



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20843>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20843>

Efek Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Olahraga Teratur terhadap Peningkatan Pemahaman dan Partisipasi Masyarakat di Kabupaten Luwu Timur

Emayanti Anggraeni*, La Robi, Abu Bakar, Agus Kurniadi

Universitas Muhammadiyah Sorong, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-10-08

Revised 2024-10-19

Accepted 2024-11-30

Available 2024-11-30

Keywords :

Pola Hidup Sehat, Berolahraga,
Kualitas Hidup

Kata Kunci :

Pola Hidup Sehat, Berolahraga, Kualitas
Hidup

Abstract

The people of East Luwu face various problems that affect their quality of life, namely areas with a large-scale mining industry, where the people have a low awareness of sports and a healthy lifestyle. This problem is exacerbated by limited infrastructure, lack of resources, and lack of responsibility from various parties, which impacts the community's quality of life. To overcome these problems, the service program offers solutions in the form of counseling and education, improving sports infrastructure, forming a healthy living movement community, developing the capacity of partners and the workforce, as well as regular monitoring and evaluation. The method used is community-based socialization with an interactive approach. The program results showed an increase in public understanding of the importance of exercise and a healthy lifestyle, as well as increased community participation in physical activity. In conclusion, this program has succeeded in encouraging positive change in the people of East Luwu by increasing awareness and quality of life through a systematic and sustainable approach.

Masyarakat Luwu Timur menghadapi berbagai permasalahan yang memengaruhi kualitas hidup yaitu wilayah dengan industri pertambangan berskala besar, di mana masyarakatnya memiliki tingkat kesadaran rendah terhadap olahraga dan pola hidup sehat. Masalah ini diperparah oleh keterbatasan infrastruktur, kurangnya sumber daya, serta minimnya tanggung jawab dari berbagai pihak, yang berdampak pada kualitas hidup masyarakat. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, program pengabdian menawarkan solusi berupa penyuluhan dan edukasi, peningkatan infrastruktur olahraga, pembentukan komunitas gerakan hidup sehat, pengembangan kapasitas mitra dan tenaga kerja, serta pemantauan dan evaluasi secara rutin. Metode yang digunakan adalah sosialisasi berbasis komunitas dengan pendekatan interaktif. Hasil program menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya olahraga dan pola hidup sehat, serta meningkatnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Kesimpulannya, program ini berhasil mendorong perubahan positif pada masyarakat Luwu Timur dengan meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup melalui pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan.

✉ Correspondence Address : Universitas Muhammadiyah Sorong

E-mail

: emayanti@um-sorong.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Kualitas hidup merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kualitas hidup (QoL) adalah konsep subjektif yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, lingkungan, dan spiritual (Bierhals et al., 2023; S.M. et al., 2004). Kualitas hidup tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan keadaan sosial ekonomi, tetapi juga gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari. Dalam konteks ini, olahraga teratur dan pola hidup sehat merupakan dua faktor yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Di zaman modern ini, banyak orang yang mengabaikan pentingnya menjaga Kesehatan dan rutin berolahraga karena kehidupan yang serba cepat dan sibuk. Banyak orang yang terjebak dalam gaya hidup sedentary, aktivitas fisik yang terbatas, dan pola makan yang tidak seimbang semakin memperburuk kesehatan mereka. Hal ini berkontribusi terhadap meningkatnya penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Menurut Kementerian Kesehatan, jumlah penderita penyakit tidak menular di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dan sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Dalam kondisi ini, penerapan pola hidup sehat dan aktif perlu segera dilakukan sebagai upaya pencegahan. Unit Penelitian Kualitas Hidup di Universitas Toronto mendefinisikan *Quality of Life* (QoL) sebagai seberapa besar seseorang dapat menikmati berbagai kemungkinan berharga dalam hidup mereka. Penting untuk mengenali perbedaan antara QoL dan konsep-konsep lain yang agak mirip yang mungkin mudah membingungkan dalam literatur, seperti standar hidup dan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan. QoL berbeda dari yang pertama karena standar hidup sebagian besar didasarkan pada status ekonomi dan pendapatan (Teoli & Bhardwaj, 2023).

Olahraga teratur memiliki hubungan yang erat dan positif dengan peningkatan kualitas hidup seseorang. Kualitas hidup mencakup berbagai aspek, termasuk kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan sosial, yang semuanya dapat diperbaiki melalui olahraga yang rutin. Dengan menerapkan olahraga teratur dan hidup sehat akan menjadi bagian penting dalam intervensi pelayanan kesehatan sebagai acuan keberhasilan dari suatu tindakan, intervensi atau terapi terutama pada penyakit kronis. Salah satu aspek yang dapat menggambarkan kondisi kesehatan seseorang yaitu melalui kualitas hidup (Tessa C.M Wua, Fima L.F.G Langi, 2019).

Luwu Timur merupakan wilayah dengan industri pertambangan berskala cukup besar, khususnya pertambangan nikel. Meskipun kegiatan pertambangan ini membawa manfaat ekonomi, namun juga dapat menimbulkan pencemaran udara, pencemaran air, dan degradasi lahan. Masyarakat yang tinggal di sekitar wilayah pertambangan terpapar faktor lingkungan yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Mengelola dampak lingkungan dan menjaga kebersihan lingkungan sangat penting bagi kesehatan masyarakat. Banyak orang yang tidak rutin berolahraga dan tidak memperhatikan pola makan seimbang. Program edukasi tentang pentingnya asupan makanan, olahraga teratur, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan.

Luwu Timur masih perlu meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan berolahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental Anda.

Program olahraga masyarakat, penyediaan sarana olah raga, dan kegiatan sosial seperti senam kelompok dan olah raga kelompok dapat mendorong masyarakat untuk lebih aktif. Aktivitas pertambangan memiliki dampak secara keruangan. Secara keruangan aktivitas tambang terbuka menyebabkan terjadinya perubahan tutupan/penggunaan lahan (Hidayat, 2014; Tuni & Siraz, 2013). Dengan hal tersebut Menjalani pola hidup sehat dan rutin berolahraga sebenarnya cukup sederhana dan hemat biaya dibandingkan dengan biaya pengobatan masalah kesehatan yang jauh lebih tinggi. Hidup sehat patut dilakukan oleh setiap orang karena memberikan banyak manfaat, mulai dari konsentrasi dalam bekerja, kesehatan anak, kecerdasan, hingga keharmonisan keluarga (“Analysis of Community Empowerment in the Implementation of Healthy Living Movement Programs (GERMAS) in the Regional Post-Disaster Palu City,” 2020).

Konsep hidup bersih dan sehat yang diusung pemerintah telah ada selama kurang lebih 15 tahun, namun keberhasilannya masih jauh di bawah harapan. Data Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) menunjukkan partisipasi aktivitas fisik dan olahraga masyarakat Indonesia semakin meningkat. Pada tahun 2021, proporsi masyarakat yang aktif berolahraga diperkirakan mencapai sekitar 35-40% dari total penduduk. Berdasarkan Riskesdas 2021, angka obesitas pada orang dewasa telah mencapai kurang lebih 21,8% (Kemenkes RI, 2020).

Konteks sosial dan perspektif kesehatan masyarakat dalam bidang inti pemberdayaan dan pendidikan gaya hidup sehat. Mengidentifikasi tingkat kesadaran terhadap masalah kesehatan yang umum terjadi di masyarakat, pentingnya pola hidup bersih dan sehat, faktor sosial, budaya dan ekonomi serta rutin berolahraga. Luwu Timur merupakan salah satu kabupaten di Sulawesi Selatan yang indikator kesehatannya semakin memburuk. Melalui penyuluhan dan edukasi kesehatan, masyarakat di Kabupaten Luwu Timur dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya olahraga teratur dan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Sosialisasi dapat mencakup topik-topik seperti olahraga teratur, pola makan seimbang, kebersihan diri dan lingkungan, pentingnya vaksinasi, pengelolaan limbah, dan pencegahan penyakit menular. Berdasarkan pengamatan situasi, terdapat beberapa permasalahan mitra antara lain :

1. Kurangnya kesadaran dan pemahaman masyarakat akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat. Masyarakat mungkin belum memiliki cukup pengetahuan tentang kebiasaan hidup sehat atau masih mengikuti kebiasaan tidak sehat. Hal ini dapat menghambat perubahan perilaku dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.
2. Kabupaten Luwu Timur mungkin menghadapi kesenjangan sosial dan ekonomi yang signifikan. Beberapa kelompok masyarakat, khususnya kelompok masyarakat pedesaan dan miskin, mungkin menghadapi tantangan besar dalam mengakses sumber daya dan layanan kesehatan yang tepat. Kesenjangan ini dapat berdampak pada kesetaraan akses terhadap pendidikan dan peningkatan gaya hidup sehat.
3. Beberapa daerah di kabupaten Luwu Timur masih menghadapi tantangan terkait infrastruktur dan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan, air bersih, sanitasi, dan fasilitas olahraga. Kurangnya akses ini dapat menjadi hambatan dalam mendorong masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat.

4. Kurangnya sumber daya, koordinasi yang lemah, dan kurangnya tanggung jawab dari semua pihak terlibat dapat menghambat keberlanjutan program dalam jangka Panjang.
5. Banyak Masyarakat daerah luwu timur mungkin yang memiliki kualitas hidup yang belum membaik dikarenakan pola hidup sehat dan berolahraga minim.

Dalam upaya mengatasi permasalahan yang telah dikemukakan, solusi yang akan diimplementasikan yaitu dengan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat tentang pemberdayaan Masyarakat, sosialisasi dan edukasi pentingnya olahraga teratur dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup: menuju gaya hidup berkelanjutan yang sehat dan bermakna dengan beberapa program yaitu:

1. Penyuluhan dan Edukasi

Penyuluhan dan Edukasi mengenai pentingnya Olahraga dan Hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup. Hal ini dapat dilakukan melalui seminar, lokakarya dan kegiatan sosialisasi lainnya.. Penting untuk menyampaikan informasi dengan bahasa yang mudah dipahami dan relevan dengan konteks masyarakat di Kabupaten Luwu Timur.

2. Peningkatan Infrastruktur dan Akses

Perlu dilakukan upaya penguatan infrastruktur yang mendukung pola hidup bersih dan sehat, misalnya melalui penyediaan air bersih, sanitasi yang memadai, fasilitas olahraga, dan akses terhadap layanan kesehatan. Pemerintah daerah dapat bekerja sama dengan mitra dan organisasi terkait untuk membangun dan meningkatkan infrastruktur yang diperlukan.

3. Pembentukan Komunitas Gerakan Hidup Sehat

Pembentukan Komunitas Gerakan Hidup Sehat adalah langkah strategis untuk mendorong pola hidup sehat secara kolektif, di mana anggota komunitas dapat saling mendukung, berbagi informasi, dan memotivasi satu sama lain. Komunitas ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat melalui olahraga, pola makan sehat, pengelolaan stres, dan kebiasaan positif lainnya.

4. Pengembangan Kapasitas Mitra dan tenaga kerja

Proses untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, serta kompetensi mitra dan tenaga kerja agar dapat bekerja secara lebih efektif, produktif, dan berdaya saing. Proses ini mencakup pelatihan, pengembangan keterampilan teknis dan manajerial, serta pemberian dukungan yang memungkinkan mereka untuk mencapai standar kinerja yang lebih tinggi.

5. Pemantauan dan Evaluasi yang Rutin.

Dengan pemantauan dan evaluasi yang rutin, pemantauan dan evaluasi program secara berkala untuk mengukur keberhasilan dari suatu program, mengidentifikasi permasalahan yang muncul.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan dengan mitra.

Setelah menyelesaikan kegiatan sosialisasi ini, peserta akan dapat:

1. Meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya berolahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup.

2. Dapat menerapkan kegiatan berolahraga dan pola hidup sehat

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Secara umum metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian ini berdasarkan pendekatan partisipatif dengan melibatkan seluruh tim dan mitranya, termasuk 30 orang guru (siswa dan guru) dari Desa Kertoraharjo Kabupaten Luwu Timur. Pendekatan ini terdiri dari observasi, diskusi dengan kelompok mitra, perumusan masalah, dan pemberian solusi masalah. Kegiatan ini akan dilaksanakan dalam satu sesi pada bulan November 2024. Langkah-langkah yang dilakukan dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk memahami kebiasaan dan kebutuhan masyarakat Desa Tani Jaya, Kecamatan Angkona, Kabupaten Luwu Timur, terkait olahraga dan pola hidup sehat. Pengamatan langsung dilakukan untuk melihat aktivitas fisik harian, pola makan, dan kondisi fasilitas olahraga di lingkungan sekitar sekaligus untuk menggali pemahaman mereka tentang pentingnya gaya hidup sehat serta kendala yang dihadapi, seperti kurangnya waktu, fasilitas, atau pengetahuan.

2. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan pelaksanaan program sosialisasi berjalan lancar dan sesuai kebutuhan masyarakat Desa Tani Jaya, Kecamatan Angkona, Kabupaten Luwu Timur. Kegiatan dimulai dengan identifikasi mitra dan sasaran, seperti kepala keluarga, ibu rumah tangga, dan remaja, untuk memahami profil masyarakat. Tim juga melakukan pengumpulan data awal melalui survei sederhana untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat tentang pentingnya olahraga dan pola hidup sehat. Materi sosialisasi disusun meliputi informasi tentang manfaat olahraga, pola makan sehat, dan cara praktis menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peralatan pendukung seperti poster, leaflet, dan video edukasi dipersiapkan. Lokasi kegiatan ditentukan di lingkungan sekolah SMP 1 Tomoni Timur, dan jadwal pelaksanaan disusun agar sesuai dengan waktu yang ditentukan. Semua persiapan ini dirancang untuk memastikan kegiatan sosialisasi dapat mencapai tujuan secara efektif.

3. Sosialisasi dan Edukasi

Cara ini dilakukan dengan melakukan sosialisasi untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya guru dan siswa tentang pentingnya olahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup. Sosialisasi ini dilakukan di lingkungan sekolah SMP Negeri 1 Tomoni Timur, Kecamatan Tomoni- Timur, Kabupaten Luwu Timur.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi

4. Demonstrasi

Metode pengajaran yang melibatkan instruktur atau guru menunjukkan secara langsung cara melakukan suatu kegiatan, proses, atau keterampilan kepada peserta didik. Metode ini memberikan gambaran yang jelas tentang langkah-langkah yang diperlukan dalam suatu proses sehingga peserta didik dapat memahami konsep atau keterampilan tersebut dengan lebih baik. Metode ini dilakukan dengan cara melakukan demonstrasi secara langsung mengenai edukasi pentingnya olahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup.



Gambar 2. Demonstrasi

5. Program Organisasi

Metode ini dilakukan dengan membuat program komunitas yang mengajak masyarakat terkhusus untuk orang tua yang berpartisipasi dalam kegiatan. Program ini dapat melibatkan orang tua, guru dan siswa sekitar untuk membangun lingkungan dengan aktivitas olahraga teratur dan hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup.

6. Internet

Jaringan Internet Cara ini dilakukan dengan memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan informasi dan kampanye tentang pentingnya olahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup. Konten yang disajikan berupa teks ilmiah, video, dan gambar yang menarik dan mendidik.

7. Monitoring dan evaluasi

Monitoring dilakukan dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta melalui diskusi, kuesioner, dan observasi terhadap perubahan perilaku, seperti peningkatan aktivitas fisik dan pola makan sehat. Tim memantau partisipasi masyarakat dalam olahraga dan pemanfaatan fasilitas yang ada. Evaluasi akhir kegiatan mengukur pencapaian tujuan dengan data kuantitatif dan kualitatif, seperti tingkat pemahaman dan dampak terhadap kualitas hidup. Hasil evaluasi digunakan untuk perbaikan dan perencanaan program lanjutan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui program ini, kami mencapai beberapa hal yang telah kami rencanakan untuk dicapai. Beberapa prestasi yang diraih dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah:

1. Peningkatan Pemahaman

Program ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pentingnya berolahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup yang memberikan dampak positif pada masa yang akan berlanjut atau dikemudian hari. Peningkatan pemahaman adalah memperluas pengetahuan bagi guru sebagai bentuk kolaborasi antara tim dan mitra dan menjadikan isu yang akan di bahas serta disampaikan kepada masyarakat dan siswa mengenai penting berolahraga dan pola hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup (Kontos et al., 2018; Teixeira et al., 2012).

Program sosialisasi dan edukasi yang dilakukan menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya olahraga dan pola hidup sehat. Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test terhadap 30 peserta yang terdiri dari guru dan siswa di Desa Kertoraharjo, Kabupaten Luwu Timur. Sebelum pelaksanaan program, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat awal pemahaman peserta. Hasilnya menunjukkan rata-rata nilai pre-test sebesar 62, dengan skor individu berkisar antara 50 hingga 70. Ini mencerminkan tingkat pemahaman yang cukup rendah mengenai pentingnya olahraga dan pola hidup sehat.

Setelah program selesai, dilakukan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta. Hasilnya menunjukkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 85, dengan rentang skor antara 75 hingga 95. Peningkatan rata-rata sebesar 23 poin ini menunjukkan bahwa program telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Analisis statistik lebih lanjut menggunakan uji paired t-test menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan peningkatan yang signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa program sosialisasi efektif dalam memperluas pengetahuan peserta. Dengan demikian, program ini tidak hanya berhasil meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga dan pola hidup sehat, tetapi juga memberikan dasar kuat untuk implementasi program serupa di masa depan dengan pendekatan berbasis data kuantitatif yang terukur.

2. Peningkatan Keterampilan

Program sosialisasi dapat membantu peningkatan keterampilan dalam berolahraga dan bagaimana menerapkan pola hidup sehat merujuk pada upaya untuk mengembangkan kemampuan individu atau kelompok dalam melakukan aktivitas fisik secara tepat dan efektif serta mengadopsi gaya hidup yang mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh. Peningkatan keterampilan merupakan peningkatan yang menjadi dasar dalam mengambil dan memilih suatu isu yang bermanfaat dalam suatu permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas tubuh serta kualitas hidup (Anggita & Pangestuti, 2024). Peningkatan keterampilan terdapat empat yaitu keterampilan berpikir siswa yaitu critical thinking (berfikir kritis), communication (komunikasi), collaboration (kolaborasi), dan Creative Thinking (berpikir kreatif) (Wulandari et al., 2019).

Program sosialisasi yang dilaksanakan menunjukkan dampak signifikan dalam peningkatan keterampilan peserta, baik dalam aspek teknis olahraga maupun penerapan pola hidup sehat. Evaluasi terhadap peningkatan keterampilan dilakukan melalui pre-test dan post-test yang dirancang untuk

mengukur kemampuan peserta dalam memahami dan mempraktikkan prinsip-prinsip hidup sehat serta aktivitas fisik yang efektif. Pada tahap pre-test, rata-rata skor keterampilan peserta adalah 58, dengan variasi skor antara 50 hingga 65. Ini menunjukkan keterampilan awal peserta berada pada tingkat dasar, di mana sebagian besar peserta masih memiliki kesulitan dalam mengadopsi gaya hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik secara benar. Setelah pelaksanaan program, rata-rata skor meningkat menjadi 80, dengan rentang skor antara 75 hingga 90 pada post-test. Peningkatan sebesar 22 poin ini mencerminkan keberhasilan program dalam mengembangkan keterampilan peserta secara signifikan.

Selain peningkatan keterampilan teknis, program ini juga membantu peserta mengembangkan empat keterampilan kognitif utama, yaitu:

1. Critical Thinking (Berpikir Kritis): Peserta mampu menganalisis manfaat olahraga dan pola hidup sehat serta mengidentifikasi dampak negatif dari gaya hidup tidak sehat.
2. Communication (Komunikasi): Peserta menunjukkan peningkatan kemampuan berkomunikasi dengan berbagi informasi tentang pentingnya hidup sehat di komunitas mereka.
3. Collaboration (Kolaborasi): Peserta bekerja sama dalam kelompok untuk mempraktikkan aktivitas fisik dan mendukung satu sama lain dalam mengadopsi gaya hidup sehat.
4. Creative Thinking (Berpikir Kreatif): Peserta menghasilkan ide-ide kreatif untuk mengintegrasikan kebiasaan sehat dalam rutinitas harian, seperti membuat jadwal senam bersama.

Hasil analisis statistik dengan uji paired t-test menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan peningkatan keterampilan ini secara statistik signifikan. Temuan ini mendukung kesimpulan bahwa program sosialisasi dan edukasi mampu memberikan dampak positif terhadap pengembangan keterampilan individu dan kelompok dalam mendukung gaya hidup sehat.

Keberhasilan ini menunjukkan pentingnya program berbasis komunitas untuk meningkatkan keterampilan praktis dan kognitif masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif.

3. Meningkatkan Partisipasi Aktif

Program ini dapat meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur dan mempraktikkan pola hidup sehat yang baik dan benar. Melalui kampanye ini, masyarakat belajar bahwa mereka tidak hanya harus berolahraga tetapi juga menerapkan pola hidup sehat. Edukasi mengenai gizi, manfaat pola makan seimbang, dan dampak positifnya bagi tubuh akan membantu peserta mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai pentingnya pola makan sehat.

Program sosialisasi berhasil meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur dan mempraktikkan pola hidup sehat. Hal ini dicapai melalui pendekatan interaktif yang tidak hanya memotivasi peserta untuk berolahraga, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pola makan sehat dan gaya hidup yang mendukung kesehatan secara menyeluruh.

Sebelum program dimulai, dilakukan survei awal untuk mengukur tingkat partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik dan penerapan pola hidup sehat. Hasil survei menunjukkan bahwa hanya 40% dari 30

peserta yang secara rutin melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali seminggu. Selain itu, mayoritas peserta (sekitar 70%) mengaku belum memahami secara menyeluruh pentingnya pola makan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuh.

Setelah pelaksanaan program, hasil survei post-program menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebanyak 85% peserta mulai melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti senam kelompok atau olahraga ringan di rumah. Selain itu, 75% peserta mulai mengadopsi pola makan yang lebih sehat, dengan memperhatikan asupan gizi dan mengurangi konsumsi makanan tidak sehat.

Kampanye ini juga memanfaatkan pendekatan praktis melalui:

1. Sesi Edukasi: Memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya pada kesehatan tubuh.
2. Demonstrasi Langsung: Mengajarkan cara sederhana untuk melakukan olahraga di rumah tanpa alat khusus.
3. Diskusi Interaktif: Memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan kendala, sehingga solusi dapat dirancang bersama.

Hasil analisis kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata tingkat partisipasi sebesar 45% setelah program berjalan. Uji statistik dengan chi-square test menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik.

Keberhasilan program dalam meningkatkan partisipasi aktif masyarakat tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga menciptakan efek berantai di komunitas. Dengan meningkatnya kesadaran dan partisipasi, program ini berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang lebih sehat dan produktif di masyarakat.

4. Terbentuknya Organisasi Gerakan Hidup Sehat dalam meningkatkan kualitas hidup

Program ini berhasil membentuk Organisasi kecil Gerakan Hidup Sehat dalam mendukung aktivitas fisik yang mampu meningkatkan dan mendukung gerakan hidup sehat di masa depan yang menjadi cara efektif untuk mendorong partisipasi aktif dalam menjalani gaya hidup sehat di lingkungan masyarakat, sekolah, kampus, atau tempat kerja. Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga (PIS-PK) (Kemenkes, 2016). Implementasi GERMAS harus dimulai dari keluarga. Sebab keluarga merupakan bagian terkecil dari masyarakat dan melatih kepribadian mulai dari proses pembelajaran hingga kemandirian. Kuman tersebut antara lain aktivitas fisik, makan sayur dan buah, tidak merokok, menghindari alkohol, pemeriksaan kesehatan rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan kamar kecil (Hiola et al., 2021).

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Sosialisasi dalam Program Pengabdian Kepada Masyarakat Kesimpulan yang disampaikan yaitu :

1. Melalui program ini, kami dapat memberdayakan masyarakat di desa Kertoraharjo, Kabupaten

- Luwu Timur untuk mengendalikan kesehatannya dan menjadi agen perubahan di desa tersebut.
2. Kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga teratur dan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup dan berkelanjutan dapat ditingkatkan melalui pendidikan.
 3. Pola hidup berkelanjutan juga membantu mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan dengan menciptakan keseimbangan antara kesejahteraan manusia dan lingkungan.
 4. Partisipasi masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan program ini penting untuk mencapai hasil yang lebih efektif.

Ucapan Terimakasih

Terima Kasih kepada tim pengabdian terhadap pihak-pihak yang telah terlibat langsung dalam proses pengabdian dan Terima Kasih Kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tomoni-Timur Desa Kertoraharjo, Kecamatan Tomoni- Timur, Kabupaten Luwu Timur Bapak Drs. Aris Ruruk, telah memberikan izin dan ikut serta dalam melaksanakan pengabdian ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Analysis of Community Empowerment in the Implementation of Healthy Living Movement Programs (GERMAS) in the Regional Post-Disaster Palu City. (2020). *Medico-Legal Update*, 20(4). <https://doi.org/10.37506/mlu.v20i4.1885>
- Anggita, D. C., & Pangestuti, N. (2024). Pembinaan Kemandirian dalam Rangka Peningkatan Keterampilan Narapidana. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i1.3119>
- Bierhals, C. C. B. K., Pizzol, F. L. F. D., Low, G., Day, C. B., Dos Santos, N. O., & Paskulin, L. M. G. (2023). Quality of life in caregivers of aged stroke survivors in southern Brazil: A randomized clinical trial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5935.3657>
- Hidayat. (2014). *Analisis Dampak Pertambangan terhadap Pengembangan Wilayah di Kabupaten Luwu Timur Provinsi Sulawesi Selatan*.
- Hiola, T. T., Ali, I. H., Mahdang, P. A., & Mustafa, Y. (2021). Peningkatan Gerakan Berhenti Merokok untuk Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(2). <https://doi.org/10.29407/ja.v4i2.15407>
- Kemenkes. (2016). *Gemas Wujudkan Indonesia Sehat*. *Www.Kemenkes.Go.Id*.
- Kemenkes RI. (2020). Pokok-Pokok Renstra Kemenkes 2020-2024. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1).
- Kontos, P., Grigorovich, A., Colobong, R., Miller, K. L., Nesrallah, G. E., Binns, M. A., Alibhai, S. M. H., Parsons, T., Jassal, S. V., Thomas, A., & Naglie, G. (2018). Fit for Dialysis: A qualitative exploration of the impact of a research-based film for the promotion of exercise in hemodialysis. *BMC Nephrology*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12882-018-0984-4>
- S.M., S., M., L., & K.A., O. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial a Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research*, 13(2).
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and

self-determination theory: A systematic review. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 9). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

Teoli, D., & Bhardwaj, A. (2023). Quality of Life. *Treasure Island (FL): StatPearls*.

Tessa C.M Wua, Fima L.F.G Langi, W. P. J. K. (2019). Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis Di Unit Hemodialisis Rumah Sakit Umum Pusat. Dr. R.D. Kandau Manado. *Kesmas*, 8(7).

Tuni, & Siraz, muhammad. (2013). *Perencanaan Penggunaan Lahan Pascatambang Nikel untuk Mendukung Pengembangan Wilayah di Kabupaten Halmahera Timur. Tesis Program Studi Pertanian*. institut pertanian bogor.

Wulandari, F. A., Mawardi, M., & Wardani, K. W. (2019). Peningkatan Keterampilan Berpikir Kreatif Siswa Kelas 5 Menggunakan Model Mind Mapping. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(1). <https://doi.org/10.23887/jisd.v3i1.17174>