

Gerakan Literasi Fisik Anti Malas Bergerak di Sekolah Master Indonesia

Farahdina Bachtiar*, Agustiyawan, Heri Wibisono, Andi Kurniawan, Aqilla Adriani, Faiza Syifa Dzakira

UPN Veteran Jakarta, Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author: farahdinabachtiar@upnvj.ac.id

Info Artikel Diterima: 11/05/2024 Direvisi: 25/05/2024 Disetujui: 25/06/2024

Abstract. *The younger generation, as the nation's future, must receive special attention, particularly regarding health. The health development of children and adolescents significantly impacts a country's resilience. One approach to enhancing physical activity in schools is through the concept of physical literacy. Similar to general literacy, physical literacy aims to raise awareness and understanding of the importance of physical activity for health. This concept is intended to be maintained throughout life and significantly influences an individual's participation in physical activities. Consequently, this community service program aims to foster physical literacy, increase awareness of the benefits of physical activity for health, and provide enjoyable physical activity experiences. The program was conducted at the Indonesian Master's School with 32 participants aged 12-15. Activities included the physical literacy assessment by filling out a questionnaire, anthropometric measurements, health education, gymnastics, games, providing a poster, and a follow-up plan in the form of health promotion through the digital platform. The results of physical activity assessment and evaluation through pre-test and post-test indicated that participants were aware of the importance of physical activity. Although awareness of physical activity is good among the majority of participants, the application of physical activity in daily life needs to be improved. In fact, Indonesian people tend to engage in low levels of physical activity, which can lead to increased rates of obesity as well as the risk of other non-communicable diseases (NCDs).*

Keywords: *Physical literacy, Physical activity, Education, Health, Children.*

Abstrak. Generasi muda akan menjadi penerus bangsa yang harus senantiasa mendapatkan perhatian khusus, terutama dalam aspek kesehatan. Perkembangan kesehatan generasi muda, terutama pada anak dan remaja, memiliki dampak yang signifikan terhadap daya tahan suatu negara. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik di sekolah adalah dengan menerapkan konsep literasi fisik. Sebagaimana dalam pemahaman literasi pada umumnya, literasi fisik bertujuan untuk memberikan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik yang berhubungan dengan kesehatan. Literasi fisik akan terus diterapkan hingga usia lanjut dan memainkan peran yang signifikan dalam mengatur partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membangun literasi fisik, meningkatkan kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan, serta memberikan pengalaman aktivitas fisik yang menyenangkan. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Master Indonesia, dengan jumlah peserta sebanyak 32 orang (usia 12-15 tahun). Adapun program yang dilakukan meliputi asesmen literasi fisik dengan pengisian kuesioner, pengukuran antropometri, edukasi melalui presentasi materi, senam dan games, pemberian poster, serta rencana tindak lanjut berupa promosi kesehatan melalui platform digital. Hasil skrining dan evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan bahwa peserta telah memiliki kesadaran mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik. Meskipun kesadaran mengenai aktivitas fisik telah baik pada mayoritas peserta, aplikasinya perlu ditingkatkan dalam kehidupan sehari-hari. Faktanya, masyarakat Indonesia masih cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah dan kecenderungan untuk kurang bergerak, sehingga dapat menyebabkan peningkatan angka obesitas atau kegemukan serta peningkatan risiko penyakit tidak menular lainnya (PTM).

Kata Kunci: Literasi fisik, Aktivitas fisik, Edukasi, Kesehatan, Anak.

How to Cite: Bachtiar, F., Agustiyawan, A., Wibisono, H., Kurniawan, A., Adriani, A., & Dzakira, F. S. (2024). Gerakan Literasi Fisik Anti Malas Bergerak di Sekolah Master Indonesia. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 405-415. <https://doi.org/10.37478/abdika.v4i2.4300>



Copyright (c) 2024 Farahdina Bachtiar, Agustiyawan, Heri Wibisono, Andi Kurniawan, Aqilla Adriani, Faiza Syifa Dzakira. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Pendahuluan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, sebagian besar remaja di 146 negara memiliki aktivitas fisik rendah yang dapat berdampak negatif bagi kesehatan (Arif, 2019). Jumlah anak yang tidak mencapai rekomendasi standar aktivitas fisik adalah sebesar 86,4% atau berada di bawah rata-rata global. Dilaporkan bahwa terdapat lebih dari 80% anak sekolah di seluruh dunia tidak memenuhi standar untuk melakukan aktivitas fisik selama satu jam setiap hari (Arif, 2019).

Rendahnya aktivitas fisik dapat menurunkan kualitas kesehatan dan tingkat kebugaran masyarakat. Faktanya tingkat kebugaran masyarakat

Indonesia dinilai sangat rendah berdasarkan *Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) 2021* yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) (Mutohir et al., 2021). Menurut data, jumlah masyarakat yang berada pada kategori tidak bugar sebanyak 76% dari keseluruhan total populasi. Terdapat sebanyak 53,63% diklasifikasikan sebagai sangat tidak bugar dan hanya 5,86% dari populasi yang memiliki tingkat kebugaran sangat baik atau prima (Saputra, 2022).

Tingkat kebugaran yang rendah terkait erat dengan peningkatan insiden penyakit serius di kalangan masyarakat, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan masalah ginjal. Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 71% kematian pada tahun 2016 di dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM) (Universitas Negeri Surabaya, 2022).

Literasi fisik bukan hanya tentang mempelajari keterampilan gerak dasar. Literasi fisik juga tentang memiliki kompetensi, percaya diri dan motivasi untuk menerapkan keterampilan gerak fundamental dan keterampilan olahraga dasar dalam situasi baru (Kreillaars, 2014). Menurut Higgs et al. (2019), literasi fisik dapat dijelaskan sebagai kombinasi dari motivasi, kepercayaan pada kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai serta bertanggung jawab terhadap keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hidup (Tahki, 2021).

Pengembangan keterampilan fisik bisa didapatkan melalui pengalaman aktivitas fisik yang dilakukan selama masa sekolah. Namun, meskipun telah memiliki pengalaman tersebut, seseorang bisa merasa tidak termotivasi atau berminat untuk melanjutkan aktivitas fisik. Motivasi yang rendah dalam melakukan aktivitas fisik mungkin disebabkan oleh pengalaman negatif yang dialami sebelumnya, yang dapat menghambat keinginan seseorang untuk terus berpartisipasi atau terlibat dalam aktivitas fisik (Kriswanto et al., 2023).

Membangun literasi fisik dapat dilakukan dengan membimbing dan mendukung partisipasi seseorang dalam pengalaman yang memiliki nilai, signifikansi, dan mendorong pengembangan harga diri serta rasa percaya diri. Literasi fisik dianggap bernilai karena memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, memungkinkannya mengeksplorasi potensi terbaik dalam kehidupannya. Semakin mendalam pemahaman seseorang terkait literasi fisik, semakin kuat persepsinya untuk saling mempengaruhi lingkungannya, semakin luas pemahamannya terhadap dunia, dan semakin menyadari potensi dirinya sendiri. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa literasi fisik merupakan hasil dari pendidikan jasmani yang terstruktur yang memiliki korelasi positif dengan kualitas hidup (Wang et al., 2024).

Literasi fisik yang dikelola dengan baik dapat memberikan berbagai manfaat kesehatan seperti pencegahan obesitas, meningkatkan ketahanan tubuh, serta pemeliharaan kelenturan sendi. Olahraga juga memberikan penyegaran dengan efek fisiologis yang merangsang sistem kardiovaskular, melibatkan sekresi bahan kimia tubuh, serta meningkatkan hormon endorfin yang dapat menghasilkan perasaan kebahagiaan, relaksasi, dan memberikan energi pada kondisi tubuh (Kriswanto et al., 2023).

Penelitian tersebut mengenai gambaran aktivitas fisik remaja di Kota Depok pada tahun 2020 yang melibatkan 364 responden siswa sekolah menengah pertama dan menengah atas, diketahui bahwa remaja memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (n=208; 57,1%), motivasi aktivitas fisik rendah n=188; 51,6%, dukungan aktivitas fisik rendah dari orang tua n=205; 56,3%, dan dukungan aktivitas fisik rendah dari teman sebaya n=203; 55,8%.

Temuan dari penelitian ini menyiratkan bahwa mayoritas remaja di Kota Depok memiliki tingkat aktivitas fisik yang minim (Martviana, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya promosi dan intervensi dalam aktivitas fisik, yang tidak hanya ditujukan kepada remaja.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai literasi fisik telah dilakukan sebelumnya di salah satu panti asuhan di Kota Depok pada tahun 2023 (Alam, 2023). Target dalam kegiatan tersebut adalah anak sekolah menengah, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai literasi fisik sebagai salah satu cara dalam meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, terdapat pula kegiatan sosialisasi mengenai peranan literasi fisik berbudaya olahraga dengan target peserta guru taman kanak-kanak dan orangtua siswa di Desa Cisaat, Jawa Barat (Aryati, 2022). Berbeda dengan kegiatan sebelumnya, target peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah anak sekolah dasar di kalangan masyarakat dengan keterbatasan ekonomi.

Pendidikan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang merupakan aset bangsa dalam membangun Indonesia (Muhardi, 2004). Namun, dalam realitas sosial, masih terdapat tantangan signifikan terkait akses pendidikan, khususnya di kalangan masyarakat dengan status ekonomi rendah. Keterbatasan ekonomi seringkali menjadi hambatan utama dalam mendapatkan pendidikan yang berkualitas dan cenderung menghadapi kendala aksesibilitas terhadap pendidikan yang layak. Hal tersebut menciptakan suatu lingkungan di mana literasi fisik menjadi terpinggirkan. Kurangnya literasi fisik di kalangan masyarakat ekonomi rendah bukan hanya memengaruhi pemahaman akan pentingnya aspek-aspek tersebut, tetapi juga memiliki dampak signifikan pada kesehatan mereka.

Membangun literasi fisik masyarakat, khususnya anak dan remaja perlu dilakukan. Pemahaman serta keadaran tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan olahraga harus ditanamkan sejak dini, sehingga masyarakat memiliki semangat dan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik untuk memelihara kesehatan dan meningkatkan taraf hidupnya. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi fisik dan kesadaran berolahraga, membangun keterampilan anak dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga, serta mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), terutama SDG 3 yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan seluruh penduduk semua usia dan SDG 4 yaitu menjamin kualitas pendidikan yang inklusif dan berkeadilan serta mendorong kesempatan belajar seumur hidup untuk semua.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilakukan untuk membangun literasi fisik anak dan remaja, meningkatkan kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan, serta memberikan pengalaman aktivitas fisik yang menyenangkan. Adapun program yang dilakukan meliputi skiring literasi fisik, pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan, edukasi melalui presentasi materi, penyerahan poster ke pihak sekolah, senam dan *games*, serta rencana tindak lanjut berupa promosi kesehatan melalui platform digital.

Kegiatan PkM dilaksanakan pada tanggal 25 April 2024 di Sekolah Master Indonesia. Peserta dalam kegiatan ini yaitu siswa dan siswi Kelas VI Sekolah Dasar Master Indonesia dengan jumlah 32 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini meliputi: a) Audiensi dengan pihak

sekolah untuk mengetahui profil civitas akademik yang ada di lingkungan sekolah, b) Meminta izin kepada pihak Sekolah Master Indonesia untuk penyelenggaraan kegiatan, c) Melakukan kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan waktu yang disepakati, d) Melakukan evaluasi akhir, dan e) Penyusunan laporan akhir. Tahapan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, dilakukan asesmen literasi fisik kepada peserta PkM yang dilanjutkan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Selanjutnya, peserta diminta untuk mengisi lembar *pre-test* sebelum memperoleh materi edukasi mengenai aktivitas fisik dan manfaatnya bagi kesehatan, dan *post-test* setelah penjelasan diberikan. Tujuannya untuk mengetahui apakah terdapat perubahan pengetahuan setelah dilakukannya edukasi. Pemberian senam dan *games* yang melibatkan aktivitas fisik juga dilakukan agar peserta dapat bergerak aktif dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Mewujudkan Generasi Emas 2045 Melalui Gerakan Literasi Fisik Anti Malas Bergerak (MAGER) di Sekolah Master Indonesia” dilaksanakan pada Kamis, 25 April 2024 di Sekolah Master Indonesia. Sekolah Master, singkatan dari Sekolah Masjid Terminal, merupakan sebuah institusi pendidikan gratis yang inklusif baik dari sisi akademis maupun dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan siswa. Sekolah ini berlokasi di belakang Terminal Depok, Jawa Barat. Sekolah Master menyediakan pendidikan untuk anak-anak jalanan, masyarakat kurang mampu, pemulung, pengamen, dan kelompok lainnya melalui pendanaan pribadi serta dukungan dari berbagai donatur (sektor swasta, perorangan, dan lembaga pemerintah) (Sutrianti, 2024).

Adapun tujuan dari kegiatan ini yaitu: a) Meningkatkan literasi fisik remaja dan kesadaran berolahraga; b) Membangun keterampilan remaja dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga; c) Mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), terutama SDG 3 yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan seluruh penduduk semua usia dan SDG 4 yaitu menjamin kualitas pendidikan yang inklusif dan berkeadilan serta mendorong kesempatan belajar seumur hidup untuk semua. Target peserta dalam kegiatan ini adalah siswa/siswi Kelas VI Sekolah Dasar Master Indonesia. Terdapat 32 peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu laki-laki sebanyak 20 orang (62,5%) dan perempuan sebanyak 12 orang (37,5%) dengan usia berkisar antara 12-15 tahun.

Kegiatan diawali dengan pengisian formulir skrining literasi fisik oleh peserta yang terdiri dari 20 pertanyaan mengenai aktivitas fisik dan olahraga yang biasa dilakukan. Setelah itu, dilanjutkan dengan pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT)),

pemberian senam dan *games*, pemaparan materi oleh tim pelaksana kegiatan serta pemberian poster mengenai manfaat aktivitas fisik. Peserta PkM dibekali dengan pengetahuan mengenai aktivitas fisik dan pentingnya menjaga kesehatan. Adapun pelaksanaan kegiatan berupa:

1. Pengukuran Antropometri

Penilaian status gizi peserta dilakukan melalui metode antropometri. Penilaian status gizi dengan metode antropometri melibatkan pengukuran tubuh manusia, termasuk komposisi dan dimensi tubuh, berdasarkan usia dan tingkat gizi. Pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) merupakan parameter antropometri yang sering digunakan (Lestari et al., 2023).

Tabel 1. Hasil pemeriksaan Antropometri Peserta PkM

Pengukuran	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Berat badan (kg)	29,10	117,30	45,77	15,92
Tinggi badan (cm)	132	171,50	153,99	9,68
IMT	13,80	40,10	19,01	4,71

Hasil pemeriksaan antropometri peserta PkM dapat diamati pada Tabel 1 di atas. Diketahui bahwa berat badan, tinggi badan, serta IMT peserta bervariasi. Berdasarkan tabel klasifikasi nasional Indeks Massa Tubuh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, skor <17 termasuk dalam kategori kurus tingkat berat, 17,0-18,4 termasuk kategori kurus tingkat ringan, 18,5-25,0 termasuk dalam kategori normal, 25,1-27 termasuk kategori gemuk tingkat ringan, serta di atas 27 termasuk dalam kategori gemuk tingkat berat (Kemenkes RI, 2018). Mengacu pada hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, nilai rerata IMT peserta PkM berada pada kategori normal.

2. Skirining Literasi Fisik

Pemeriksaan literasi fisik dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada peserta PkM. Kuesioner literasi fisik menggunakan *Physical Literacy Knowledge Questionnaire* (PLKQ) yang diadaptasi dari Longmuir et al. (2018) yang telah dimodifikasi (Kriswanto et al., 2023). Hasil skrining literasi fisik menunjukkan bahwa pada umumnya peserta telah memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik. Hasil skrining dapat dilihat pada Tabel 2.

Peserta menyenangi olahraga karena menyadari manfaatnya bagi kesehatan. Namun, aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan biasanya hanya 1 kali sehari dengan melakukan aktivitas seperti berjalan dan berlari. Alasan mengapa tidak berolahraga berupa malas, lelah, berkeringat, dan badan terasa sakit. Peserta juga menjawab bahwa pada umumnya mereka bermain di luar rumah dan selalu memiliki teman untuk bermain.

Kaitannya dengan olahraga di luar jam pelajaran sekolah, peserta mengaku berolahraga selama kurang dari 1 jam di luar jam pelajaran. Dalam sehari, biasanya rata-rata mereka menghabiskan kurang dari 1 jam menonton tv dan kurang dari 1 jam bermain *handphone/gadget*. Meskipun terdapat peserta yang juga bermain *gadget* lebih dari 4 jam sehari. Hasil skrining juga menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa sangat bugar (sehat).

Literasi fisik memiliki peran penting dalam kehidupan manusia untuk menciptakan individu yang sehat, bugar, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi fisik dan kesehatan terhadap perkembangan personal remaja (Wulan et al., 2023).

Tabel 2. Hasil skrining Literasi Fisik

No	Pertanyaan	n	%
1	Apakah kamu suka berolahraga?		
	- suka sekali	15	46,9%
	- suka	16	50%
	- tidak suka	1	3,1%
	- sangat tidak suka	0	0
2	Hal yang disukai mengenai olahraga?		
	- gembira	2	6,3%
	- bermain	7	21,9%
	- sehat	17	53,1%
	- membentuk tubuh	5	15,6%
	- lainnya	1	3,1%
3	Hal yang tidak disukai tentang olahraga?		
	- lelah	16	50%
	- berkeringat	7	21,9%
	- kekerasan	1	3,1%
	- sakit badan	7	21,9%
	- lainnya	1	3,1%
4	Tuliskan jenis-jenis olahraga yang kamu ketahui? Bermain bola, berlari, bulu tangkis, hand grip, push up, melompat, bersepeda, berenang, senam		
5	Apakah melakukan aktivitas fisik atau olahraga itu penting?		
	- sangat penting	18	56,3%
	- penting	13	40,6%
	- tidak penting	1	3,1%
	- sangat tidak penting	0	0
6	Berapa kali kamu berolahraga dalam sehari?		
	- 2 kali sehari	6	18,8%
	- 1 kali sehari	20	62,5%
	- 2 hari sekali	4	12,5%
	- tidak pernah	2	6,3%
7	Bagaimana aktivitas yang dilakukan?		
	- berbaring	1	3,1%
	- duduk	1	3,1%
	- berjalan	15	46,9%
	- berlari	15	46,9%
8	Tipe olahraga apa yang disukai?		
	- daya tahan	10	31,3%
	- kekuatan otot	12	37,5%
	- kelenturan	3	9,4%
	- kecepatan	5	15,6%
	- tidak menjawab	2	6,3%
9	Apakah makanan sehat itu penting?		
	- sangat penting	22	68,8%
	- penting	7	21,9%
	- tidak penting	1	3,1%
	- sangat tidak penting	0	0

No	Pertanyaan	n	%
	- tidak menjawab	2	6,3%
10	Apa alasan kamu melakukan olahraga?		
	- agar sehat	30	93,8%
	- untuk bermain	1	3,1%
	- agar gembira	0	0
	- lainnya	1	3,1%
11	Berapa lama kamu bersekolah dalam sehari?		
	- 3-4 jam	3	9,4%
	- 4-5 jam	11	34,4%
	- 5-6 jam	14	43,8%
	- di atas jam 6	4	12,5%
12	Berapa lama kamu berolahraga, di luar jam pelajaran pendidikan jasmani?		
	- lebih dari 1 jam	5	15,6%
	- kurang 1 jam	15	46,9%
	- jika ingin	5	15,6%
	- tidak pernah	6	18,8%
	- tidak menjawab	1	3,1%
13	Alasan mengapa tidak berolahraga? Malas, lelah, malu, berkeringat, badan terasa sakit		
14	Berapa banyak cabang olahraga yang dikuasai?		
	- lebih dari 3 cabang olahraga	14	43,8%
	- 2 cabang olahraga	3	9,4%
	- 1 cabang olahraga	11	34,4%
	- tidak ada	4	12,5%
15	Apakah kamu mempunyai teman dalam melakukan olahraga?		
	- selalu dengan teman	19	59,4%
	- kadang-kadang dengan teman	7	21,9%
	- sendiri	5	15,6%
	- tidak menjawab	1	3,1%
	- tidak pernah olahraga		
16	Apakah kamu selalu bermain diluar rumah?		
	- selalu	14	43,8%
	- kadang-kadang	7	21,9%
	- bermain dalam rumah	7	21,9%
	- tidak pernah bermain	4	12,5%
17	Apakah kamu selalu menambahkan olahraga yang dilakukan dengan jogging?		
	- jogging 20 menit	17	53,1%
	- jogging 10 menit	6	18,8%
	- jogging 5 menit	5	15,6%
	- tidak pernah jogging	4	12,5%
18	Apakah kamu merasa bugar (sehat)?		
	- sangat bugar	15	46,9%
	- bugar	9	28,1%
	- kurang bugar	7	21,9%
	- tidak bugar	1	3,1%

No	Pertanyaan	n	%
19	Berapa lama kamu menonton tv dalam sehari?		
	- kurang dari 1 jam	16	50%
	- lebih dari 1 jam	2	6,3%
	- lebih dari 2 jam	5	15,6%
	- lebih dari 4 jam	8	25%
	- tidak menjawab	1	3,1%
20	Berapa lama kamu main handphone atau gadget dalam sehari?		
	- kurang dari 1 jam	10	31,3%
	- 1-2 jam	9	28,1%
	- 3-4 jam	7	21,9%
	- lebih dari 4 jam	6	18,8%

3. Pemberian senam dan *games*

Senam Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dilakukan untuk memacu semangat peserta dalam melakukan aktivitas fisik yang seru dan menarik (Gambar 2A). Germas merupakan suatu aksi yang bertujuan untuk meningkatkan budaya hidup sehat masyarakat dan meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Program ini dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2017). Selain itu, pemberian *games* memberikan pengalaman yang menyenangkan pada peserta dalam melakukan salah satu bentuk aktivitas fisik dengan bermain (Gambar 2B).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Pengeluaran energi dapat diukur dalam kilokalori (Caspersen CJ, Powell KE, 1985). Aktivitas fisik yang teratur terbukti membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Menurut *World Health Organization* (WHO), aktivitas fisik juga dapat menjaga berat badan yang sehat serta dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan (World Health Organization).



Gambar 2. A) Senam Germas; B) Games

4. Pemaparan materi oleh tim pelaksana kegiatan

Kurangnya kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan di kalangan remaja dapat meningkatkan potensi terjadinya obesitas dan berbagai penyakit tidak menular (PTM). Ditambah lagi dengan pesatnya perkembangan teknologi dan gempuran era digital yang menjadikan

masyarakat, khususnya generasi muda semakin malas bergerak (*mager*). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan, aktivitas fisik yang rendah, serta konsumsi makanan yang tidak sehat merupakan perilaku sedentari yang berbahaya bagi kesehatan.

Edukasi kesehatan mengenai aktivitas fisik diharapkan dapat meningkatkan *physical literacy* atau literasi fisik masyarakat, terutama peserta pelatihan yang menjadi target dalam kegiatan ini (Gambar 3A). Sebelum dan setelah pemaparan materi oleh narasumber, dilakukan evaluasi melalui lembar *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh peserta untuk menilai pemahaman mereka mengenai literasi fisik (Gambar 3B). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah memahami pentingnya aktivitas fisik.



Gambar 3. A) Pemaparan materi; B) Pengisian kuesioner *pre-test/post-test*

Simpulan dan Tindak Lanjut

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana. Agenda kegiatan meliputi skrining literasi fisik, pengukuran antropometri, senam, *games*, pemaparan materi, serta pemberian poster kepada pihak sekolah. Peserta kegiatan nampak antusias dan bersemangat selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu, pihak sekolah memberikan apresiasi dan dukungan terhadap kegiatan yang dilaksanakan.

Peningkatan literasi fisik merupakan pondasi untuk meningkatkan aktivitas fisik anak di sekolah. Melalui literasi fisik, seseorang akan memiliki kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatannya. Menumbuhkan kesadaran mengenai aktivitas fisik sejak dini dapat menuntun anak menjadi individu yang lebih sehat dan bahagia.

Daftar Pustaka

- Alam, S. (2023). *Pengmas UI Edukasi Literasi Fisik Panti Asuhan di Depok*. Lembaga Penyiaran Publik Radio Republik Indonesia. <https://rri.co.id/lain-lain/392796/pengmas-ui-edukasi-literasi-fisik-panti-asuhan-di-depok>
- Arif, A. (2019). *Siswa Sekolah di Indonesia Kurang Aktivitas Fisik*. Www.Kompas.Id. <https://www.kompas.id/baca/utama/2019/11/25/siswa-sekolah-di-indonesia-kurang-aktivitas-fisik>
- Aryati. (2022). Pengabdian Peranan Literasi Fisik Sebagai Pengabdian Masyarakat Berbudaya Olahraga Di Desa Cisaat, Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2022*, 191–201. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>

- Caspersen CJ, Powell KE, C. G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126–131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/#:~:text=Physical activity is defined as,%2C household%2C or other activities>
- Kemkes RI. (2017). *GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>
- Kemkes RI. (2018). *Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT*. P2PTM Kemkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>
- Kreillaars, D. (2014). *PLAY Coach - Workbook*. 40.
- Kriswanto, E. S., Kurniawan, D. D., & Safitri, A. P. (2023). *Literasi Fisik Anak Usia Dini*. iii+50.
- Lestari, D. F., Satriawan, D., Duya, N., Febrianti, E., & Wulansari, S. S. (2023). Penilaian Status Gizi Secara Antropometri Fisik pada Siswa Perempuan di SMPIT Generasi Rabbani Kota Bengkulu. *JPKMN*, 4(2), 1360–1366.
- Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2018). Physical Literacy Knowledge Questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5890-y>
- Martviana, L. (2020). *Gambaran Aktivitas Fisik Remaja di Kota Depok = Description of Physical Activity on Adolescents in Depok* [Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507676&lokasi=lokal>
- Muhardi. (2004). Kontribusi Pendidikan dalam Meningkatkan Kualitas Bangsa Indonesia. *MIMBAR: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 20(4), 478–492. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mimbar/article/view/153/>
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksun, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2021). Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021. *Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia*, 1–126. <https://deputi3.kemempora.go.id/dokumen/30/laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2021>
- Saputra. (2022). *Haornas 2022; Angka Kebugaran Masyarakat Masih Rendah, jadi PR Bersama*. Unieversitas Negeri Surabaya. <https://www.unesa.ac.id/haornas-2022-angka-kebugaran-masyarakat-masih-rendah-jadi-pr-bersama>
- Sutrianti, S. (2024). *Sekolah Master Indonesia: Menyongsong Pendidikan Inklusif untuk Masyarakat Marjinal*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/khansak/66333448de948f5a6939d3b2/s-ekolah-master-indonesia-menyongsong-pendidikan-inklusif-untuk-masyarakat-marjinal>
- Tahki, K. (2021). Peremberdayaan Literasi Fisik Pada Manusia (Studi Kasus Di Panti Jompo Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta). *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), SNPPM2021SH-204-SNPPM2021SH-210.
- Universitas Negeri Surabaya. (2022). *Haornas 2022; Angka Kebugaran Masyarakat Masih Rendah, jadi PR Bersama*. Www.Unesa.Ac.Id. <https://www.unesa.ac.id/haornas-2022-angka-kebugaran-masyarakat-masih-rendah-jadi-pr-bersama>
- Wang, F. J., Choi, S. M., & Lu, Y. C. (2024). The relationship between physical literacy and quality of life among university students: The role of

motivation as a mediator. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 22(1), 31–38. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.10.002>

World Health Organization, W. (n.d.). *Physical activity*. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

Wulan, N. C., Carsiwan, & Hambali, B. (2023). Hubungan Antara Literasi Fisik Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Personal Remaja Pada Siswa SMPDan SMADi Bandung Raya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(19), 586–595.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas dukungan pendanaan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilakukan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Sekolah Master Indonesia, serta seluruh pihak yang berkontribusi dalam kegiatan ini. Kepada mahasiswa Program Studi Fisioterapi Program Sarjana yang turut membantu terlaksananya kegiatan ini yaitu: Bagas Prasetyo Aji, Muhamad Daffa Ramadhianto, Kurnia Fe Aulia, Patricia Desta Anjani, Ichlasul Adzani, Hana’ Kaamila, dan Mazeta Imera Asri.