

## Optimalisasi Gaya Hidup Sehat Melalui Sosialisasi Dan Olahraga Senam Di Universitas Terbuka Medan

Yushita Marini<sup>1</sup>

Yasir Riady<sup>2</sup>

Agussalim Samosir<sup>3</sup>

Johannes<sup>4</sup>

Haholongan Simanjuntak<sup>5</sup>

Syahril<sup>6\*</sup>

<sup>1</sup>Prodi Akuntansi Keuangan Publik, Universitas Terbuka, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Perpustakaan & Sains Informasi, Universitas Terbuka, Indonesia

<sup>3</sup>Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

<sup>4,5,6\*</sup>Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Terbuka, Indonesia

[yushita@ecampus.ut.ac.id](mailto:yushita@ecampus.ut.ac.id)<sup>1)</sup>

[yasir@ecampus.ut.ac.id](mailto:yasir@ecampus.ut.ac.id)<sup>2)</sup>

[agussalim@unimed.ac.id](mailto:agussalim@unimed.ac.id)<sup>3)</sup>

[johannes@ecampus.ut.ac.id](mailto:johannes@ecampus.ut.ac.id)<sup>4)</sup>

[haholongan@ecampus.ut.ac.id](mailto:haholongan@ecampus.ut.ac.id)<sup>5)</sup>

[syahril@ecampus.ut.ac.id](mailto:syahril@ecampus.ut.ac.id)<sup>6\*)</sup>

### Kata Kunci:

[Olahraga, Senam  
Kebugaran,  
Sosialisasi,  
GERMAS,  
Kesehatan]

**Abstrak:** Sosialisasi Gaya Hidup Sehat dan Olahraga Senam di Universitas Terbuka Medan merupakan bentuk kepedulian Dosen Universitas Terbuka Medan terhadap generasi muda yang dilaksanakan di Kampus Universitas Terbuka Medan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Abdimas) ini terdiri dari dua kegiatan pokok, yaitu : 1) Kegiatan praksis olahraga senam dengan melakukan Gerakan Senam Kebugaran Sumatera Utara (SKSU), dan 2) Sosialisasi mengenai gaya hidup sehat sesuai dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai teori dan cara praktis menjaga kesehatan tubuh bagi masyarakat, terutama kepada generasi muda. Metode kegiatan menggunakan sosialisasi lapangan dengan tiga tahap, mulai dari tahap orientasi, tahap implementasi dan tahap evaluasi. Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 107 Peserta yang berasal dari mahasiswa Universitas Terbuka, mahasiswa Universitas Negeri Medan, para pegawai dan masyarakat umum. Hasil kegiatan ini adalah tumbuhnya kesadaran diri masyarakat terutama dari generasi muda, tentang betapa pentingnya melakukan olahraga dan menerapkan pola gaya hidup sehat. Secara keseluruhan para peserta kegiatan menyatakan siap untuk memulai hidup sehat.

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



## Pendahuluan

Di Indonesia, isu kesehatan sampai saat ini masih merupakan kebutuhan urgensi penting yang perlu terus ditingkatkan. Perubahan gaya hidup masyarakat pasca pandemi dan kehidupan yang semakin modern menjadi salah satu landasan dicanangkan Gerakan Gaya Hidup Masyarakat Sehat (GERMAS) oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia ([Ambarwati & Prihastuti, 2019](#); [Junita et al., 2020](#)). Adanya pandemi Coronavirus disease 2019 (Covid-19) membuat pemerintah melakukan inovasi dalam mengatasi pencegahan penularan, dengan tetap menjaga sistem imun dan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan sehat dan melakukan olahraga ([Adijaya & Bakti, 2021](#); [Riady, 2021](#)). Sukendra, (2015) menyatakan bahwa kemampuan diri melawan berbagai macam bakteri, protozoa, virus dan fungi, serta mempertahankan imun tubuh dengan baik dapat dinyatakan sebagai imunitas sejati. Pane, (2015) juga menyatakan bahwa fungsi hormon dalam tubuh akan meningkat jika melakukan olahraga secara rutin. Hal ini menggambarkan bahwa menjaga imun dengan berolahraga secara rutin akan meningkatkan jumlah oksigen dalam darah, mengurangi resiko stress, dan menurunkan kolesterol.

Pemerintah memberikan perhatian besar dalam upaya peningkatan sumberdaya manusia dengan meningkatkan kualitas hidup, termasuk Kesehatan, kebugaran dan produktivitas melalui olahraga. Mulai dari Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 1 tahun 2017 tanggal 27 Februari 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesia yang dibentuk berdasarkan perubahan pola hidup masyarakat yang semakin modern. GERMAS merupakan sebuah gerakan yang dibentuk dengan tujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Setidaknya terdapat 7 (tujuh) langkah yang menjadi panduan menjalani pola hidup yang lebih sehat ([Ambarwati & Prihastuti, 2019](#)).



**Gambar 1.** Bentuk Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Kemudian Peraturan Presiden No. 86 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) dengan visinya di tahun 2045 “Mewujudkan Indonesia Bugar, dengan 70 persen Masyarakat berpartisipasi aktif berolahraga sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi minimal 60 menit, sehingga memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. Salah satu hal penting dalam perumusan berbagai kebijakan olahraga dalam mencapai visi DBON adalah dengan pengukuran Sport Development Index (SDI) untuk melihat persentase tingkat capaian partisipasi masyarakat dalam berolahraga. SDI tahun 2022 menunjukkan tingkat partisipasi olahraga Masyarakat Indonesia sebesar 30,93%, angka ini lebih rendah dari capaian tahun 2021 yang mencapai 32,80%. Hal ini menunjukkan kesadaran Masyarakat akan berolahraga secara rutin masih sangat kurang (Wahyuni et al., 2020).

Keadaan ini juga menjadi temuan pada para mahasiswa di Universitas Terbuka, sebagai masyarakat generasi muda Indonesia merasa enggan atau malas melakukan aktivitas gerak, terutama untuk berolahraga. Kurangnya kesadaran masyarakat terutama para generasi muda untuk menjaga sistem imun, kurang berperilaku hidup bersih dan kurangnya menerapkan pola gaya hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik dan olahraga, serta mengonsumsi buah dan sayur menyebabkan rendahnya mutu kesehatan para generasi muda. Dikarenakan hal inilah kemudian Para Pendidik (Dosen) Universitas Terbuka (UT) berkolaborasi dengan Dosen Universitas Negeri Medan (UNIMED) untuk melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat (Abdimas) melalui sosialisasi gaya hidup sehat dan olahraga senam kepada para masyarakat dan mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat generasi muda Indonesia agar dapat mengimplementasikan di keseharian.

Tujuan Abdimas di Kampus Universitas Terbuka Medan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mensosialisasikan dan menerapkan ilmu kepedulian Kesehatan sosial mengenai hidup sehat dan olahraga kepada masyarakat.
2. Untuk meningkatkan kesadaran kepada masyarakat terhadap penerapan pola gaya hidup sehat, menjaga kebersihan dan olahraga.
3. Untuk memberikan pengalaman kepada para mahasiswa sebagai generasi muda Masyarakat terhadap pentingnya kegiatan praktik penerapan gaya hidup sehat, kebersihan dan olahraga.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Abdimas) ini dilakukan oleh para dosen yang berasal dari Universitas Terbuka (UT) dan Universitas Negeri Medan (UNIMED), terdiri dari dua kegiatan pokok, yaitu: 1) Kegiatan praksis olahraga senam dengan melakukan Gerakan Senam Kebugaran Sumatera Utara (SKSU), dan 2) Sosialisasi mengenai gaya hidup sehat sesuai dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Pelaksanaan kegiatan abdimas ini dilakukan di Kampus Universitas Terbuka Medan pada bulan Mei 2024. Jumlah Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 107 peserta yang terdiri atas mahasiswa Universitas Terbuka sebanyak 47 (empat puluh tujuh) peserta dan Mahasiswa Universitas Negeri Medan 14 (empat belas) peserta, pegawai dan masyarakat umum sebanyak 46 peserta. Metode kegiatan menggunakan sosialisasi edukasi praksis dengan tiga tahap, mulai dari tahap orientasi, tahap implementasi dan tahap evaluasi.

Tahap pertama adalah tahap orientasi merupakan proses pengenalan, penyapaan dan pengkondisian para peserta kegiatan abdimas. Mahasiswa, pegawai dan Masyarakat umum dikumpulkan untuk mempersiapkan kegiatan inti. Kemudian tahap kedua adalah tahap implementasi yang dibagi dalam dua sesi kegiatan *outdoor* dan *indoor*. Sesi pertama kegiatan *outdoor* melakukan olahraga senam di halaman kampus Universitas Terbuka

Medan, sesi kedua kegiatan *indoor* melakukan sosialisasi pola gaya hidup sehat. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi berupa berbagi pengalaman (*sharing*) yang dapat mengukur capaian dari kegiatan abdimas.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak, yaitu Para Pendidik (Dosen) dan mahasiswa dari Universitas Terbuka (UT) Medan dan Universitas Negeri Medan (UNIMED) dengan menggunakan Metode Sosialisasi Edukasi Praksis dengan tiga tahap, yaitu:

**Tahap pertama** dimulai dari tahap orientasi, dimana pada tahap ini tim abdimas melakukan pengenalan dan penyapaan serta pengkondisian para peserta, yaitu para mahasiswa, pegawai dan masyarakat yang berada disekitar kampus Universitas Terbuka mulai pukul 08.00-08.30WIB. Mahasiswa, pegawai dan masyarakat dikumpulkan dihalaman kampus, segala perlengkapan dan peralatan untuk kegiatan inti disiapkan oleh tim abdimas, yaitu para fasilitator kegiatan Bapak Johannes dan Bapak Haholongan Simanjuntak. Persiapan kelas juga dilakukan untuk persiapan kegiatan *indoor* seperti Narasumber menyiapkan materi tentang olahraga dan gaya hidup sehat.

Tim fasilitator abdimas menyiapkan perlengkapan dan peralatan yang diperlukan untuk kegiatan *outdoor* seperti mikrofon, seperangkat *sound system* dan laptop untuk memutar video dan suara musik senam. Petugas Dokumentasi mempersiapkan kamera dan *handphone* untuk menangkap momen kegiatan sebagai dokumentasi, persiapan konsumsi juga dilakukan pada kegiatan *outdoor*. Tim fasilitator juga mempersiapkan perlengkapan dan peralatan yang digunakan untuk kegiatan *indoor* seperti mikrofon, *sound system*. Laptop dan televisi layar besar untuk penyajian materi sosialisasi didalam ruangan. Video gerakan senam yang telah disiapkan antara lain Video Senam Kebugaran Sumatera Utara (SKSI), Senam Aerobik Zumba dan Senam Fleksibilitas Yoga.



**Gambar 2.** Orientasi Kegiatan dihalaman kampus

**Tahap Kedua** merupakan tahap implementasi, Dimana pada tahap ini terbagi dalam dua sesi, sesi pertama kegiatan *outdoor* diawali dengan kegiatan senam pagi sebagai salah satu contoh pola hidup sehat. Kemudian pada sesi kedua melakukan kegiatan *indoor* sosialisasi pola gaya hidup sehat. Pada **sesi pertama**, implementasi olahraga senam ini dimulai dari pukul 08.30-09.30 WIB dimana seluruh peserta bersama-

sama mengikuti gerakan senam sehat kebugaran, dengan anggota abdimas Bapak Agus Salim Samosir dan Yasir Riady berperan sebagai instruktur senam. Tim abdimas kegiatan melakukan pengaturan penempatan formasi barisan senam, dengan mengarahkan peserta untuk mengambil jarak yang cukup dengan cara merentangkan tangan kesamping, sehingga terbentuk jarak yang tepat untuk melakukan olahraga senam. Implementasi praksis olahraga gerakan senam inti yang disosialisasikan dan digunakan adalah Senam Kebugaran Sumatera Utara (SKSI), Senam Aerobik Zumba dan Senam Fleksibilitas Yoga. Proses Dokumentasi dilakukan selama kegiatan berlangsung. Setelah kegiatan olahraga senam, para peserta disediakan makanan dan minuman sehat untuk dikonsumsi.



**Gambar 3.** Kegiatan Senam Pagi

**Sesi kedua** dilanjutkan dengan kegiatan *indoor* (didalam ruangan) berupa sosialisasi pola gaya hidup sehat yang terbagi atas 2 (dua) materi yaitu:

- 1) Materi Senam Kebugaran dan Gerakan pada Pola Hidup Sehat yang disampaikan oleh Narasumber Bapak Agus Salim Samosir dari Pukul 10.00-11.00WIB, dimana pada materi memfokuskan tentang definisi senam kebugaran, manfaat senam kebugaran untuk fisik, mental dan sosial. Pada materi ini juga menjelaskan mengenai jenis-jenis senam kebugaran, yaitu: Aerobik (contoh: Zumba), Anaerobik (Contoh: Angkat beban), Fleksibilitas (contoh: Yoga) serta gerakannya. Materi ini juga menyampaikan sosialisasi gerakan aktivitas fisik rutin untuk kebugaran tubuh. Adijaya & Bakti, (2021) menyatakan bahwa dengan senam secara rutin dan makan makanan yang bergizi, imunitas warga akan meningkat. Materi ini penting agar gerakan kebugaran fisik, mental dan sosial yang tepat dapat di aplikasikan pada kehidupan sehari-hari.



**Gambar 4.** Kegiatan Penyampaian Materi 1

- 2) Materi Pola Gaya Hidup sehat pada kehidupan sehari-hari yang disampaikan oleh Narasumber Yushita Marini dari Pukul 11.00-12.00WIB, dimana pada materi memfokuskan tentang pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam keseharian, seperti pengingat aktifitas fisik rutin, konsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, memeriksa Kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan dan menggunakan jamban dengan tepat. Dengan dilakukannya GERMAS dalam keseharian, akan berdampak pada kesehatan yang terjaga, produktifitas aktif yang positif tercapai, lingkungan dan diri yang bersih, serta menghemat anggaran hidup dikarenakan biaya berobat berkurang banyak karena menjaga kesehatan. Materi ini juga menyampaikan nilai-nilai karakter melalui pengenalan gaya hidup sehat, (Sulistyo et al., 2019) menyatakan nilai-nilai karakter dari pengenalan gaya hidup seperti Tindakan Disiplin dalam perilaku tertib dan patuh pada peraturan dan ketentuan menerapkan pola hidup sehat, Karakter Percaya Diri pada kemampuan dan penilaian diri dalam melakukan tugas positif secara efektif terhadap diri sendiri, Karakter Pengendalian diri dalam mencegah perbuatan yang merugikan diri sendiri dan orang lain, dan Karakter Bersyukur dari kebaikan yang telah diberikan Tuhan kepada diri sendiri dengan cara menjaganya.



Gambar 5. Penyampaian Materi 2

**Tahap Ketiga** merupakan tahap evaluasi, dalam metode evaluasi ini dilakukan kegiatan *sharing* bersama antara tim anggota abdimas dengan para peserta abdimas. Melalui evaluasi ini kemudian diukur capaian yang didapat dari kegiatan pengabdian yang diselenggarakan. Mahasiswa sebagai generasi muda cenderung memiliki rasa ingin tahu yang besar, karena masa remaja merupakan masa seseorang mencari jati diri dan labil terutama terhadap pengaruh lingkungan (Fransiska et al., 2022). Perubahan gaya hidup masyarakat pasca pandemi dan kehidupan yang semakin modern menjadi salah satu alasan para generasi muda untuk mudah terpengaruh lingkungan. Mulai dari kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan jajanan yang tidak sehat, kebiasaan tidur larut malam (begadang), mengkonsumsi rokok aktif hingga kemungkinan penggunaan narkoba. Kebiasaan perilaku buruk tersebut akan sangat memungkinkan dapat merusak kesehatan mereka dalam jangka Panjang, baik Kesehatan fisik, mental dan sosial.

Dari hasil wawancara dan *sharing* peserta kegiatan ini, mereka mengatakan bahwa banyak materi menjadi pengetahuan baru bagi peserta, beberapa masalah kesehatan diri

pribadi peserta ternyata mendapatkan solusi dari pengetahuan yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Pengakuan dari mahasiswa peserta didik UT menyampaikan bahwa selama ini mereka cukup mengabaikan mengkonsumsi makanan yang kurang tepat yang kemudian memungkinkan untuk merusak kesehatan mereka. Ditambah lagi, para mahasiswa pria beberapa mengaku telah mengkonsumsi rokok secara rutin dan aktif. Dengan diadakannya kegiatan ini, para mahasiswa yang merupakan peserta kegiatan ini berkomitmen berupaya melakukan pola gaya hidup sehat, mengurangi bahkan berusaha berhenti merokok dan termotivasi untuk memperbaiki rutinitas kebiasaan gaya hidup sehat sehingga terbentuk kesadaran dari dalam diri peserta itu sendiri. Walaupun kebiasaan hidup sehat tidak dapat dibentuk hanya dalam sehari, namun setidaknya pengetahuan awal mengenai hal tersebut sudah mereka dapatkan.



**Gambar 5.** Foto Mahasiswa setelah Tahap Evaluasi berbagi pengalaman (*sharing*) peserta

## Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi gaya hidup sehat dan olahraga senam merupakan upaya yang pendidik (dosen) lakukan untuk menumbuhkan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola gaya hidup sehat dan olahraga, Dimana dalam menjaga komitmen tersebut tertanam nilai-nilai Pendidikan karakter kepada para peserta didik (mahasiswa). Implikasi dari kegiatan abdimas ini menjadikan pengetahuan pola gaya hidup sehat dan gerakan olahraga senam telah disosialisasikan dan diaplikasikan melalui tiga tahap kegiatan: tahap orientasi pengenalan terhadap kegiatan, tahap implementasi olahraga senam dan sosialisasi pola gaya hidup sehat dan tahap evaluasi dalam mengukur capaian kesehatan melalui wawancara dan *sharing* berbagi cerita. Nilai-nilai pendidikan karakter juga diharapkan tumbuh didalam diri mahasiswa melalui pengenalan gaya hidup sehat, diantaranya: 1) Karakter Disiplin, 2) Karakter Percaya Diri, 3) Karakter Pengendalian Diri, 4) Karakter Bersyukur. Melalui kegiatan ini, capaian keberhasilan dalam memberikan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, para peserta kegiatan antusias dalam berkomitmen untuk memulai menjaga pola gaya hidup sehat. Pihak Universitas juga menindaklanjuti kegiatan pola hidup sehat melalui penjadwalan rutin kegiatan olahraga senam dan memberikan apresiasi terhadap perilaku hidup sehat.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para peserta kegiatan abdimas, para mahasiswa Universitas Terbuka (UT) Medan dan Universitas Negeri Medan (UNIMED), para pegawai dan masyarakat umum yang telah mengikuti kegiatan abdimas

dilingkungan kampus UT Medan. Ucapan terima kasih juga kepada para pimpinan kampus UT Medan yang telah mendukung kegiatan abdimas sehingga terlaksana dengan baik.

## Referensi

- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Okta Adijaya Ananda Perwira Bakti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Ambarwati, E. R., & Prihastuti. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sejak Dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Fransiska, W., Wayan Satria, J., & Rizka, P. (2022). Perilaku Sosial Remaja yang Menyimpang Akibat Broken Home pada Masyarakat di Kelurahan Cipadang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 4(1).
- Junita, E., Handayani, Y., & Alfiah, L. N. (2020). GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) Di Desa Rambah Hilir. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i1.24743>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79).
- Riady, Y. (2021). Perilaku Pencarian Informasi dan Literasi Kesehatan Digital Mahasiswa Universitas Terbuka yang Terpapar Covid-19. *IKOMIK: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 1(2). <https://doi.org/10.33830/ikomik.v1i2.2046>
- Sukendra, D. M. (2015). Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen: Infeksi Virus Dengue. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2).
- Sulistyo, W. D., Saputra, B. G. E., Tritaufika, D., Wahid, G. A., Permatasari, H. I., Jehaut M, Y. I., & Istighfariani, Z. (2019). Sosialisasi dan Implementasi Kegiatan "Nata Raga" Encourage Healthy Life Style di SMP Negeri 2 Pakisaji. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v2i2.5638>
- Wahyuni, O. D., Dewi, S. M., & Song, C. (2020). Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Di L Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i2.7218>