

# Kampanye Anti Sedentari: Edukasi Bahaya Kurang Gerak Dan Penerapan Aktivitas Fisik Ringan Di SDN Pangkalan 2 Kabupaten Pandeglang

Tito Parta Wibowo<sup>1</sup>, Pardiman<sup>2</sup>, Yuke Andriani<sup>3</sup>, Fenti Nur Meliyani<sup>4</sup>, Ina Muawanah<sup>5</sup>

<sup>1,2,4</sup>Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan, Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan, Pendidikan Matematika, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang,

<sup>5</sup>Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Bina Bangsa, Kota Serang,

Email: <sup>1</sup>titopartawibowo@gmail.com

\*Email Corresponding Author: titopartawibowo@gmail.com

## Abstrak

Perilaku kurang gerak (*sedentary behaviour*) pada anak usia sekolah dasar menjadi salah satu faktor risiko utama terhadap peningkatan obesitas, gangguan metabolik, serta penurunan kesehatan fisik dan mental. Fenomena ini juga terjadi di lingkungan sekolah dasar, termasuk di SDN Pangkalan 2 Kabupaten Pandeglang. Kegiatan edukasi dan penerapan aktivitas fisik ringan dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif terhadap dampak negatif kurang gerak. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya gaya hidup sedentary serta membentuk kebiasaan hidup aktif melalui aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah. Metode kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi aktivitas fisik sederhana, serta evaluasi melalui kuesioner pre dan post kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa menunjukkan antusiasme tinggi dan memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Edukasi yang menyenangkan dan berbasis praktik terbukti efektif dalam membangun kesadaran gerak pada anak. Oleh karena itu, penerapan program serupa secara berkelanjutan di sekolah dasar dapat menjadi langkah strategis dalam mencegah penyakit tidak menular dan menciptakan generasi yang lebih sehat.

**Kata kunci:** Sedentari, aktivitas fisik, Gaya hidup sehat

## Abstract

*Sedentary behavior in elementary school-aged children is a major risk factor for increased obesity, metabolic disorders, and decreased physical and mental health. This phenomenon also occurs in elementary schools, including SDN Pangkalan 2 in Pandeglang Regency. Educational activities and the implementation of light physical activity are carried out as a promotional and preventive measure against the negative impacts of lack of movement. This program aims to increase students' understanding of the dangers of a sedentary lifestyle and to develop active lifestyle habits through simple physical activities that can be performed in the school environment. The activity methods include interactive counseling, demonstrations of simple physical activities, and evaluation using pre- and post-activity questionnaires. The results of the activity indicate that students demonstrate high enthusiasm and understand the importance of physical activity in maintaining health. Fun, practice-based education has proven effective in building movement awareness in children. Therefore, the continued implementation of a similar program in elementary schools could be a strategic step in preventing non-communicable diseases and creating a healthier generation.*

**Keywords:** Sedentary, physical activity, healthy lifestyle

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku kurang gerak atau sedentary behaviour pada anak usia sekolah dasar telah menjadi salah satu isu penting dalam dunia kesehatan global. Sedangkan menurut studi panel nasional, prevalensi aktivitas fisik rendah di Indonesia meningkat dari 18,2 % (2007) menjadi 39,6 % (2014) dan terkait erat dengan peningkatan obesitas, hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan biaya kesehatan yang lebih tinggi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

memperkirakan bahwa sekitar 80% anak-anak usia sekolah di dunia tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup setiap harinya, sehingga berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, gangguan metabolisme, hingga masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan (KlikDokter, 2020). Di Indonesia, tren peningkatan prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular pada anak-anak menunjukkan bahwa gaya hidup kurang gerak menjadi salah satu faktor pemicu utama (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Anak-anak di era digital saat ini lebih sering menghabiskan waktu dengan bermain gadget, menonton televisi, atau duduk dalam waktu lama tanpa aktivitas fisik yang cukup. Kondisi ini semakin diperparah oleh minimnya edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik, baik dari lingkungan keluarga maupun institusi pendidikan formal.

Kurangnya aktivitas fisik pada anak dapat memberikan dampak serius terhadap kesehatan jangka pendek maupun panjang. Anak-anak yang cenderung pasif dan tidak banyak bergerak memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami obesitas, gangguan postur tubuh, penurunan daya tahan fisik, serta gangguan dalam aspek emosional dan sosial (Prudential Indonesia, 2023). Aktivitas ringan seperti berjalan kaki, bermain di luar rumah, atau melakukan senam sederhana dapat meningkatkan sirkulasi darah, menjaga berat badan ideal, serta memperbaiki konsentrasi dan suasana hati. Sayangnya, kegiatan tersebut sering kali diabaikan dalam rutinitas anak-anak, terutama mereka yang tinggal di lingkungan dengan akses terbatas terhadap fasilitas olahraga dan ruang terbuka. Oleh karena itu, upaya edukatif yang sistematis perlu dilakukan untuk memperkenalkan bahaya perilaku sedentary dan membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

SDN Pangkalan 2 yang terletak di Kecamatan Sobang, Kabupaten Pandeglang, merupakan salah satu sekolah dasar yang telah mulai merespons masalah kurang gerak pada anak. Dalam rangka meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik, sekolah ini bekerja sama dengan kelompok mahasiswa Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) dari Universitas Bina Bangsa menyelenggarakan kampanye bertajuk “Ajak Anak Bergerak” pada bulan Juli 2025. Kegiatan tersebut diikuti oleh siswa kelas 5 dan 6, yang berjumlah 50 orang. Dalam kampanye ini, siswa diperkenalkan pada konsep sedentary behaviour, risiko yang ditimbulkan, serta contoh aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan sehari-hari. Materi disampaikan secara interaktif melalui diskusi, permainan, senam ringan, dan praktik jalan kaki keliling sekolah. Antusiasme siswa selama kegiatan mencerminkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dan partisipatif sangat efektif dalam membangun kesadaran mereka tentang pentingnya bergerak aktif.

Penerapan aktivitas fisik ringan di lingkungan sekolah menjadi langkah strategis yang bisa mendukung pola hidup sehat anak. Sekolah sebagai institusi formal memiliki peran penting dalam membentuk perilaku siswa melalui integrasi aktivitas fisik dalam rutinitas harian. Aktivitas ringan seperti peregangan di awal pelajaran, senam pagi, atau permainan edukatif di luar ruangan dapat memberikan manfaat besar tanpa membutuhkan peralatan khusus (Popmama, 2024). Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), anak usia sekolah sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari, baik dalam bentuk aktivitas sedang maupun ringan (IDAI, 2016). Dalam praktiknya, waktu tersebut bisa dibagi menjadi dua sesi 30 menit, atau beberapa sesi lebih pendek selama proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas fisik yang teratur membantu memperbaiki metabolisme, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, serta memperkuat otot dan tulang. Selain itu, anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dan mampu bersosialisasi dengan lebih mudah.

Namun demikian, terdapat tantangan dalam implementasi program edukasi dan aktivitas fisik di sekolah. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan fasilitas pendukung seperti lapangan, alat olahraga, dan ruang terbuka. Di wilayah pedesaan seperti Kabupaten Pandeglang, banyak sekolah yang belum memiliki infrastruktur memadai untuk mendukung aktivitas fisik siswa. Selain itu, dukungan dari orang tua di rumah juga sangat berpengaruh. Anak-anak yang terbiasa dibatasi ruang geraknya di rumah atau dibebani dengan waktu layar berlebihan akan lebih sulit diajak membangun kebiasaan bergerak secara rutin. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan di sekolah sebaiknya tidak hanya menasar siswa, tetapi juga melibatkan orang tua dan guru agar program ini dapat berkelanjutan dan menyatu dengan kebiasaan harian anak.

Secara keseluruhan, inisiatif yang dilakukan SDN Pangkalan 2 menunjukkan bahwa kampanye edukatif dapat menjadi pintu masuk yang efektif untuk membangun kesadaran dan motivasi siswa dalam mengubah gaya hidup sedentary. Edukasi mengenai bahaya kurang gerak serta penerapan aktivitas fisik ringan harus menjadi bagian integral dalam kurikulum dan budaya sekolah. Kegiatan tersebut tidak memerlukan biaya besar, namun dapat memberikan dampak signifikan bagi kesehatan fisik dan mental anak-anak. Dengan dukungan dari seluruh elemen sekolah dan masyarakat, sekolah dasar dapat menjadi agen perubahan dalam menanamkan gaya hidup aktif dan sehat sejak dini. Penelitian dan pengembangan program lebih lanjut akan membantu mengukur dampak intervensi tersebut secara objektif serta merancang strategi keberlanjutan yang sesuai dengan kondisi lokal dan kebutuhan siswa.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan di SDN Pangkalan 2, Kecamatan Sobang, Kabupaten Pandeglang, dengan melibatkan siswa kelas V dan VI. Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahap: 1) Sosialisasi dan Penyuluhan: Edukasi interaktif mengenai bahaya kurang gerak, manfaat aktivitas fisik, dan contoh gaya hidup aktif. Media yang digunakan berupa video animasi, poster, dan diskusi kelompok kecil. 2) Praktik Aktivitas Fisik Ringan: Demonstrasi dan latihan bersama berupa peregangan ringan, senam singkat, dan permainan aktif seperti lompat tali, tepuk irama, dan jalan di tempat. 3) Evaluasi: Kuesioner pre dan post kegiatan untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa tentang sedentari dan aktivitas fisik. 4) Pembuatan Jadwal Harian Aktivitas Fisik: Siswa didampingi membuat jadwal harian sederhana yang memuat waktu untuk bergerak aktif di sekolah maupun di rumah.

## **3. HASIL PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi dan penerapan aktivitas fisik ringan yang dilaksanakan di SDN Pangkalan 2 mendapat respons yang sangat positif dari siswa. Sebanyak 51 siswa kelas V dan VI mengikuti kegiatan dengan antusias sejak awal hingga akhir. Pada sesi edukasi, siswa tampak aktif menjawab pertanyaan dan berdiskusi mengenai kebiasaan sehari-hari mereka yang cenderung kurang gerak, seperti bermain gadget atau duduk terlalu lama. Saat diberikan penjelasan mengenai bahaya kurang gerak, sebagian besar siswa baru menyadari bahwa perilaku tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti kelelahan, obesitas, bahkan penurunan konsentrasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa sebelumnya pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik masih rendah dan edukasi yang diberikan dapat membuka wawasan baru bagi mereka.

Pada sesi praktik, siswa diajak untuk melakukan senam peregangan ringan dan jalan kaki mengelilingi lingkungan sekolah. Kegiatan ini berlangsung selama sekitar 20 menit dan dilakukan dengan suasana menyenangkan serta iringan musik ringan. Sebagian besar siswa mengikuti gerakan dengan penuh semangat, bahkan beberapa dari mereka meminta sesi senam diperpanjang. Guru-guru yang hadir juga turut serta, sehingga menciptakan suasana kebersamaan dan memberi contoh positif bagi siswa. Kegiatan ini membuktikan bahwa aktivitas fisik ringan dapat dilakukan tanpa alat khusus dan mampu meningkatkan semangat serta kebugaran siswa meskipun dalam waktu singkat. Selain itu, interaksi sosial antarsiswa meningkat selama kegiatan berlangsung karena adanya kerja sama dan komunikasi dalam setiap gerakan. Pencegahan sejak dini melalui edukasi tentang bahaya kurang gerak dan penerapan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki, peregangan, atau senam ringan merupakan strategi penting untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular (NCDs). Aktivitas fisik ringan secara konsisten dapat memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan metabolisme, mengurangi kecemasan, mendukung kebugaran tulang dan otot, serta memperbaiki kualitas tidur dan kondisi mental secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan secara sederhana, terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Sebelum kegiatan dimulai, sebagian besar siswa tidak mengetahui istilah “sedentary” atau dampak dari kurang gerak. Setelah edukasi dan praktik aktivitas fisik ringan, lebih dari 80% siswa dapat menjawab dengan benar pertanyaan seputar pentingnya bergerak aktif setiap hari. Selain itu, beberapa siswa menyampaikan keinginan untuk menerapkan senam pagi atau jalan kaki rutin bersama teman-teman mereka di

sekolah. Guru pun menyatakan ketertarikannya untuk menjadikan aktivitas fisik ringan sebagai bagian dari rutinitas pagi sebelum pelajaran dimulai. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga memberikan dampak nyata terhadap perubahan sikap dan minat untuk hidup lebih aktif. Secara keseluruhan, kampanye ini berhasil menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung gaya hidup aktif. Komunikasi dengan guru dan kepala sekolah turut berkontribusi dalam keberlanjutan kegiatan ini setelah program selesai.



**Gambar 1. Foto Bersama Kegiatan PKM Kampanye Sedentari di SDN Pangkalan 2**

Hasil kegiatan edukasi dan penerapan aktivitas fisik ringan di SDN Pangkalan 2 menunjukkan bahwa pendekatan langsung melalui metode interaktif dan praktik sederhana mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang bahaya kurang gerak. Sebelum kegiatan, banyak siswa yang belum memahami bahwa kebiasaan sehari-hari seperti duduk terlalu lama, bermain gadget berjam-jam, atau minimnya aktivitas fisik dapat berdampak buruk terhadap kesehatan. Setelah diberi pemahaman tentang risiko sedentary behaviour seperti obesitas, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan konsentrasi siswa menunjukkan ketertarikan untuk mengubah kebiasaan tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan WHO (2020) bahwa edukasi yang dikemas secara menarik dan sesuai usia sangat penting untuk mengubah perilaku kesehatan pada anak-anak.

Sesi praktik berupa senam ringan dan jalan kaki yang dilakukan bersama siswa juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi untuk bergerak. Aktivitas ini bersifat inklusif dan tidak membutuhkan fasilitas atau peralatan khusus, sehingga sangat cocok diterapkan di sekolah-sekolah dengan keterbatasan infrastruktur seperti SDN Pangkalan 2. Kegiatan ini sejalan dengan rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI, 2016) yang menyarankan agar anak-anak melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari, termasuk dalam bentuk aktivitas ringan. Dengan pendekatan berbasis pengalaman langsung, siswa tidak hanya memahami manfaat aktivitas fisik

secara teori, tetapi juga merasakan dampak positifnya secara fisik dan emosional, seperti meningkatnya semangat belajar dan suasana hati yang lebih baik setelah bergerak.

Selain siswa, keterlibatan guru dalam kegiatan ini juga menjadi faktor pendukung yang penting. Guru yang berpartisipasi memberi contoh positif dan menciptakan suasana kolaboratif dalam lingkungan belajar. Dukungan dari pihak sekolah menunjukkan bahwa kegiatan ini berpotensi untuk dilanjutkan dalam skala lebih luas dan lebih berkelanjutan. Jika dimasukkan ke dalam rutinitas harian, seperti senam pagi atau istirahat aktif, aktivitas fisik ringan dapat menjadi kebiasaan sehat yang tertanam sejak dini. Hal ini penting karena pembentukan gaya hidup aktif di masa kanak-kanak memiliki dampak jangka panjang dalam mencegah penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Dengan demikian, program ini menunjukkan bahwa edukasi sederhana namun konsisten, jika didukung dengan praktik nyata, dapat menjadi strategi efektif dalam mengubah perilaku kurang gerak di lingkungan sekolah dasar.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai bahaya kurang gerak dan penerapan aktivitas fisik ringan yang dilaksanakan di SDN Pangkalan 2 Kabupaten Pandeglang memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya gaya hidup aktif. Melalui pendekatan yang interaktif dan praktis, siswa mampu memahami risiko yang ditimbulkan oleh perilaku sedentary serta menunjukkan minat untuk mulai menerapkan aktivitas fisik ringan dalam kehidupan sehari-hari. Praktik langsung seperti senam ringan dan jalan kaki terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa dan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan sehat. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan praktik fisik sederhana dapat menjadi strategi efektif dan berbiaya rendah dalam membangun budaya hidup aktif di lingkungan sekolah dasar. Untuk dampak yang berkelanjutan, perlu adanya integrasi program ini ke dalam kebijakan sekolah dan keterlibatan lebih lanjut dari orang tua serta komunitas sekitar.

#### 5. REFERENSI

- Burhan, A., et al. (2021). Obesity as a risk factor for decreased physical activity vs. decreased physical activity as a risk factor for obesity. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. (Longitudinal study using IFLS data)
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). *Sedentary behavior and lack of physical activity among children in Indonesia*. *Children*, 10(8), 1283. <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- IDAI. (2016). *Aktivitas fisik pada anak*. Ikatan Dokter Anak Indonesia. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/aktivitas-fisik-pada-anak>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Kurang gerak tingkatkan risiko penyakit tidak menular*. <https://kemkes.go.id/id/kurang-gerak-tingkatkan-resiko-penyakit-tidak-menular>.
- KlikDokter. (2020). *WHO: 80% anak di dunia kurang aktif bergerak dan berolahraga*. <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-anak/who-80-anak-di-dunia-kurang-aktif-bergerak-dan-berolahraga-mengapa>.
- Physical Activity and Sedentary Behavior Research in Indonesian Youth: A Scoping Review. (2020). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7665. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207665>
- Popmama. (2024). *Gaya hidup sehat dengan bergerak 15 menit setiap hari*. <https://www.popmama.com/big-kid/10-12-years-old/gaya-hidup-sehat-dengan-bergerak-15-menit-setiap-hari-00-qzmd-n18jnt>.
- Prudential Indonesia. (2023). *Penyakit yang diakibatkan kurang gerak*. <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/penyakit-yang-diakibatkan-kurang-gerak>
- Sukatemin, S., Muhalla, H. I., Muarrafah, M., Utari, D. A., & Fitriani, V. Y. (2025). *Sedentary lifestyle and the threat of obesity among young people*. *The Journal of Academic Science*, 2(1). <https://doi.org/10.59613/3cjm3157>