

## **Penyuluhan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Promosi Kesehatan Keluarga di Puskesmas Pandanwangi**

**Khairina Aziza<sup>1</sup>, Zidni Imanurrohmah Lubis<sup>2</sup>, Fika Ertitri<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup> UPT Puskesmas Pandanwangi, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Khairina Aziza

**E-mail:** [azizaakhairina15@gmail.com](mailto:azizaakhairina15@gmail.com)

### **Abstrak**

Kesehatan dan kebugaran fisik adalah dua hal penting yang perlu diperhatikan oleh setiap orang. Kebugaran merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa merasa terlalu lelah. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh dari kontraksi otot rangka yang menimbulkan peningkatan pengeluaran energi di atas level istirahat dan terdiri dari tugas rutin sehari-hari yang meliputi perjalanan, pekerjaan, atau kegiatan dalam rumah. Manfaat aktivitas fisik yaitu dapat memperpanjang usia, menyehatkan jantung, otot, dan tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, juga memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Puskesmas Pandanwangi, Kec. Blimbing, Kota Malang dengan jumlah peserta 20 orang (6 laki-laki, 14 perempuan) dengan media penyuluhan menggunakan leaflet dan poster dan dilakukan pre-test dan post-test mengenai materi penyuluhan. Hasil dari penyuluhan ini didapatkan para peserta masih banyak yang belum memiliki kesadaran betapa pentingnya aktivitas fisik bersama keluarga bagi kesehatan. Banyak peserta yang memilih malas-malasan ataupun para orang tua yang sibuk bekerja disaat hari libur memilih beristirahat. Kesimpulan dari penyuluhan ini didapati bahwa kesadaran masyarakat pada pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan keluarga masih rendah dan setelah dilakukan penyuluhan dari hasil post test melalui pertanyaan tanya jawab didapatkan sekarang kesadaran masyarakat meningkat dan mengerti tentang pentingnya aktivitas fisik.

**Kata kunci** – penyuluhan, aktivitas fisik, keluarga, promosi kesehatan, puskesmas

### **Abstract**

Physical health and fitness are two important things that everyone needs to pay attention to. Fitness refers to the body's ability to perform physical activities without feeling too tired. Physical activity is defined as any movement of the body from skeletal muscle contraction that causes an increase in energy expenditure above the resting level and consists of daily routine tasks that include travel, work, or activities in the home. The benefits of physical activity include prolonging life, improving heart, muscle, and bone health, making the elderly more independent, preventing obesity, reducing anxiety and depression, and boosting self-confidence. The outreach activity was held at the Pandanwangi Community Health Center, Blimbing District, Malang City, with 20 participants (6 men, 14 women). Leaflets and posters were used as outreach media, and pre-tests and post-tests were conducted on the outreach material. The results of this education program showed that many participants were still unaware of the importance of physical activity with family for health. Many participants chose to be lazy, or parents who were busy working on holidays chose to rest. The conclusion of this education program was that public awareness of the importance of physical activity for family health was still low. After the education program, the results of the post-test through questions and answers showed that public awareness had increased.

**Keywords** – counseling, physical activity, family, health promotion, community health center

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan dan kebugaran fisik adalah dua hal penting yang perlu diperhatikan oleh setiap orang. Kebugaran merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa merasa terlalu lelah, serta memiliki energi tambahan untuk kegiatan yang tiba-tiba. Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran sangat berperan dalam mendukung berbagai aktivitas dan meningkatkan ketahanan terhadap kelelahan, sehingga tubuh dapat bergerak lebih lama (Anggarani et al, 2025). Perilaku kesehatan dapat dilaksanakan dengan baik apabila didukung oleh tiga faktor, yaitu 1). Predisposing factors seperti pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan dan nilai-nilai, 2). Enabling factors yang terwujud dalam lingkungan fisik dan sarana kesehatan dan 3). Reinforcing factors yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan (Rosidin et al, 2019).

Aktivitas fisik didefinisikan setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi (Widyantari et al, 2018). Pentingnya aktivitas fisik bagi keluarga yaitu dapat membuat seseorang panjang umur, menyehatkan jantung, otot, dan tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, juga memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi dan terhindar dari penyakit menular atau tidak menular (Ahadiningtyas et al, 2018). Kurangnya aktivitas fisik atau masyarakat kurang bergerak ataupun malas untuk bergerak yang selalu mengandalkan teknologi itu dapat menimbulkan permasalahan bagi kesehatan. Keadaan manusia kurang melakukan gerakan (Hipokinetik) itu berdampak beberapa problematika seperti rentan terkena penyakit infeksi, penyakit menular, obesitas, diabetes dan permasalahan jantung. (Majid, 2020).

Semua orang harus menyadari betapa pentingnya olahraga bagi kesehatan mereka. Jika tidak diatasi, masalah berkurangnya aktivitas fisik akan muncul. Sangat penting untuk mengambil tindakan nyata untuk menangani masalah kesehatan karena kehidupan dan keadaan masa depan sangat bergantung pada kondisi saat ini. Namun, hambatan masyarakat seringkali menjadi hambatan dalam pelaksanaannya. Aktivitas fisik adalah salah satu tantangan, di antaranya kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya. Berdasarkan pembahasan di atas, aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan status kesehatan. Tapi kenyataannya masyarakat yang melaksanakan aktivitas fisik masih rendah (Rosidin et al, 2019). Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Promosi Kesehatan Keluarga di Puskesmas Pandanwangi.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Puskesmas Pandanwangi Jl. Laksda Adi Sucipto No. 315, Kec. Blimbing, Kota Malang dengan jumlah peserta 20 orang (6 laki-laki, 14 perempuan) dengan media penyuluhan menggunakan leaflet dan poster. Penyuluhan ini ditujukan kepada para keluarga yang mengantar anggota keluarga berobat yang menunggu di ruang tunggu. Kegiatan ini dilakukan pre-test dan post-test mengenai materi penyuluhan dengan menggunakan sesi tanya jawab sebelum dan sesudah pemaparan materi mengenai pemahaman dan pengetahuan partisipan mengenai manfaat aktivitas fisik bersama keluarga. Prosedur kegiatan 1) Persiapan materi edukasi berupa media leaflet dan poster. 2) Penyuluhan melalui Komunikasi efektif kepada peserta. 3) Sebelum pemberian materi, dilakukan pre-post menggunakan tanya jawab singkat mengenai aktivitas fisik. 4) Memberikan penjelasan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan apa yang harus dilakukan. 5) Setelah pemberian penyuluhan, dilakukan post-test melalui diskusi tanya jawab. 6) Evaluasi dengan umpan balik lisan mengenai materi penyuluhan yang telah dilakukan.



Gambar 1.  
Poster Penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan ini diikuti oleh pasien puskesmas dan para keluarga yang mengantar keluarganya serta mendapat sambutan positif dari para keluarga pasien maupun pihak puskesmas turut mendengarkan dan menyimak materi penyuluhan ini. Dari penyuluhan ini didapatkan para peserta masih banyak yang belum memiliki kesadaran betapa pentingnya aktivitas fisik bersama keluarga bagi kesehatan didapati saat sesi tanya jawab banyak peserta yang memilih malas-malasan ataupun para orang tua yang sibuk bekerja disaat hari libur memilih beristirahat.

Khusus di kalangan anak perempuan, olahraga harus dimulai sejak dini. Penelitian menunjukkan bahwa ketika anak perempuan tumbuh dewasa, mereka cenderung mengalami lebih banyak hambatan dalam melakukan latihan fisik dibandingkan dengan anak laki-laki, sementara anak laki-laki mempunyai motivasi yang lebih besar untuk melakukan aktivitas fisik (Molcho et al, 2021).

Selain mencegah berbagai penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe 2, beberapa penelitian telah menunjukkan efek positif latihan fisik terhadap masalah kesehatan mental, terutama depresi (Grasdalsmoen et al, 2020). Dalam penelitian lain menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. Aktvitas fisik yang rutin dapat juga dapat mengurangi stres dan kecemasan yang dialami oleh remaja (Hale et al, 2021).Aktivitas fisik secara teratur terbukti membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker dan juga membantu mencegah hipertensi, menjaga berat badan yang sehat dan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan (Istyanto & Rahmi, 2023).

Aktivitas fisik secara terprogram, terstruktur dan durasi 20-30 menit secara rutin 3 kali seminggu memberikan efek peningkatan produksi endorphin yang keluar dari otak (Rusip & Boy, 2020). Rekomendasi durasi aktivitas fisik berdasarkan usia, pada usia 5-17 tahun paling tidak

akumulasi 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang-berat setiap hari. Sedangkan usia 18-64 dan usia mulai 65 tahun ke atas paling tidak 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang dalam seminggu, atau 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi dalam seminggu (Wicaksono & Handoko, 2020).

**Tabel 1.**

Jumlah Partisipan		
Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	6	30%
Perempuan	14	70%

Penyuluhan ini dilakukan dengan partisipan yang mengikuti berjumlah 20 orang dengan 6 orang laki-laki (30%) dan untuk untuk perempuan berjumlah 14 orang (70%).



**Gambar 2.**  
Pembagian Leaflet

Pada gambar 2, dilakukan pembagian pembagian leaflet yang berisikan materi mengenai manfaat aktivitas fisik dan partisipan mendapat leaflet per orangnya.



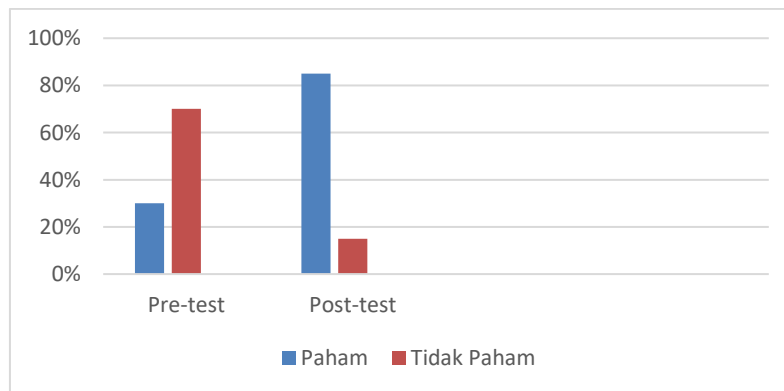
**Gambar 3.**  
Pemaparan Materi

Pada gambar 3, dilakukan pemaparan materi manfaat aktivitas fisik kepada para partisipan yang sedang menunggu. Materi di berikan mencakup pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan keluarga, hingga apa saja aktivitas fisik yang dapat dilakukan bersama keluarga dari aktivitas fisik ringan hingga aktivitas fisik berat.



**Gambar 4.**  
Sesi Tanya Jawab

Pada gambar 4, dilakukan sesi tanya jawab dengan para partisipan mengenai materi aktivitas fisik. Tanya jawab dilakukan di awal sebelum pemaparan materi (pre-test) dan diakhir setelah pemaparan materi (Post-test).



**Gambar 5.**  
Diagram Pre-test dan Post-test

Hasil Pre-test didapatkan bahwa partisipan yang masih tidak paham mengenai pentingnya aktivitas fisik berjumlah 70% orang dan partisipan yang paham mengenai pentingnya aktivitas fisik berjumlah 30% orang. Sedangkan hasil Post-test didapatkan bahwa partisipan yang masih tidak paham mengenai pentingnya aktivitas fisik berjumlah 15% orang dan partisipan yang paham mengenai pentingnya aktivitas fisik berjumlah 85% orang.

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan fisioterapi pada Komunitas kesehatan keluarga di Puskesmas Pandanwangi

mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan pada anggota keluarga berupa olahraga yang dilakukan keluarga dari olahraga ringan ke olahraga berat. Dari penyuluhan ini didapati bahwa kesadaran masyarakat pada pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan keluarga masih rendah dan setelah dilakukan penyuluhan dari hasil post test melalui pertanyaan tanya jawab didapatkan sekarang kesadaran masyarakat meningkat dan mengerti tentang pentingnya aktivitas fisik. Kesimpulan dari penyuluhan ini, penulis menyarankan pada kegiatan selanjutnya dengan hal serupa untuk lebih memperbanyak partisipan mengikuti kegiatan dan menggunakan kuesioner mengenai hasil pre-test dan post-test dan lokasi yang digunakan lebih luas sehingga dapat diselenggarakan dengan maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggarani, A. P. M., Sinawang, G. W., & Suadnyani, N. K. (2025). Pelatihan Kesehatan Tentang Pentingnya Aktivitas Fisik Dilakukan Oleh Remaja. *Empowerment Journal*, 5(2), 57-65.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang aktivitas fisik dalam peningkatan status kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2 (2).
- Widyantari, NMA, Nuryanto, IK, & Dewi, KAP (2018). Hubungan aktivitas fisik, pola makan, dan pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2 (2), 214-222.
- Ahadiningtyas Juliana Atmaja, R., & Rahmatika, R. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Motivasi Menjaga Kesehatan Melalui Aktivitas Fisik di Lansia. *Jurnal Psikogenesis*, 5 (2), 180-187.
- Majid, W. (2020). Aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran pada masyarakat. Dalam Seminar Nasional Keolahragaan
- Molcho, M., Gavin, A., & Goodwin, D. (2021). Levels of physical activity and mental health in adolescents in Ireland. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1713.
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC psychiatry*, 20(1), 175.
- Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents—a systematic review. *Child and adolescent mental health*, 26(4), 357-368.
- Istyanto, F., & Rahmi, SA (2023). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narasi Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14 (2), 182-192.
- Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 152-161.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas fisik dan kesehatan*. Akt Fis Dan Kesehatan.