



---

## Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Pada Siswa SMK Negeri 1 Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai

### *Socialization Of Healthy Lifestyle And Physical Fitness Gymnastics (Skj) To Students Of Perbaungan Vocational School, Serdang Bedagai District*

Joko Priono<sup>1</sup>, Arief Rahman<sup>2</sup>, Margaret Stevani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Corresponding author\*: [jokopriono257@gmail.com](mailto:jokopriono257@gmail.com)

---

#### Abstrak

Adapun tujuan yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah: siswa dapat memahami tentang pola hidup sehat dan penerapannya baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal dan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktifitas senam kebugaran agar siswa senantiasa sehat, aktif, ceria sehingga selalu bersemangat dalam menerima pelajaran. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini yaitu survei, ceramah, dan demonstrasi. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai, pada tanggal 15 maret 2022 maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi berjalan dengan baik dan lancar serta peserta aktif mengikuti kegiatan sampai selesai. Sosialisasi dilakukan dengan interaktif antara narasumber dengan peserta, kemudian dilanjutkan dengan senam kebugaran yang diikuti oleh seluruh peserta yang sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan tersebut.

**Kata kunci:** pola hidup sehat; senam; kebugaran Jasmani

#### Abstract

*The goals achieved in this community service activity are: students can understand about a healthy lifestyle and its application both in the school environment and in the environment where they live and students can improve physical fitness through fitness gymnastics activities so that students are always healthy, active, cheerful so that they are always eager to receive lesson. The methods used in this socialization are surveys, lectures, and demonstrations. Based on the results of the implementation of community service activities, namely the socialization of healthy lifestyles and physical fitness gymnastics for students of SMK Negeri 1 Perbaungan, Serdang Bedagai Regency, on March 15 2022, it can be concluded that the socialization activities went well and smoothly and the participants actively participated in the activities until they were finished. The socialization was carried out interactively between the resource persons and the participants, then continued with fitness exercises which were attended by all participants who were very enthusiastic and excited about participating in these activities.*

**Keywords:** healthy lifestyle; gymnastics; physical fitness.

## PENDAHULUAN

Menerapkan budaya hidup sehat menjadi keharusan bagi setiap manusia mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa, upaya pembentukan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan pembiasaan aktivitas hidup sehat dilingkungan tempat anak tersebut berada baik dilingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan sekolah (Widodo, 2020).

Pola hidup sehat merupakan segala aspek kondisi yang harus diperhatikan, mulai dari makanan, minuman dan nutrisi yang dikonsumsi serta kebiasaan atau perilaku yang kita kerjakan sehari-hari baik yang dilakukan dalam rutinitas olahraga maupun dalam menjaga kondisi kesehatan yang akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita, untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat (Asri et al., 2021). Pola hidup sehat akan membantu lebih sehat dan jauh dari penyakit (Lukman & Rahmanto, 2020).

Pola hidup sehat berhubungan erat dengan olahraga karena dalam upaya menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Untuk memperoleh kehidupan yang sehat memerlukan asupan gizi yang baik serta aktivitas olahraga yang teratur, akibat dari pola hidup yang kurang baik membuat kebugaran jasmani siswa saat belajar menjadi menurun, kebugaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan (Islamiati & Budiman, 2021).

Menanamkan perilaku hidup sehat sedini mungkin akan lebih menjamin tercapainya masyarakat dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik ketika mereka dewasa kelak, kerjasama antara guru dan orang tua dalam pembiasaan pola hidup sehat dan bersih untuk menghasilkan perubahan sikap anak. Orang tua sebagai Pentingnya menanamkan sejak dini pada anak tentang pola hidup sehat bertujuan untuk mencegah penularan penyakit. Pola hidup usia dini meliputi makanan yang bergizi, menjaga kebersihan badan, tidak jajan sembarangan, mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya dan lain sebagainya (Maturidi, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan didalam pola hidup sehat yaitu makanan dan olahraga, untuk mendapatkan kebugaran jasmani (Handayani, 2021).

Membiasakan pola hidup sehat dan bersih tidak hanya tanggung jawab guru namun juga tanggung jawab orangtua (Safitri & Harun, 2020). Pembiasaan pola hidup sehat dan bersih sangat cocok diterapkan sejak dini terlebih pada masa pandemi *covid* seperti sekarang ini. Selain pola hidup sehat kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak di usia dini, karena kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari dan terhindar dari penyakit.

Kebugaran jasmani merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap orang, kebugaran jasmani akan berdampak positif bagi manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebih bahkan tidak menimbulkan masalah kesehatan (Wardani, 2020). Kebugaran jasmani tidak semata-mata dimiliki manusia, derajat kebugaran jasmani antara manusia satu dengan yang lain berbeda, karena dipengaruhi oleh intensitas aktivitas fisik masing-masing (Trisnata et al., 2020). Kebugaran jasmani dapat dikembangkan melalui aktivitas senam (Faridah, 2019). Dan dapat meningkatkan fungsi tubuh agar tetap bugar (Diah Ayuningtias, 2014).

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh siswa Sekolah Menengah Kejuruan bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stress dan untuk melakukan aktifitas sehari-hari terutama pada kegiatan belajar dan bermain yang dilakukan disekolah maupun dirumah. Salah satu prasyarat utama yaitu kondisi fisik dan psikis yang baik. dengan melakukan latihan dengan benar dapat meningkatkan kebugaran peserta didik karena kebugaran jasmani dapat dipelihara dan ditingkatkan dengan berolahraga dan melakukan aktifitas fisik secara rutin (Anis, 2020).

Berdasarkan observasi pada SMK Negeri 1 Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai

terutama di masa pandemi siswa banyak banyak anak-anak yang kurang sadar tentang pola hidup sehat, terbukti dengan aktivitas yang banyak bermalas-malasan seperti pergi ke sekolah dengan kendaraan sementara jarak sekolah dengan rumah tidak terlalu jauh, tidak memakai masker pada saat beraktifitas, terlalu banyak menonton TV, *game* dan tidak mempunyai banyak kesempatan untuk bermain di luar, serta kebiasaan hidup yang kurang baik seperti jajan atau makan-makanan kurang berkhasiat dan tidak sehat atau bergizi, akibatnya anak kurang aktif secara jasmani dan akan mengakibatkan kesehatan yang buruk.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat solusinya yaitu untuk dapat meningkatkan pola hidup sehat dan kebugaran jasmani melalui senam merupakan langkah tepat dalam penanggulangan agar terhindar dari berbagai penyakit yang masuk ke dalam tubuh. Sebaiknya gerakan di budayakan dari anak-anak jenjang sekolah, agar budaya hidup sehat akan selalu menjadi pedoman untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam meningkatkan imunitas tubuh. Oleh sebab itu pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan pola hidup sehat serta mengimplementasikan kualitas gerak pada siswa SMK Negeri 1 Perbaungan melalui sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran diharapkan dapat meningkatkan anak didik yang bugar dan terhindar dari berbagai macam penyakit sehingga kualitas kualitas hidup lebih baik.

Tujuan yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah: siswa dapat memahami tentang pola hidup sehat dan penerapannya baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal dan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktifitas senam agar siswa senantiasa sehat, aktif, ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, dan pembuatan pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan di SMK Negeri 1 Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai, Kabupaten Serdang Bedagai oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan melakukan diskusi dengan kepala sekolah.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan di SMK Negeri 1 Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai selama 1 hari. Narasumber dalam kegiatan ini adalah Joko Priono, S.Si.,M.Pd dan Alwy Fahruzy Nasution, S.Pd.,M.Pd. Metode yang digunakan yang digunakan dalam melakukan sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran yaitu metode demonstrasi dan metode ceramah. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan atau pola hidup sehat. Sedangkan metode demonstrasi yaitu suatu cara untuk menunjukkan prosedur tentang suatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Salah satu kegiatan demonstrasi dalam pengabdian masyarakat yaitu senam kebugaran yang dilakukan secara bersama-sama.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bentuk pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap, diantaranya perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi, adapun rangkaian secara lengkap sebagai berikut:

##### **Perencanaan.**

Kegiatan ini pertama kali dilakukan dengan mengadakan survei lapangan di SMK Negeri 1 Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai, dilanjutkan dengan diskusi kepada kepala sekolah setempat, pada diskusi tersebut tim pengabdian kepada masyarakat mengidentifikasi permasalahan

yang terjadi pada siswa SMK Negeri 1 Perbaungan, terkait pola hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa.



Gambar 1. Survei Awal dan Pemberian Surat Tugas dari Tim Pengabdian Masyarakat kepada Kepala Sekolah

### **Pelaksanaan**

Sosialisasi Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMK Negeri 1 Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai pada tanggal 15 maret 2022. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di SMK Negeri 1 Perbaungan, kegiatan dimulai dengan pembukaan, sambutan yang langsung dipimpin oleh kepala sekolah dirangkaikan dengan memperkenalkan tim peneliti pengabdian masyarakat kepada siswa sebagai peserta sosialisasi.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Sosialisasi dan dirangkaikandengan Perkenalan kepada Tim

Selanjutnya pemberian materi oleh narasumber tentang pola hidup sehat yang dihubungkan dengan senam kebugaran. Penegabdian kepada masyarakat yang dilakukan mengikuti protokol kesehatan dengan cara memakai masker dan menjaga jarak, dan sebelum masuk ruangan di instruksikan untuk selalu mencucitangan yang sudah di sediakan pihak sekolah.

Adapun hasil yang telah dicapai adalah pada siswa SMK Negeri 1 Perbaungan sudah dapat memahami tentang pola hidup sehat yang dibarengi dengan senam kebugaran jasmani terutama di masa pandemi *covid-19* dengan cara mematuhi protokol kesehatan, siswa-siswi sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut, ditandai dengan adanya pertanyaan yang diberikan oleh narasumber tentang materi pola hidup sehat siswa-siswi menjawab dengan sangat baik, dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan tentang pola hidup sehat dapat dimengerti dan dipahami.

Terakhir mengikuti kegiatan senam kebugaran diikuti dengan antusias dan penuh semangat.



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) yang Diikuti oleh Seluruh Peserta

Sosialisasi yang diberikan sebagian besar merupakan indikator-indikator perilaku pola hidup sehat dan bersih yang masih jarang diketahui oleh siswa, oleh karena itu dengan adanya pemahaman yang diberikan oleh narasumber dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam menjaga pola hidup sehat dan melakukan senam kebugaran minimal 30 menit dalam sehari. Narasumber memberikan motivasi untuk tetap berolahraga tidak hanya dalam kegiatan ini tetapi berharap dapat dilakukan minimal satu minggu sekali serta dan apa yang telah dipahami dapat diimplementasikan di kehidupan sehari-hari.

### **Evaluasi**

Evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran jasmani menggunakan teknik observasi dan tanya jawab kepada siswa, sehingga menimbulkan interaktif antara narasumber dan peserta sosialisasi, adapun ringkasan kegiatannya adalah sebagai berikut.

No	Materi	Target Kegiatan	Luaranyang Dicapai
1	Sosialisasi Pola Hidup Sehat	Peserta dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat	Peserta dapat memahami dan menerapkan prinsip hidup sehat dimasa pandemi covid-19 dengan mematuhi protocol kesehatan.
2	Senam Kebugaran Jasmani	Peserta mengikuti gerakan senam kebugaran jasmani (SKJ) dengan sangat antusias	Seluruh Peserta 100% antusias dalam mengikuti kegiatan senam kebugaran jasmani.

Materi yang diberikan yaitu sosialisasi pola hidup sehat yang dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan pada masa pandemi, selain itu narasumber menyampaikan motivasi untuk selalu bergerak atau berolahraga. Siswa diberikan pemahaman bahwa secara fisiologis dengan menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui senam menyebabkan aktifitas fisik yang lebih baik.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi berjalan dengan baik dan lancar serta peserta aktif mengikuti kegiatan sampai selesai. Sosialisasi dilakukan dengan interaktif antara narasumber dengan peserta, kemudian dilanjutkan dengan senam kebugaran yang diikuti oleh seluruh peserta yang sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan tersebut. Sehingga tujuan yang dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah: siswa dapat memahami tentang pola hidup sehat dan penerapannya baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal dan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktifitas senam agar siswa senantiasa sehat, aktif, ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar.

Saran yang dapat disampaikan bahwa siswa-siswi SMK Negeri 1 Perbaungan merupakan anak yang masih membutuhkan banyak bimbingan tentang gaya hidup sehat karena gaya hidup sehat masih terlihat sangat kurang hendaknya membutuhkan orang tua atau guru untuk mengarahkan mengatur pola hidupnya dengan baik, dan masih mempunyai kebugaran jasmani kurang, hendaknya dapat meningkatkan latihan olahraga secara rutin.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anis, J. M. dan M. (2020). Menumbuh Kembangkan Budaya Sehat Melalui Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) di SDN 2 Meurandeh. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 286–294.
- Arfanda, P. E., & Asyhari, H. (2019). PKM Senam Kebugaran Jasmani 2018. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 331–332.
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., & Yul, Z. M. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 02(1), 56–63.  
<https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Ayu, S. M., Kurniawan, A., Ahsan, A. Y., & Anam, A. K. (2018). Peningkatan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini Di Desa Hargomulyo Gedangsari

- GunungKidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 20. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.437>
- Diah Ayuningtias, S. (2014). *Efektivitas Jalan Kaki dan Senam Aerobik Low Impact terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Desa Kecamatan Tawangharjo*. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Faridah. (2019). *Upaya peningkatan kesehatan lanjut usia melalui program pelatihan senam lansia bugar*. 1(1), 61–66.
- Handayani, R. P. (2021). *Aktivitas Olahraga Masa Pandemi COVID-19*. 5(1), 1–6.
- Islamiati, T. A., & Budiman, I. A. (2021). *Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Pada Saat Pandemi Covid-19*. 356–360.
- Lukman, A. M., & Rahmanto, O. (2020). *Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat*. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 6(1), 64–70. <https://doi.org/10.31294/ijse.v6i1.7774>
- Maturidi, A. P. dan. (2016). *Mimbar Kampus Mimbar Kampus*. 19(2), 208–221.
- Meirony, L. O. dan A. (2017). *RETRACTED: Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang*. *Journal SportArea*, 2(1), 168–174. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).591](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).591)
- Safitri, H. I., & Harun, H. (2020). *Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Bekt, R. A. (2020). *Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang Tulungagung Tahun Ajaran 2019*. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 46–50. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.4047>
- Wardani, D. dan A. N. (2020). *Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP The Effect of Muhammadiyah Gymnastics on Physical Fitness of Junior High School Students*. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2, 100–108.
- Widodo, A. (2020). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sefwida*. *Jurnal Patriot Volume*, 2(May 2016), 1019–10.