

## Developing a Fitness and Sports Program to Increase Productivity

# Pengembangan Program Kebugaran dan Olahraga untuk Meningkatkan Produktifitas

**Shandy Pieter Pelamonia<sup>\*1</sup>, Bayu Akbar Harmono<sup>2</sup>, Achmad Nuryadi<sup>3</sup>, Moh. Hanafi<sup>4</sup>, Eka Kurnia Darisman<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: [shandypieter@unipasby.ac.id](mailto:shandypieter@unipasby.ac.id)

### **Abstract**

*The goal of this community service program is to increase physical fitness. This program's specific goals are to: (1) Raise awareness of the value of fitness in the workplace; and (2) Use physical activity to promote health and avoid sickness. By accomplishing these objectives, the program should make the workplace safer and healthier, which will boost community well-being and corporate productivity over time. Several methodical steps are involved in the execution of this activity to guarantee the accomplishment of the desired outcomes. In order to determine the degree of awareness regarding the connection between exercise and fitness and productivity at work, surveys and interviews with the local population and government are carried out as part of the method's initial requirements analysis step. After that, a rigorous workshop training approach was used, covering both. The outcomes of this program demonstrate a notable gain in knowledge of healthy eating habits, the value of exercise, and sleep habits that promote productivity at work.*

**Keywords:** Program; Fitness; Productivity

### **Abstrak**

*Program ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran. Secara khusus, program ini dirancang untuk: (1) Meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya kebugaran; (2) Membantu meningkatkan kesehatan dan menjauhkan diri dari penyakit melalui aktifitas fisik dan diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, sehingga meningkatkan produktivitas. pelaksanaan kegiatan ini melibatkan beberapa tahapan yang sistematis. Tahapan Metode pertama adalah analisis kebutuhan, dilakukan survei dan wawancara dengan masyarakat dan pemerintah daerah setempat mengidentifikasi tingkat pemahaman tentang hubungan kebugaran dan olahraga dengan produktifitas kerja. Selanjutnya, dilaksanakan Metode pelatihan workshop yang mencakup teori dan praktik tentang jenis aktivitas gerak beserta dosis latihannya. Metode Evaluasi dan pendampingan pasca pelatihan juga menjadi bagian penting dalam memastikan keberlanjutan program. hasil pengabdian ini menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai pola makan yang mendukung, pentingnya aktifitas fisik, dan pola istirahat yang mendukung produktifitas kerja.*

**Kata kunci:** Program; Kebugaran; Produktifitas

### **1. PENDAHULUAN**

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Masyarakat Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo, teridentifikasi bahwa 80% masyarakat menyatakan belum pernah mendapatkan pelatihan aktifitas fisik, sementara 70% belum mendapatkan sosialisasi tentang pola makan yang baik dan menyehatkan. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya aktifitas gerak sehingga banyak pekerja yang mengeluh mudah capek. Jika tidak segera ditangani, situasi ini berpotensi memunculkan berbagai masalah kesehatan jangka panjang pada masyarakat dan menurunkan kinerja karena kualitas fisik yang kurang memadai.

Oleh karena itu, program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul "Pengembangan Program Kebugaran dan Olahraga untuk Meningkatkan Produktifitas" hadir sebagai solusi yang strategis dan kontekstual. Program ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan kapasitas serta kemauan untuk menjaga kebugaran fisik sehingga produktifitas

kerja tidak terganggu. Melalui pendekatan pelatihan, pendampingan, dan penyusunan program kebugaran, diharapkan dapat tercipta pemahaman akan pentingnya aktifitas fisik sehingga pada akhirnya mampu meningkatkan produktivitas, kesejahteraan pekerja, dan kontribusi masyarakat dalam pembangunan ekonomi nasional.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul " Pengembangan Program Kebugaran dan Olahraga untuk Meningkatkan Produktifitas " ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran. Secara khusus, program ini dirancang untuk: (1) Meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya kebugaran di lingkungan kerja melalui sosialisasi dan pelatihan interaktif; (2) Membantu meningkatkan kesehatan dan menjauhkan diri dari penyakit melalui aktifitas fisik. Melalui pencapaian tujuan-tujuan tersebut, program ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan sehat, sehingga pada akhirnya mampu meningkatkan produktivitas usaha dan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) " Pengembangan Program Kebugaran dan Olahraga untuk Meningkatkan Produktifitas " memiliki tingkat urgensi yang tinggi, mengingat pola hidup masyarakat semakin hari semakin kurang menyehatkan. Berdasarkan data dan penelitian yang dilakukan oleh (Hanifah et al., 2021), faktor gaya hidup yang meningkatkan risiko PJK pada orang dewasa Indonesia Adalah pola makan tinggi konsumsi karbohidrat dan lemak, aktivitas fisik rendah, dan merokok. Menurut (*IGK Ngurah*, n.d.) dari penelitian ini didapatkan gaya hidup responden tidak sehat yaitu 26 responden (58%). Berdasarkan Kebiasaan Merokok dan Mengkonsumsi Alkohol Pada penelitian ini didapatkan gaya hidup responden sehat yaitu 42 responden (93%). Berdasarkan Aktivitas Fisik pada penelitian ini didapatkan gaya hidup responden tidak sehat yaitu 33 responden (73%).

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan program, dan (3) tahap evaluasi serta tindak lanjut, yang saling terintegrasi untuk mencapai tujuan

Tahapan awal meliputi survei kebutuhan masyarakat, negosiasi dengan mitra, penyusunan proposal, pengurusan perijinan. Selanjutnya dilakukan pelatihan kelompok lokal sebagai fasilitator program, mencakup materi tentang manfaat latihan fisik, nutrisi, istirahat, pengukuran kebugaran dasar, dan strategi motivasi masyarakat. Tahapan ini bertujuan membangun kesiapan dan keberlanjutan program berbasiskomunitas (Prasetyo & Fadhiil, 2025).

Tahap inti kegiatan berupa penerapan program latihan fisik terstruktur selama 14 minggu dengan frekuensi tiga hingga empat kali per minggu berdurasi 30-45 menit persesi (Siska Dwi Jayanti et al., 2022). Latihan mencakup (1). Latihan otot rangka sebagai Latihan kekuatan yang berfokus untuk meningkatkan massa otot, membangun tulang lebih padat, mengutakan persendian, memperlancar metabolisme. (2) Latihan kardiovaskulas yang berfokus kepada jantung dan paru-paru seperti jalan cepat, bersepeda, senam (Bompa & Buzzichelli, 2019). (3) latihan peregangan juga disisipkan dalam bentuk peregangan aktif dan peregangan pasif. Kegiatan diawali dengan edukasi kesehatan tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular, diikuti pelaksanaan latihan yang dipandu kader dengan pemantauan tekanan darah, nadi, dan tingkat kelelahan. Kegiatan dilaksanakan bersamaan dengan aktivitas sosial masyarakat seperti kerja bakti atau pertemuan adat agar partisipasi lebih tinggi (Apriningsih et al., 2025).

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif melalui pengukuran kebugaran jasmani (tekanan darah, IMT, daya tahan), serta secara kualitatif melalui wawancara dan diskusi kelompok terarah untuk menilai persepsi dan dampak program. Hasil evaluasi digunakan untuk menyusun rekomendasi pengembangan program di tingkat daerah agar dapat diintegrasikan dalam kegiatan puskesmas dan kelompok masyarakat secara berkelanjutan. Kader yang telah dilatih selanjutnya menjadi penggerak utama latihan fisik rutin di komunitas, sehingga manfaat program tetap berlanjut meski kegiatan pengabdian telah berakhir.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) "Pengembangan Program Kebugaran dan Olahraga untuk Meningkatkan Produktifitas" di Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo, diperoleh sejumlah hasil yang signifikan dan menggembirakan. **Pertama**, terjadi peningkatan kapasitas yang terukur di kalangan masyarakat. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, lebih dari 90% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai pola makan yang mendukung, pentingnya aktifitas fisik, dan pola istirahat yang mendukung produktifitas kerja. Peserta juga telah mampu menyusun rencana aktifitas fisik sesuai dengan kondisi mereka masing-masing.

**Kedua**, dari aspek implementasi, tercatat bahwa 80% masyarakat telah mulai melakukan aktifitas fisik ringan yang menggunakan otot-otot besar disesuaikan dengan aktifitas sehari-hari. Berjalan, senam atau bersepeda menjadi pilihan untuk meningkatkan kapasitas jantung dan paru. Peregangan pasif menjadi pilihan paling banyak karena tidak banyak berpindah tempat.

**Ketiga**, dari aspek dampak, berdasarkan evaluasi satu bulan pasca-pelatihan, tercatat penurunan keluhan kesehatan terkait pola hidup kurang sehat 70% di antara masyarakat. Survei kepuasan juga menunjukkan bahwa 95% peserta merasa lebih sehat dan lebih bugar dalam beraktifitas untuk meningkatkan produktifitas.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini melibatkan sampel atau peserta yang berasal dari berbagai elemen masyarakat Kecamatan Tulangan, dengan kriteria khusus untuk memastikan relevansi dan dampak program. Secara total, kegiatan ini melibatkan 45 orang peserta yang terbagi dalam kelompok-kelompok berikut:

1. Karyawan dan Pekerja Sektor Informal (15 orang): Terdiri dari karyawan pabrik, buruh, dan tenaga harian lepas yang merasakan langsung tekanan deadline dan kelelahan fisik maupun mental, sehingga sangat membutuhkan keterampilan manajemen energi.
2. Pelaku Usaha Mikro dan Ibu Rumah Tangga (20 orang): Kelompok ini menghadapi tantangan dalam membagi waktu antara mengelola usaha, mengurus rumah tangga, dan waktu untuk diri sendiri. Mereka adalah sasaran utama untuk integrasi "aktivitas fisik mikro" dalam rutinitas padat.
3. Pengurus Aktif Karang Taruna dan PKK (10 orang): Dipilih sebagai *key opinion leaders* dan agen perubahan di tingkat komunitas. Pelatihan bagi mereka dirancang agar dapat menduplikasi ilmu dan memimpin kegiatan serupa secara mandiri di lingkungan RT/RW masing-masing.

Kriteria Inklusi Peserta:

1. Berusia produktif (18 - 55 tahun).
2. Berdomisili di Kecamatan Tulangan.
3. Mengalami keluhan terkait manajemen waktu, produktivitas, atau kelelahan berdasarkan hasil wawancara awal.
4. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dan evaluasi.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan program. Berikut adalah tahapan pelaksanaannya:

#### 1. Tahap Persiapan dan Analisis Kebutuhan (Minggu 1-2)

- a. Melakukan observasi lapangan dan FGD dengan pemangku kepentingan
- b. Mengidentifikasi masalah dan kebutuhan spesifik
- c. Menyusun modul dan materi pelatihan yang disesuaikan dengan kondisi riil
- d. Membentuk tim kerja dan menyusun jadwal kegiatan terperinci

#### 2. Tahap Sosialisasi dan Rekrutmen Peserta (Minggu 3)

- a. Mensosialisasikan program kepada calon peserta
- b. Melakukan seleksi dan registrasi peserta
- c. Melaksanakan pre-test
- d. Membagikan modul dan bahan ajar kepada peserta

### **3. Tahap Pelatihan Intensif (Minggu 4-7)**

- a. **Sesi 1:** Identifikasi Nutrisi
- b. **Sesi 2:** Janis aktivitas fisik
- c. **Sesi 3:** dosis aktivitas fisik
- d. **Sesi 4:** system recovery
- e. Setiap sesi terdiri dari 30% teori dan 70% praktik

### **4. Tahap Pendampingan Lapangan (Minggu 8-10)**

- a. Pendampingan penerapan aktivitas fisik

### **5. Tahap Evaluasi dan Monitoring (Minggu 11-12)**

- a. Melaksanakan post-test dan evaluasi program
- b. Menyusun laporan akhir dan rekomendasi

### **6. Tahap Diseminasi dan Replikasi (Minggu 13-14)**

- a. Menyebarluaskan hasil program kepada pemangku kepentingan
- b. Memublikasikan keberhasilan program
- c. Menyusun model replikasi untuk wilayah lain
- d. Membangun jejaring kemitraan berkelanjutan

Dengan tahapan yang sistematis ini, program PkM diharapkan dapat memberikan dampak yang berkelanjutan bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Berdasarkan pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) "Pengembangan Program Kebugaran dan Olahraga untuk Meningkatkan Produktifitas" di Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo, dapat dibahas beberapa aspek kunci yang menentukan keberhasilan program. Dari aspek partisipasi masyarakat tingkat kehadiran rata-rata mencapai 92% dalam seluruh sesi pelatihan. Tingkat partisipasi aktif ini menunjukkan besarnya kebutuhan pengembangan program kebugaran dan olahraga yang selama ini belum terpenuhi. Antusiasme peserta terutama terlihat dalam sesi praktik, dimana peserta secara aktif berbagi pengalaman dan tantangan yang dihadapi di kehidupan sehari-hari.

Dari sisi efektivitas metode, pendekatan 30% teori dan 70% praktik terbukti sangat sesuai dengan karakteristik masyarakat. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman peserta sebesar 90% untuk pemahaman yang signifikan mengenai pola makan yang mendukung, pentingnya aktifitas fisik, dan pola istirahat yang mendukung produktifitas kerja. Metode pembelajaran partisipatif melalui studi kasus nyata di lokasi peserta membuat materi menjadi lebih kontekstual dan mudah diimplementasikan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Agus Mulyana et al., 2024)

Dari aspek dampak program, terlihat perubahan signifikan dalam perilaku dan kondisi masyarakat. Sebanyak 80% masyarakat telah mulai menerapkan pola hidup sehat dengan mengontrol makanan, melakukan aktifitas fisik, dan istirahat yang cukup. Berdasarkan evaluasi satu bulan pasca-pelatihan, tercatat penurunan keluhan kesehatan terkait kerja sebesar 70%, terutama untuk keluhan muskuloskeletal.

Faktor pendukung keberhasilan program antara lain: dukungan penuh dari pemerintah daerah dalam koordinasi dan fasilitasi; adanya kebutuhan riil dari masyarakat; serta pendekatan yang adaptif dengan kondisi dan kemampuan masyarakat.

## **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) "Pengembangan Program Kebugaran dan Olahraga untuk Meningkatkan Produktifitas" di Kecamatan Tulangan, dapat disimpulkan bahwa program ini telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman yang signifikan mengenai pola makan yang mendukung, pentingnya aktifitas fisik, dan pola istirahat yang mendukung

produktifitas kerja, yang ditunjukkan dengan 90% peningkatan pemahaman materi dan 80% melakukan aktifitas fisik ringan yang menggunakan otot-otot besar disesuaikan dengan aktifitas sehari-hari. Program ini berhasil menciptakan dampak nyata berupa perbaikan kondisi kerja dan penurunan keluhan kesehatan terkait pola hidup sehat sebesar 70% di kalangan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhilla Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, & Salma Hefty. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Apriningsih, A., Ayu Arini, F., & Meiyetriani, E. (2025). Spatial analysis of metabolic syndrome among healthcare workers in a suburban area. *BIO Web of Conferences*, 153, 02006. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202515302006>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (Sixth edition). Human Kinetics.
- Hanifah, W., Oktavia, W. S., & Nisa, H. (2021). FAKTOR GAYA HIDUP DAN PENYAKIT JANTUNG KORONER: REVIEW SISTEMATIK PADA ORANG DEWASA DI INDONESIA. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 44(1), 45-58. <https://doi.org/10.22435/pgm.v44i1.4187>
- IGK Ngurah. (n.d.).
- Prasetyo, M. T., & Fadhiil, F. (2025). Implementasi Program Latihan Fisik Terstruktur untuk Meningkatkan Kesehatan dan Produktivitas Masyarakat di Kabupaten Jayawijaya. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(6), 891-897. <https://doi.org/10.55681/swarna.v4i6.1733>
- Siska Dwi Jayanti, Achmad Nuryadi, Angga Indra Kusuma, & Shandy Pieter Pelamonia. (2022). Pengaruh Latihan Double Tuck Jump dan Lunge Jump Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan. *Jurnal Adiraga*, 8(2), 49-59. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v8i2.6940>