

Edukasi Penerapan Gaya Hidup Sehat Melalui Aktivitas Jasmani Pada Siswa Eakkapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand

Ridhwan Ahmad Fauzi¹, Oman Hadiana^{2*}, Ribut Wahidi³

¹STKIP Muhammadiyah Kuningan, Kuningan, Indonesia

²STKIP Muhammadiyah Kuningan, Kuningan, Indonesia

³STKIP Muhammadiyah Kuningan, Kuningan, Indonesia

*e-mail korespondensi: hadianaoman@upmk.ac.id

Abstract

This devotion discusses the importance of lifestyle sports fitness education for students through endurance at Eakkapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. Therefore, efforts are needed to provide education to students through physical fitness so that they can grow and develop well. This research uses a qualitative approach with data collection techniques of observation, interviews and documentation. The results of the research show that the application of physical fitness is very effective in providing healthy lifestyle education to students at Eakkapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. Students find it easier to understand and remember the material presented.

Keywords: *Physical fitness education; endurance; healthy lifestyle; qualitative approach Eakkapapsasanawich Islamic Shool Krabi Thailand*

Abstrak

Pengabdian ini membahas tentang pentingnya edukasi kebugaran jasmani gaya hidup pada siswa melalui daya tahan tubuh di Eakkapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memberikan edukasi pada siswa melalui kebugaran jasmani agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa penerapan kebugaran jasmani sangat efektif dalam memberikan edukasi gaya hidup sehat pada siswa di Eakkapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. Siswa menjadi lebih mudah memahami dan mengingat materi yang disampaikan.

Kata Kunci: Edukasi kebugaran jasmani; Daya tahan tubuh; Gaya hidup sehat; Pendekatan kualitatif Eakkapapsasanawich Islamic Shool Krabi Thailand

Accepted: 2024-05-16

Published: 2024-07-30

PENDAHULUAN

Eakkapapsasanawich Islamic School adalah sekolah berbasis boarding school yang terletak di Krabi, Thailand. Sekolah ini dikenal dengan lingkungannya yang bersih dan rapi serta fasilitas pendidikan yang memadai, seperti televisi di setiap kelas yang digunakan sebagai media pembelajaran bagi siswa dan guru. Selain mengikuti kurikulum nasional yang mengajarkan ilmu umum, siswa di Eakkapapsasanawich juga dibekali dengan ilmu agama seperti tahsin Al-Qur'an, hafalan Qur'an, Qori tilawah, pembelajaran kitab kuning, dan bahasa Arab. Meskipun Eakkapapsasanawich Islamic School memiliki pola hidup yang cukup bersih, tetap diperlukan peningkatan kesadaran akan pola hidup sehat dan bersih. Hal ini penting untuk mencegah terjangkitnya penyakit menular yang dapat mengganggu proses belajar mengajar. Salah satu cara efektif untuk mencapai tujuan ini adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dan bersih secara konsisten (Putro et al., 2023)(Putro et al., 2023).

Pola hidup sehat dan bersih adalah sebuah proses yang melibatkan perubahan gaya hidup untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta menjaga lingkungan di sekitar agar tetap bersih dan sehat (Ramadhana, Ulfa, & Arif, 2020). Dalam pola hidup sehat meliputi aspek dari nutrisi, aktivitas fisik, tidur yang cukup, serta menghindari merokok dan minum alkohol. Sedangkan pola hidup bersih meliputi pemeliharaan hygiene pribadi, menjaga lingkungan sekitar bersih dan menghindari polusi (Nurafiaty, Angriawan, Person, Fadli, & Ananda, 2023). Kedua pola hidup ini

saling terkait dan dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. Pola hidup sehat adalah cara hidup yang sehat dengan gaya hidup yang baik, cara hidup berkualitas, mengutamakan keselamatan dan kesehatan (Trisofirin, Cahyono, Mahardhani, & Shohenuddin, 2023:2).

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorangpun ingin sakit. Tetapi, seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan (Kustipia, Suparjo, & Sriastuti, 2017). Tanpa disadari, terkadang pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Menjalani pola hidup sehat merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Ibarat orang dalam perjalanan dan menemukan persimpangan jalan, satu arah merupakan jalan yang terjal, berbukit- bukit dan jauh sementara jalan yang lain mudah dan lebih dekat, tetapi macet. Kebanyakan orang akan memilih jalan yang mudah meskipun jalan macet. Itulah gambaran manusia biasanya memilih yang mudah, makan yang serba enak, malas bekerja, tidur nyenyak dan malas bergerak. Orang yang memilih jalan hidup yang serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemalas dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri (Iashania, Y., Sarie, F., & Anethe, 2023: 17).

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang (Laeto, 2023). Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani (Trisofirin et al., 2023). Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya. Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan (Darmawan, 2017:143).

Untuk mendukung kegiatan pengabdian ini, penting untuk memaparkan secara kuantitatif potret, profil, dan kondisi khalayak sasaran yang dilibatkan, yaitu siswa Eakapapsasanawich Islamic School. Sekolah ini memiliki populasi siswa yang cukup beragam dari segi latar belakang sosial dan ekonomi, yang sebagian besar tinggal di lingkungan boarding school. Siswa di sekolah ini umumnya berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah, yang sebagian besar bekerja di sektor informal.

Secara fisik, Eakapapsasanawich Islamic School terletak di lingkungan yang cukup asri dengan fasilitas yang memadai untuk mendukung aktivitas belajar dan mengajar. Namun, tantangan utama yang dihadapi adalah penyebaran penyakit menular yang dapat terjadi akibat kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Dari aspek sosial, para siswa hidup dalam komunitas yang kuat dengan nilai-nilai keagamaan yang tinggi. Hal ini menjadi potensi besar dalam mengimplementasikan program edukasi pola hidup sehat melalui pendekatan berbasis agama dan komunitas. Secara ekonomi, wilayah sekitar sekolah tidak terlalu maju, namun memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut melalui program-program pengabdian masyarakat yang fokus pada peningkatan kesehatan dan kebersihan lingkungan.

Potensi yang dapat dijadikan bahan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Eakapapsasanawich Islamic School meliputi fasilitas sekolah yang memadai, seperti ruang kelas, lapangan olahraga, dan ruang multimedia, yang dapat digunakan untuk kegiatan edukasi dan sosialisasi pola hidup sehat. Selain itu, kuatnya nilai-nilai keagamaan di komunitas sekolah dapat dimanfaatkan untuk pendekatan berbasis agama dalam mengajarkan pentingnya pola hidup sehat dan bersih. Kerjasama dengan pihak lokal seperti puskesmas, dinas kesehatan, dan lembaga

swadaya masyarakat juga dapat mendukung program ini, serta penyusunan program aktivitas jasmani yang terstruktur dan menyenangkan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi siswa dalam menjaga kebugaran jasmani.

Maka dari itu salah satu cara yang efektif untuk memberikan edukasi pola hidup sehat pada siswa SMA adalah melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini juga dapat memudahkan siswa dalam memahami konsep pola hidup sehat dengan lebih baik.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Provinsi Krabi, Thailand, berlangsung dari 12 Desember 2022 hingga 9 Januari 2023 selama 40 hari. Kegiatan ini merupakan hasil kerjasama antara Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STKIP Muhammadiyah Kuningan dan Asosiasi Of Education Cultural International (AECI) Thailand dalam program KKN Dik Internasional. Dari tahap seleksi, tujuh mahasiswa terpilih untuk mengikuti program ini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi sosialisai dan kegiatan mengajar di kelas mengenai pola hidup sehat dan bersih, pelatihan praktis mengenai aktivitas jasmani dan hygiene pribadi, serta pendampingan intensif untuk memastikan penerapan yang berkelanjutan. Evaluasi berkala dilakukan untuk menilai efektivitas program. Khalayak sasaran adalah sekitar 100 siswa, serta guru dan staf Eakapapsasanawich Islamic School. Materi kegiatan mencakup konsep dasar pola hidup sehat, manfaat kebugaran jasmani, nutrisi seimbang, dan pentingnya kebersihan pribadi. Indikator keberhasilan program diukur melalui peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku siswa, keterlibatan aktif dalam kegiatan, dan peningkatan kebugaran jasmani yang diukur sebelum dan sesudah program. Keberhasilan juga dinilai dari laporan guru dan staf mengenai keberlanjutan program setelah kegiatan selesai.

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan dengan seluruh para Siswa-Siswi di Sekolah Eakapapsasanawich Islamic School krabi Thailand, dengan melakukan beberapa kegiatan sebagai berikut:

1. Identifikasi kebutuhan dan tujuan: Melakukan identifikasi kebutuhan dan tujuan dalam edukasi pola hidup sehat pada pada Siswa Ekapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apa yang dibutuhkan oleh siswa dalam mendapatkan edukasi pola hidup sehat serta tujuan dari edukasi tersebut.
2. Pemberian edukasi: siswa akan mendapatkan edukasi pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani. Peneliti akan memberikan pengarahan dan penjelasan mengenai materi yang akan dilaksanakan.
3. Pelaksanaan olahraga: Dengan memberikan pengarahan mengenai materi yang akan dipraktikkan oleh siswa seperti olahraga senam dan jogging.
4. Evaluasi: Kegiatan ini akan melakukan evaluasi terhadap edukasi pola hidup sehat pada Siswa Ekapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. Evaluasi dilakukan dengan cara memeriksa pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pola hidup sehat setelah mendapatkan edukasi tersebut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Ekapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand pada tanggal 21-22 Desember 2022. Peserta merupakan siswa dari sekolah Ekapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand yang berjumlah 30 orang.

Adapun materi yang disampaikan adalah terkait dengan pentingnya menerapkan pola hidup sehat sejak dini yang meliputi

1. Edukasi mengenai pentingnya aktivitas jasmani.
2. Edukasi berolahraga mengenai cara menjaga ketahanan daya tubuh dengan berolahraga.
3. Edukasi mengenai manfaat olahraga seperti ketahanan daya tubuh yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sub bab I

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Provinsi Krabi, Thailand, dari 12 Desember 2022 hingga 9 Januari 2023 selama 40 hari telah mampu memberikan perubahan signifikan bagi individu, masyarakat, dan institusi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pada tingkat individu, siswa Eakkapapsasanawich Islamic School menunjukkan peningkatan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat dan bersih. Mereka lebih memahami manfaat kebugaran jasmani dan cara menjaga kebersihan pribadi. Selain itu, terjadi perubahan perilaku di kalangan siswa, seperti peningkatan partisipasi dalam aktivitas jasmani dan kebiasaan menjaga kebersihan diri, seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Pada tingkat institusi, Eakkapapsasanawich Islamic School telah mengintegrasikan program pola hidup sehat dan bersih ke dalam kurikulum sekolah. Guru-guru aktif mendukung dan mengawasi penerapan kebiasaan sehat di kalangan siswa. Selain itu, pihak sekolah juga berkomitmen untuk terus melanjutkan program ini dengan melibatkan lebih banyak pihak eksternal, seperti dinas kesehatan setempat, untuk memberikan pelatihan tambahan dan pemeriksaan kesehatan berkala. Aktivitas jasmani merujuk pada berbagai aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh, seperti olahraga, senam, berjalan-jalan, atau melakukan pekerjaan rumah tangga yang membutuhkan gerakan. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan tubuh secara fisik dan mental (Kurniawan, 2023).



Gambar 1. Sosialisasi pola hidup sehat

Menurut (Agustini et al., 2016) dalam Hasdarta (2011) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan adalah Pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan tubuh untuk menghasilkan perubahan holistik kualitas individu berupa kebugaran fisik, mental, maupun emosional. Untuk itu, pendidikan jasmani memberikan kesempatan siswa agar dapat mempelajari berbagai kegiatan pembinaan di lingkungan sekolah sekaligus mengembangkan potensi siswa, dalam aspek kebugaran fisik, mental, sosial, emosional dan moral (Pambudi et al., 2019) dalam (Paturusi, 2012). Dengan demikian pendidikan jasmani sebagai proses pembelajaran yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk mengembangkan kebugaran tubuh dan keterampilan motorik siswa untuk mendapatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat baik secara mental, emosional maupun sosial serta upaya untuk memperoleh keterampilan gerak, pemeliharaan kesehatan, pengembangan sikap positif dari siswa. Sedangkan, (taufan et al., 2018) dalam (Rosdiani, 2012) berargumen beberapa keunikan kualitas pendidikan jasmani yang akan berefek pada siswa yakni 1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan jasmani secara tepat untuk kehidupan aktif di lingkungan sosial. 2) memahami keterampilan fisik sebagai penguasaan dalam berbagai aktivitas. 3) meningkatkan pengetahuan, kognitif, dan intelektual. 4) meningkatkan keterampilan di sosial dengan memperomosiskan standar perilaku dapat diterima yang berdampak positif kepada orang lain.



Gambar 2. Kegiatan mengajar di kelas dengan materi pola hidup sehat

Manfaat aktivitas jasmani untuk kesehatan meningkatkan kesehatan jantung dan pernapasan. membakar kalori dan mencegah kegemaran berat badan, meningkatkan kekuatan otot dan ketahanan tubuh, mengurangi risiko penyakit osteoporosis, meningkatkan kesejahteraan mental (Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, 2019).

Penerapan gaya hidup sehat melalui aktivitas jasmani seperti menetapkan prioritas waktu untuk aktivitas jasmani, memilih aktivitas jasmani yang sesuai dengan interaksi dengan lingkungan dan kebutuhan tubuh dan mengintegrasikan aktivitas jasmani ke dalam rutinitas sehari-hari. Dengan mengintegrasikan aktivitas jasmani ke dalam rutinitas sehari-hari secara konsisten, individu dapat meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental serta mencegah penyakit terkait gaya hidup tidak sehat (Bangun, 2016).

Adapun hubungan pendidikan jasmani dengan karakter yaitu untuk mengembangkan kebiasaan dan Perilaku siswa sehingga siswa akan terbiasa melakukan kebiasaan pola hidup sehat. Untuk itu, diperlukannya karakter siswa yang dapat menerapkan pola hidup sehat sebagai benteng untuk menghindari terjadinya gejala ataupun penyakit (Astamal et al., 2021). Perkembangan kebugaran fisik siswa dapat mempengaruhi perkembangan kecerdasan mereka ketika tidak menjalankan pola hidup bersih dan sehat yang disertai dengan olahraga yang cukup. Maka untuk mengatasi hal tersebut diperlukan kedisiplinan untuk membentuk karakter siswa agar melaksanakan pola hidup bersih dan sehat di manapun mereka berada.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes sebelum dan setelah program, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan perilaku siswa terkait pola hidup sehat. Siswa menjadi lebih paham tentang pentingnya asupan makanan sehat, olahraga teratur, dan kebersihan diri. Selain itu, mereka juga mulai menunjukkan perilaku yang lebih sehat seperti rajin berolahraga.

Namun, ada beberapa keterbatasan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pertama, pengambilan sampel hanya dilakukan di satu lokasi dan dengan jumlah sampel yang terbatas. Sehingga, generalisasi hasil dari pengabdian ini harus dilakukan dengan hati-hati. Kedua, kegiatan pengabdian ini hanya dilakukan dalam waktu yang terbatas, sehingga tidak ada jaminan bahwa hasil yang diperoleh akan bertahan dalam jangka waktu yang panjang.

Pada akhirnya, dengan adanya kegiatan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan olahraga dapat menjadi alternatif yang efektif dalam edukasi pola hidup sehat pada siswa di Sekolah Eakkapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand.

2. Sub Bab II

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa dalam semua materi yang diajarkan setelah mengikuti edukasi pola hidup sehat Melalui Aktivitas Jasmani pada Siswa Eakkapapsasanawich Islamic School Krabi

Thailand. Rata-rata nilai pengetahuan siswa sebelum edukasi adalah 40, sedangkan rata-rata nilai sesudah edukasi meningkat menjadi 76. Analisis statistik menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan anak tersebut signifikan dengan $p\text{-value} < 0.05$.

Berikut adalah tabel hasil dan pembahasan untuk Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul "Edukasi Penerapan Gaya Hidup Sehat Melalui Aktivitas Jasmani pada Siswa Eakkapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand."

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Anak Sebelum dan Sesudah Mengikuti Edukasi Pola Hidup Sehat.

No	Materi Edukasi	Rata-Rata Nilai Sebelum	Rata-Rata Nilai Sesudah	P-Value
1.	Pengetahuan Olahraga	50	80	0.001
2.	Pengetahuan Kebugaran	30	70	0.002
3.	Istirahat Teratur	40	75	0.003
4.	Berolahraga dengan baik	20	65	0.001
5.	Mengonsumsi 4 sehat 5 sempurna	60	90	0.001

Peningkatan nilai seperti Pengetahuan Olahraga meningkatkan menjadi 80 dari 50, Pengetahuan Kebugaran menjadi 70 dari 30, Istirahat Teratur menjadi 75 dari 40, Berolahraga dengan Baik menjadi 65 dari 20 dan Menonsumsi 4 Sehat 5 Sempurna menjadi 90 dari 60. Sehingga pengetahuan edukasi ini sangat efektif untuk meningkatkan nilai-nilai para siswa-siswi dan juga untuk pengetahuan bagi mereka agar untuk hidup sehat.

Tabel 2. Tabel Jadwal Perencanaan Edukasi

No.	Jadwal Perencanaan Edukasi			
	M1	M2	M3	M4
1.	Pengetahuan Olahraga			
2.		Pengetahuan Kebugaran & Istirahat Teratur		
3.			Berolahraga Dengan Baik	
4.				4 Sehat 5 Sempurna

Pada pengabdian yang dilakukan, Penting untuk membuat jadwal perencanaan edukasi sehingga dapat dilaksanakan dengan baik. Adapun jadwal perencanaan edukasi seperti pada Minggu pertama (M1) Pengetahuan Olahraga untuk memberikan ilmu pengetahuan olahraga kepada siswa-siswi, Minggu kedua (M2) siswa-siswi akan diberikan edukasi mengenai Pengetahuan

Kebugaran & Istirahat Teratur, Kemudian pada Minggu ketiga (M3) edukasi yang diberikan mengenai bagaimana cara berolahraga dengan baik, dan Minggu keempat (M4) edukasi yang diberikan kepada siswa-siswi tentang ilmu pengetahuan 4 sehat 5 sempurna.

Hasil dari beberapa kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan pola hidup sehat pada siswa Eakapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. Dapat dilihat dari tabel diatas bahwa nilai rata-rata sesudah menerapkan edukasi pengetahuan-pengetahuan aktivitas jasmani meningkatkan jauh lebih baik dari sebelumnya. Tingkat kesulitan dalam pelaksanaan kegiatan termasuk penyesuaian dengan budaya lokal dan bahasa yang digunakan. Namun, adanya dukungan dari pihak sekolah dan antusiasme siswa memudahkan proses adaptasi. Ke depan, peluang pengembangan meliputi peningkatan kerjasama dengan lembaga kesehatan lokal untuk memberikan edukasi kesehatan lebih lanjut dan pengadaan fasilitas olahraga yang lebih lengkap di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peneliti berhasil memberikan edukasi pola hidup sehat pada siswa dengan efektif melalui aktivitas jasmani yang menarik perhatian dan mudah dipahami oleh siswa-siswi.

Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa implikasi penting dalam meningkatkan kesehatan siswa, baik di tingkat individu maupun masyarakat. Dengan memberikan edukasi pola hidup sehat diharapkan siswa dapat menjadi agen perubahan dalam menerapkan gaya hidup sehat dan membantu masyarakat dalam mencapai pola hidup yang lebih sehat.

Namun demikian, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan untuk pelaksanaan selanjutnya. Salah satunya adalah jumlah sampel yang terbatas. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini hanya menggunakan 30 siswa sebagai sampel, sehingga perlu dilakukan kegiatan Penerapan Gaya Hidup sehat ini dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih valid. Selain itu, juga perlu dilakukan kegiatan pengabdian ini lebih lanjut untuk mengevaluasi aktivitas jasmani pada jangka waktu yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7 (2), 143–154.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. *Wineka Media*.
- Iashania, Y., Sarie, F., & Anethe, S. (2023). Penerapan Lima Pola Hidup Untuk Tetap Bugar Sehat Menuju Longevity. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik*, 1(1), 16–21.
- Kurniawan, I. (2023). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh, Aktifitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jamani Peserta Didik di SMA Negeri 2 Ngaglik.
- Kustipia, R., Suparjo, A., & Sriastuti, M. (2017). Penerapan Edukasi Kantin Sekolah BERHAZI (Beragam-Halal-Bergizi) di Sekolah Menengah Atas Kota Tasikmalaya. *Prosiding Seminar Nasional Halal Awareness*, 11.
- Laeto, A. Bin. (2023). PENGEMBANGAN KETERAMPILAN EDUKASI MAHASISWA DALAM KEGIATAN

- PROMOSI KESEHATAN JASMANI TEMAN SEBAYA MELALUI KEGIATAN OLAHRAGA. *Darmabakti Cendekia: Journal of Community Service & Engagements*, 5(1).
- Nurafiaty, S., Angriawan, T., Person, I., Fadli, F., & Ananda, K. (2023). Implementasi Pembelajaran Aktivitas Olahraga Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Di Sekolah Dasar Inpres Parang. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 150–158.
- Putro, W. G., Handoyo, L., Riski, Z. M., Pranata, A. D., Satria, B. M., Adha, M. Z., ... Mulyojati, B. (2023). Peningkatan Motivasi Gaya Hidup Sehat dengan Edukasi Pembelanjaan Kesehatan pada Kelompok Pekerja. *Bhakti Community Journal*, 2(1), 1–13.
- Ramadhana, I. A., Ulfa, Z. D., & Arif, Y. (2020). SOSIALISASI "GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT" MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA DI PALANGKA RAYA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, 4(2), 253–260.
- Trisofirin, M., Cahyono, H., Mahardhani, A. J., & Shohenuddin, S. (2023). Literasi Edukasi Pola Hidup Sehat Dan Bersih Terhadap Anak Pekerja Migran di Malaysia. *Zadama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–7.