Indonesian Community Active Lifestyle: Between Expectations and Reality

Taupik Rochman¹, Adang Suherman², Amung Ma'mun³, Bambang Abduljabar⁴

¹²³⁴Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

taupikrochman@student.upi.edu¹ · adangsuherman@upi.edu² · amung@upi.edu³

abduljabarbambang@upi.edu⁴

ABSTRAK

Gaya hidup aktif masyarakat menjadi gambaran baiknya kehidupan bangsa, karena merupakan salah satu kunci dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Gaya hidup aktif dimaknai sebagai aktivitas fisik yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari, yang dipengaruhi oleh diri sendiri dan lingkungan sosial. Indonesia memiliki masyarakat dengan tingkat aktivitas fisik sebesar 66,5 % pada kategori cukup dan sisanya pada posisi kurang. Kondisi seperti itu terjadi diseluruh dunia sehingga intervensi terhadap peningkatan gaya hidup aktif masyarakat menjadi salah satu fokus perhatian dunia dalam rencana aksi 2013-2020 yang bernama best buys World Health Organization. Artikel ini bertujuan menggambarkan upaya yang dilakukan di Indonesia dalam meningkatkan gaya hidup aktif masyarakat. Metode yang digunakan merupakan tinjauan literatur. Disimpulkan bahwa meski gaya hidup aktif masyarakat Indonesia masih pada kategori kurang baik tetapi upaya-upaya yang dilakukan sudah sesuai anjuran dari World Health Organization. Sehingga gaya hidup aktif masyarakat Indonesia bukan hanya harapan atau hanya sebagai keinginan supaya menjadi kenyataan tetapi merupakan hal yang nyata, benar-benar ada dan terbukti. Namun demikian dengan jumlah penduduk yang tinggi dengan wilayah yang sangat luas dibutuhkan strategi yang terintegrasi dengan baik antar seluruh lapisan masyarakat dan pemerintah sehingga mampu menjadikan gaya hidup aktif sebagai kekuatan bangsa dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, gaya Hidup aktif, kehidupan

ABSTRACT

The active lifestyle of the community becomes a healthy picture of the nation's life because it is one of the keys to maintaining and improving public health. An active lifestyle is defined as a physical activity that is integrated into everyday life, which can be compiled by oneself and the social environment. Indonesia has a society with a physical activity level of 66.5% in the moderate category and a low position. Such conditions occur all over the world so that intervention to improve people's lifestyles has become one of the focuses of world attention in the 2013-2020 action plan called the World Health Organization's best buys. This article aims to describe the efforts made in Indonesia in improving people's lifestyles. The method used is a literature review. However, even though the lifestyle of the Indonesian people is still categorized, the

efforts made are by recommendations from the World Health Organization. So that the active lifestyle of the Indonesian people is not only hoping or just a desire to care but is a real thing, really exists and is proven. However, with a high population and a very large area, such a strategy is needed to be well integrated between all levels of society and the government so that it can make an active lifestyle as the strength of the nation in maintaining and improving the quality of life.

Keywords: *Physical activity, active style, life*

Received: 02-06-2021; Accepted: 16-06-2021; Published: 20-06-2021

© 2021 Universitas Suryakancana

e-ISSN: 2721-7175(online) p-ISSN: 2089-2341 (cetak)

PENDAHULUAN

Gaya hidup aktif masyarakat merupakan salah satu indikator baiknya kondisi kehidupan suatu bangsa, karena gaya hidup aktif berkaitan erat dengan kondisi kesehatan masyarakatnya. Gaya hidup aktif digambarkan sebagai aktivitas fisik yang terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari (Pealo, 2013), atau melakukan aktivitas fisik secara rutin sehingga mampu menjaga fungsi tubuh dan kesehatan sosial yang mengarah pada kualitas hidup yang lebih baik (Dorak, 2017), dan sangat penting untuk dilakukan oleh semua tingkatan usia dari mulai anak-anak hingga usia lanjut (Shephard, 2013). Menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup masyarakat tidaklah mudah, Indonesia dengan jumlah penduduk keempat terbesar dunia (Kompas.com, 2020) yaitu sebanyak 268.583.016 (Dirjendukcapil, 2020) memiliki masyarakat dengan tingkat aktivitas fisiknya tidak terlalu baik yaitu sebesar 66,5 % pada kategori cukup dan sisanya berada pada kategori kurang (Kemenkes, 2018).

Kondisi seperti itu terjadi pula di seluruh negara di dunia, karena itu WHO sebagai organisasi kesehatan dunia senantiasa fokus untuk mempromosikan aktivitas fisik untuk dapat dilakukan secara rutin dan menjadi bagian dari gaya hidup yang dilakukan oleh masyarakat. Berkaitan dengan hal tersebut, WHO membuat pedoman aktivitas fisik yang bisa digunakan masyarakat dunia sebagai panduan sekaligus ajakan untuk dapat memenuhi target aktivitas fisik harian yang dianjurkan bagi semua tingkatan usia (WHO, 2010). Selain itu juga WHO menjadikan aktivitas fisik sebagai salah satu bagian dari rencana aksi 2013 – 2020 yang bernama best buy WHO yang

berisi tentang strategi yang disarankan untuk dilakukan dalam upaya peningkatan gaya hidup aktif masyarakat yang berisi 1) promosi aktivitas fisik melalui komunitas; 2) peningkatan sarana aktivitas fisik; 3) peningkatan aktivitas fisik ditempat kerja; dan 4) peningkatan aktivitas fisik di sekolah. Rencana aksi WHO tersebut merupakan pendekatan dengan memanfaatkan semua aspek kehidupan, sehingga diharapkan jika rencana aksi tersebut dilakukan dapat memberikan pengaruh yang cukup besar bagi peningkatan gaya hidup aktif masyarakat.

Banyaknya masyarakat Indonesia yang tidak mampu melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan menjadi salah satu penyebab munculnya berbagai penyakit penyerta seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, stroke dan diabetes yang merupakan penyebab kematian tertinggi saat ini di Indonesia (Kemenkes, 2017), dan penyakit-penyakit tersebut memiliki keterkaitan dengan aktivitas fisik yang terus meningkat yaitu sebesar 26,1 % pada tahun 2013 menjadi 33,5 % pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Kondisi-kondisi tersebut menjadi pendorong kuat bagi penulis untuk melakukan penelitian ini dengan melihat upaya-upaya yang dilakukan di Indonesia dalam meningkatkan gaya hidup aktif masyarakat dilihat dari kesesuaian intervensi yang dianjurkan oleh dunia dalam best buys WHO, sehingga diharapkan diperoleh gambaran mengenai harapan dan kenyataan mengenai gaya hidup aktif masyarakat di Indonesia.

METODE

Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka atau tinjauan literatur yaitu evaluasi kritis dan mendalam dari penelitian sebelumnya (Hayati, 2019). Tinjauan pustaka yang dilakukan bersumber pada artikel-artikel yang diperoleh dari database pencarian Google, Google Scholar, dan Google Cendikia mengenai upaya-upaya yang dilakukan di Indonesia terkait dengan intervensi yang dianjurkan oleh WHO dalam meningkatkan gaya hidup aktif masyarakat di Indonesia. Strategi pencarian yang digunakan dalam penelitian ini dengan memperhatikan kata kunci : upaya peningkatan gaya hidup aktif masyarakat Indonesia dengan dibatasi pada intervensi yang dianjurkan WHO yaitu : 1) promosi aktivitas fisik melalui komunitas; 2)

peningkatan sarana aktivitas fisik; 3) peningkatan aktivitas fisik ditempat kerja; dan 4) peningkatan aktivitas fisik di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan pencarian pada penelitian-penelitian terkait dengan upaya peningkatan gaya hidup aktif masyarakat Indonesia diperoleh 30 artikel yang relevan, selanjutnya dikelompokkan berdasarkan anjuran dalam best buy WHO sehingga diperoleh 11 artikel yang berkaitan dengan intervensi pertama (promosi aktivitas fisik melalui komunitas), 4 artikel berkaitan dengan intervensi kedua (peningkatan sarana aktivitas fisik), 5 artikel berkaitan dengan intervensi ketiga (peningkatan aktivitas fisik di tempat kerja), dan 10 artikel berkaitan dengan intervensi keempat (peningkatan aktivitas fisik di sekolah).

Tabel 1. Hasil Penelitian

1 Promosi aktivitas fisik melalui komunitas	
Penulis/Judul/Tahun	Kegiatan/Hasil Penelitian
Ismail Affandy Siregar & La Ode Abdul Rahman / Peran Aplikasi M-Health dalam Promosi Kesehatan Aktivitas Fisik /2020	Aplikasi M-Health dapat mendorong seseorang untuk mau melakukan aktivitas fisik. Fitur dalam M-Health membantu dalam melakukan aktivitas fisik diantaranya petunjuk melakukan jenis aktivitas fisik, pengingat untuk melakukan aktivitas fisik, motivasi untuk melakukan aktivitas fisik, tujuan yang akan dicapai, evaluasi diri terhadap latihan aktivitas fisik, menganalisa faktor dukungan sosial dan lingkungan dalam aktivitas fisik
Ipa Sari Kadri, dkk / Penerapan aktivitas fungsional rekreasi pada masa new normal untuk menjaga kesehatan lanjut usia / 2020	Setelah menerapkan aktivitas fungsional rekreasi, terdapat respon yang baik dari lansia. Lansia merasa lebih bahagia, mengalami dan menambah pengetahuan tentang gerakan-gerakan sederhana yang dapat merangsang kesehatan fisik, psikis dan sosial lansia
Neni / Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi di Dusun Cinunjang Kecamatan Gunung Tanjung Kabupaten Tasikmalaya tahun 2020	Intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat terdiri dari beberapa kegiatan seperti Training Of Trainer (TOT) kader dengan rangkaian kegiatan penyuluhan dan senam dimana peran kader menjadi prioritas utama pemberdayaan yang ditujukan dari masyarakat, oleh masyarakat, dan untuk masyarakat
Andri Wahyu Utomo / Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani / 2020	Olahraga bersepeda mempunyai banyak sekali manfaatnya salah satunya peningkatan kebugaran jasmani, penguatan tulang rawan dalam tubuh, secara keseluruhan dapat memperbaiki sirkulasi darah, secara lancer juga

	memperbaiki metabolisme tubuh serta meningkatkan imunitas
Syahrudin / Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19 / 2020	Dalam situasi wabah virus Covid-19, sebaiknya setiap individu mampu menjaga kebugarannya termasuk lansia melalui senam yang sifatnya aerobik dengan harapan lansia dapat menunaikan tugas hariannya dengan baik dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan
Indrianto Arif Ramadhana, dkk / Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Melalui Permainan Ular Tangga di palangkaraya / 2020	Memberikan edukasi melalui permainan ular tangga sekaligus mempraktikkan salah satu komponen germas yaitu melakukan aktivitas fisik, pelaksanaan kegiatan di Taman Pasuk Kameloh Palangka Raya pada hari minggu sehingga edukasi juga diketahui oleh keluarga yang nantinya dapat membantu pengawasan pelaksanaan germas di rumah, sekolah maupun tempat bermain. Informasi yang disampaikan dengan cara menarik diharapkan dapat meningkatkan penerapan gerakan masyarakat sehat dalam kehidupan sehari-hari.
Baiq Mirawati, dkk / Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Komplek Halmahera Rembiga Kota Mataram di Era New Normal / 2020	100% peserta memberikan respon positif dengan menyampaikan rasa senang, semangat, dan terbantu atas diadakannya kegiatan olahraga senam. Pada akhirnya peserta memiliki kesadaran kolektif untuk aktif berolahraga senam secara rutin dan berkelanjutan, sehingga dapat menjaga sistem daya tahan tubuh (imunitas) pada masa pandemi Covid-19.
Udin Rosidin, dkk / Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan / 2019	Ada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya aktifitas fisik setelah dilakukan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan. Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini adalah melaksanakan kerjasama dengan petugas kesehatan untuk melakukan pembinaan dan bimbingan kepada masyarakat tentang hidup sehat.
Rustika, dkk / Pemberdayaan Masyarakat Melalui Corporate Social Responsibility (CSR) dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular (Studi Agen Perubahan di Kecamatan Cicurug, Kabupaten Sukabumi) / 2018	Pemberdayaan masyarakat melalui program pemicuan P2TMBM berhasil secara signifikan ($p < 0,005$) memperbaiki pengetahuan, sikap dan perilaku agen Perubahan dalam pengendalian faktor risiko PTM, sehingga mereka bisa memberikan informasi kesehatan sekaligus menggerakkan masyarakat untuk mau dan mampu dalam melakukan pengendalian faktor risiko PTM
Heni Trisnowati / Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Studi pada Pedesaan di Yogyakarta) / 2018	Intervensi yang dilakukan : 1) membangun kepercayaan masyarakat melalui pertemuan dengan tokoh masyarakat membahas tentang PTM; 2) meningkatkan kesadaran masyarakat melalui pertemuan kader kesehatan dan melakukan FGD; 3) mengembangkan program promosi kesehatan; 4) mengorganisasikan kegiatan promosi kesehatan tentang "Perilaku Cerdik" meliputi : cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin

	<p>aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres; 5) inisiasi untuk pemeliharaan program. Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa promosi kesehatan melalui pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu strategi untuk mencegah faktor risiko PTM. Adanya keterlibatan tokoh masyarakat, persepsi dan pengetahuan yang positif tentang PTM dari kader kesehatan menentukan keberhasilan program.</p>
<p>Dwi Agustina, dkk / Lokasi Senam Lansia Berperan Penting Terhadap Partisipasi Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Senam / 2016</p>	<p>Untuk menarik minat lansia berpartisipasi rutin dalam senam lansia, sebaiknya kegiatan senam lansia dilaksanakan sedekat mungkin dengan tempat tinggal lansia.</p>
<p>2 Peningkatan sarana aktivitas fisik</p>	
Penulis/Judul/Tahun	Kegiatan/Hasil Penelitian
<p>Michael Ong dan Dewi Ratnaningrum / Fasilitas Kesehatan Terintegrasi / 2019</p>	<p>Terdapat 2 perilaku dan gaya hidup Generasi Millennial yang cukup dominan, yaitu menyangkut tentang makanan dan sedentary lifestyle. Sehingga dibutuhkan fasilitas-fasilitas yang menggabungkan aspek gaya hidup dengan prevensi obesitas, sehingga mengurangi resiko dan Generasi Millennial yang mengalami obesitas</p>
<p>Raden Ranga Ilham Irfandian & Herman Wilianto / Evaluasi active design pada media perjalanan aktif di sekitar ruang publik kota / 2019</p>	<p>a) Kebutuhan fungsi kuliner merupakan salah satu alasan mereka memilih untuk mengunjungi Saparua Park dibandingkan dengan taman kota lainnya, karena kuliner merupakan aktivitas pilihan yang terkait dengan aktivitas olahragapun rekreasi; b) Ruang pedestrian memiliki dua zona, yaitu zona pedestrian through zone dan zona buffer zone. Pada zona pedestrian through zone sebaiknya dilengkapi oleh pola lantai guiding block sebagai material lantai pembantu orientasi kaum difabel; dan c) pada tapak Saparua Park belum terdapat halte angkutan kota, sebagai salah satu tempat tujuan yang ramai dikunjungi masyarakat Kota Bandung</p>
<p>Irma Guspita Dewi & Caroline Endah Wuryaningsih / Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan / 2019</p>	<p>Perlu dilakukan upaya peningkatan sarana dan prasarana olahraga sesuai dengan kelompok umur serta promosi dan edukasi mengenai aktivitas fisik agar pengetahuan dan partisipasi masyarakat untuk aktif bergerak meningkat.</p>
<p>Mokhammad Firdaus & Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo/ Pemanfaatan Taman Rekreasi Selomangkling (Klotok) Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri / 2015</p>	<p>(1) Penyediaan sarana dan prasarana di kota Kediri harus terprogram dan terencana dengan baik kedepannya. (2) Ketersediaan sarana dan prasarana di kota Kediri masih belum merata keberadaannya, dan masih terpusat pada satu tempat tertentu saja. (3) Pengelolaan fasilitas olahraga yang ada belum diperhatikan dengan baik sehingga fasilitas banyak yang terbengkalai dan rusak. Saran (1) Pemerintah kota Kediri hendaknya menyediakan dan mengembangkan potensi yang ada di kota Kediri untuk sarana dan prasarana olahraga bagi</p>

masyarakat. (2) Sebuah mekanisme kerja mengenai perencanaan fasilitas, penyedia fasilitas, pemanfaatan fasilitas dan pengelolaan fasilitas perlu disusun dengan baik dan jelas agar pembangunan fasilitas olahraga yang ada di kota Kediri dapat sesuai harapan.

3 Peningkatan aktivitas fisik ditempat kerja

Penulis/Judul/Tahun	Kegiatan/Hasil Penelitian
Marsela Juliawati Alfa Berhimpung, dkk / Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas / 2020	Implementasi aktivitas fisik berdasarkan health belief model oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado sudah baik dilaksanakan. Tenaga kesehatan percaya akan bahayanya suatu penyakit dan percaya bahwa dengan melakukan aktivitas fisik banyak keuntungan salah satunya untuk mengurangi resiko penyakit. Waktu menjadi hambatan dalam melakukan aktivitas fisik, dan juga dikarenakan adanya pandemi COVID-19 sehingga beberapa fasilitas olahraga ditutup. Oleh karena itu, tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu lebih memperbanyak kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik baik di lingkungan Puskesmas maupun di rumah masing-masing.
Vesdiana dan La Ode Abd Rahman / Penerapan Gamification Berbasis Android pada Sasaran Promosi Kesehatan di Rumah Sakit / 2020	Penerapan promosi kesehatan berbasis gamification sebagai metoda yang efektif dapat dilakukan di rumah sakit dengan menambahkan pilihan sasaran promosi kesehatan yaitu pasien, keluarga, pengunjung, petugas dan masyarakat
Priyoto & Binar Wahyuning W/ Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Peregangan di Tempat Kerja Terhadap Penurunan Gangguan MSDs dan Kadar Asam Urat / 2019	senam peregangan ditempat kerja yang dilakukan sebanyak 2 kali sehari selama kurun waktu 1 bulan efektif untuk membantu penurunan kadar asam urat darah pada staf dosen dan tenaga kependidikan di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
Lailiyah Yusna Yusfita / Hubungan Perilaku Sedentari dengan Sindrom Metabolik pada Pekerja / 2018	Perilaku sedentari lebih dari sama dengan 6 jam/ hari berhubungan dengan sindrom metabolik pada pekerja. Pekerja hendaknya mengurangi perilaku sedentari dengan melakukan peregangan, menghindari duduk terlalu lama saat bekerja, dan memperbanyak aktivitas fisik di tempat kerja.
A Setyo Wahyuningsih/ Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi / 2015	Kegiatan jalan kaki di lingkungan kampus bagi segenap warga kampus dalam beraktifitas kesehariannya merupakan upaya promotif dan preventif bagi kesehatan seluruh warga UNNES

4 Peningkatan aktivitas fisik di sekolah

Penulis/Judul/Tahun	Kegiatan/Hasil Penelitian
Pinton Setya Mustafa & Wasis Djoko Dwiyo/ Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21/ 2020	Isi kurikulum PJOK tidak hanya tentang keterampilan gerak dan kesehatan jasmani saja, namun peserta didik dituntut untuk mampu berpikir kritis, kreatif, dan mampu berkolaborasi, Perubahan yang paling menonjol dalam kurikulum pendidikan jasmani abad 21 itu yaitu dalam

	pembelajaran jasmani tidak hanya melibatkan perlengkapan olahraga saja, namun sumber belajar yang berasal dari kemas teknologi modern perlu diberikan.
Ibnu Aji Pamungkas & Wasis Djoko Dwijoyo/ Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan / 2020	Produk pengembangan media pembelajaran berbasis mobile learning untuk aktifitas kesegaran jasmani pada siswa SMKN 1 Batu dapat digunakan pada proses pembelajaran dan latihan.
Heri Setiawan, dkk / Integrasi program SPARK dalam pendidikan jasmani terhadap peningkatan health-related fitness siswa / 2020	Terdapat pengaruh program SPARK dalam pendidikan jasmani terhadap peningkatan health-related fitness siswa dan terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberikan treatment program SPARK yang terintegrasi dalam pendidikan jasmani dibandingkan siswa yang diberikan pendidikan jasmani tanpa program SPARK terhadap peningkatan health-related fitness. Program SPARK dalam pendidikan jasmani merupakan wahana ideal untuk meningkatkan health-related fitness siswa yang dikemas secara sistematis dan terstruktur.
Agus Hendra Al Rahmad/ Sedentari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan Remaja / 2019	Perlu peningkatan aktifitas fisik pada remaja serta sosialisasi gerakan masyarakat sehat melalui pendekatan kurikulum di sekolah-sekolah.
Harry Freitag Luglio Muhammad / Pemanfaatan sekolah sebagai sarana pencegahan obesitas sejak dini pada remaja / 2018	Program pencegahan obesitas berbasis kegiatan di sekolah yang dapat dilakukan berupa penyuluhan dan edukasi, perbaikan fasilitas sekolah, kegiatan berbasis aktivitas fisik di sekolah, dan penegakan peraturan sekolah terkait penyediaan makanan di kantin
Sakinah Ramadhani, dkk / Aktivitas Fisik Saat Istirahat, Intensitas Penggunaan Smartphone, dan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Full day School (Studi di SD Al Muslim Sidoarjo) / 2018	Aktivitas fisik saat istirahat berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak SD Full Day School.
Pomarida Simbolon & Lindawati Simorangkir / Penerapan UKS dengan PHBS di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang / 2018	Ada hubungan signifikan antara penerapan UKS dengan pelaksanaan PHBS di wilayah kerja Puskesmas Pancur Batu, sehingga disarankan adanya kebijakan dari dinas kesehatan dan UPT Dinas Pendidikan bekerja sama dengan kepala sekolah untuk mengaktifkan kembali UKS
Ibnu Darmawan / Upaya Meningkatkan Kebugaran jasmani Siswa Melalui Penjas/ 2017	Perlu perbaikan dalam pengelolaan pembelajaran penjas di sekolah seperti melalui modifikasi waktu jam pelajaran penjas. Waktu yg tersedia= 3x45 mnt/minggu, dimodifikasi menjadi tiga kali pertemuan dalam seminggu. Dan solusi yang kedua yaitu dengan peningkatan strategi guru penjas dalam merancang pembelajaran menggunakan paradigma baru penjas (fun, busy, utuh, modifikasi)
Mashud / Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani /	Sekolah berwawasan kebugaran jasmani harus dimulai adanya koordinasi dan konsolidasi yang matang terutama

2016	dengan pihak pemerintah/Diknas, sekolah, dan komite sekolah
Widodo / Strategi Peningkatan Aktivitas jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Indonesia / 2014	Program peningkatan hendaknya dikembangkan dalam sebuah pola pembinaan yang integral dari upaya pendidikan dengan melibatkan tiga pihak, yaitu sekolah, orangtua, dan masyarakat, serta dukungan pemerintah. Strategi pada tingkatan guru: 1) sosialisasi oleh kepala sekolah; 2) integrasi pengetahuan kesehatan ke mata pelajaran lainnya; 3) pengembangan program insentif; 4) meramu ulang pekerjaan rumah (PR); dan 5) memperluas kemitraan. Strategi pada tingkat sekolah: 1) perbaikan manajemen sekolah; 2) penyusunan program aktivitas jasmani harian; 3) penataan ruang dan perlengkapan; dan 4) forum orang tua. Pelaksanaannya perlu menggabungkan upaya guru dengan sekolah dan keluarga secara profesional agar siswa aktif bergerak setidaknya 90 menit per hari; yaitu 30 menit di sekolah dan 60 menit di rumah atau masyarakat. Bentuk kegiatan yang dapat diterapkan: 1) mengajak siswa pergi dan pulang sekolah dengan melibatkan relawan dari orang tua/senior; 2) menerapkan model Bus Sekolah Berjalan; dan 3) program transportasi aktif.

Pembahasan

Promosi Aktivitas Fisik Melalui Komunitas

Berkaitan dengan intervensi pertama yaitu memanfaatkan komunitas untuk mempromosikan aktivitas fisik ada beberapa cara yang dilakukan di Indonesia yaitu menggunakan aplikasi M-Health yang terdapat pada fitur smartphone yang dapat membantu dalam beraktivitas fisik sebagai petunjuk, pengingat, motivasi dan tujuan hingga evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan (Siregar dan Rahman, 2020). Untuk masyarakat usia lanjut diberikan penyuluhan mengenai aktivitas fungsional rekreasi dengan intensitas yang disesuaikan dan lebih diutamakan sifat rekreasinya sehingga mampu menstimulasi motorik kasar, motorik halus, kognitif, maupun sosial emosionalnya (Kadri dkk, 2020), atau menggunakan aktivitas yang disenangi dengan gerakan yang mudah seperti senam aerobik dengan harapan lansia dapat melakukan aktivitas hariannya tanpa merasakan lelah yang berlebihan (Syahrudin, 2020). Perlu juga diperhatikan untuk menarik minat lansia agar berpartisipasi secara rutin dalam kegiatan aktivitas fisik maka lokasinya harus sedekat mungkin dengan tempat tinggalnya (Agustina dkk, 2016).

Penyuluhan tentang aktivitas fisik dalam peningkatan status kesehatan juga

diberikan kepada masyarakat semua usia sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya (Rosidin dkk, 2019). Selain itu dilakukan juga kegiatan senam di lingkungan perumahan bagi semua usia secara bersama sehingga peserta memiliki kesadaran kolektif untuk aktif berolahraga secara rutin dan berkelanjutan untuk menjaga sistem daya tahan tubuh atau imunitas (Mirawati dkk, 2020) atau dengan aktivitas fisik permainan tradisional seperti ular tangga yang dilakukan di taman terbuka, disekolah maupun di perumahan sebagai salah satu upaya gerakan masyarakat sehat (Ramadhan dkk, 2020), bahkan menjadikan bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru dalam menjaga kebugaran jasmani (Utomo, 2020). Untuk memaksimalkan peran komunitas dalam masyarakat pun dilakukan melalui kegiatan Training of Trainer (ToT) dengan mengutamakan peran kader atau masyarakat setempat sehingga prioritas utama dari kegiatan aktivitas fisik adalah dari, oleh dan untuk masyarakat dapat terlaksana dengan baik (Neni, 2020). Pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan aktivitas fisik juga dilakukan melalui Corporate Social Responsibility (CSR) dari perusahaan-perusahaan besar (Rustika dkk, 2018). Dilakukan juga melalui intervensi yang lebih menyeluruh dengan cara memanfaatkan kerjasama dengan tokoh masyarakat sehingga terbangun kepercayaan melalui promosi dan pengorganisasian serta pemeliharaan program dengan pemberdayaan masyarakat agar dapat terlaksana dengan baik (Trisnowati, 2018).

Peningkatan Sarana Aktivitas Fisik

Berkaitan dengan intervensi yang kedua yaitu peningkatan aktivitas fisik melalui peningkatan sarana, ada beberapa cara yang dilakukan di Indonesia terutama berkaitan dengan kondisi yang harus terlebih dahulu dipahami bersama bahwa terdapat dua perilaku dan gaya hidup yang menjadi tren generasi millennial yaitu menyangkut kebiasaan makan dan sedentary lifestyle sehingga dibutuhkan fasilitas kesehatan terintegrasi yaitu fasilitas umum yang didalamnya mencakup kebutuhan makan yang nyaman sebagai tempat nongkrong sekaligus tempat yang membuat pengunjungnya mau beraktivitas fisik (Ong dan Ratnaningrum, 2019). Seperti misalnya taman kota Saparua di Bandung menjadi alternatif yang banyak dikunjungi masyarakat dikarenakan dapat memenuhi kebutuhan fungsi kuliner, zona pedestrian

yang memadai meski masih harus terus diperbaiki dan ditingkatkan serta halte angkutan umum untuk mempermudah masyarakat mengakses lokasinya (Irfandian dan Wilianto, 2019). Selain itu juga perlu dilakukan upaya peningkatan sarana dan prasarana olahraga sesuai dengan kelompok umur sehingga mampu menarik partisipasi dan minat masyarakat untuk bergerak meningkat (Dewi dan Wuryaningsih, 2019). Terlebih taman-taman rekreasi untuk wilayah yang ada di pelosok kabupaten kota, perlu diperhatikan mengenai penyediaan sarana dan prasarana harus terprogram dan terencana karena masih belum merata serta pengelolaannya perlu diperhatikan dengan baik (Firdaus dan Purnomo, 2015).

Peningkatan Aktivitas Fisik di Tempat Kerja

Berkaitan dengan intervensi yang ketiga yaitu peningkatan aktivitas fisik di tempat kerja, ada beberapa upaya yang dilakukan di Indonesia terutama berkaitan dengan kondisi yang perlu dipahami bersama bahwa berdasarkan teori Health Belief Model bahwa masyarakat itu percaya akan bahayanya suatu penyakit dan percaya akan manfaat dari melakukan aktivitas fisik namun dengan berbagai kondisi yang ada terlebih saat pandemi covid-19 berakibat pada dibatasinya beberapa fasilitas umum dan fasilitas olahraga maka perlu dibangun kesadaran untuk tetap aktif bergerak di tempat kerja atau di rumah (Berhimpong dkk, 2020). Misalnya seperti senam peregangan yang dilakukan sebanyak dua kali selama berada di tempat kerja (Priyoto dan Wahyuning, 2019), karena perilaku sedentari lebih atau sama dengan 6 jam berhubungan dengan sindrom metabolik maka perlu dilakukan perenggangan dan mengurangi banyak duduk serta aktivitas fisik ditempat kerja (Yusfita, 2018). Bisa juga dengan berjalan kaki di lingkungan kerja dalam beraktivitas kesehariannya (Wahyuningsih, 2015), juga dengan memanfaatkan teknologi yaitu penerapan promosi kesehatan di tempat kerja berbasis gamification atau android (Vesdiana dan Rahman, 2020).

Peningkatan Aktivitas Fisik di Sekolah

Berkaitan dengan intervensi keempat yaitu peningkatan aktivitas fisik di sekolah, ada beberapa upaya yang dilakukan di Indonesia diantaranya dilakukan oleh guru pendidikan jasmani seperti melalui pengembangan produk media pembelajaran

berbasis mobile learning untuk aktivitas kesegaran jasmani (Pamungkas dan Dwijoyo, 2020), kemudian dengan mengintegrasikan pendidikan jasmani dengan program SPARK sehingga terjadi peningkatan kesehatan jasmani (Setiawan dkk, 2020). Selain itu dilakukan juga kegiatan bersama dengan pihak sekolah melalui penyuluhan secara spesifik untuk peningkatan aktivitas fisik siswa di sekolah, kemudian perbaikan fasilitas yang dapat merangsang siswa untuk aktif di sekolah serta dilakukan kegiatan-kegiatan berbasis aktivitas fisik disekolah (Muhammad, 2018), misalnya seperti aktivitas fisik saat istirahat bagi sekolah yang full day school (Ramadhani, 2018).

Agar dampaknya dapat lebih menyentuh banyak pihak di sekolah maka dikembangkan juga penerapan UKS dengan pelaksanaan PHBS (Simbolon dan Simorangkir, 2018), atau dengan model sekolah berwawasan kebugaran jasmani yang berkoordinasi dengan pihak pemerintah dan komite sekolah sehingga pelaksanaannya menjadi lebih baik (Mashud, 2016). Dilakukan juga dengan memaksimalkan peran pendidikan jasmani melalui modifikasi waktu jam pelajaran menjadi seminggu 3 kali (Darmawan, 2017), ditambah dengan strategi peningkatan aktivitas jasmani diluar pembelajaran pendidikan jasmani melalui kerjasama secara integral melibatkan antara sekolah, orang tua dan masyarakat (Widodo, 2014). Dan yang paling utama kegiatan-kegiatan tersebut dibingkai dalam kurikulum sehingga memiliki pijakan yang kuat dalam upaya peningkatan aktivitas fisik siswa (Al Rahmad, 2018), melalui kurikulum pendidikan jasmani abad 21 (Mustafa dan Dwiyogo, 2020).

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan upaya yang dilakukan dalam meningkatkan gaya hidup aktif masyarakat Indonesia dilihat dari kesesuaian dengan intervensi yang dianjurkan dalam best buys WHO, sehingga diperoleh gambaran mengenai harapan dan kenyataan mengenai gaya hidup aktif masyarakat di Indonesia. Berkaitan dengan hal tersebut serta mengacu kepada hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa meski gaya hidup aktif masyarakat Indonesia masih pada kategori kurang baik tetapi upaya-upaya yang dilakukan di

Indonesia dalam meningkatkan gaya hidup aktif masyarakatnya sudah dilakukan sesuai dengan anjuran best buys WHO. Sehingga dapat dikatakan bahwa gaya hidup aktif masyarakat Indonesia bukan hanya harapan atau hanya sebagai keinginan supaya menjadi kenyataan tetapi merupakan hal yang nyata, benar-benar ada dan terbukti. Namun demikian dengan jumlah penduduk yang tinggi serta wilayah yang sangat luas maka dibutuhkan strategi yang terintegrasi dengan baik antar seluruh lapisan masyarakat dan pemerintah sehingga mampu menjadikan aktivitas fisik menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Indonesia yang akan membawa pada peningkatan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D. dkk (2016). Lokasi Senam Lansia Berperan Penting Terhadap Partisipasi Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Senam. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), hlm. 177-190
- Berhimpong, A.J.M dkk (2020). Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), hlm. 54-62
- Corbin, B.C dkk (2008). *Concept of Physical Fitness : Active Lifestyle for Wellness*, Published by McGraw-Hill, an imprint of The McGraw-Hill Companies, Inc., 1221 Avenue of the Americas, New York
- Darmawan, I (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Unikama*, 7(2), hlm. 143-154
- Dewi, G.I & Wuryaningsih, E.C (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), hlm. 21-29
- Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (tt). *Jumlah penduduk indonesia*. Diakses dari : <https://dukcapil.kemendagri.go.id/>
- Dorak, F. (2017). The Effect of a 12-Week Physical Exercise Program in Adults on Satisfaction with Life, Self-Esteem, Healthy Lifestyle Behaviors and Perceived Social Support. *The Anthropologist*, 19(2), hlm. 469-477
- Firdaus, M & Purnomo I.M.A (2015). Pemanfaatan Taman Rekreasi Selomangkling (Klotok) Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri. *Jurnal Sportif*, 1(1), hlm. 81-99
- Hayati, R (2019). *Pengertian Tinjauan Pustaka, Manfaat dan Cara Membuatnya*. [Online]. Diakses dari: <https://penelitianilmiah.com/tinjauan-pustaka/>
- Irfandian, I.R.R & Wilianto, H (2019). Evaluasi Active Design pada Media Perjalanan Aktif di Sekitar Ruang Publik Kota. *Jurnal Teknik Arsitektur*, 4(1), hlm. 117-128

- Kardi, S.I. dkk (2020). Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi pada Masa New Normal untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Empati*, 1(1), hlm. 62-70
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2018). *Hasil Utama Rikesdas 2018*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2017). *Rencana Aksi Kegiatan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kompas.com. (tt). Jumlah Penduduk Dunia 2020. Diakses dari: <https://www.kompas.com/skola/read/2020/07/11/140300869/jumlah-penduduk-dunia-2020>
- Mashud (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Multilateral*, 14(1), hlm. 75-85
- Mirawati, B. Dkk (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Komplek Halmahera Rembiga Kota Mataram di Era New Normal. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), hlm. 231-238
- Muhammad, L.F.H (2018). Pemanfaatan Sekolah Sebagai Sarana Pencegahan Obesitas Sejak Dini pada Remaja. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), hlm. 107-114
- Mustafa, S.P & Dwiyojo, D.W (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21, *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), hlm. 422-438
- Neni, N. (2020). Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi di Dusun Cinunjang Kecamatan Gunung Tanjung Kabupaten Tasikmalaya tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 16(1), hlm. 135-141
- Ong, M & Ratnaningrum, D (2019). Fasilitas Kesehatan Terintegrasi. *Jurnal STUPA*, 1(2), hlm. 1575-1588
- Pamungkas, A.I & Dwijoyo, D.W (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. *Sport Science and Health*, 2(5), hlm. 272-278
- Pealo, G.W (2013). Leisure & Active Lifestyles : Moving into the Twenty-First Century. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 63(8), hlm. 26-27
- Priyoto & wahyuning, B. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Peregangan di Tempat Kerja Terhadap Penurunan Gangguan MSDs dan Kadar Asam Urat. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), hlm. 53-68
- Rahmad, A.H.A (2019). Sedentari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan Remaja, *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(1), hlm. 16-21
- Ramadhana, A.I dkk (2020). Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Melalui Permainan Ular Tangga di palangkaraya. *Membangun Negeri*, 2(2), hlm. 253-260
- Ramadhani, S dkk (2018). Aktivitas Fisik Saat Istirahat, Intensitas Penggunaan Smartphone, dan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Full day School (Studi di SD Al Muslim Sidoarjo), *Amerta Nutr*, hlm. 325-331, DOI : 10.2473/amnt.v2i4.2018.325-331

- Rosidin, U dkk (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *MKK*, 2(2), hlm. 108-118
- Rustika dkk (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Corporate Social Responsibility (CSR) dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular (Studi Agen Perubahan di Kecamatan Cicurug, Kabupaten Sukabumi). *Media Litbangkes*, 28(2), hlm. 73-82
- Setiawan, H dkk (2020). Integrasi Program SPARK dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Peningkatan Health-Related Fitness Siswa. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), hlm. 156-165
- Shephard, J.R (2013). Physical Activity, Health, and Well-Being at Different Life Stages. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(4), hlm. 298-302
- Simbolon, P & Simorangkir, L (2018). Penerapan UKS dengan PHBS di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 17(1), hlm. 16-25
- Siregar, A.I & Rahman, A.L (2020). Peran Aplikasi M-Health dalam Promosi Kesehatan Aktivitas Fisik. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), hlm. 1-12
- Syahrudin (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), hlm. 232-239
- Trisnowati, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular (Studi pada Pedesaan di Yogyakarta). *Jurnal MKMI*, 14(1), hlm. 17-25
- Utomo, W.A (2020). Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani, *Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Indonesia* 1(1), hlm. 118-126
- Vesdiana & Rahman, A.O.L (2020). Penerapan Gamification Berbasis Android pada Sasaran Promosi Kesehatan di Rumah Sakit. *Junal Mitra Kesehatan*, 2(2), hlm. 67-76
- Wahyuningsih S.A (2015). Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), hlm. 51-56
- Widodo (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), hlm. 281-294.
- World Health Organization. (2017). 'Best Buys' and Other Recommended Interventions for The Prevention and Control of Noncommunicable Diseases.
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health
- Yusfita, Y.L (2018). Hubungan Perilaku Sedentari dengan Sindrom Metabolik pada Pekerja. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), hlm. 143-155