



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/27113>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v7i1.27113>

## **Penyuluhan Peningkatan Aktifitas Fisik Pada Warga Dusun Pepe, Gedongan, Colomadu**

**Herdianty Kusuma Handari\*, Mei Kusumaningtyas, Suhardi**

Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

### **Article Info**

*Article History :*

Received 2026-03-04

Revised 2026-04-18

Accepted 2026-04-22

Available 2026-05-06

*Keywords :*

*Counseling; physical activity; IPAQ  
questionnaire;*

**Kata Kunci :**

Penyuluhan; aktivitas fisik; kuisisioner  
IPAQ

### **Abstract**

*Physical activity is an activity that consumes energy. People with sedentary lifestyles need to increase their physical activity to reduce the incidence of disease. In Pepe Hamlet, Gedongan, Colomadu, Karanganyar, it is known that not all residents fully understand the importance of increasing or adding to their physical activity. The purpose of this community service activity was to increase knowledge about physical activity. This community service activity was conducted through counseling and physical activity assessment using the IPAQ questionnaire. This community service activity was carried out in Pepe Hamlet, Gedongan, Colomadu, Karanganyar. The results showed that the level of physical activity was categorized as sufficient, and it was found that the average BMI of residents was in the obese category. The conclusion of this community service activity was that participants' knowledge about the importance of increasing physical activity had increased and that the community was aware of their level of physical activity*

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang menghasilkan pengeluaran energi. Pada orang dengan gaya hidup sedenter perlu untuk meningkatkan aktivitas fisik untuk mengurangi terjadinya penyakit. Di Dusun Pepe, Gedongan, Colomadu, Karanganyar diketahui bahwa tingkat pemahaman tentang pentingnya meningkatkan atau memperbanyak aktivitas fisik belum sepenuhnya dipahami oleh seluruh warga. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan pemeriksaan aktivitas fisik melalui pengisian kuisisioner IPAQ kepada masyarakat di Dusun Pepe, Gedongan, Colomadu, Karanganyar. Didapatkan hasil tingkat aktivitas fisik masuk kategori cukup serta ditemukan bahwa rata-rata IMT warga dalam kategori obesitas 1. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta tentang pentingnya meningkatkan aktivitas fisik serta masyarakat mengetahui tingkat aktivitas fisiknya.

✉ Correspondence Address : Jalan Adi Sumarmo, Tohudan,

Colomadu, Karanganyar – 57173, Indonesia

E-mail : [kusuma.herdianty@gmail.com](mailto:kusuma.herdianty@gmail.com)

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

## A. PENDAHULUAN

Dusun Pepe RT 01/09, Gedongan, Colomadu, Karanganyar merupakan daerah yang berbatasan dengan Kota Solo. Sebelah utara berbatasan dengan Dusun Jurangrejo, sebelah barat berbatasan dengan Dusun Kleben dan Gedongan. Wilayah ini merupakan daerah dengan kombinasi area perumahan dan desa. Di sekitar area perumahan juga terdapat area persawahan, sehingga lingkungan di sekitar masih asri.

Salah satu masalah yang diutarakan oleh warga adalah kurang optimalnya kegiatan senam serta kebugaran yang rendah karena mudah lelah. Diketahui bahwa kegiatan di RT 01/09 seperti senam masih terbatas pada ibu-ibu yang sudah melahirkan saja dengan frekuensi 2x/ minggu. Di sisi lain, aktivitas fisik sangat dianjurkan untuk dilakukan oleh semua kalangan, mulai anak-anak hingga lansia. Pentingnya peningkatan aktivitas fisik ini belum sepenuhnya dipahami oleh masyarakat.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (ACSM, 2014; Power & Howley, 2015). Aktivitas ini mencakup berbagai kegiatan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, bersepeda, hingga olahraga terstruktur. Menurut WHO (2020), orang dewasa dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik dengan dosis minimal 150-300 menit per minggu untuk aktivitas fisik aerobik intensitas sedang, minimal 75-150 menit per minggu untuk aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi, dan latihan kekuatan minimal dua kali per minggu untuk semua kelompok otot utama (WHO, 2010). Aktivitas fisik memiliki manfaat di antaranya adalah meningkatkan kesehatan jantung, menjaga kesehatan tulang dan otot serta kesehatan mental (Huang et al., 2024; Martínez-Vizcaíno et al., 2024). Namun, masih terdapat masyarakat yang kurang melakukan aktivitas fisik. Aktivitas keseharian seperti menyapu, mengepel, mencuci dan sebagainya terkadang dianggap cukup. Padahal, jika hanya mengandalkan aktivitas tersebut belum mampu menunjang kesehatan dan kebugaran. Hal ini terbukti dengan masih tingginya penyakit tidak menular di masyarakat, seperti jantung, hipertensi, stroke, diabetes mellitus, kanker, maupun penyakit saluran pernapasan seperti asma dan sebagainya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kebugaran dan kesehatan adalah dua hal yang berbeda, namun keduanya saling berkaitan. Kebugaran merupakan salah satu komponen dari kesehatan fisik. Orang yang bugar dapat menjadi tanda memiliki kesehatan fisik yang baik. Kesehatan adalah kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh dan bukan hanya terbebas dari penyakit, sedangkan kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa disertai kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi (ACSM, 2014) (Krahn et al., 2021). Untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, maka dibutuhkan aktivitas fisik yang optimal. Aktivitas fisik yang terencana dan berkelanjutan merupakan sarana untuk mengubah kesehatan menjadi kebugaran yang fungsional. Selain itu, aktivitas fisik bermanfaat sebagai jembatan untuk mencegah dampak negatif gaya hidup sedenter. Ketika seseorang rutin bergerak, efisiensi pemanfaatan oksigen dalam darah meningkat, yang secara langsung meningkatkan cadangan energi. Dengan demikian, aktivitas fisik yang konsisten bukan hanya berperan dalam pencegahan penyakit kronis, melainkan juga menjadi fondasi utama dalam membangun kapasitas fisik yang memungkinkan seseorang menikmati kualitas hidup yang lebih dinamis dan produktif (Arifin et al., 2025).

Setiap kelompok usia membutuhkan aktivitas untuk menunjang kesehatan. Khusus pada kelompok dewasa yang berusia 18-64 tahun, resiko terjadinya penyakit semakin meningkat, sehingga untuk menekan

atau mencegah resiko timbulnya penyakit dapat dilakukan salah satunya dengan meningkatkan aktivitas fisik yang sesuai.

Berdasarkan analisis situasi tersebut di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah warga masih belum memahami tentang pentingnya meningkatkan aktivitas fisik, sehingga perlu dilakukan penyuluhan. Diharapkan dengan adanya penyuluhan menjadi Langkah awal agar masyarakat dapat memahami informasi mengenai dampak penurunan aktivitas fisik dan pentingnya meningkatkan aktivitas fisik.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan langsung kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2025 di Desa Pepe, Gedongan, Colomadu. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan berupa perijinan dengan pihak ketua RT serta kesepakatan jadwal untuk melakukan kegiatan penyuluhan. Tahap pelaksanaan berupa penyuluhan meliputi dua tahap, yaitu:

### **1. Penyuluhan tentang peningkatan aktifitas fisik**

Kegiatan ini dilakukan oleh narasumber dengan melakukan presentasi pada responden yang hadir. Isi penyuluhan yaitu meliputi (1) pengertian aktifitas fisik, (2) pentingnya aktifitas fisik, (3) jenis aktifitas fisik dan (4) dampak penurunan aktifitas fisik. Penyuluhan ini dibantu dengan media berupa leaflet yang dibagikan kepada seluruh peserta yang hadir.

### **2. Pengisian kuisisioner IPAQ**

Kegiatan pengisian kuisisioner ditujukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat aktifitas fisik pada warga Perempuan di Dusun Pepe, Gedongan, Colomadu. Kuisisioner yang digunakan merupakan versi pendek dari IPAQ yang terdiri atas 7 pertanyaan. Hasil dari pengisian kuisisioner selanjutnya dilakukan analisis secara deskriptif untuk mengetahui nilai *metabolic equivalent* (MET) menit/ minggu. Selanjutnya dari nilai MET tersebut dapat dikategorikan menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat.

Setelah dilakukan penyuluhan dan pengisian kuisisioner dilanjutkan dengan pengumpulan data dan interpretasi data. Adapun tahap akhir adalah evaluasi kegiatan pengabdian.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang dicapai pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan mengetahui tingkat aktifitas fisik pada warga perempuan Dusun Pepe, Gedongan, Colomadu. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 50 warga perempuan. Pada kegiatan tersebut telah dilakukan penyuluhan atau sosialisasi tentang pentingnya aktifitas fisik dan dilanjutkan dengan pengisian kuisisioner IPAQ. Secara keseluruhan kegiatan tersebut berjalan dengan lancar dan warga mengikuti kegiatan dengan antusias.



Kegiatan penyuluhan/  
sosialisasi tentang  
aktifitas fisik

Kegiatan pengisian kuisisioner  
IPAQ

**Gambar 1.** Kegiatan penyuluhan dan pengisian kuisisioner IPAQ

Pengabdian Kepada Masyarakat  
Jurusan Fisioterapi

## MENINGKATKAN AKTIFITAS FISIK UNTUK ORANG DEWASA

Herdianty Kusuma H  
Mei Kusumaningtyas  
Suhardi

### Apa itu aktifitas fisik?

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan otot yang menghasilkan pengeluaran energi. Hal ini meliputi segala bentuk aktifitas keseharian seperti menyapu, mengepel, berkebun, mencuci dan sebagainya hingga aktivitas olahraga seperti berenang, berlari, bermain sepak bola, tenis, dan sebagainya.

Aktifitas fisik dapat dilakukan dengan intensitas ringan, sedang, hingga berat. Hal ini harus disesuaikan dengan kemampuan tiap orang. Semakin sering melakukan aktifitas fisik, maka resiko untuk mengalami masalah kesehatan semakin berkurang.

### Manfaat Aktifitas Fisik

Berdasarkan WHO, aktifitas fisik khususnya untuk orang dewasa memiliki manfaat berupa:

1. Meningkatkan kesehatan jantung sehingga dapat mencegah penyakit jantung, hipertensi,
2. Meningkatkan metabolisme sehingga mencegah diabetes tipe 2,
3. Mengurangi resiko terjadi stroke
4. Mengurangi gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan,
5. Meningkatkan kesehatan kognitif,
6. Meningkatkan kualitas tidur,
7. Meningkatkan kekuatan otot,
8. Menjaga berat badan ideal

### Gaya Hidup Sedenter

Data di dunia menunjukkan bahwa sebanyak 31% orang dewasa di termasuk **physically inactive atau tidak aktif secara fisik**, yang berarti tidak memenuhi rekomendasi untuk melakukan aktifitas fisik. Hal ini terjadi karena aktifitas sedenter yang lebih banyak dibanding aktifitas fisik.

**Sedenter** adalah gaya hidup yang pengeluaran energi tubuh sangat rendah (1,5 MET atau kurang), seperti duduk, tiduran/ rebahan dalam waktu yang lama. Berikut ini adalah contoh sedenter:

1. Sebagian besar pekerjaan yang dilakukan di meja
2. Mengemudi dalam waktu lama
3. Menonton televisi atau bermain handphone (HP)



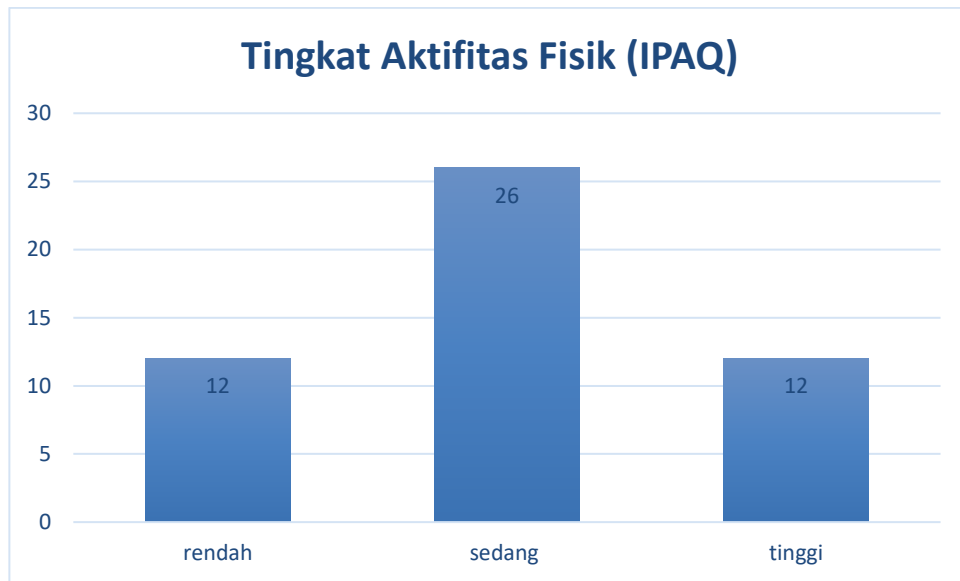
Gambar 2. Leaflet akitifitas fisik kegiatan pengabmas

Setelah dilakukan penyuluhan dan pengisian kuisioner IPAQ dapat diketahui tingkat aktifitas fisik pada warga perempuan Desa Pepe, Gedongan, Colomadu. Seluruh peserta penyuluhan adalah perempuan sebanyak 50 peserta. Usia rata-rata adalah 50,14 tahun dan hasil pengukuran indeks masa tubuh (IMT) pada warga perempuan yang mengikuti kegiatan penyuluhan didapatkan rata-rata IMT adalah 26. Berdasarkan WHO, khususnya untuk area Asia Pasifik termasuk Indonesia, kategori IMT 26 tersebut masuk dalam kategori obesitas 1. Adapun rincian sebaran IMT peserta dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Sebaran IMT peserta penyuluhan Dusun Pepe

Kategori IMT	Jumlah	Persentase
Underweight	3	6%
Normal	12	24%
Overweight	7	14%
Obesitas 1	17	34%
Obesitas 2	11	22%
	50	100%

Hasil dari pengisian kuisioner IPAQ untuk mengetahui tingkat aktifitas fisik didapatkan rata-rata nilai MET adalah 2263, 852, namun dengan prosentase tingkat aktifitas fisik paling banyak pada kategori sedang. Berdasarkan hasil kuisioner juga didapatkan bahwa aktifitas sedenter berupa duduk didapatkan rata-rata selama 4 jam/ hari. Kategori aktivitas fisik rendah dengan nilai <600 MET, sedang dengan nilai  $\geq 600$  MET, dan tinggi jika lebih dari >1500 MET. Adapaun rincian kategori tingkat aktifitas fisik berdasarkan nilai MET IPAQ dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini



**Gambar 3.** Sebaran kategori tingkat aktifitas fisik berdasarkan IPAQ

Meskipun, tingkat aktifitas fisik warga Dusun Pepe paling banyak dalam kategori sedang, namun warga tetap harus meningkatkan aktifitas fisik karena tingkat obesitas 1 juga cukup tinggi. Secara umum kategori obesitas berdasarkan WHO jika nilai IMT lebih dari 30, namun pada area Asia Pasifik, WHO membuat kategori yang berbeda karena karakteristik komposisi tubuh dan resiko penyakit metabolik pada populasi Asia berbeda dibanding populasi Barat seperti Eropa dan Amerika. Kategori *overweight* dengan nilai IMT 23-24,9, obesitas 1 dengan nilai IMT 25-29,9 dan obesitas 2 dengan nilai IMT lebih dari 30 (OECD & WHO, 2022; Okawa et al., 2025; WHO, 2000).

Obesitas disebabkan karena kelebihan asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh dan disimpan menjadi lemak. Selain itu obesitas dipengaruhi oleh faktor resiko berupa kurangnya aktifitas fisik, kebiasaan makan yang tidak sehat, kurang tidur, stres, dan sebagainya. Obesitas menjadi salah satu faktor resiko yang dapat meningkatkan terjadinya penyakit kardiovaskular (Bays et al., 2022). Oleh karena itu dibutuhkan upaya untuk mengatasi obesitas salah satunya dengan meningkatkan aktifitas fisik serta mengurangi gaya hidup sedenter khususnya di Dusun Pepe. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat terdahulu tentang edukasi penyakit metabolik, didapatkan bahwa penyuluhan tentang aktivitas fisik bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman lansia dalam mencegah penyakit metabolik (Miftachurochmah et al., 2026).

Upaya yang dilakukan saat ini adalah dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan aktifitas fisik. Aktifitas fisik dapat ditingkatkan dengan lebih banyak bergerak seperti berjalan, bersepeda, lari, senam, dan sebagainya. Aktifitas fisik yang dilakukan menyesuaikan dengan usia sesuai anjuran WHO. Untuk usia dewasa 18-64 tahun direkomendasikan untuk melakukan aktifitas fisik intensitas sedang setidaknya 150-300 menit per minggu atau 75-150 menit per minggu secara rutin. Selain itu juga direkomendasikan untuk melakukan latihan penguatan pada otot tubuh seperti otot kaki, punggung, perut, dada, bahu, dan lengan setidaknya 2 kali per minggu. Latihan kekutan otot ini dapat berupa angkat beban, sit up, push up, squat, plank dan sebagainya (WHO, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada seseorang dengan tingkat aktifitas fisik yang rendah memiliki potensi yang lebih besar untuk terjadi hipertensi (Ahadiyati et al., 2020), sedangkan dengan meningkatkan aktifitas fisik dapat memberikan manfaat berupa menurunkan resiko kematian pada orang yang obesitas dengan BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> (Martínez-Vizcaíno et al., 2024). Aktifitas fisik juga dapat mencegah resiko jatuh pada lansia dengan persentase 41% peluang lebih rendah mencegah jatuh (Zhao et al., 2022). Manfaat aktifitas fisik yang lain di antaranya adalah aktifitas fisik dapat mengurangi kecemasan, depresi dan stress (Huang et al., 2024).

Kegiatan aktifitas fisik yang melibatkan warga Dusun Pepe sudah ada seperti senam, namun kegiatan tersebut terbatas pada ibu-ibu pasca melahirkan. Oleh karena itu, kegiatan senam perlu dilakukan dengan melibatkan seluruh warga serta dihimbau agar warga juga melakukan aktifitas fisik lain secara mandiri.

#### D. PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan warga khususnya Perempuan di Dusun Pepe, Gedongan, Colomadu, Boyolali tentang perlunya meningkatkan aktifitas fisik. Selain itu, hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang, namun rata-rata IMT berada pada kategori obesitas 1, sehingga diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik secara berkelanjutan agar tubuh tetap bugar.

Terima kasih penulis sampaikan kepada Ketua RT 01/09 Dusun Pepe, Gedongan, Colomadu yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga menyampaikan bahwa tidak terdapat *conflict of interest* pada kegiatan ini.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- ACSM. (2014). *ACSM's Behavioral Aspect Of Physical Activity and exercise* (C. R. Nigg, Ed.). Wolter Kluwer Lippincott williams and Wilkins.
- Ahadiyati, D. M., Tamtomo, G., & Widyaningsih, V. (2020). The Effect of Physical Activity on Hypertension on Adults: Meta Analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 05(04), 402–409. <https://doi.org/10.26911/jepublic>
- Bays, H. E., Kulkarni, A., German, C., Satish, P., Iluyomade, A., Dudum, R., Thakkar, A., Rifai, M. Al, Mehta, A., Thobani, A., Al-Saiegh, Y., Nelson, A. J., Sheth, S., & Toth, P. P. (2022). Ten things to know about ten cardiovascular disease risk factors - 2022. *American Journal of Preventive Cardiology*, 10, 100342. <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100342>
- Arifin, S. D., Su'udi, Sumiatin, T., & Ningsih, W. T. (2025). Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tuban Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 4(9), 159–168. <https://journal-mandiracendekia.com/jikmc>
- Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., Winkler, E., Stylianou, M., & Gomersall, S. R. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 39(3). <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. In *Kementrian kesehatan RI* (pp. 1–582).
- Krahn, G. L., Robinson, A., Murray, A. J., Havercamp, S. M., Havercamp, S., Andridge, R., Arnold, L. E., Barnhill, J., Bodle, S., Boerner, E., Bonardi, A., Bourne, M. Lou, Brown, C., Buck, A., Burkett, S., Chapman, R., Cobranchi, C., Cole, C., Davies, D., ... Witwer, A. (2021). It's time to reconsider how we define health: Perspective from disability and chronic condition. *Disability and Health Journal*, 14(4), 101129. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101129>
- Martínez-Vizcaíno, V., Fernández-Rodríguez, R., Reina-Gutiérrez, S., Rodríguez-Gutiérrez, E., Garrido-

- Miguel, M., Núñez de Arenas-Arroyo, S., & Torres-Costoso, A. (2024). Physical activity is associated with lower mortality in adults with obesity: a systematic review with meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1867. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19383-z>
- Miftachurochmah, Y., Utomo, S., Sunaryo, F. Y. A. B., & Kurniawan, F. (2026). Edukasi Preventif Penyakit Metabolik dan Pengelolaan Komposisi Tubuh Berbasis Active Learning melalui Aktivitas Fisik bagi Lansia. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 7(1), 120–131. <https://doi.org/10.26877/jpom.v7i1.25457>
- OECD, & WHO. (2022). *Health at a Glance: Asia/Pacific 2022*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/c7467f62-en>
- Okawa, Y., Mitsuhashi, T., & Tsuda, T. (2025). The Asia-Pacific Body Mass Index Classification and New-Onset Chronic Kidney Disease in Non-Diabetic Japanese Adults: A Community-Based Longitudinal Study from 1998 to 2023. *Biomedicines*, 13(2), 373. <https://doi.org/10.3390/biomedicines13020373>
- Power, S. K., & Howley, E. T. (2015). *Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance* (10th ed.). McGraw-Hill Education. <https://doi.org/10.1177/036354659001800223>
- WHO. (2000). *The Asia Pacific Perspective: Redefining Obesity and Its Treatment*.
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity For Health* (Vol. 59).
- Zhao, W., Hu, P., Sun, W., Wu, W., Zhang, J., Deng, H., Huang, J., Ukawa, S., Lu, J., Tamakoshi, A., & Liu, X. (2022). Effect of physical activity on the risk of frailty: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 17(12), e0278226. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278226>