

Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Peran Aktivitas Fisik pada Kelompok Pengajian Siti Khadijah di Rajabasa, Bandar Lampung

Maya Ulfah*, Nurul 'Afifah Hijami, Andriansyah, Zahara Nurfatihah Z, M. Aditya Permana
Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Bandar Lampung, Indonesia

*Corresponding Author: maya.ulfah@fk.unila.ac.id
Dikirim: 04-05-2026; Direvisi: 08-05-2026; Diterima: 11-05-2026

Abstrak: Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular. Meskipun demikian, tingkat aktivitas fisik di masyarakat masih rendah, salah satunya akibat keterbatasan pengetahuan mengenai manfaat, jenis, dan prinsip pelaksanaan aktivitas fisik yang aman. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang peran aktivitas fisik melalui penyuluhan kesehatan pada kelompok pengajian Siti Khadijah di Rajabasa, Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan desain *one group pretest* dan *post test*. Teknik sampling yang digunakan pada kegiatan ini adalah *total sampling*. Sebanyak 22 peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang terdiri dari pengisian pretest, pemberian materi penyuluhan secara ceramah dan diskusi interaktif, serta pengisian post test menggunakan kuesioner terstruktur. Hasil menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan dari 81,44 pada pretest menjadi 87,20 pada post test dengan selisih 5,76 poin. Distribusi nilai post test juga lebih merata dan terkonsentrasi pada kategori skor lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis komunitas efektif meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya promotif dan preventif.

Kata Kunci: aktivitas fisik; penyuluhan kesehatan; pengetahuan; masyarakat; promotive.

Abstract: Physical activity plays an important role in maintaining health, improving fitness, and reducing the risk of noncommunicable diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and cardiovascular disease. Despite this, the level of physical activity in the community remains low, partly due to limited knowledge regarding its benefits, appropriate types, and safe implementation principles. This community service program aimed to increase knowledge about the role of physical activity through health education delivered to the Siti Khadijah religious study group in Rajabasa, Bandar Lampung. The method used was a pre-experimental design with a one group pretest and post test approach. The sampling technique applied was total sampling. A total of 22 participants took part in the program, which consisted of a pretest, health education delivered through lectures and interactive discussions, and a post test using a structured questionnaire. The results showed an increase in the mean knowledge score from 81.44 in the pretest to 87.20 in the post test, with a difference of 5.76 points. The post test scores were also more evenly distributed and concentrated in higher score categories. These findings indicate that community-based health education effectively improves participants' understanding and awareness of the importance of physical activity as a promotive and preventive strategy.

Keywords: physical activity; health education; knowledge; community; promotive.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit tidak menular. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, seperti berjalan, bekerja, berolahraga, maupun melakukan aktivitas rumah tangga (Dhuli *et al.*, 2022; WHO, 2020). Penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, kanker, dan obesitas menjadi penyebab utama kematian di dunia dengan proporsi yang terus meningkat (Anderson & Durstine, 2019) (Santoso, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian.

Aktivitas fisik yang kurang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas serta penurunan kualitas hidup. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan dalam pencegahan dan pengendalian penyakit kronis melalui peningkatan fungsi sistem kardiovaskular, metabolisme, serta kesehatan muskuloskeletal (Dhuli *et al.*, 2022). Aktivitas fisik juga terbukti mampu meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu mengontrol kadar glukosa darah, sehingga berperan penting dalam pencegahan diabetes melitus tipe 2 (Samudra Anugrah *et al.*, 2025).

Selain berdampak pada kesehatan fisik, aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Istyanto & Aulia Rahmi, 2023); (Fang *et al.*, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki manfaat yang menyeluruh terhadap kesehatan individu.

Meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak dibuktikan, tingkat aktivitas fisik di masyarakat masih rendah. Perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup menyebabkan meningkatnya perilaku sedentari dalam kehidupan sehari-hari (Samudra Anugrah *et al.*, 2025). Kondisi ini juga ditemukan pada masyarakat di wilayah Rajabasa, Bandar Lampung, khususnya pada kelompok pengajian Siti Khadijah. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar anggota kelompok merupakan usia dewasa dan lansia dengan aktivitas fisik terbatas serta belum memahami jenis dan intensitas aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi mereka.

Rendahnya pengetahuan tentang aktivitas fisik menyebabkan masyarakat kurang termotivasi untuk bergerak secara rutin. Sebagian peserta menganggap aktivitas fisik hanya berupa olahraga berat, sehingga tidak sesuai dengan kondisi usia. Selain itu, aktivitas sehari-hari seperti berjalan, membersihkan rumah, atau kegiatan ringan lainnya belum dipahami sebagai bagian dari aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan (Alifiya *et al.*, 2021).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik aktivitas fisik di masyarakat. Intervensi promotif melalui penyuluhan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai peran aktivitas fisik. Kelompok pengajian dipilih sebagai media edukasi karena memiliki interaksi sosial yang kuat dan pertemuan rutin, sehingga mendukung penyampaian informasi secara langsung dan kontekstual. Selain itu, sosialisasi sebagai bagian dari pendekatan partisipatif berperan sebagai proses dua arah yang mendorong keterlibatan aktif masyarakat, membangun komitmen bersama, serta meningkatkan



efektivitas dan keberlanjutan program (Nuryana *et al.*, 2025); Rahmani & Humaedi, 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai aktivitas fisik pada kelompok pengajian Siti Khadijah di Rajabasa, Bandar Lampung. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang peran aktivitas fisik pada peserta.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test*. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi berupa penyuluhan kesehatan tentang aktivitas fisik. Kegiatan dilaksanakan pada kelompok pengajian Siti Khadijah di wilayah Rajabasa, Bandar Lampung. Subjek kegiatan merupakan seluruh anggota kelompok pengajian yang hadir, berjumlah 22 orang, pada saat pelaksanaan kegiatan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Teknik sampling yang digunakan pada kegiatan ini adalah *total sampling*. Teknik ini dipilih karena anggota kelompok pengajian Siti Khadijah yang hadir saat kegiatan relatif kecil, yaitu 22 orang, dan seluruh peserta yang memenuhi kriteria langsung dilibatkan sebagai subjek. Karakteristik peserta yang dikumpulkan meliputi usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, serta riwayat kesehatan seperti hipertensi, kadar gula darah tinggi, dan keluhan nyeri sendi dalam satu bulan terakhir.

Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner aktivitas fisik yang disusun secara terstruktur untuk mengukur beberapa domain, yaitu pengetahuan, sikap, perilaku, dan hambatan terkait aktivitas fisik. Domain pengetahuan mencakup pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik, jenis aktivitas yang aman bagi lansia, tanda-tanda tubuh yang perlu diperhatikan saat beraktivitas, serta pentingnya pemanasan dan peregangan. Domain sikap meliputi persepsi terhadap pentingnya aktivitas fisik, motivasi untuk melakukan aktivitas secara rutin, serta persepsi manfaat terhadap kualitas tidur dan keluhan sendi. Domain perilaku mengukur kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari, seperti durasi aktivitas minimal, kebiasaan berjalan, melakukan senam ringan atau peregangan, mengurangi perilaku sedentari, serta keterlibatan dalam aktivitas rumah tangga. Domain hambatan mengidentifikasi adanya kendala yang dirasakan peserta dalam melakukan aktivitas fisik.

Kuesioner menggunakan skala *Likert* dengan empat kategori respons, yaitu sangat setuju, setuju, jarang, dan tidak pernah. Skor diberikan secara berjenjang untuk setiap respons dan selanjutnya dijumlahkan untuk memperoleh skor total masing-masing responden.

Prosedur pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap utama. Tahap pertama adalah pengukuran awal melalui *pre-test* untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan peserta sebelum intervensi. Tahap kedua adalah pemberian intervensi berupa penyuluhan kesehatan mengenai aktivitas fisik. Materi yang disampaikan meliputi definisi aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, jenis aktivitas fisik yang sesuai untuk usia dewasa dan lansia, serta prinsip dasar pelaksanaan aktivitas fisik yang aman termasuk pemanasan dan peregangan. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta.



Tahap ketiga adalah pengukuran akhir melalui *post-test* menggunakan instrumen yang sama untuk menilai perubahan pengetahuan setelah intervensi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan rerata skor *pre-test* dan *post-test*. Selisih skor digunakan sebagai indikator perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Pendekatan ini digunakan untuk menilai efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait aktivitas fisik.

IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan pada kelompok pengajian Siti Khadijah di Rajabasa, Bandar Lampung. Sebanyak 22 orang peserta yang seluruhnya merupakan anggota kelompok pengajian berpartisipasi dalam kegiatan ini (Gambar 1.). Kegiatan berlangsung dalam satu sesi yang terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu *pre-test*, penyuluhan, dan *post-test*.

Peserta mengikuti kegiatan secara aktif, baik dalam pengisian kuesioner maupun dalam sesi diskusi. Materi penyuluhan yang disampaikan meliputi pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, jenis aktivitas fisik yang sesuai untuk usia dewasa dan lansia, serta pentingnya pemanasan dan peregangan sebelum beraktivitas. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan keterlibatan yang baik. Hal ini terlihat dari partisipasi dalam diskusi serta adanya pertanyaan terkait pengalaman pribadi dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

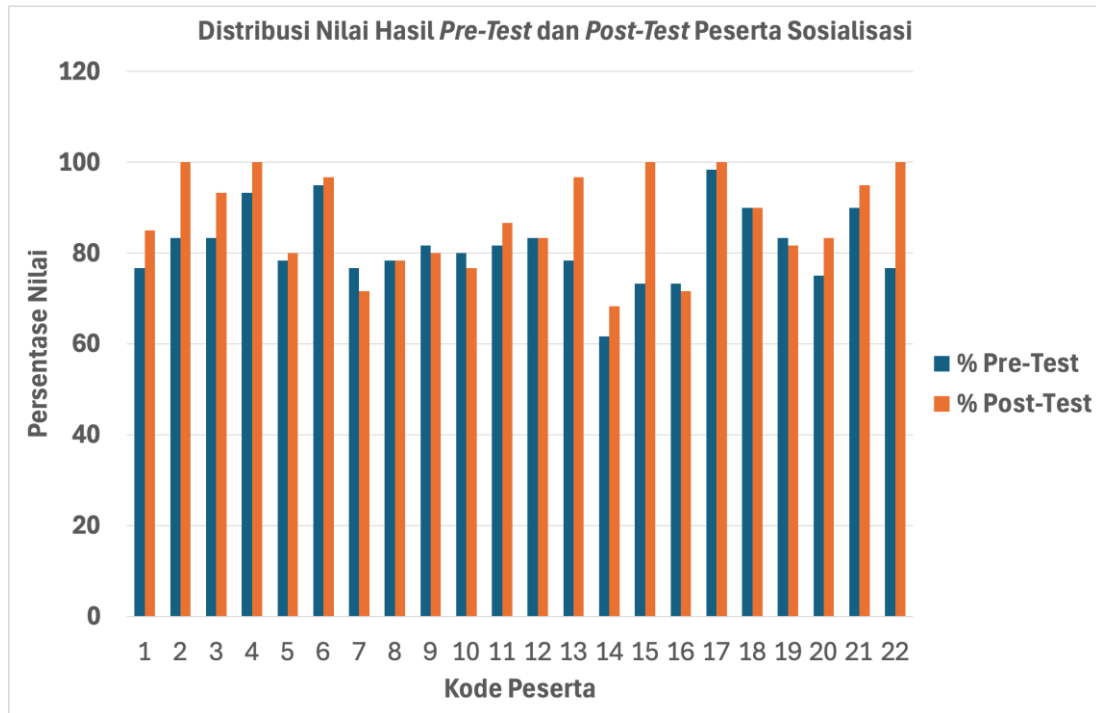
Perubahan Pengetahuan Peserta

Berdasarkan Grafik 1. distribusi nilai *pre-test* dan *post-test*, terlihat bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor setelah penyuluhan. Hampir seluruh peserta menunjukkan nilai *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan *pre-test*, meskipun terdapat beberapa peserta dengan peningkatan yang relatif kecil. Peningkatan paling mencolok terlihat pada beberapa peserta dengan nilai awal yang lebih rendah, yang kemudian mengalami kenaikan signifikan setelah intervensi.

Selain itu, nilai *post-test* cenderung lebih terkonsentrasi pada rentang yang lebih tinggi, yaitu mendekati skor maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, pemahaman peserta menjadi lebih merata dan meningkat secara keseluruhan. Variasi nilai yang sebelumnya cukup lebar pada *pre-test* menjadi lebih sempit pada *post-test*, yang mengindikasikan adanya perbaikan distribusi pengetahuan antar peserta.

Temuan ini memperkuat bahwa penyuluhan tidak hanya meningkatkan rata-rata pengetahuan, tetapi juga membantu mengurangi kesenjangan pemahaman antar peserta, sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih konsisten di seluruh kelompok.





Gambar 1. Grafik Batang Distribusi Nilai Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Penyuluhan Kesehatan tentang Aktivitas Fisik

Pembahasan

Peningkatan skor pengetahuan yang diperoleh menunjukkan bahwa intervensi edukasi dalam bentuk penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Penyuluhan memberikan kesempatan bagi peserta untuk memperoleh informasi yang sebelumnya belum diketahui, terutama terkait jenis aktivitas fisik yang aman dan sesuai untuk usia dewasa dan lansia.

Peningkatan skor pengetahuan pada kegiatan ini sejalan dengan rekomendasi global dari World Health Organization yang menekankan pentingnya edukasi berbasis komunitas untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik. Pedoman resmi yang digunakan secara luas adalah Dalam pedoman tersebut disebutkan bahwa orang dewasa dan lansia dianjurkan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150 sampai 300 menit per minggu. Aktivitas ringan seperti berjalan kaki, aktivitas rumah tangga, dan peregangan termasuk aktivitas yang bermanfaat bila dilakukan rutin. Temuan ini mendukung hasil kegiatan yang menunjukkan perubahan persepsi peserta setelah penyuluhan (WHO, 2020).

Sebelum penyuluhan, sebagian peserta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai aktivitas fisik. Aktivitas fisik sering dipersepsikan hanya sebagai olahraga berat, sehingga tidak dilakukan secara rutin. Setelah penyuluhan, peserta mulai memahami bahwa aktivitas ringan seperti berjalan, peregangan, dan aktivitas rumah tangga juga termasuk aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan.

Materi mengenai pentingnya pemanasan dan peregangan juga memberikan pemahaman baru bagi peserta. Sebelumnya, sebagian peserta belum memahami pentingnya tahapan tersebut dalam mencegah cedera saat beraktivitas. Setelah penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap prinsip aktivitas fisik yang aman.

Selain itu, penyampaian materi secara interaktif membantu peserta mengaitkan informasi dengan kondisi sehari-hari. Hal ini meningkatkan pemahaman dan mempermudah peserta dalam mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.

Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas melalui kelompok pengajian efektif dalam menyampaikan edukasi kesehatan. Interaksi sosial yang kuat dalam kelompok mendukung proses pembelajaran dan penerimaan informasi.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang Peran Penting Aktivitas Fisik Bersama Ibu-ibu Pengajian Siti Khadijah di Rajabasa, Bandar Lampung

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai aktivitas fisik pada kelompok pengajian Siti Khadijah di Rajabasa, Bandar Lampung telah berjalan dengan baik dan melibatkan 22 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara langsung dan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai manfaat, jenis, serta prinsip aktivitas fisik yang aman. Selain meningkatkan nilai rata-rata, kegiatan ini juga menunjukkan perbaikan distribusi pengetahuan antar peserta sehingga pemahaman menjadi lebih merata.

Kegiatan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas melalui kelompok pengajian dapat menjadi strategi yang efektif dalam upaya promotif kesehatan, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait aktivitas fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kelompok pengajian Siti Khadijah atas partisipasi dalam kegiatan ini serta pihak-pihak yang mendukung pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M. C., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M. A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., Bozo, D., Connelly, S. T., Herbst, K. L., & Bertelli, M. (2022). Physical activity for health. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(2 Suppl 3), E150. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/JPMH2022.63.2S3.2756>
- Fang, J.-D. D., Teng, P.-C., Wang, F.-J., Fang, J.-D. D. ;, Teng, P.-C. ;, & Wang, F.-J. (2021). The Impact of Physical Education Classes on Health and Quality of Life during the COVID-19. *Applied Sciences 2021, Vol. 11, Page 8813, 11(19)*, 8813. <https://doi.org/10.3390/AP11198813>
- Alifiya, F. A., Damayanti, A., & Wahyuni, S. (2021). Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ Edukasi Aktivitas Fisik yang Dapat Dilakukan di Rumah Pada Masa Pandemic Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Istyanto, F., & Aulia Rahmi, S. (2023). Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *14(02)*, 182–192.
- Nuryana, R. S., Jatnika, D. C., & Firsanty, F. P. (2025). Efektivitas Sosialisasi sebagai Pendekatan Partisipatif dalam Program Sosial: Tinjauan Sistematis Literatur. *Share: Social Work Journal*, 15(1), 35–47. <https://doi.org/10.40159/share.v15i1>
- Rahmani, S. A., & Humaedi, S. (2025). Partisipasi Masyarakat dalam Program Pemberdayaan Amanah Fund di Kampung Dadap Desa Jatimulya. *Share: Social Work Journal*. <https://doi.org/10.40159/share.v14i2.56636>
- Samudra Anugrah, M., Vittala, G., Dewa Gede Alit Kamayoga, I., & Hendra Satria Nugraha, M. (2025). Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Pencegahan Dan Penanganan Diabetes Melitus Tipe 2-Sebuah Kajian Pustaka 13(2).
- Santoso, B. (2019). *Aktivitas Fisik dan Teknologinya pada Pasien dengan Penyakit Kronis*. <https://ejournal2.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/312/119>
- WHO. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.

