

Peningkatan Aktivitas Fisik Masyarakat Berbasis Community Diagnosis di RT 03 Dukuh Wonocatur

Dyah Suryani¹, Syefina Wardatul Mawaddah², Shafani Larasaty², Reshifa Suci Aurhenia², Tumandung Sanggigilang², Allya Regita Ananti²

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat, salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan PTM melalui pendekatan *community diagnosis*. Kegiatan dilaksanakan di RT 03 Dukuh Wonocatur, Kelurahan Banguntapan, Kabupaten Bantul, dengan tahapan meliputi pengumpulan data kesehatan masyarakat, penentuan prioritas masalah menggunakan metode *Urgency, Seriousness, and Growth* (USG), serta pelaksanaan intervensi kesehatan. Hasil *community diagnosis* menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik merupakan masalah prioritas utama. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, jalan sehat, dan senam bersama yang diikuti oleh warga setempat. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode *pretest-posttest* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 88 pada *pretest* menjadi 98 pada *posttest*. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas melalui edukasi dan aktivitas fisik bersama efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, serta diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup aktif dan sehat guna mencegah PTM secara berkelanjutan.

Keywords: aktivitas fisik, community diagnosis, edukasi kesehatan, jalan sehat, senam bersama

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license



Corresponding Author:

Dyah Suryani
Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
Jln. Prof. Dr Soepomo Warungboto Umbulharjo Yogyakarta
dyah.suryani@gizi.uad.ac.id

1. Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu permasalahan di dunia bahkan juga terjadi di Indonesia. Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular adalah tantangan kesehatan masyarakat yang utama, dimana prevalensinya terus meningkat. Pola hidup sehari-hari (diantaranya pola makan, pola tidur), kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, minum alkohol merupakan beberapa dari banyak penyebab munculnya PTM. Rendahnya pengetahuan, kurangnya edukasi kesehatan, budaya turun temurun, terbatasnya akses layanan kesehatan serta ketidaksadaran akan kesehatan menambah risiko terjadinya PTM di masyarakat tanpa memandang usia [1]. Aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan. Namun apabila ada ketidakaktifan fisik akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) dan memiliki dampak kesehatan buruk lainnya. Dengan kata lain apabila tubuh tidak melakukan aktifitas fisik, dan diikuti perilaku tidak aktif maka akan memiliki potensi terhadap peningkatan PTM dan membebani sistem perawatan kesehatan [2].

Konteks aktivitas fisik dan kejadian penyakit tidak menular (PTM) menekankan bahwa niat dalam melakukan aktivitas fisik sangat bergantung pada seseorang dalam memandang aktivitas, tekanan sosial yang dirasakan, dan kemampuannya mengendalikan perilaku tersebut. Niat melakukan aktivitas fisik mungkin sudah ada, tetapi tidak diikuti dengan perilaku yang konsisten atau cukup intens untuk

memberikan efek protektif terhadap PTM [3]. Jalan kaki sering dilakukan oleh masyarakat tetapi jarak dan durasi tidak diperhatikan oleh masyarakat sehingga jalan kaki yang dilakukan belum memberikan efek terhadap perubahan anatomi pembuluh arteri dan penggunaan energi saat beraktivitas. Masyarakat hanya berjalan kaki saat akan pergi ke sawah ataupun ke pasar, sedangkan untuk jalan kaki sebagai olahraga belum rutin dilakukan. Hal ini yang menyebabkan resiko untuk kejadian Penyakit tidak menular [4].

Aktivitas fisik sangat dibutuhkan setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Kebutuhan aktivitas fisik ini dari bayi baru lahir hingga lanjut usia (lansia). Aktivitas fisik untuk lansia perlu disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi lansia. Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Agar tetap bugar maka salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga asupan gizi. Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam kebugaran jasmani, faktor makanan juga berpengaruh pada kebugaran jasmani. Sehingga dengan asupan gizi yang cukup akan dapat mempengaruhi kebugaran pada tubuh [2]. Aktivitas fisik merangsang produksi endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan perasaan relaksasi. Di sisi lain, pola makan seimbang yang kaya akan nutrisi penting seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein tanpa lemak, sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Pola makan yang baik membantu tubuh mendapatkan energi yang cukup untuk beraktivitas dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak [5].

Diagnosis komunitas atau Community Diagnosis merupakan proses yang dilakukan secara sistematis untuk membantu memecahkan berbagai persoalan kesehatan pada tingkat keluarga maupun masyarakat sebagai dasar dalam menetapkan kondisi kesehatan komunitas. Melalui kegiatan ini, tenaga kesehatan menggali dan memetakan masalah-masalah utama yang benar-benar terjadi di lapangan, kemudian menilai fakta yang ditemukan untuk menentukan keputusan, strategi, serta rencana tindak lanjut yang tepat dalam upaya perbaikan kesehatan masyarakat. Banguntapan merupakan sebuah kelurahan yang berada di Kapanewon Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Dukuh Wonocatur yang merupakan wilayah terluas dan terletak di bagian tengah sisi timur Banguntapan. Dusun ini memiliki luas sekitar 137,5 hektare dan terbagi menjadi 27 RT serta 5 RW. Secara geografis, Wonocatur berbatasan dengan Dusun Tegaltandan di sebelah barat, Dusun Jomblangan di sebelah selatan, Kalurahan Baturetno di sebelah timur, serta kompleks Lanud Adi Sucipto (TNI-AU) di sebelah utara. Berdasarkan kuesioner perilaku hidup sehat yang paling banyak ditemukan di RT 03 Dusun Wonocatur adalah tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari (≥ 5 porsi), selain itu, tidak melakukan aktivitas fisik setiap hari juga cukup tinggi yaitu 17%, yang menunjukkan masih rendahnya penerapan pola hidup sehat di masyarakat. Setelah itu dilakukan analisis prioritas masalah dengan menggunakan metode Urgency, Seriousness, Growth (USG) dan teknik skoring. Cara menentukan tingkat urgensi, keseriusan, dan perkembangan masalah dengan menentukan skala skor atau nilai 1-5. Maka dari hasil analisis didapatkan bahwa tidak melakukan aktivitas fisik mempunyai skor tertinggi yaitu 14, sehingga masalah tertinggi di RT 03 Dusun Wonocatur adalah rendahnya aktivitas fisik.

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan PkM dilakukan melalui beberapa tahap, antara lain :

a. Tahap persiapan

Tahap ini merupakan tahap awal yaitu melakukan koordinasi dengan ketua RT 03 dan kader kesehatan untuk melakukan community diagnosis atau pengambilan data kesehatan dengan menggunakan kuesioner. Setelah itu dilakukan analisis data dengan metode Urgency, Seriousness dan Growth untuk mengetahui prioritas masalah kesehatan masyarakat RT 03 wonocatur. Kemudian setelah ditentukan prioritas masalah yaitu rendahnya aktivitas fisik, maka diadakan Musyawarah

Peningkatan Aktivitas Fisik Masyarakat Berbasis Community Diagnosis di RT 03 Dukuh Wonocatur. Dyah Suryani et.al

Masyarakat RT yang dihadiri oleh Ketua RT 03, Kader Posyandu dan beberapa perwakilan warga RT 03 Wonocatur dan menghasilkan keputusan mengadakan intervensi dengan jalan sehat dan senam bersama yang sebelumnya diberikan materi tentang pentingnya aktivitas Fisik.

b. Tahap pelaksanaan

Intervensi kesehatan di RT 03 Dusun Wonocatur dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan, jalan sehat, dan senam bersama sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan perilaku aktivitas fisik masyarakat. Edukasi berisi tentang pentingnya aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, serta risiko kesehatan apabila kurang melakukan aktivitas fisik. Setelah kegiatan edukasi, intervensi dilanjutkan dengan jalan sehat bersama yang diikuti oleh warga RT 03 Dusun Wonocatur. Jalan sehat dilaksanakan dengan rute mengelilingi lingkungan RT dengan jarak tempuh kurang lebih $\pm 1-2$ kilometer. Kegiatan ini bertujuan untuk mengaplikasikan langsung materi edukasi yang telah diberikan terkait aktivitas fisik. Setelah jalan sehat, kegiatan dilanjutkan dengan senam sehat bersama yang dipandu oleh instruktur senam. Jenis senam yang dilakukan adalah senam aerobik ringan yang disesuaikan dengan kemampuan dan usia peserta. Pada saat pelaksanaan senam, instruktur kembali menguatkan materi mengenai pentingnya aktivitas fisik secara rutin, durasi aktivitas fisik yang dianjurkan, serta manfaat senam bagi kebugaran tubuh.

c. Tahap evaluasi

Dalam mengukur keberhasilan kegiatan PkM ini, dilakukan juga evaluasi dengan membandingkan hasil pretest (diberikan sebelum rangkaian kegiatan jalan sehat dan senam dilakukan) dan post test (diberikan sesudah rangkaian kegiatan dilakukan) dari seluruh peserta. Beberapa indikator yang dinilai dalam evaluasi kegiatan antara lain manfaat aktivitas fisik, contoh, serta dampaknya.

3. Hasil dan Pembahasan

Masalah kurangnya aktivitas fisik yang ditemukan sebagai prioritas utama di RT 03 Dusun Wonocatur merupakan salah satu isu kesehatan masyarakat yang signifikan karena aktivitas fisik rendah telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama bagi berbagai penyakit tidak menular. Ketua RT, kader posyandu, mahasiswa, serta warga berpartisipasi aktif dalam kegiatan jalan sehat. Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak bersemangat dan saling mendukung satu sama lain. Jalan sehat dilaksanakan dengan tempo santai agar dapat diikuti oleh seluruh peserta tanpa terkendala kondisi fisik (Gambar 1). Kegiatan ini juga menjadi sarana untuk meningkatkan kebersamaan dan kepedulian terhadap kesehatan di lingkungan RT 03. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat menimbulkan pengaruh yang baik terhadap tubuh, yaitu memperbaiki metabolisme tubuh, meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan efikasi diri dan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi [6] serta bagi siswa sekolah semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin berkualitas tidur yang dilakukan oleh siswa sehingga akan berdampak positif pada hasil belajar [7].



Gambar 1. Aktivitas Jalan Sehat

Selain itu melihat dampak dari aktifitas fisik terhadap kesehatan, sangatlah perlu dilakukan oleh semua masyarakat. Masalah rendahnya kegiatan aktifitas fisik apabila terus dibiarkan, akan menjadi masalah yang harus segera ditanggulangi. Kehidupan dan keadaan masa depan sangat bergantung dengan kondisi saat ini, oleh karena itu perlu adanya langkah yang nyata untuk menangani masalah kesehatan tersebut. Namun dalam penerapannya, kendala di masyarakat kerap kali menjadi penghambat. Salah satu hambatan diantaranya kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya aktifitas fisik. Sehingga perlu juga adanya peningkatan pengetahuan untuk peningkatan kesadaran dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur dan rutin.

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Keterangan	Nilai Minimum	Nilai Maximum	Rata-Rata
Pre-test	80	100	88
Post-test	87	100	98

Dalam kegiatan ini sebelum dilakukan jalan sehat dan senam bersama diberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya aktivitas fisik, dampak dan manfaatnya kemudian dievaluasi untuk melihat peningkatan pengetahuannya. Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa ada peningkatan rata-rata pengetahuan dari skor 88 menjadi 98. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan bentuk penyuluhan tentang pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan. Adanya informasi tentang pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan menjadikan peserta penyuluhan lebih memahami tentang materi yang diberikan [8]. Dari penyuluhan didapati bahwa kesadaran masyarakat pada pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan keluarga masih rendah dan setelah dilakukan penyuluhan dari hasil post test melalui pertanyaan tanya jawab didapatkan sekarang kesadaran masyarakat meningkat dan mengerti tentang pentingnya aktivitas fisik [9]. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kurangnya aktivitas fisik menyebabkan faktor risiko penyakit kardiovaskular, seperti hiperkolesterolemia, hipertensi, dan kelebihan berat badan, berlanjut dari masa kanak-kanak hingga dewasa [10].

4. Kesimpulan

Pemberian edukasi kesehatan terkait dengan manfaat dan pentingnya aktivitas fisik serta kegiatan bersama jalan dan senam sehat dapat meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat RT 03 Dusun Wonocatur, Banguntapan Bantul. Harapannya kegiatan aktivitas fisik ini dapat konsisten dilakukan baik secara individu atau bersama-sama untuk bisa mendapatkan kesehatan optimal dan mencegah terjadinya penyakit tidak menular.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memfasilitasi kegiatan-kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, mitra masyarakat di RT 03 Dukuh Wonocatur Banguntapan Bantul, serta seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran dan keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. Daftar Pustaka

- [1] Y. Permina, V. R. Intening, and I. W. Sudarta, 'Risk Management Of Non-Communicable Diseases (NCD) In Marginal Communities In Yogyakarta', Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 2 No. 2, pp. 2022–2025.
- [2] J. Nugrahaningtyas and W. Utami, dan Utami, W. (2025). *Kebugaran Tubuh Manusia: Penting Dalam Mempertahankan Kelenturan Tubuh Lansia* . Penerbit : Nuansa Fajar Cemerlang

- [3] L. Eninta, A. Bakti, T. Ashar, and K. Rochadi, "Hubungan Sikap dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Noncommunicable Disease pada Tenaga Pendidik dan Tenaga Kependidikan di SMAN 15 Medan," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, vol. 3, no. 4, pp. 3890–3898, 2025.
- [4] P. Asda and A. Anida, 'Physical Activity And Incidence Of Non-Communicable Diseases. *Naskah publikasi*. STIKES Wira Husada Yogyakarta
- [5] M. Muhibbi and A. Yogaswara, *Jasmani Sehat Tubuh Bugar : Panduan Praktis untuk Gaya Hidup Aktif dan Seimbang* Penerbit : Mutiara Intelektual Indonesia.
- [6] A. Rafiq, S. Sutono, and A. L. Wicaksana, "Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan dan Tingkat Kolesterol pada Orang dengan Obesitas : *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, vol. 5, no. November, pp. 167–178, 2021.
- [7] G. N. Panggraita, M. W. Putri, I. Tresnowati, and M. Riski, "Jurnal Ilmu Keolahragaan Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Jurnal Ilmu Keolahragaan," vol. 6, no. 2, 2023.
- [8] U. Rosidin, N. Sumarni, and I. Suhendar, (2019) 'Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan, *MKK: Volume 2 No 2 Hal 108-118*
- [9] K. Aziza, Z. I. Lubis, and F. Ertitri, "Penyuluhan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Promosi Kesehatan Keluarga di Puskesmas Pandanwangi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. vol. 3, no. 8, pp. 4261–4266, 2025.
- [10] P. Hsu, H. Chou, Y. Pan, Y. Ju, and C. Tsai, "Sedentary Time , Physical Activity Levels and Physical Fitness in Adults with Intellectual Disabilities," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, 5033. <https://doi.org/10.3390/ijerph18095033>, 2021.