Implementasi Program Kebugaran Berbasis Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat Produktif

Muhammad Fadli[1*], Andi W Fajriansyah Al-Ghifari[2] , Wildayati[3], Andi Muhammad Rizky Al Mufarid[4], Sitti Fatimah Azzahra[5]

[1,2,3,4,5] Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Corresponding Author: muhammadfadli@unm.ac.id

Abstrak

Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada masyarakat usia produktif merupakan salah satu determinan utama peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM) sekaligus penurunan kualitas hidup. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan proses implementasi dan hasil evaluasi program kebugaran berbasis aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat usia produktif. Program dilaksanakan melalui pendekatan pengabdian kepada masyarakat dengan tahapan persiapan, edukasi, pelaksanaan latihan fisik terstruktur berupa senam aerobik dan jalan cepat, serta evaluasi menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani dan kuesioner kualitas hidup World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF). Sasaran program adalah masyarakat usia produktif (18–59 tahun) yang berjumlah 100 orang dan mengikuti rangkaian kegiatan selama periode intervensi terjadwal. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, peningkatan tingkat kebugaran jasmani, serta peningkatan skor kualitas hidup pada domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan setelah mengikuti program dibandingkan sebelum intervensi. Partisipasi aktif dan dukungan sosial antarpeserta turut berkontribusi terhadap keberlanjutan perilaku aktif secara fisik pascaprogram. Program kebugaran berbasis aktivitas fisik terbukti menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif, berbiaya rendah, dan mudah direplikasi untuk menekan risiko penyakit tidak menular serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat produktif. Program semacam ini disarankan untuk dilembagakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi lintas sektor antara pemerintah desa/kelurahan, fasilitas pelayanan kesehatan, dan komunitas masyarakat.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Kualitas Hidup, Masyarakat Produktif, Program Kesehatan.

Abstract

Low levels of physical activity among the working-age population are a primary determinant of increased risk for non-communicable diseases (NCDs) and a decline in quality of life. This article describes the implementation process and evaluation results of a physical activity-based fitness program designed to improve the quality of life of the working-age population. The program was conducted using a community service approach comprising preparation, education, the implementation of structured physical exercises (aerobics and brisk walking), and evaluation using physical fitness tests and the World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) questionnaire. The target program 100 audience consisted of working-age individuals (18–59 years old) who participated in the activities throughout the scheduled intervention period. The results demonstrated increased knowledge regarding the benefits of physical activity, improved physical fitness levels, and higher quality of life scores across physical, psychological, social relationship, and environmental domains compared to pre-intervention levels. Active participation and social support among participants contributed to the sustainability of physically active behavior after the program concluded. This physical activity-based fitness program proved to be an effective, low-cost, and easily replicable promotional and preventive strategy for mitigating NCD risks and enhancing the quality of life of the productive population. It is recommended that such programs be

institutionalized on a sustainable basis through cross-sector collaboration involving village/sub-district governments, healthcare facilities, and community groups.

Keywords: *Physical Activity, Physical Fitness, Quality of Life, Productive Population, Health Program*.

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat usia produktif merupakan salah satu penopang utama pembangunan suatu bangsa, mengingat kelompok usia 15–64 tahun menyumbang porsi terbesar dari angkatan kerja dan menjadi motor penggerak produktivitas ekonomi nasional. Namun demikian, transisi gaya hidup masyarakat modern yang semakin bergantung pada teknologi, kemudahan transportasi, dan pekerjaan berbasis layar telah menggeser pola aktivitas harian ke arah yang jauh lebih pasif dibandingkan generasi sebelumnya. Fenomena ini dikenal sebagai gaya hidup sedentari (sedentary lifestyle), yaitu kondisi ketika seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya dalam posisi duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi yang sangat rendah. Data terbaru menunjukkan bahwa masalah rendahnya aktivitas fisik tetap menjadi ancaman serius bagi produktivitas dan kualitas hidup masyarakat meskipun perhatian kebijakan kesehatan selama ini lebih banyak difokuskan pada aspek nutrisi (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mengungkapkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk Indonesia tergolong kurang aktif secara fisik, sebuah angka yang mengindikasikan bahwa masalah ini bersifat struktural dan menyebar di berbagai lapisan masyarakat, tidak terkecuali pada kelompok usia produktif yang secara teori memiliki kapasitas fisik optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini semakin diperparah oleh pola kerja masyarakat urban yang menuntut waktu duduk dalam durasi panjang. Penelitian pada karyawan usia produktif di lingkungan perkantoran menemukan bahwa sekitar 86% responden menunjukkan perilaku kurang gerak, dengan rata-rata waktu duduk di balik meja kerja mencapai enam jam per hari, ditambah waktu istirahat yang lebih banyak diisi dengan aktivitas pasif seperti bermain gawai dan media sosial dibandingkan bergerak aktif (Sutrisno et al., 2022). Padahal, kesehatan karyawan merupakan unsur penting dalam mencapai produktivitas kerja, sehingga rendahnya kesadaran menjaga kebugaran tubuh berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, terutama penyakit tidak menular (Sutrisno et al., 2022).

Secara global, World Health Organization telah menerbitkan pedoman aktivitas fisik dan perilaku sedentari yang menekankan bahwa setiap orang dewasa idealnya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama minimal 150 menit per minggu, atau intensitas berat selama 75 menit per minggu, sebagai upaya menjaga kebugaran dan mencegah penyakit tidak menular (World Health Organization, 2020). Sayangnya, rekomendasi tersebut belum banyak diadopsi dalam kebiasaan sehari-hari masyarakat Indonesia. Data kependudukan menunjukkan bahwa proporsi penduduk usia produktif di Indonesia terus meningkat setiap tahun, sehingga tanpa intervensi yang tepat, potensi bonus demografi justru berisiko berubah menjadi beban ganda kesehatan akibat tingginya prevalensi penyakit tidak menular pada usia kerja (Badan Pusat Statistik, 2023).

Minimnya aktivitas fisik memiliki keterkaitan yang erat dengan berbagai luaran kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berhubungan positif dengan kualitas hidup seseorang, sebagaimana ditemukan pada kelompok lanjut usia yang tetap aktif bergerak memiliki skor kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan mereka yang pasif (Ariyanto et al., 2020). Kualitas hidup sendiri merupakan konsep multidimensi yang mencakup persepsi individu terhadap kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan tempat ia tinggal, sehingga faktor-faktor yang memengaruhinya bersifat kompleks dan saling berkaitan (Budiono & Rivai, 2021; Destiandre et al., 2021). Selain berdampak pada dimensi fisik, aktivitas fisik juga terbukti berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian pada kelompok remaja menemukan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berhubungan signifikan dengan penurunan tingkat kecemasan dan perbaikan suasana hati (Laksmi & Jayanti, 2023), sementara kajian pustaka lain menegaskan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan risiko gangguan mental sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Istyanto dkk., 2023).

Pada konteks masyarakat produktif yang bekerja di berbagai sektor, kebugaran jasmani memiliki peran strategis karena berkaitan langsung dengan kapasitas kerja dan produktivitas. Individu dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas harian tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sehingga waktu luang yang tersisa dapat dimanfaatkan secara lebih optimal (Ramadhani & Susanto, 2022). Upaya membangun kebiasaan aktif secara fisik pada masyarakat usia produktif tidak dapat dilepaskan dari peran fasilitas pelayanan kesehatan, institusi pendidikan, tempat kerja, maupun komunitas sebagai lingkungan yang mendukung. Program-program intervensi seperti senam peregangan yang dilakukan pada jam kerja terbukti diterima secara positif oleh karyawan dan dinilai membantu mengurangi kelelahan serta ketegangan otot akibat posisi duduk yang lama (Sitoayu et al., 2021). Demikian pula, evaluasi tingkat kebugaran jasmani pada kelompok mahasiswa menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan fisik terstruktur secara konsisten berkontribusi terhadap perbaikan kapasitas kardiorespirasi dan kekuatan otot (Rozi et al., 2021), sebagaimana juga ditemukan pada kelompok relawan penggerak olahraga yang gaya hidup aktifnya berhubungan erat dengan tingkat kebugaran yang mereka miliki (Amin, 2022).

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa persoalan rendahnya aktivitas fisik pada masyarakat usia produktif bukan sekadar isu kesehatan individu, melainkan persoalan kesehatan masyarakat yang membutuhkan intervensi terstruktur dan berkelanjutan. Program kebugaran berbasis aktivitas fisik yang dirancang secara partisipatif, mudah diakses, dan disesuaikan dengan karakteristik masyarakat setempat berpotensi menjadi solusi promotif dan preventif yang efektif untuk menekan risiko penyakit tidak menular sekaligus meningkatkan kualitas hidup. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa keterlibatan dalam kegiatan kebugaran secara rutin, seperti senam kebugaran dan sosialisasi pola hidup sehat, mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh dalam jangka panjang (Budi et al., 2020). Atas dasar latar belakang tersebut, artikel ini disusun untuk mendeskripsikan proses implementasi program kebugaran berbasis aktivitas fisik pada masyarakat produktif serta menganalisis dampaknya terhadap peningkatan kualitas hidup peserta, sehingga dapat menjadi rujukan bagi pengembangan program sejenis di Kecamatan lain di wilayah Kabupaten Bantaeng.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan pengabdian kepada masyarakat yang bersifat partisipatif, yaitu melibatkan masyarakat sasaran secara aktif yang berjumlah 100 orang sejak tahap perencanaan hingga evaluasi program, dengan tujuan membangun rasa kepemilikan bersama terhadap keberlanjutan program kebugaran yang dijalankan. Sasaran program adalah masyarakat usia produktif berusia 18 hingga 59 tahun yang berdomisili di wilayah Kecamatan Bissappu, tanpa memandang latar belakang pekerjaan, dengan mempertimbangkan kriteria inklusi berupa kondisi kesehatan yang memungkinkan untuk mengikuti aktivitas fisik intensitas ringan hingga sedang serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sampai tahap evaluasi akhir. Penetapan sasaran usia produktif didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok ini merupakan populasi dengan mobilitas dan beban kerja tinggi namun kerap luput dari sasaran program kesehatan yang selama ini lebih banyak menyasar kelompok lanjut usia atau anak sekolah.

Pelaksanaan program dibagi ke dalam empat tahapan yang berjalan secara berkesinambungan. Tahap pertama adalah persiapan, yang mencakup koordinasi dengan tokoh masyarakat dan perangkat wilayah setempat, sosialisasi awal mengenai tujuan dan manfaat program, serta pengukuran data dasar (baseline) berupa tingkat kebugaran jasmani menggunakan instrumen tes jalan enam menit dan pengisian kuesioner kualitas hidup World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) yang mencakup empat domain, yaitu domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Tahap kedua adalah edukasi, yang dilakukan melalui ceramah interaktif dan diskusi kelompok mengenai pentingnya aktivitas fisik, dampak gaya hidup sedentari terhadap risiko penyakit tidak menular, serta prinsip latihan fisik yang aman dan sesuai kemampuan masing-masing individu. Tahap ketiga adalah pelaksanaan intervensi fisik, berupa kegiatan senam aerobik low impact dan jalan cepat yang dilakukan secara terjadwal tiga kali dalam seminggu selama delapan minggu berturut-turut, dengan durasi latihan sekitar tiga puluh hingga empat puluh lima

menit setiap sesi, mengikuti prinsip frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis latihan yang direkomendasikan untuk peningkatan kebugaran kardiorespirasi.

Tahap keempat adalah evaluasi, yang dilaksanakan pada akhir periode intervensi dengan mengukur kembali tingkat kebugaran jasmani dan skor kualitas hidup peserta menggunakan instrumen yang sama dengan pengukuran awal, sehingga perubahan yang terjadi dapat dibandingkan secara langsung. Selain data kuantitatif tersebut, evaluasi juga dilengkapi dengan data kualitatif berupa catatan lapangan, dokumentasi kegiatan, dan wawancara singkat dengan sebagian peserta mengenai pengalaman serta kendala yang dirasakan selama mengikuti program. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi, dilengkapi dengan analisis tematik sederhana terhadap data kualitatif untuk memperkaya interpretasi hasil kuantitatif. Seluruh proses kegiatan memperhatikan prinsip etika pengabdian masyarakat, termasuk memberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan kepada peserta serta memastikan kesukarelaan partisipasi tanpa unsur paksaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kebugaran berbasis aktivitas fisik ini diikuti oleh masyarakat usia produktif yang menunjukkan antusiasme tinggi sejak tahap sosialisasi awal, tercermin dari tingkat kehadiran peserta yang secara konsisten berada di atas delapan puluh persen pada setiap sesi latihan selama delapan minggu pelaksanaan. Tingginya partisipasi ini sejalan dengan temuan bahwa keterlibatan dalam kegiatan senam kebugaran yang dikemas secara menarik dan melibatkan interaksi sosial mampu meningkatkan kesadaran serta praktik pola hidup sehat di kalangan warga (Budi et al., 2020). Dukungan sosial antarpeserta yang terbentuk selama kegiatan berlangsung, misalnya melalui saling mengingatkan jadwal latihan dan berbagi pengalaman perubahan kondisi tubuh, turut menjadi faktor pendorong konsistensi kehadiran, sebuah pola yang juga ditemukan pada penelitian tentang pentingnya dukungan sosial dalam menjaga keteraturan aktivitas fisik pada kelompok usia produktif.



Gambar 1. Sesi Penyampaian Program Kebugaran Berbasis Aktivitas Fisik

Pada aspek pengetahuan, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat aktivitas fisik dan risiko gaya hidup sedentari setelah mengikuti sesi edukasi. Sebelum program berjalan, sebagian besar peserta hanya memahami olahraga sebatas aktivitas rekreasional tanpa mengaitkannya secara spesifik dengan pencegahan penyakit tidak menular. Setelah mengikuti edukasi dan praktik langsung, peserta mampu menjelaskan kembali prinsip dasar latihan fisik yang aman serta menyebutkan sejumlah dampak negatif dari perilaku duduk terlalu lama, sejalan dengan temuan bahwa program edukasi kesehatan berbasis aktivitas fisik efektif meningkatkan kesadaran akan risiko kesehatan pada kelompok usia produktif yang sebelumnya kurang terpapar informasi tersebut (Sutrisno et al., 2022).

Pada aspek kebugaran jasmani, pengukuran menggunakan tes jalan enam menit menunjukkan peningkatan jarak tempuh rata-rata peserta pada pengukuran akhir dibandingkan pengukuran awal, mengindikasikan perbaikan kapasitas kardiorespirasi setelah delapan minggu mengikuti latihan fisik terstruktur. Temuan ini memperkuat bukti empiris sebelumnya bahwa latihan

senam aerobik yang dilakukan secara teratur dengan frekuensi minimal tiga kali seminggu efektif meningkatkan kebugaran jasmani peserta, sebagaimana ditunjukkan pada kelompok remaja maupun dewasa yang mengikuti program latihan sejenis (Mulyaningsih et al., 2023). Peningkatan kebugaran jasmani ini memiliki relevansi penting bagi masyarakat produktif, mengingat kapasitas fisik yang baik berkontribusi terhadap kemampuan menyelesaikan tugas harian tanpa mengalami kelelahan berlebihan sehingga berdampak positif terhadap produktivitas kerja (Ramadhani & Susanto, 2022).

Pada aspek kualitas hidup, hasil pengukuran menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF menunjukkan peningkatan skor pada keempat domain yang diukur. Domain fisik mengalami peningkatan skor yang paling menonjol, ditandai dengan berkurangnya keluhan kelelahan dan gangguan tidur yang dilaporkan peserta setelah mengikuti program. Domain psikologis juga menunjukkan perbaikan, tercermin dari laporan peserta mengenai perasaan yang lebih positif dan berkurangnya tingkat stres selama menjalani aktivitas sehari-hari. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kualitas hidup, di mana kelompok yang aktif secara fisik cenderung melaporkan skor kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan kelompok yang kurang aktif (Ariyanto et al., 2020). Perbaikan pada domain psikologis khususnya sejalan dengan temuan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan serta perbaikan suasana hati pada berbagai kelompok usia, termasuk usia produktif (Laksmi & Jayanti, 2023; Istyanto dkk., 2023).

Peningkatan pada domain hubungan sosial dalam kuesioner kualitas hidup dapat dijelaskan oleh sifat kegiatan yang dilaksanakan secara berkelompok, sehingga membuka ruang interaksi antarpeserta yang sebelumnya tidak saling mengenal secara dekat. Interaksi tersebut menumbuhkan rasa kebersamaan dan dukungan emosional yang pada gilirannya memperkuat motivasi peserta untuk tetap konsisten mengikuti program hingga selesai. Sementara itu, peningkatan pada domain lingkungan tampak dari persepsi peserta yang menilai lebih positif terhadap fasilitas dan ruang publik yang digunakan untuk berolahraga setelah mereka lebih sering memanfaatkannya secara aktif. Perbaikan persepsi terhadap lingkungan tempat tinggal ini sejalan dengan pandangan bahwa kualitas hidup dipengaruhi banyak faktor yang saling berkaitan, termasuk ketersediaan dan pemanfaatan fasilitas lingkungan sekitar (Budiono & Rivai, 2021; Destiandre et al., 2021).



Gambar 2. Foto Bersama Mayarakat Kecamatan Bissappu

Meskipun hasil program secara umum menunjukkan capaian yang positif, ditemukan pula sejumlah tantangan dalam pelaksanaannya. Sebagian peserta yang memiliki jam kerja tidak tetap mengalami kesulitan menghadiri seluruh sesi latihan yang telah dijadwalkan, sehingga intensitas latihan yang mereka terima menjadi tidak optimal dibandingkan peserta lain. Tantangan ini menegaskan pentingnya fleksibilitas jadwal dalam merancang program kebugaran bagi masyarakat produktif yang mayoritas memiliki keterikatan waktu kerja, serupa dengan temuan bahwa intervensi kebugaran di lingkungan kerja perlu disesuaikan dengan karakteristik jam kerja peserta agar dapat diterima dan diikuti secara berkelanjutan, sebagaimana ditunjukkan pada program senam peregangan yang dirancang mengikuti jeda waktu kerja karyawan (Sitoayu et al., 2021). Selain itu, keberlanjutan program pascaintervensi turut menjadi perhatian, mengingat motivasi peserta untuk tetap aktif secara mandiri cenderung menurun apabila tidak ada pendampingan atau pengingat dari fasilitator, sehingga diperlukan strategi keberlanjutan yang melibatkan kader kesehatan setempat maupun pemanfaatan kelompok komunitas yang sudah terbentuk selama program berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil implementasi program ini memperkuat argumen bahwa intervensi aktivitas fisik yang dirancang secara terstruktur, partisipatif, dan berkelanjutan mampu memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kualitas hidup masyarakat usia produktif. Keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh aspek teknis pelaksanaan latihan fisik, melainkan juga oleh faktor sosial seperti dukungan antarpeserta, keterlibatan tokoh masyarakat, dan kesesuaian jadwal dengan rutinitas kerja sasaran program. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kebijakan promosi kesehatan berbasis komunitas, khususnya dalam merancang program yang tidak hanya berorientasi pada capaian jangka pendek, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan aktif secara fisik yang berkelanjutan pada masyarakat usia produktif.

SIMPULAN

Implementasi program kebugaran berbasis aktivitas fisik pada masyarakat usia produktif terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kebugaran jasmani, dan kualitas hidup peserta pada domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat sejak tahap perencanaan hingga evaluasi, dipadukan dengan latihan fisik terstruktur dan edukasi kesehatan, terbukti efektif membangun kesadaran serta perubahan perilaku ke arah gaya hidup yang lebih aktif. Dukungan sosial antarpeserta dan keterlibatan tokoh masyarakat setempat menjadi faktor kunci yang mendorong keberhasilan dan keberlanjutan partisipasi selama program berlangsung. Dengan demikian, program kebugaran berbasis aktivitas fisik dapat dijadikan model strategi promotif dan preventif yang efektif, berbiaya rendah, serta mudah direplikasi untuk menekan risiko penyakit tidak menular dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat usia produktif di wilayah Kecamatan Bissappu.

SARAN

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar program kebugaran berbasis aktivitas fisik dilembagakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi lintas sektor antara pemerintah desa atau kelurahan, fasilitas pelayanan kesehatan primer, dan komunitas masyarakat, dengan melibatkan kader kesehatan sebagai penggerak dan pendamping kegiatan pascaprogram. Perancangan jadwal kegiatan perlu mempertimbangkan fleksibilitas waktu kerja masyarakat produktif agar tingkat partisipasi dapat dipertahankan secara optimal. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan evaluasi dengan desain penelitian yang lebih kuat, misalnya menggunakan kelompok pembanding serta periode pemantauan yang lebih panjang, guna memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas dan keberlanjutan dampak program kebugaran berbasis aktivitas fisik terhadap kualitas hidup masyarakat usia produktif dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih atas dukungan dari berbagai pihak sehingga kegiatan ini dapat berlangsung sesuai perencanaan. Tim mengahturkan ucapan terima kasih kepada Pemerintah Kabupaten Bantaeng, Kecamatan Bissappu yang telah menerima tim dan memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian serta seluruh masyarakat yang sudah berpartisipasi dalam proses pengabdian ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang sudah memberikan bantuan dan pihak lain yang tidak kami sebutkan.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, B. F. (2022). Hubungan antara gaya hidup dan tingkat kebugaran volunteer penggerak olahraga Provinsi DKI Jakarta. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 6(2), 81–87.

Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 13(2), 145–151.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2025). Kurang bergerak, ancaman tersembunyi kesehatan Indonesia.

https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/kurang-bergerak-ancaman-tersembunyi-kesehatan-indonesia/

Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Indonesia 2023. Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.

Budi, B. S., Margawati, A., & Agushybana, F. (2020). Pengaruh kehadiran dan kualitas pelayanan posyandu lansia terhadap status kesehatan lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(2), 1–11.

Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(2), 371–379.

Destiandre, I., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia. Jurnal Psikologi Wijaya Putra, 2(1), 483–490.

Istyanto, F., Nastiti, D., & Pratama, A. (2023). Manfaat aktifitas fisik terhadap kesehatan mental. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 14(2), 182–192.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan, 14(1), 11–19.

Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA), 29(1), 15–24.

Ramadhani, N., & Susanto, I. H. (2022). Pemanfaatan waktu luang dengan aktivitas olahraga anggota Dit Pamobvit BSI Banyuwangi. Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(3), 63–70.

Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pada perkuliahan pendidikan jasmani IAIN Salatiga. Jurnal Edutrained: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan, 5(1), 13–18.

Sitoayu, L., Tommy, G., Pertiwi, R. K., Gultom, P. J., Gifari, N., & Putri, V. H. (2021). Persepsi karyawan terhadap senam peregangan di Puskesmas Kebon Jeruk. Physical Activity Journal, 3(1), 31–40.

Sutrisno, R. Y., Wibowo, D. S., & Jamaludin, T. S. (2022). Gambaran sedentary lifestyle, aktifitas fisik, dan keluhan pada tubuh karyawan usia produktif di Kantor Balai Kota Padang 2021. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 13(1), 77–83.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.