolki. World Health Organization.