

Edukasi Olahraga dan Gaya Hidup Sehat bagi Siswa dan Guru di SMKS YPK Betlehem Papua

Saharuddin Ita¹, Sutoro², Astini Asri^{3*}, Ipa Sari Kardi⁴, Muhammad Fitrah Mubarak⁵

^{1,2} Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Cenderawasih, Kota Jayapura, Indonesia

^{3*,5} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Kota Jayapura, Indonesia

⁴ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Kota Jayapura, Indonesia

Email: ¹saharuddinita@gmail.com, ²prof.sutoro@gmail.com, ³asriastini@gmail.com, ⁴ipa atletikteam@gmail.com, ⁵fitrahmubarak96@gmail.com

Abstract

A healthy lifestyle and regular exercise are important foundations in shaping a high-quality generation, especially in schools. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of students and teachers at SMKS YPK Betlehem, Papua regarding the importance of exercise and a healthy lifestyle. The methods used to carry out this activity include educational lectures, exercise demonstrations, and interactive discussions. Evaluation was conducted through pre-tests and post-tests to measure participants' understanding. The results showed significant improvements in various aspects, with the most dominant improvements occurring in the aspects of the benefits of exercise for mental health (93.88%), knowledge about the benefits of exercise (88.37%), and the dangers of sedentary behaviour (87.76%). Other aspects also experienced positive improvements, namely awareness of the risks of unhealthy lifestyles (84%), strategies for starting and maintaining healthy living habits (83.02%), types of sports and how to do them (79.25%), and motivation to exercise regularly (73.08%). Based on the data analysis results, it was concluded that the average increase was 84.19%. This PKM had a positive impact on improving health literacy among students and teachers at SMKS YPK Betlehem Papua and is expected to stimulate the implementation of a sustainable healthy lifestyle.

Keywords: Sports Education, Healthy Lifestyle, Papuan Students and Teachers.

Abstrak

Gaya hidup sehat dan aktivitas olahraga teratur merupakan fondasi penting dalam membentuk generasi yang berkualitas, terutama di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa serta guru di SMKS YPK Betlehem Papua mengenai pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan edukatif, demonstrasi praktik olahraga, dan diskusi interaktif. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada berbagai aspek, dengan peningkatan paling dominan terjadi pada aspek manfaat olahraga bagi kesehatan mental sebesar 93,88%, pengetahuan tentang manfaat olahraga sebesar 88,37%, dan bahaya perilaku sedentari sebesar 87,76%. Aspek lainnya juga mengalami peningkatan positif, yaitu kesadaran risiko gaya hidup tidak sehat (84%), strategi memulai dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat (83,02%), jenis-jenis olahraga dan cara pelaksanaannya (79,25%), serta motivasi untuk berolahraga teratur (73,08%). Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa rata-rata peningkatan sebesar 84,19%. PKM ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi kesehatan bagi siswa dan guru SMKS YPK Betlehem Papua dan diharapkan dapat menjadi stimulus untuk mengimplementasikan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Edukasi Olahraga, Gaya Hidup Sehat, Siswa dan Guru Papua.

A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek mendasar untuk mendukung proses belajar mengajar dilingkungan sekolah. Aktivitas fisik dan pola hidup sehat tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik saja, tetapi juga meningkatkan konsentrasi, produktivitas, dan kesejahteraan mental siswa dan guru (Winei et al., 2023). Namun, tantangan gaya hidup modern seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan minimnya pemahaman mengenai pentingnya kesehatan sering menjadi hambatan dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang optimal. Gaya hidup sehat merupakan fondasi penting dalam menciptakan generasi yang berkualitas. Di era modern ini, perubahan pola hidup masyarakat cenderung mengarah pada perilaku sedentari atau kurang gerak, yang berdampak pada meningkatnya berbagai penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (Rahma et al., 2025). Kondisi ini tidak hanya dialami oleh masyarakat perkotaan, tetapi juga mulai merambah ke wilayah-wilayah terpencil, termasuk Papua (Ita et al., 2025). Kemampuan gerak tubuh berperan mengatur dan mengoordinasikan seluruh aktivitas fisik. Proses ini dipengaruhi oleh kondisi tubuh dan mental seseorang untuk menghasilkan gerakan yang efektif, terutama saat berolahraga (Kardi, CS, Asri, et al., 2025).

SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom menyadari pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup siswa dan guru. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah ini berkomitmen untuk membangun kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui program edukasi olahraga dan penerapan pola hidup sehat. Melalui sosialisasi ini, siswa dan guru-guru diberikan pemahaman manfaat olahraga dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik. Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya bagi siswa dan guru di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom, upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan sosialisasi olahraga kesehatan (Kemenkes, 2020). Kegiatan sosialisasi olahraga kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti penyuluhan, pelatihan, dan promosi kesehatan olahraga (Kemenkes RI, 2020). Selain itu, upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat juga dapat dilakukan melalui kegiatan senam dan olahraga lainnya. Dalam rangka meningkatkan partisipasi masyarakat berolahraga, sinergi antara kementerian dan lembaga lain seperti Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) dan Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) juga dapat dilakukan. Tingkat kesehatan masyarakat di Provinsi Papua menurut laporan pemerintah sampai saat ini tergolong masih rendah (Pengprov Papua, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu untuk orang dewasa dan 60 menit per hari untuk anak-anak guna mencegah penyakit tidak menular (WHO, 2020). Namun, data global menunjukkan bahwa lebih dari 27,5% populasi dunia tidak mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan, dengan tren peningkatan perilaku sedentari terutama di negara berkembang (Guthold et al., 2016). Di Indonesia, prevalensi aktivitas fisik yang kurang pada penduduk usia ≥ 10 tahun mencapai 33,5% berdasarkan Riskesdas 2018, meningkat dari 26,1% pada tahun 2013 (Tim Riskesdas, 2018). Fenomena ini semakin diperparah oleh transformasi digital yang mempercepat adopsi gaya hidup sedentari, terutama pasca-pandemi COVID-19 yang mengakibatkan peningkatan screen time hingga 60-80% pada berbagai kelompok usia (Stockwell et al., 2021). Berdasarkan fakta yang ungkapkan pemerintah Papua bahwa tingkat 6 kesehatan masyarakat di Provinsi Papua menurut laporan pemerintah sampai saat ini tergolong masih rendah. Diperkuat dari hasil *Sport Development Indeks* di Provinsi Papua diperoleh data Indeks Ruang Terbuka Olahraga 33,6 %, Indeks literasi fisik di Papua 57,5%, dan tingkat partisipasi olahraga di Papua 28,21% (Mutohir et al., 2023). Berdasarkan data yang ada perlu dilakukan sosialisasi dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui olahraga. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia meluncurkan *Sport Development Index* (SDI) sebagai instrumen komprehensif untuk mengukur pembangunan olahraga di tingkat provinsi dan kabupaten/kota. SDI terdiri dari empat dimensi utama: Ruang Terbuka, Sumber Daya Manusia, Partisipasi, dan Kebugaran Jasmani (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2022).

Data SDI menunjukkan kesenjangan signifikan dalam infrastruktur dan literasi olahraga di berbagai wilayah Indonesia. Indeks Ruang Terbuka sebesar 33,6% mengindikasikan bahwa hanya sekitar sepertiga dari kebutuhan ruang terbuka untuk aktivitas fisik dan olahraga yang tersedia atau memenuhi standar aksesibilitas. Angka ini jauh di bawah rekomendasi WHO yang menyatakan bahwa minimal 50% wilayah urban harus memiliki akses ke ruang terbuka hijau dalam radius 300 meter dari tempat tinggal (WHO, 2016). Keterbatasan ini menciptakan barrier struktural yang signifikan bagi masyarakat untuk terlibat dalam aktivitas fisik reguler. Sementara itu, Indeks Literasi Fisik sebesar 57,5% menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi wilayah tersebut memiliki pengetahuan, pemahaman, dan motivasi yang terbatas terkait pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Literasi fisik sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab dalam terlibat aktivitas fisik sepanjang hayat (Whitehead, 2010). Rendahnya literasi fisik berkorelasi langsung dengan

partisipasi olahraga yang rendah dan prevalensi gaya hidup sedentari yang tinggi (Stanley et al., 2016). Kombinasi keterbatasan ruang terbuka dan literasi fisik yang suboptimal menciptakan siklus negatif: masyarakat tidak hanya kekurangan fasilitas untuk berolahraga, tetapi juga tidak memiliki pengetahuan dan motivasi yang cukup untuk memanfaatkan ruang yang tersedia secara optimal. Kondisi ini diperburuk oleh urbanisasi pesat yang mengurangi ruang publik dan meningkatkan densitas penduduk urban yang mencapai 56,7% pada tahun 2020 (BPS, 2020).

Data SDI yang menunjukkan defisit struktural ruang terbuka 33,6% dan defisit pengetahuan literasi fisik 57,5%, diperlukan intervensi menyeluruh yang tidak hanya menyediakan akses aktivitas fisik tetapi juga meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gaya hidup aktif. Intervensi berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi aktivitas fisik sebesar 25-40% dalam jangka pendek (Baker et al., 2015). Hal ini sejalan dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) target 3.4 tentang pengurangan kematian dini akibat penyakit tidak menular sebesar sepertiga pada tahun 2030. Dengan mempertimbangkan tantangan ganda berupa perilaku sedentari di era digital dan keterbatasan ruang serta literasi fisik di wilayah target, kegiatan ini menjadi krusial sebagai upaya preventif dan promotif untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Era digital telah mengubah secara fundamental pola perilaku masyarakat modern. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku sedentari didefinisikan sebagai aktivitas dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ METs dalam posisi duduk atau berbaring kini mendominasi waktu bangun harian masyarakat, mencapai 9-11 jam per hari (Tremblay et al., 2017). Penggunaan teknologi seperti *smartphone*, komputer, dan perangkat digital lainnya menjadi kontributor utama peningkatan waktu duduk yang berkepanjangan. Dampak kesehatan dari perilaku sedentari yang berkepanjangan sangat signifikan. Setiap penambahan 30 menit waktu duduk per hari meningkatkan risiko mortalitas kardiovaskular sebesar 17% dan mortalitas semua penyebab sebesar 4% (Patterson et al., 2018). Lebih lanjut, meta-analisis yang melibatkan lebih dari 1 juta partisipan menemukan bahwa duduk berkepanjangan meningkatkan risiko diabetes tipe 2 sebesar 91%, penyakit kardiovaskular sebesar 147%, dan kanker sebesar 21%, bahkan pada individu yang melakukan aktivitas fisik teratur (Biswas et al., 2015). Penelitian menunjukkan bahwa diperlukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat selama 60-75 menit per hari untuk mengeliminasi peningkatan risiko kematian akibat duduk lebih dari 8 jam per hari (Ekelund et al., 2016).

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan. Olahraga juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kepercayaan diri (Pascos et al., 2020). Individu yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi (WHO, 2024). Gaya hidup sehat mencakup pola makan bergizi, aktivitas fisik yang rutin, dan manajemen stres yang baik. Pola hidup sehat yang diterapkan sejak dini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang di masa depan (Ita et al., 2025). Kebiasaan makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama meningkatnya prevalensi penyakit kronis di kalangan remaja dan orang dewasa (Goyal & Rakhra, 2024). Edukasi kesehatan yang dilakukan di sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat siswa dan guru. Pendidikan kesehatan di sekolah dapat membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Integrasi program olahraga dan edukasi kesehatan dalam kurikulum sekolah mampu menciptakan generasi yang lebih sehat, produktif, dan kompetitif (Munawar et al., 2025). Selain itu, guru juga berperan sebagai agen perubahan dengan menjadi teladan dalam penerapan gaya hidup sehat. Olahraga memberikan manfaat besar baik bagi siswa maupun guru. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan daya konsentrasi, dan membangun semangat kerja sama (Ita et al., 2022). Untuk guru, olahraga membantu menjaga stamina agar dapat melaksanakan tugas mengajar secara optimal. Program olahraga di sekolah dapat berupa senam pagi, kompetisi olahraga, dan penyuluhan kesehatan. Selain itu, keterlibatan guru dalam program ini memperkuat hubungan antara siswa dan guru, sehingga menciptakan budaya sekolah yang inklusif dan sehat. Dengan merujuk pada berbagai literatur di atas, program edukasi olahraga, kesehatan, dan gaya hidup sehat di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi seluruh warga sekolah. Hal ini mencakup peningkatan kebugaran fisik, kesejahteraan mental, dan prestasi akademik siswa, serta kesehatan dan produktivitas guru.

Berdasarkan hasil observasi di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom ditemukan fakta bahwa sebagian besar mitra mengalami masalah minimnya pengetahuan olahraga dan gaya hidup sehat pada siswa dan guru di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom. Oleh karena itu untuk mengatasi masalah mitra maka dilakukan edukasi olahraga kesehatan dan gaya hidup sehat bagi siswa dan guru. Pendidikan kesehatan di sekolah memiliki peran vital dalam membentuk perilaku sehat sejak dini. Siswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat, prestasi

akademik yang lebih baik, dan produktivitas yang lebih tinggi (Eltrikanawati et al., 2023). Masih kurangnya tingkat aktivitas fisik di Sekolah menjadi salah satu faktor rendahnya derajat kesehatan siswa (Asri et al., 2025). Demikian pula dengan guru, sebagai ujung tombak pendidikan, mereka perlu memiliki kondisi fisik dan mental yang prima agar dapat melaksanakan tugas dengan optimal.

Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk melakukan edukasi olahraga kesehatan dan gaya hidup sehat bagi siswa dan guru di di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan meliputi:

1. Untuk menyampaikan informasi pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui olahraga dan gaya hidup sehat.
2. Untuk mendukung kemampuan siswa dalam belajar dan guru dalam mengajar dengan menjaga kebugaran tubuh dan pikiran.
3. Meningkatkan pengetahuan siswa dan guru tentang pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat
4. Memberikan keterampilan praktis dalam melakukan aktivitas fisik yang aman dan efektif
5. Membangun motivasi dan komitmen untuk menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan
6. Untuk mencegah penyakit dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Pengabdian Masyarakat menggunakan metode sosialisasi antara lain:

1. Melalui penyuluhan, berupa ceramah atau presentasi untuk menyampaikan informasi tentang pentingnya edukasi olahraga kesehatan dan gaya hidup sehat di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom.
2. Melalui pelatihan keterampilan dan kecakapan praktis terkait dengan berbagai jenis kegiatan olahraga kesehatan dan gaya hidup sehat di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom.
3. Melalui Pendampingan ntuk memberikan bimbingan dan dukungan secara langsung bagi guru dan siswa di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom dalam memulai proses edukasi olahraga kesehatan dan mempertahankan gaya hidup sehat melalui olahraga.
4. Mengevaluasi pendampingan pemahaman Masyarakat bagi guru dan siswa di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom dengan memberikan angket untuk mengetahui manfaat kegiatan ini.

Mitra pada pengabdian ini di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom Provinsi Papua. Pelaksanaan metode sosialisasi edukasi kesehatan olahraga dan gaya hidup sehat ini, terdiri atas 3 tahap. Tahap pertama merupakan tahap koordinasi dan penentuan tujuan bersosialisasi olahraga masyarakat untuk meningkatkan kesadaran guru di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom tentang manfaat olahraga dan mendorong mereka untuk memulai dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat melalui olahraga secara teratur. Tahap pertama dilakukan pada bulan April 2025. Tahap kedua pelaksanaan sosialisasi dan penyampaian materi sosialisasi yang tepat dan relevan sesuai masalah yang ditemukan guru di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom. Tahap kedua dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Tahap ketiga monitoring dan evaluasi hasil sosialisasi, melakukan monitoring dan evaluasi secara periodik untuk menyesuaikan strategi dan metode sosialisasi sesuai dengan kebutuhan mitra yaitu guru di SMKS YPK Betlehem Arso 1 Kabupaten Keerom Provinsi Papua. Tahap ketiga dilakukan pada bulan Juni 2025.



Gambar 1. Diagram Alir Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Pre-Test



Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Tim PKM



sGambar 4. Post-test

Kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang olahraga dan gaya hidup sehat. Sesi penyuluhan disampaikan oleh narasumber kompeten menggunakan media presentasi interaktif. Materi yang disampaikan meliputi manfaat olahraga, jenis-jenis olahraga dan cara pelaksanaannya, bahaya perilaku sedentari, serta strategi memulai dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat. Setelah sesi penyuluhan, dilakukan demonstrasi dan praktik langsung berbagai aktivitas olahraga seperti pemanasan dan pendinginan yang benar, dan senam kesegaran jasmani melalui workshop interaktif. Post-test dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Evaluasi kegiatan juga mencakup pengamatan tingkat partisipasi dan antusiasme peserta, serta pengisian kuesioner kepuasan terhadap program yang dilaksanakan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian telah valid dengan nilai 0.72 dan reliabilitas 0.87, sehingga instrumen layak untuk digunakan.

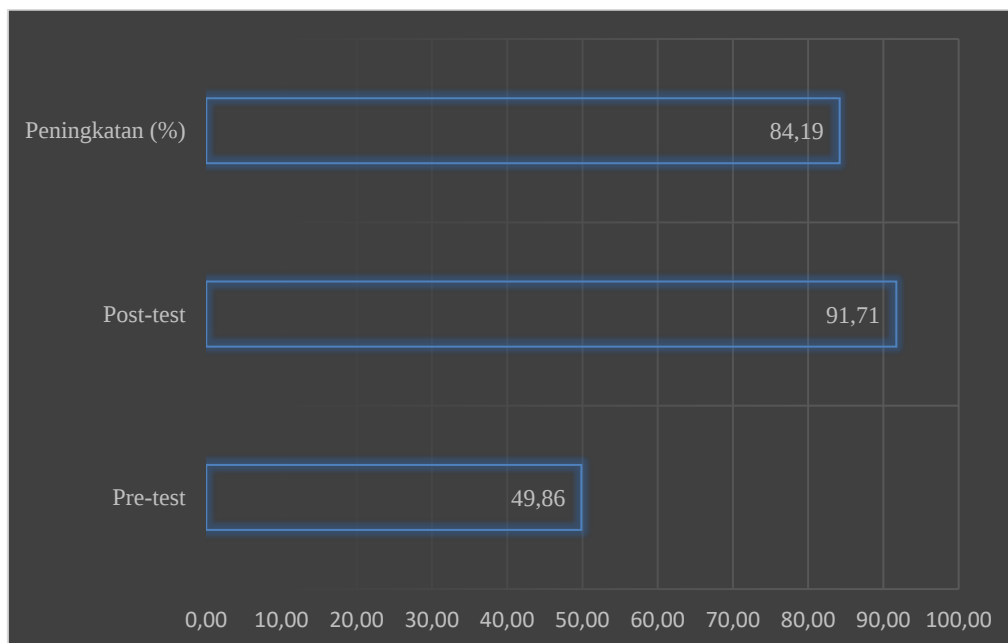
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Peningkatan Pengetahuan

Tabel 1. Hasil Pre-test, Post-test, dan Peningkatan Pengetahuan

Aspek yang Dinilai	Pre-test	Post-test	N-Gain Score
Pengetahuan tentang manfaat olahraga	43	81	0.67
Kesadaran risiko gaya hidup tidak sehat	50	92	0.84
Motivasi untuk berolahraga teratur	52	90	0.79
Jenis-jenis olahraga dan cara pelaksanaannya	53	95	0.89
Bahaya perilaku sedentari	49	92	0.84
Strategi memulai dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat	53	97	0.94
Manfaat Olahraga bagi kesehatan mental	49	95	0.90

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil bahwa dari 7 aspek yang dinilai, 6 aspek berkategori Tinggi dan 1 aspek berkategori Sedang (Pengetahuan tentang manfaat olahraga, $g = 0,67$). Rata-rata N-Gain Score keseluruhan adalah 0,84 (Tinggi), menunjukkan intervensi dari Pengabdian Kepada Masyarakat yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman mitra.



Gambar 5. Grafik Hasil Pre-test, Post-test, dan Persentase Peningkatan Pengetahuan

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang olahraga dan gaya hidup sehat. Rata-rata skor pre-test adalah 49,86 sementara rata-rata skor post-test meningkat menjadi 91,71, dengan persentase peningkatan 84,19%. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Peningkatan pengetahuan tertinggi terdapat pada aspek manfaat olahraga bagi kesehatan mental dan fisik.

Pembahasan

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Siswa dan Guru-guru juga aktif berpartisipasi dan menyatakan keinginan untuk mengintegrasikan aktivitas fisik yang lebih bervariasi dalam rutinitas sekolah. Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini menunjukkan efektivitas metode edukasi yang digunakan. Kombinasi teori dan praktik terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional, sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa metode partisipatif meningkatkan retensi pengetahuan hingga 75% (Pakpahan et al., 2021). Dipertegas bahwa edukasi tentang gaya hidup sehat penting untuk dilakukan sebagai upaya mencegah penyakit sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah baik siswa maupun guru (Mulyana et al., 2024). Melalui edukasi, siswa dapat terdorong untuk meningkatkan aktivitas fisik. Ketika siswa memperoleh pengetahuan tentang pentingnya olahraga dan gerak tubuh, siswa mampu memahami bahwa melakukan aktivitas fisik secara rutin berperan dalam

menjaga ketahanan tubuh, menunjang kesehatan pertumbuhan tulang, dan mencegah timbulnya permasalahan kesehatan (Devy et al., 2025). Olahraga pada dasarnya berperan signifikan membantu mengoptimalkan kesehatan fisik (Kardi, Nurdin, et al., 2025). Selain itu, olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan masyarakat Papua, tidak hanya sebagai aktivitas fisik tetapi juga sebagai sarana untuk pencapaian, identitas budaya, dan pengembangan sosial-ekonomi (Sutoro et al., 2025). Partisipasi dalam olahraga pada siswa dapat mengembangkan koordinasi motorik dengan memberikan lebih banyak kesempatan untuk belajar dan menyempurnakan keterampilan motorik (Kardi, CS, Ibrahim, et al., 2025).

Dampak jangka pendek dari program PKM yang dilaksanakan antara lain yaitu peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat, terbentuknya budaya olahraga di lingkungan sekolah, meningkatnya semangat dan konsentrasi belajar siswa, dan terbentuknya kelompok kesehatan sekolah yang aktif. Selain itu, dampak jangka panjang yang diperoleh dari PKM ini yaitu penurunan risiko penyakit tidak menular di usia produktif, pembentukan generasi dengan kualitas kesehatan yang lebih baik, peningkatan prestasi akademik melalui kesehatan optimal, dan menjadi sekolah percontohan promosi kesehatan di Papua. Oleh karena itu, untuk memastikan keberlanjutan, telah disusun beberapa strategi yaitu pembentukan kebijakan sekolah sehat dengan dukungan kepala sekolah, integrasi materi kesehatan dalam kurikulum muatan lokal, jadwal rutin olahraga bersama setiap minggu, monitoring berkala oleh kelompok kesehatan dan guru pendamping, kerjasama dengan Puskesmas setempat untuk pemeriksaan kesehatan berkala, dan rencana pengadaan fasilitas olahraga sederhana di sekolah.

D. PENUTUP

Simpulan

Program edukasi olahraga dan gaya hidup sehat di SMKS YPK Betlehem Papua berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan dengan rata-rata peningkatan 84,19%. Peningkatan paling dominan terjadi pada aspek Manfaat Olahraga bagi kesehatan mental sebesar 93,88%. Dukungan pihak sekolah dan integrasi program dalam kebijakan sekolah menjadi kunci keberhasilan jangka panjang. Oleh karena itu, melalui PKM ini diharapkan siswa dan guru dapat mengimplementasikan gaya hidup sehat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal dalam menunjang prestasi akademik maupun prestasi di bidang lainnya.

Saran

Saran bagi sekolah yaitu mengalokasikan waktu khusus untuk aktivitas fisik dalam jadwal pelajaran, dan menyediakan fasilitas olahraga sederhana sesuai kemampuan. Saran untuk guru dan siswa yaitu mempertahankan konsistensi dalam berolahraga teratur, menjadi role model gaya hidup sehat di lingkungan masing-masing, dan aktif dalam kelompok kesehatan sekolah. Saran bagi tim pengabdian kepada masyarakat yaitu melakukan monitoring dan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan, memperluas program ke sekolah-sekolah lain di Papua, dan mengembangkan modul edukasi yang lebih kontekstual dengan budaya lokal.

Ucapan Terima Kasih

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih yang telah mendanai program ini melalui dana PNPB Fakultas, sehingga PKM ini berjalan dengan lancar dan optimal sesuai yang telah direncanakan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Asri, A., Kardi, I. S., & Cenderawasih, U. (2025). Sosialisasi Olahraga Kesehatan Masyarakat di Madrasah Aliyah Al Muhtadin Arso VI Kabupaten Keerom dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan. *Solusi Bersama : Jurnal Pengabdian Dan Kesejahteraan Masyarakat*, 1.
- Baker, P. R., Francis, D. P., Soares, J., Weightman, A. L., & Foster, C. (2015). Community wide interventions for increasing physical activity (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008366.pub3>.www.cochranelibrary.com
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.7326/M14-1651>

- BPS. (2020). *Statistik Indonesia 2020 Statistical Yearbook of Indonesia 2020*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Devy, R. D., Pratiwi, C., Fadhiil, F., Alviana, I. M., Fathannisa, T. B., & Saputra, Y. O. (2025). *Edukasi Pola Hidup Sehat dan Aktifitas Fisik Pada Siswa Homeschooling*. 1(1), 36–43.
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A., & Lee, I.-M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*, 388(10051), 1302–1310. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)
- Eltrikanawati, T., Erda, R., Badar, M., Kesehatan, I., & Bunda, M. (2023). Edukasi Kesehatan Pola Hidup Bersih dan Sehat dalam Peningkatan Pengetahuan Siswa di SD Negeri 001 Batam Kota. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 1(4), 7–12. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/1789>
- Goyal, J., & Rakhra, G. (2024). Sedentarism and Chronic Health Problems. *Korean J Fam Med*, 45(5), 239–257. <https://doi.org/https://doi.org/10.4082/kjfm.24.0099>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2016). Articles Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016 : a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1 · 9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Ita, S., Asri, A., Kardi, I. S., Hasan, B., & Cs, A. (2025). Sosialisasi Olahraga Kesehatan Di Sma 2 Yapis Arso X Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 09(01), 723–737. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/gervasi.v9i1.7902>
- Ita, S., Kardi, I. S., Hasan, B., Ibrahim, & Nurhidayah, D. (2022). Level of motivation, self-confidence, anxiety control, mental preparation, team cohesiveness and concentration of elite and non-elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3177–3182. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12403>
- Kardi, I. S., CS, A., Asri, A., Mubarak, M. F., Oktavian, I. D., Yudistira, I., Logo, Y., & Mirin, M. (2025). PENGARUH MODEL LATIHAN KIDS ' ATHLETICS TERHADAP KESEIMBANGAN , KELINCAHAN , DAN KOORDINASI. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(1), 27–37. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/30296>
- Kardi, I. S., CS, A., Ibrahim, Alimuddin, & Nopiyanto, Y. E. (2025). Enhancing multi-skill development in 6-7-year-olds through the “Crocodile River,” “Socorro,” and “Meo Duoi Chuot” games in the kids’ athletics level 1 program. *Journal Sport Area*, 10(2), 166–176. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2025.vol10\(2\).18995](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2025.vol10(2).18995)
- Kardi, I. S., Nurdin, M. A., Syaiful, A., Muhammad, J., Studi, P., Keolahragaan, I., Keolahragaan, F. I., Cenderawasih, U., Indonesia, P., Studi, P., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., Cenderawasih, U., Indonesia, P., Studi, P., Jasmani, P., Cenderawasih, U., Indonesia, P., Studi, P., ... Indonesia, P. (2025). *Pendampingan Peningkatan Kompetensi Kelompok Kerja Guru PJOK melalui Workshop Peraturan Pertandingan Karate dan Gizi Atlet di Jayapura*. 4(4), 399–407. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v4i4.6860>
- Kemendes. (2020). *Laporan Kegiatan Kesehatan dan Olahraga Tahun 2021*. Kemendes Republik Indonesia. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/KESJAOR.pdf>
- Kemendes RI. (2020). *Laporan Kegiatan Kesehatan dan Olahraga Tahun 2021*. Kementerian Republik Indonesia. Kemendes Republik Indonesia. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/KESJAOR.pdf>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index 2022. Olahraga, Daya Saing Dan Kebijakan Berbasis Data*. https://img-deputi3.kemendpora.go.id/files/document_file/2023/07/17/31/5716laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2022.pdf

- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani . *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*, 2(2), 321–333.
- Munawar, A. Al, Gulo, D. M., Tarigan, E., Setiari, D., Caniago, D., & Waruwu, D. S. (2025). *Education Achievment: Journal of Science and Research*. 6(1), 384–391.
- Mutohir, T. C., Surabaya, U. N., Maksum, A., Surabaya, U. N., Kristiyanto, A., Maret, U. S., & Akbar, R. (2023). *Laporan Nasional Sport Development Index 2022 Olahraga , Daya Saing , dan Kebijakan Berbasis Data*. March.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Mustar, T., Ramdany, R., Sianturi, E. I. M. E., Sitanggang, M. R. G. T. Y. F., & Maisyarah. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. [https://repository.uin-alaudhin.ac.id/19791/1/2021_Book_Chapter_Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.pdf](https://repository.uin-alaudhin.ac.id/19791/1/2021_Book_Chapter_Promosi_Kesehatan_dan_Perilaku_Kesehatan.pdf)
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion : a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., Sa, T. H. rick de, Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S., & Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause , cardiovascular and cancer mortality , and incident type 2 diabetes : a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 1, 811–829. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>
- Pengprov Papua. (2017). *Tingkat Kesehatan Masyarakat Papua Masih Rendah*. Pemerintah Provinsi Papua. <https://www.papua.go.id/view-detail-berita-5051/tingkat-kesehatan-masyarakat-papua-masih-rendah.html>
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Era Digital. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1951–1963. https://www.researchgate.net/publication/392206857_Studi_Deskriptif_Sedentary_Lifestyle_pada_Remaja_di_Era_Digital
- Stanley, R. M., Jones, R. A., Cliff, D. P., Trost, S. G., Berthelsen, D., Salmon, J., Batterham, M., Eckermann, S., Reilly, J. J., Brown, N., Mickle, K. J., Howard, S. J., Hinkley, T., Janssen, X., Chandler, P., Cross, P., Gowers, F., & Okely, A. D. (2016). Increasing physical activity among young children from disadvantaged communities : study protocol of a group randomised controlled effectiveness trial. *BMC Public Health*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3743-0>
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., Mcdermott, D., Schuch, F., & Smith, L. (2021). *Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown : a systematic review*. 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>
- Sutoro, Womsiwor, D., Ita, S., Guntoro, T. S., Kardi, I. S., Amjaram, V. A., Asso, P., & Orboi, H. J. (2025). Coaching clinic contract relax and hold relax exercise optimising range of motion in sports injuries. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 10(August), 575–588. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpkkm/article/view/15613/7547>
- Tim Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi PAPUA Riskesdas 2018. *Badan Litbang Kesehatan*, 540.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (2017). *Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome*. 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse* (1st ed.). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780203881903/physical-literacy-margaret-whitehead>

- WHO. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- WHO. (2020). *Fact sheet on Sustainable Development Goals (SDGs): health targets Child and adolescent health*. 3, 5–7.
- WHO. (2024). *Physical Activity Guidelines for Adults*. WHO Regional Office for the Western Pacific. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Winei, A. A. D., Ekowati, Setiawan, A., Jenuri, Weraman, P., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Lingkungan Sekolah terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. *Journal on Education*, 06(01), 317–327. <http://jonedu.org/index.php/joe>