

Sosialisasi pola hidup sehat untuk menjaga kebugaran masyarakat di Desa Manggung Jaya

Irfan Zinat Achmad¹, Tedi Purbangkara², Dhika Bayu Mahardhika¹, Alam Hadi Kosasih³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FFKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Guru, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Agama Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

Penulis korespondensi : Irfan Zinat Achmad

E-mail : Irfan.za@fkip.unsika.ac.id

Diterima: 05 Januari 2026 | Direvisi: 14 Januari 2026 | Disetujui: 15 Januari 2026 | Online: 21 Februari 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul "Sosialisasi Pola Hidup Sehat untuk Menjaga Kebugaran Masyarakat di Desa Manggung Jaya" bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam menjaga kebugaran tubuh. Desa Manggung Jaya yang memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan membutuhkan upaya untuk memfasilitasi edukasi terkait pola makan sehat, rutin berolahraga, serta menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini dilakukan melalui berbagai metode, seperti seminar, pelatihan, dan pembagian materi edukasi. Target utama dari kegiatan ini adalah seluruh lapisan masyarakat desa, dengan harapan agar mereka dapat menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dalam kegiatan Sosialisasi Pola Hidup Sehat di Desa Manggung Jaya memberikan dampak yang signifikan, dari 50 peserta yang hadir berdasarkan hasil *pretest-Posttest* menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pengelolaan nutrisi dan penerapan dalam meningkatkan kebugaran secara mandiri dengan persentase sebesar 80%, dengan nilai rata-rata data *pre-test* yaitu sebesar 58,68 meningkat setelah diberikan perlakuan dilihat dari nilai rata-rata *post-test* sebesar 74,68. Keterlibatan praktisi olahraga menjadi suatu hal yang penting dalam mentransfer keterampilan praktis yang cocok bagi masyarakat, sehingga tidak hanya memahami teori tetapi mampu mengimplementasikan pola hidup sehat secara mandiri dan terukur. Sinergi ini diharapkan mampu memastikan program ini tidak hanya terlaksana secara prosedural, serta memberikan dampak ekonomi dan perubahan perilaku yang nyata di Desa Manggung Jaya.

Kata kunci: sosialisasi; hidup sehat; kebugaran masyarakat.

Abstract

The Community Service (PKM) activity entitled "Socialization of Healthy Lifestyle to Maintain Community Fitness in Manggung Jaya Village" aims to increase public understanding and awareness of the importance of a healthy lifestyle in maintaining physical fitness. Manggung Jaya Village, which has limited access to health information, requires efforts to facilitate education related to healthy eating patterns, regular exercise, and maintaining mental health. This activity is carried out through various methods, such as seminars, training, and distribution of educational materials. The main target of this activity is all levels of village society, with the hope that they can apply a healthy lifestyle in their daily lives. Evaluation of the Healthy Lifestyle Socialization activity in Manggung Jaya Village has a significant impact, from 50 participants who attended based on the pretest-posttest results showed an increase in understanding of nutritional management and application in improving fitness independently with a percentage of 80%, with an average value of pre-test data of 58.68 increasing after being given treatment seen from the average post-test value of 74.68. The involvement of sports practitioners is crucial in transferring practical skills relevant to the community, ensuring they not only understand the theory but also implement healthy lifestyles independently and measurably. This

synergy is expected to ensure the program is not merely procedural but also delivers tangible economic impact and behavioral change in Manggung Jaya Village.

Keywords: socialization; healthy living; community fitness.

PENDAHULUAN

Di era modern ini, masalah kesehatan semakin kompleks, terutama di kalangan masyarakat desa (Riiser, Helseth, Haraldstad, Torbjørnsen, & ..., 2020). Meskipun banyak kemajuan dalam bidang medis, pola hidup yang kurang sehat masih menjadi salah satu masalah utama yang memengaruhi kualitas hidup masyarakat (Zahnow & Corcoran, 2024). Masyarakat di Desa Manggung Jaya, seperti banyak daerah pedesaan lainnya, sering kali menghadapi kendala dalam mengakses informasi dan fasilitas kesehatan yang memadai. Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pola hidup sehat mengakibatkan berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas semakin meningkat (Williams, Martinasek, Carone, & Sanders, 2020).

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, dan stroke sering kali disebabkan oleh pola hidup yang buruk, seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan yang tidak sehat, serta kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol (Finlay et al., 2021). Di Desa Manggung Jaya, tingkat prevalensi PTM cenderung meningkat seiring dengan perubahan pola hidup yang kurang aktif dan semakin bergantung pada makanan instan. Banyak warga yang kurang sadar akan dampak buruk dari pola hidup yang tidak sehat, padahal hal tersebut sangat berhubungan dengan kualitas hidup mereka (Giuntella, Hyde, Saccardo, & Sadoff, 2021). Seiring dengan berkembangnya teknologi dan modernisasi, banyak masyarakat desa mulai bergantung pada kehidupan yang lebih praktis dan cepat, yang sering kali berujung pada konsumsi makanan cepat saji dan berkurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang ini semakin memperburuk kondisi kesehatan mereka (Romero-Perez et al., 2020). Selain itu, dengan adanya urbanisasi yang semakin pesat, banyak masyarakat desa yang mulai mengadopsi pola hidup kota yang tidak sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka, terutama dalam hal pola makan dan kebiasaan hidup (Jurak et al., 2020).

Untuk mengatasi masalah kesehatan yang kian meningkat di Desa Manggung Jaya, kegiatan sosialisasi pola hidup sehat sangat penting untuk dilakukan. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui pola hidup yang sehat. Hal ini meliputi informasi mengenai gizi seimbang, pentingnya olahraga, serta kebiasaan-kebiasaan yang dapat meningkatkan kualitas hidup sehari-hari. Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Manggung Jaya tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan cara yang alami dan sederhana. Dengan adanya informasi yang tepat, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami hubungan antara pola hidup sehat dan penurunan risiko penyakit tidak menular (Chen & Zhang, 2022). Selain itu, tujuan utama dari sosialisasi ini adalah untuk mengubah pola pikir masyarakat agar mereka lebih peduli terhadap kesehatan tubuh dan mulai menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Otravenko et al., 2024).

Peserta dari kegiatan ini adalah seluruh lapisan masyarakat Desa Manggung Jaya, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Fokus utama adalah untuk menjangkau para orang tua dan lansia yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit tidak menular. Namun, tidak menutup kemungkinan sosialisasi ini juga akan melibatkan para generasi muda sebagai langkah preventif agar mereka sejak dini dapat menerapkan pola hidup sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukatif yang interaktif, dengan menggabungkan teori dan praktik. Kami akan menggunakan ceramah, diskusi kelompok, serta demonstrasi langsung untuk menjelaskan konsep pola hidup sehat kepada masyarakat. Selain itu, akan ada sesi tanya jawab agar masyarakat dapat lebih memahami dan mengajukan pertanyaan yang relevan dengan topik yang dibahas.

Salah satu aspek utama dalam sosialisasi ini adalah edukasi tentang pola makan sehat (Chopra et al., 2020). Masyarakat akan diajarkan mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang,

termasuk pentingnya konsumsi buah dan sayur serta penghindaran dari makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak, gula, dan garam (Asriati, Adimuntja, & Ahmad, 2022). Pengetahuan ini akan membantu mereka membuat pilihan makanan yang lebih sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit. Selain pola makan sehat, sosialisasi ini juga menekankan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Dengan memberikan informasi mengenai berbagai jenis olahraga yang sederhana dan dapat dilakukan di rumah atau sekitar lingkungan, masyarakat diharapkan bisa lebih aktif bergerak. Aktivitas fisik, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau senam ringan, dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh dan mencegah berbagai penyakit.

Pada kegiatan ini, juga akan dibahas tentang kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol yang seringkali menjadi penyebab utama berbagai penyakit. Masyarakat akan diberikan pemahaman mengenai dampak buruk dari kebiasaan tersebut, serta alternatif gaya hidup sehat yang dapat diterapkan sebagai penggantinya (Tronco Hernández, Parente, Faghy, Roscoe, & Maratos, 2021). Selain masalah fisik, kesehatan mental juga sangat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan (Raiola & Aliberti, 2021). Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi ini juga akan mencakup materi tentang pentingnya mengelola stres dan menjaga kesehatan mental. Teknik-teknik relaksasi, meditasi, dan cara-cara untuk mengelola emosi akan dijelaskan agar masyarakat dapat memiliki keseimbangan mental yang baik (Patterson et al., 2021).

Sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat Desa Manggung Jaya. Dengan meningkatnya kesadaran tentang pola hidup sehat, diharapkan ada perubahan perilaku yang signifikan yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup (Queiroz, Garcia, Garcia, Zacares, & Camino, 2020). Masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan akan lebih memperhatikan gaya hidup mereka, yang pada akhirnya dapat menurunkan angka kejadian penyakit tidak menular. Sosialisasi pola hidup sehat juga memiliki dampak yang positif terhadap generasi muda (Kim & Kim, 2020). Dengan memberikan pengetahuan yang tepat sejak dini, mereka dapat mengembangkan kebiasaan sehat yang dapat bertahan seumur hidup (Chisholm & Hartman-Caverly, 2022). Hal ini juga dapat mengurangi prevalensi penyakit tidak menular di masa depan, karena generasi muda akan lebih peduli terhadap pola hidup mereka (Z. Zhao, Zhao, Wang, Zhang, & Chen, 2022).

Untuk mendukung keberhasilan sosialisasi ini, keterlibatan berbagai pihak sangat penting. Pemerintah desa, puskesmas, serta tokoh masyarakat dan relawan kesehatan akan dilibatkan dalam kegiatan ini (H. Zhao & Zhang, 2020). Kolaborasi antara berbagai pihak akan memperkuat pesan yang disampaikan dan meningkatkan efektivitas dari kegiatan sosialisasi tersebut. Pemerintah desa memiliki peran penting dalam memastikan bahwa sosialisasi ini dapat mencapai semua lapisan masyarakat. Dengan dukungan dari pemerintah desa, kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan lebih terorganisir dan efisien. Pemerintah desa juga dapat membantu dalam memfasilitasi logistik dan menyebarkan informasi tentang kegiatan ini kepada masyarakat (Andrushchenko & Han, 2021).

Setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan, akan dilakukan evaluasi untuk menilai sejauh mana perubahan pola pikir dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan (Brivio, Viganò, Paterna, Palena, & Greco, 2023). Umpan balik dari peserta akan sangat berharga untuk memperbaiki kegiatan sosialisasi di masa depan, serta memberikan wawasan lebih dalam mengenai kebutuhan masyarakat yang harus dipenuhi. Dampak jangka panjang dari sosialisasi ini adalah terciptanya masyarakat yang lebih sehat dan produktif (Ellis et al., 2020). Masyarakat yang memiliki pengetahuan dan kesadaran yang tinggi tentang pentingnya pola hidup sehat akan lebih mudah mengimplementasikan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, dengan adanya sosialisasi ini, masyarakat juga akan lebih mampu untuk menjaga kesehatan mereka secara mandiri tanpa bergantung sepenuhnya pada fasilitas medis (Gilic, Ostojic, Corluka, Volaric, & Sekulic, 2020).

Sosialisasi ini juga dapat menjadi pemicu untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan. Dengan lebih pedulinya masyarakat terhadap kesehatan, mereka akan lebih sering memeriksakan diri ke puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya untuk pemeriksaan kesehatan rutin, yang dapat mendeteksi penyakit lebih dini. Melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat, diharapkan masyarakat Desa Manggung Jaya dapat merasakan peningkatan kualitas hidup. Kesehatan

yang baik akan berpengaruh pada produktivitas kerja, tingkat kebahagiaan, dan kualitas hubungan sosial antar warga desa. Masyarakat yang sehat juga akan lebih mampu berpartisipasi aktif dalam pembangunan desa.

Untuk memastikan keberlanjutan dari kegiatan sosialisasi ini, akan dilakukan pemantauan berkala terhadap kesehatan masyarakat pasca-sosialisasi. Pemantauan ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah masyarakat telah mengimplementasikan pola hidup sehat yang telah dipelajari dan melihat perubahan yang terjadi dalam kesehatan mereka. Lembaga kesehatan, seperti puskesmas, akan menjadi mitra strategis dalam melanjutkan upaya sosialisasi ini. Mereka akan membantu memberikan pelatihan lebih lanjut kepada masyarakat mengenai kesehatan serta memberikan fasilitas untuk pemeriksaan rutin dan konseling kesehatan.

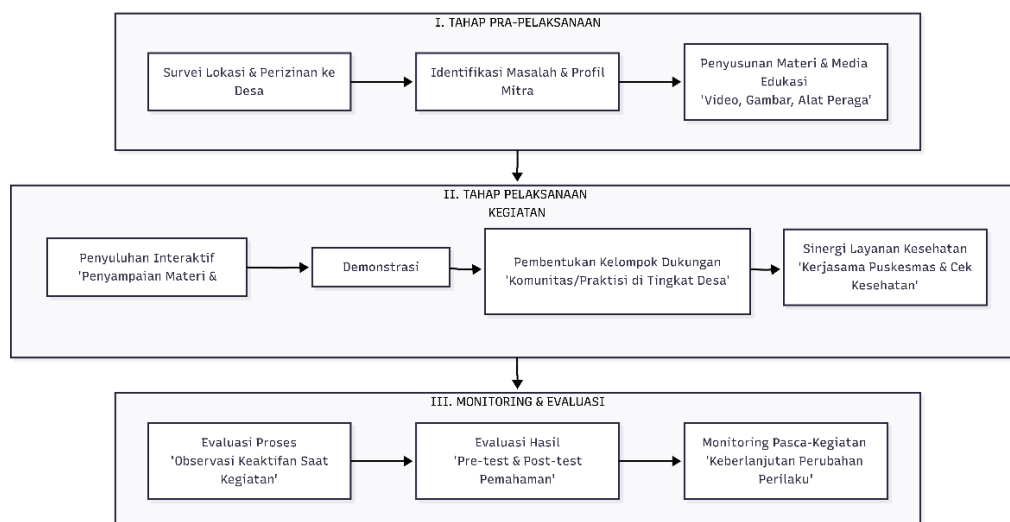
Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat ini tidak hanya dilakukan sekali saja, melainkan akan menjadi kegiatan berkelanjutan. Setiap tahunnya, akan ada penyegaran informasi dan pengetahuan tentang pola hidup sehat kepada masyarakat desa. Ini untuk memastikan bahwa masyarakat tetap termotivasi untuk menjaga kesehatan mereka. Kegiatan ini juga akan disinergikan dengan program-program kesehatan yang telah ada dari pemerintah, seperti program imunisasi, pemeriksaan kesehatan gratis, serta kampanye anti-merokok dan gaya hidup sehat. Sinergi ini akan memberikan dampak yang lebih besar dan membantu mencapai tujuan bersama dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Di masa depan, dengan adanya kegiatan sosialisasi ini, diharapkan Desa Manggung Jaya dapat menjadi contoh bagi desa lainnya dalam hal penerapan pola hidup sehat. Harapannya, desa ini akan memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik, dengan masyarakat yang lebih aktif, lebih peduli pada pola makan, dan menjaga kebugaran tubuh secara optimal. Dengan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi pola hidup sehat ini, diharapkan Desa Manggung Jaya akan mengalami perubahan signifikan dalam hal kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakatnya. Sosialisasi ini bukan hanya sekadar memberikan informasi, tetapi juga mengubah pola pikir dan pola hidup masyarakat untuk menuju kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Aula Desa Manggung Jaya Kecamatan Cilamaya Kulon Kabupaten Karawang, tanggal pelaksanaan kegiatan pengabdian ini di tanggal 05 oktober 2025, Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian sebanyak 50 orang yang terdiri dari praktisi olahraga (pelatih dan guru olahraga), karang taruna, dan masyarakat desa manggung jaya. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan melalui sosialisasi, dalam pelaksanaan sosialisasi yaitu melalui tiga tahapan, tahap awal yaitu melakukan orientasi lapangan dengan tujuan agar mengetahui kebutuhan yang dibutuhkan oleh masyarakat desa manggung jaya.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan program atau kegiatan sosialisasi di desa manggung jaya. Tahap ketiga yaitu dengan mengevaluasi dan monitoring hasil kegiatan dari tahap perencanaan sampai akhir pelaksanaan dan adanya timbal balik atau respon dari masyarakat mitra pengabdian di desa manggung jaya. Untuk lebih jelasnya berikut langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian di desa manggung jaya. Tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pra-Pelaksanaan

Dalam Tahapan awal dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan tahapan pra-pelaksanaan yang disusun dengan sistematis untuk memastikan dampak dan manfaat program kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Langkah pertama dilakukan melalui survei lokasi dan pengurusan perizinan secara resmi pada pihak desa sebagai mitra guna membangun kerjasama yang resmi dan kooperatif. Selanjutnya, tim melakukan identifikasi masalah serta analisis profil mitra untuk memahami karakteristik masyarakat Desa Manggung Jaya secara mendalam, sehingga program yang dirancang dapat menjawab kebutuhan yang dibutuhkan oleh masyarakat desa manggung jaya. Ditahap ini, penyusunan materi dan media edukasi yang bervariasi, mencakup pembuatan video, gambar, dan penyediaan alat peraga guna mempermudah dalam memberikan pengetahuan secara visual dan interaktif bagi masyarakat desa manggung jaya.



Gambar 2. Obaservasi dan Koordinasi Dengan Desa Manggung Jaya.

Berdasarkan gambar 2 memperlihatkan proses observasi dan koordinasi langsung di lapangan yang bertujuan untuk melakukan identifikasi potensi dan masalah yang muncul di desa manggung jaya serta menganalisis profil mitra secara mendalam agar program yang dirancang dapat memberikan dampak yang positif bagi masyarakat di desa manggung jaya. Melalui interaksi awal ini, tim dapat memahami karakteristik dan kebutuhan spesifik masyarakat desa manggung jaya, sehingga persiapan materi yang akan di sampaikan benar-benar relevan dengan kondisi masyarakat yang ada di Desa Manggung Jaya.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan diinisiasi melalui sesi penyuluhan interaktif yang dirancang sebagai ruang dialog konstruktif bagi masyarakat Desa Manggung Jaya. Sesi pertama menghadirkan Alam Hadi Kosasih, S.Si., M.Pd., yang membedah tema krusial: “Peran Masyarakat Dalam Membangun Pola Hidup Sehat di Era Digital”. Dalam pemaparannya, beliau menyoroti tantangan kontemporer berupa gaya hidup sedenter atau fenomena “mager” (malas gerak) akibat adiksi gawai yang kian merambah wilayah pedesaan. Materi ini tidak hanya memberikan wawasan teoretis, tetapi juga menawarkan strategi praktis bagi warga dalam memfungsikan teknologi sebagai instrumen pendukung kesehatan, alih-alih menjadi penghambat aktivitas fisik.

Melengkapi perspektif tersebut, Irfan Zinat Achmad, S.Pd., M.Pd., menyampaikan materi kedua bertajuk “Peran Praktisi Olahraga Untuk Masyarakat Bugar dan Berprestasi”. Beliau menekankan bahwa kebugaran optimal memerlukan bimbingan profesional agar aktivitas fisik yang dilakukan tetap terukur dan aman. Lebih jauh lagi, sesi ini memberikan sentuhan motivasi bagi para praktisi olahraga, guru pendidikan jasmani, serta pelatih klub lokal di Desa Manggung Jaya untuk lebih jeli dalam mengidentifikasi bibit unggul calon atlet. Tujuannya adalah untuk membina potensi lokal yang mampu menorehkan prestasi, sehingga pada akhirnya dapat membawa kebanggaan bagi diri sendiri, keluarga, hingga mengharumkan nama desa di kancah yang lebih luas. Transisi dari teori menuju aksi dilakukan melalui diskusi dua arah yang mendorong peserta untuk berpikir kritis mengenai kemandirian hidup sehat. Setelah pemahaman konseptual terbentuk, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi praktis yang mencakup latihan fisik kolektif dan simulasi pengolahan nutrisi sehat berbasis bahan lokal. Guna memastikan program ini tidak berhenti sebagai seremonial belaka, dibentuklah kelompok dukungan sosial atau komunitas praktisi tingkat desa yang berperan sebagai motor penggerak motivasi antarwarga. Langkah ini kemudian diperkuat dengan sinergi layanan kesehatan melalui kerja sama strategis bersama Puskesmas setempat. Kolaborasi ini memastikan adanya pemantauan medis secara berkala, sehingga transformasi gaya hidup masyarakat Desa Manggung Jaya dapat berjalan secara terorganisir, nyata, dan berkelanjutan.



Gambar 3. Pemaparan materi oleh dua Pemateri.

Pada gambar 3 memperlihatkan tahapan penyuluhan interaktif yang menjadi bagian inti dari pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Manggung Jaya. Dalam gambar tersebut, terlihat suasana diskusi terbuka di mana narasumber, Alam Hadi Kosasih, S.Si., M.Pd. dan Irfan Zinat Achmad, S.Pd., M.Pd., secara bergantian memaparkan materi mengenai peran penting masyarakat dan praktisi olahraga dalam membangun budaya sehat di era digital. Penggunaan media edukasi berupa presentasi visual di layar proyektor sesuai dengan rencana pada tahap pra-pelaksanaan untuk mempermudah transfer pengetahuan kepada masyarakat yang ada di desa manggung jaya. Partisipasi aktif peserta yang menyimak pemaparan ini menunjukkan upaya nyata dalam mengubah pola pikir masyarakat dari kebiasaan sedenter menuju gaya hidup yang lebih bugar dan produktif serta kinerja praktisi dan karang taruna yang ada di desa manggung jaya mampu memberikan kontribusi yang baik khususnya dalam bidang olahraga prestasi.

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Desa Manggung Jaya ini berfokus pada upaya pendekatan secara komprehensif untuk meningkatkan kesadaran publik mengenai pentingnya pola hidup sehat demi menjaga kebugaran tubuh. Mengingat Desa Manggung Jaya memiliki akses informasi kesehatan yang terbatas, program ini hadir untuk memfasilitasi pemahaman mengenai pengelolaan nutrisi, rutinitas aktivitas fisik, pembinaan prestasi, serta pemeliharaan kesehatan mental. Melalui keterlibatan aktif para praktisi olahraga, masyarakat tidak hanya menerima secara teori saja, tetapi juga dibekali dengan keterampilan praktis yang dapat diimplementasikan secara mandiri dan terprogram dalam kehidupan sehari-hari. Narasumber dalam kegiatan ini menekankan bahwa peran praktisi olahraga melampaui sekadar instruksi fisik, melainkan mencakup pemberian pemahaman ilmiah mengenai signifikansi kebugaran jasmani bagi kebugaran tubuh dan kesehatan mental. Di tengah tantangan era digital yang cenderung memicu secara psikologis masyarakat dan gaya hidup minim gerak (*sedentary lifestyle*), pemahaman ini menjadi instrumen penting untuk menyeimbangkan penggunaan gawai dengan aktivitas fisik yang terukur. Pesan mendasar yang disampaikan adalah transformasi teknologi seharusnya berfungsi sebagai alat pendukung kesehatan, bukan penghambat produktivitas fisik. Dengan landasan kesadaran ini, diharapkan kebiasaan hidup sehat dapat tumbuh dengan alami dimasyarakat sebagai kebutuhan hidup, bukan sekadar pemenuhan kewajiban prosedural.

Antusiasme warga terlihat nyata dalam sesi diskusi terbuka, di mana masyarakat secara kritis berkonsultasi mengenai pola olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik dan usia mereka. Respon positif ini berlanjut pada aksi nyata berupa inisiatif pembentukan kelompok olahraga kecil di lingkungan masing-masing, yang kemudian mendapatkan dukungan penuh dari pemerintah desa melalui penyediaan fasilitas publik yang memadai. Selain aspek fisik, kegiatan ini turut mengintegrasikan pemahaman mengenai gizi seimbang yang disampaikan oleh tim kesehatan Puskesmas setempat. Penekanan pada konsumsi nutrisi alami dan pengurangan makanan cepat saji menjadi perhatian khusus, terutama bagi kalangan ibu rumah tangga, sebagai upaya menyeluruh dalam memperkuat hasil aktivitas fisik yang dilakukan. Sebagai bentuk pelayanan nyata, program ini menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi pemantauan tekanan darah, kadar gula, dan indeks massa tubuh peserta. Layanan ini menjadi momen penting bagi warga untuk mengenali kondisi tubuh mereka secara objektif, yang kemudian ditindaklanjuti dengan konsultasi medis mengenai pola makan dan olahraga yang tepat. Pendekatan partisipatif ini diakui oleh para praktisi olahraga sebagai kunci keberhasilan sosialisasi, karena perubahan perilaku yang langgeng dan harus bersumber pada kesadaran diri dan ruang berbagi pengalaman sesama masyarakat yang ada di desa manggung jaya. Kolaborasi antara akademisi dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dengan masyarakat lokal ini menegaskan peran penting perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan.

Sebagai Penutup, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa kolaborasi antara akademisi, praktisi olahraga, dan pemerintah desa mampu menciptakan dampak nyata yang melampaui pemenuhan prosedur administratif semata. Keberhasilan program yang tercermin dari peningkatan pemahaman masyarakat serta proyeksi efisiensi biaya kesehatan menegaskan bahwa pemberian pemahaman yang bersifat partisipatif adalah investasi jangka panjang yang sangat penting. Dengan terbentuknya kelompok dukungan sosial dan komitmen keberlanjutan dari perangkat Desa Manggung Jaya, diharapkan pola hidup sehat ini tidak hanya menjadi gaya hidup atau tren sesaat saja, melainkan bertransformasi menjadi budaya atau kebiasaan yang tumbuh dan berakar demi mewujudkan masyarakat yang lebih bugar, produktif, berprestasi, dan berdaya saing.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Mengacu pada rangkaian program yang telah dilaksanakan, tahap Monitoring dan Evaluasi menjadi tahapan yang penting untuk mengukur keberhasilan perubahan perilaku masyarakat dalam memahami pola hidup yang sehat di Desa Manggung Jaya. Proses ini diawali dengan Evaluasi melalui observasi keaktifan warga selama sesi penyuluhan interaktif dan demonstrasi praktis berlangsung, guna memastikan bahwa materi yang disampaikan oleh para narasumber dapat dicerna dengan baik

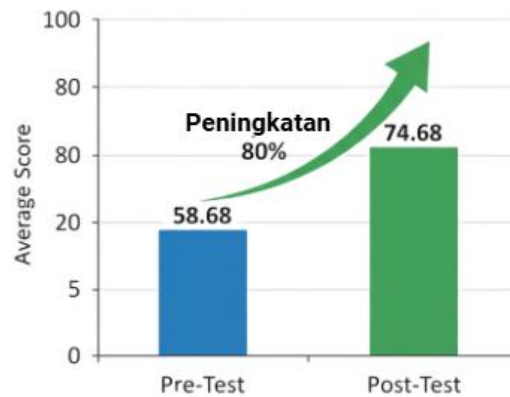
oleh para peserta, seperti strategi hidup sehat di era digital dan peran praktisi olahraga, dapat diterima dengan baik. Evaluasi ini sangat penting untuk melihat sejauh mana masyarakat terlibat secara emosional dan fisik dalam setiap rangkaian kegiatan yang diselenggarakan. Selanjutnya, keberhasilan program diukur secara kuantitatif melalui evaluasi hasil dengan menggunakan instrumen angket dan desain *pre-test* dan *post-test*. Penyebaran angket dibagi menjadi dua sesi, sesi pertama peserta diberikan angket dan mengisi angket yang diberikan sebelum peserta diberikan materi sosialisasi dan di sesi kedua peserta diberikan angket yang sama setelah peserta menerima atau diberikan materi dari para pemateri mengenai sosialisasi pola hidup sehat untuk menjaga kebugaran masyarakat di desa manggung jaya, dengan tujuan seberapa besar peningkatan pemahaman mengenai materi yang sudah disampaikan apakah memiliki pengaruh yang signifikan ataukah tidak. Untuk memperjelas seberapa besar peningkatan pemahaman pada masyarakat tersebut dapat terlihat pada tabel dan diagram berikut ini.

Tabel 1. Statistik Data Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Pola Hidup Sehat Masyarakat di Desa Manggung Jaya

Resp	Jumlah Item Soal	<i>Pre-Test</i> (Tes Awal)	<i>Post-Test</i> (Tes Akhir)	Peningkatan	Persentase (%)
1	20	50	67	17	85%
2	20	48	85	37	185%
3	20	60	79	19	95%
4	20	63	81	18	90%
5	20	58	72	14	70%
6	20	63	79	16	80%
7	20	64	78	14	70%
8	20	62	82	20	100%
9	20	53	68	15	75%
10	20	71	82	11	55%
11	20	53	87	34	170%
12	20	69	89	20	100%
13	20	53	63	10	50%
14	20	52	66	14	70%
15	20	57	79	22	110%
16	20	51	70	19	95%
17	20	62	83	21	105%
18	20	57	90	33	165%
19	20	64	80	16	80%
20	20	63	83	20	100%
21	20	62	90	28	140%
22	20	66	85	19	95%
23	20	67	82	15	75%
24	20	50	54	4	20%
25	20	57	62	5	25%
26	20	53	70	17	85%
27	20	59	72	13	65%
28	20	64	76	12	60%
29	20	61	71	10	50%
30	20	42	69	27	135%

Resp	Jumlah Item Soal	<i>Pre-Test</i> (Tes Awal)	<i>Post-Test</i> (Tes Akhir)	Peningkatan	Persentase (%)
31	20	55	68	13	65%
32	20	68	73	5	25%
33	20	56	67	11	55%
34	20	53	72	19	95%
35	20	69	85	16	80%
36	20	58	72	14	70%
37	20	59	72	13	65%
38	20	55	65	10	50%
39	20	52	78	26	130%
40	20	57	73	16	80%
41	20	57	69	12	60%
42	20	66	81	15	75%
43	20	66	70	4	20%
44	20	66	69	3	15%
45	20	56	69	13	65%
46	20	60	74	14	70%
47	20	58	72	14	70%
48	20	52	72	20	100%
49	20	55	69	14	70%
50	20	62	70	8	40%
Sum		2934	3734	800	
Average		58,68	74,68	16	80%
StDev		6,22	7,89	7,29	

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel.1 Statistik Data Evaluasi Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Pola Hidup Sehat Masyarakat di Desa Manggung Jaya, efektivitas program pengabdian masyarakat ini secara empiris dan terukur melalui instrumen tes objektif yang terdiri dari 20 butir item soal terhadap 50 peserta. Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan pemahaman yang signifikan, di mana rata-rata skor pemahaman awal (*pre-test*) sebesar 58,68 meningkat menjadi 74,68 pada tes akhir (*post-test*). Capaian peningkatan sebesar 80% dengan nilai simpangan baku (*Standard Deviation*) yang relatif stabil mencerminkan bahwa pengaruh melalui penyuluhan interaktif dan demonstrasi praktis berhasil menyamaratakan persepsi serta pemahaman masyarakat Desa Manggung jaya mengenai pola hidup sehat. Data ini tidak hanya menjadi indikator keberhasilan kognitif, tetapi juga berfungsi sebagai landasan strategis dalam tahap monitoring setelah kegiatan untuk menjamin keberlanjutan perubahan perilaku sehat masyarakat di desa manggung jaya. Untuk lebih jelas dapat digambarkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Diagram Progres Peningkatan dilihat dari rata-rata data *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan gambar 4, mengenai diagram batang Progres Peningkatan dilihat dari rata-rata data *pre-test* dan *post-test* yang tersaji dalam matriks evaluasi, efektivitas program pengabdian masyarakat ini terukur secara empiris melalui instrumen tes objektif yang terdiri dari 20 butir item soal terhadap 50 responden. Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan kognitif yang signifikan, di mana rerata skor pemahaman awal (*pre-test*) sebesar 58,68 meningkat menjadi 74,68 pada tes akhir (*post-test*). Secara akademik, capaian peningkatan sebesar 80% dengan nilai simpangan baku (*Standard Deviation*) yang bergerak dari 6,22 ke 7,89 mencerminkan bahwa intervensi melalui penyuluhan interaktif berhasil menyamaratakan serta memperdalam persepsi masyarakat Desa Manggung Jaya mengenai pola hidup sehat. Data ini tidak hanya menjadi indikator keberhasilan kognitif, tetapi juga berfungsi sebagai landasan strategis dalam tahapan monitoring dan evaluasi untuk menjamin keberlanjutan perubahan perilaku sehat di tingkat komunitas.

Kendala dan Masalah

Dalam merencanakan kegiatan sosialisasi pola hidup sehat untuk kebugaran masyarakat di Desa Manggung Jaya, tim pelaksana menghadapi tantangan yang mendasar tentang karakteristik perilaku masyarakat dan ketersediaan informasi untuk masyarakat di desa manggung jaya. Identifikasi masalah yang dilakukan pada tahap pra-pelaksanaan mengungkap adanya keterbatasan pemahaman awal masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani, yang diperparah oleh gaya hidup mageran di era digital. Kendala teknis muncul pada proses penentuan jadwal antara tim akademisi dengan kesibukan masyarakat atau peserta yang mayoritas beraktivitas di sekolah, pertanian, dan jadwal kompetisi, sehingga memerlukan komunikasi yang intensif dengan pihak pemerintah desa manggung jaya untuk memastikan keikutsertaan peserta lebih optimal. Selain itu, adanya kesenjangan literasi digital menjadi hambatan tersendiri dalam menyampaikan materi yang berbasis teknologi, menuntut tim untuk bekerja ekstra dalam menyusun perencanaan yang lebih mudah untuk dipahami oleh seluruh lapisan usia di desa manggung jaya.

Hambatan terbesar muncul dalam bentuk mekanisme psikologis terhadap perubahan kebiasaan lama yang sudah mengakar di masyarakat desa manggung jaya. Mengubah pola pikir masyarakat dari sekadar menjalankan kewajiban menjadi sebuah kebutuhan akan kesehatan mental dan fisik bukanlah perkara gampang atau mudah, terutama saat berhadapan dengan keterbatasan fasilitas olahraga yang memadai di lingkungan desa manggung jaya. Kekhawatiran tim pelaksana akan rendahnya minat masyarakat serta potensi kendala bahasa dalam penyampaian istilah dalam olahraga dan kesehatan menjadi beban moral bagi tim pelaksana. Namun, melalui pendekatan yang baik dan terbuka yang dilakukan sejak tahap observasi awal di kantor desa manggung jaya, kendala-kendala tersebut diposisikan bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai petunjuk untuk menyesuaikan strategi dalam menyusun perencanaan program ini benar-benar menyentuh kebutuhan nyata dan mampu memberikan rangsangan atau bahkan memotivasi semangat kolektif masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat dan berprestasi.

Saran dan Solusi

Sebagai langkah strategis dalam memitigasi hambatan yang ditemukan sebagai solusi utama yang ditawarkan adalah penerapan pendekatan persuasif-partisipatif artinya melalui optimalisasi peran tokoh masyarakat dan praktisi di desa sebagai jembatan komunikasi. Integrasi antara praktisi dan perangkat desa harus diwujudkan dalam bentuk penyelarasan dalam merencanakan jadwal yang fleksibel, misalnya dengan menyesuaikan waktu sosialisasi pada akhir pekan atau sore hari saat para praktisi dan masyarakat memiliki waktu yang sesuai, guna menjamin partisipasi peserta yang optimal. Penggunaan media juga perlu dipastikan bukan hanya dari sekadar materi digital tetapi diterapkan dan di jalankan oleh masyarakat dengan baik. Solusi yang paling mendasar adalah membangun rasa kepemilikan masyarakat desa manggung jaya terhadap program ini melalui ruang berbagi pengalaman dan konsultasi mengenai kesehatan secara gratis dan personal. Untuk mengatasi kontroling psikologis, diharapkan kegiatan ini tidak berhenti pada seremoni penyuluhan saja, tetapi berlanjut pada pembentukan kelompok olahraga secara mandiri, baik di tingkat RT/RW yang didukung oleh penyediaan fasilitas olahraga yang memadai dari pemerintah desa manggung jaya. kolaborasi yang berkelanjutan ini diharapkan dapat merubah pola pikir masyarakat bahwa kebugaran jasmani bukanlah sebuah beban administratif, melainkan sebuah kebutuhan hidup yang mendasar dan didukung oleh ekosistem sosial yang solid dan empatik.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat ini memberikan peningkatan pemahaman pada masyarakat dari sebelumnya data *pre-test* 58,68 dan sesudah pelaksanaan sosialisasi setelah *post-test* 74,68 terjadi peningkatan sebesar 80%. Dengan adanya kegiatan sosialisasi ini diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi masyarakat di Desa Manggung Jaya, pentingnya pemahaman dalam melaksanakan aktivitas fisik atau kebugaran jasmani yang memiliki tujuan untuk memperoleh tingkat kebugaran yang optimal atau bahkan lebih dari sebuah kebugaran yaitu prestasi dalam olahraga cabang yang ditekuni. Saran untuk pengabdian selanjutnya diadakan lebih spesifik lagi dengan cakupan masyarakat yang terfokus pada cabang olahraga tertentu atau cabang olahraga yang dijadikan ikon di desa manggung jaya yaitu cabang olahraga bola voli.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Singaperbangsa Karawang atas dukungan moral dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Manggung Jaya, Puskesmas setempat, serta seluruh warga Desa Manggung Jaya yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosialisasi pola hidup sehat. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) serta para praktisi olahraga yang turut membantu dalam pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi kegiatan. Dukungan, kerjasama, dan antusiasme seluruh pihak menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Semoga kolaborasi yang telah terjalin dapat terus berlanjut untuk mewujudkan masyarakat yang lebih sehat, aktif, dan produktif.

DAFTAR RUJUKAN

- Andrushchenko, N. Y., & Han, J. (2021). *Healthy lifestyle of young people as an actual problem of socialization*. rep.vsu.by.
- Asriati, A., Adimuntja, N. P., & Ahmad, Z. F. (2022). Socialization of Stunting Prevention with Education to Improve Diet. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 2880–2885.
- Brivio, F., Viganò, A., Paterna, A., Palena, N., & Greco, A. (2023). Narrative Review and Analysis of the Use of “Lifestyle” in Health Psychology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 20. mdpi.com. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054427>
- Chen, D., & Zhang, R. (2022). Exploring Research Trends of Emerging Technologies in Health

- Metaverse: A Bibliometric Analysis. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3998068>
- Chisholm, A., & Hartman-Caverly, S. (2022). Privacy Literacy: From Doomscrolling to Digital Wellness. *Portal*, 22(1), 53–79. <https://doi.org/10.1353/pla.2022.0009>
- Chopra, S., Ranjan, P., Singh, V., Kumar, S., Arora, M., Hasan, M. S., ... Baitha, U. (2020). Impact of COVID-19 on lifestyle-related behaviours- a cross-sectional audit of responses from nine hundred and ninety-five participants from India. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(6), 2021–2030. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.09.034>
- Ellis, L. A., Lee, M. D., Ijaz, K., Smith, J., Braithwaite, J., & Yin, K. (2020). COVID-19 as ‘game changer’ for the physical activity and mental well-being of augmented reality game players during the pandemic: Mixed methods survey study. *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 22. [jmir.org. https://doi.org/10.2196/25117](https://doi.org/10.2196/25117)
- Finlay, J. M., Kler, J. S., O’Shea, B. Q., Eastman, M. R., Vinson, Y. R., & Kobayashi, L. C. (2021). Coping During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study of Older Adults Across the United States. *Frontiers in Public Health*, Vol. 9. [frontiersin.org. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.643807](https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.643807)
- Gilic, B., Ostojic, L., Corluka, M., Volaric, T., & Sekulic, D. (2020). Contextualizing parental/familial influence on physical activity in adolescents before and during covid-19 pandemic: A prospective analysis. *Children*, Vol. 7. [mdpi.com. https://doi.org/10.3390/children7090125](https://doi.org/10.3390/children7090125)
- Giuntella, O., Hyde, K., Saccardo, S., & Sadoff, S. (2021). Lifestyle and mental health disruptions during COVID-19. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(9). <https://doi.org/10.1073/pnas.2016632118>
- Jurak, G., Morrison, S. A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., ... Starc, G. (2020). Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. *Journal of Sport and Health Science*, Vol. 9, pp. 325–327. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.003>
- Kim, M., & Kim, C. (2020). Lifestyle and travel motivation of the elderly in South Korea: baseline characteristics and the relationship between demographic factors. *International Journal of Hospitality and Tourism Administration*, 21(2), 141–164. <https://doi.org/10.1080/15256480.2018.1464417>
- Otravenko, O. V., Shkola, O. M., Zhamardiy, V. O., Shynkarova, O. D., Fomenko, O. V., Poluliashchenko, T. L., & Donchenko, V. I. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. In *Acta Balneologica* (Vol. 66). repository.khpa.edu.ua. <https://doi.org/10.36740/abal202402110>
- Patterson, M. S., Gagnon, L. R., Vukelich, A., Brown, S. E., Nelon, J. L., & Prochnow, T. (2021). Social networks, group exercise, and anxiety among college students. *Journal of American College Health*, 69(4), 361–369. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1679150>
- Queiroz, P., Garcia, O. F., Garcia, F., Zacares, J. J., & Camino, C. (2020). Self and nature: Parental socialization, self-esteem, and environmental values in Spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 17. [mdpi.com. https://doi.org/10.3390/ijerph17103732](https://doi.org/10.3390/ijerph17103732)
- Raiola, G., & Aliberti, S. (2021). Outdoor sports and physical activity during social distancing by sports sciences and exercise course students at the university of Salerno. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 21, pp. 612–617. [efsupit.ro. https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1071](https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1071)
- Riiser, K., Helseth, S., Haraldstad, K., Torbjørnsen, A., & ... (2020). Adolescents’ health literacy, health protective measures, and health-related quality of life during the Covid-19 pandemic. *PloS One*. [journals.plos.org.](https://doi.org/10.1371/journal.plosone.0238888)
- Romero-Perez, E. M., Gonzalez-Bernal, J. J., Soto-Camara, R., Gonzalez-Santos, J., Tanori-Tapia, J. M., Rodríguez-Fernandez, P., ... de Paz, J. A. (2020). Influence of a physical exercise program in the anxiety and depression in children with obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 17, pp. 1–10. [mdpi.com. https://doi.org/10.3390/ijerph17134655](https://doi.org/10.3390/ijerph17134655)
- Tronco Hernández, Y. A., Parente, F., Faghy, M. A., Roscoe, C. M. P., & Maratos, F. A. (2021). Authors’ Responses to Peer Review of “Influence of the COVID-19 Lockdown on the Physical and Psychosocial Well-being and Work Productivity of Remote Workers: Cross-sectional

- Correlational Study." *JMIRx Med*, Vol. 2, p. e34609. xmed.jmir.org. <https://doi.org/10.2196/34609>
- Williams, L., Martinasek, M., Carone, K., & Sanders, S. (2020). High School Students' Perceptions of Traditional and Online Health and Physical Education Courses. *Journal of School Health*, 90(3), 234–244. <https://doi.org/10.1111/josh.12865>
- Zahnow, R., & Corcoran, J. (2024). From communal places to comfort zones: Familiar stranger encounters in everyday life as a form of belonging. *Urban Studies*. <https://doi.org/10.1177/00420980241265033>
- Zhao, H., & Zhang, L. (2020). Talking money at home: the value of family financial socialization. *International Journal of Bank Marketing*, Vol. 38, pp. 1617–1634. emerald.com. <https://doi.org/10.1108/IJBM-04-2020-0174>
- Zhao, Z., Zhao, S., Wang, Q., Zhang, Y., & Chen, C. (2022). Effects of Physical Exercise on Mobile Phone Addiction in College Students: The Chain Mediation Effect of Psychological Resilience and Perceived Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 19. mdpi.com. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315679>