

Edukasi Pola Hidup Sehat dan Aktifitas Fisik Pada Siswa *Homeschooling*

RD. Devy Citra Pratiwi^{1*}, Fahmi Fadhiil², Irana Mery Alviana³, Tuliss Bial Fathannisa⁴, Yoza Okta Saputra⁵

¹ Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 53182, Indonesia.

² Ilmu Keolahragaan, Universitas Cendrawasih, 99111, Indonesia.

³ Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, 41361, Indonesia.

⁴ Ilmu Keolahragaan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 42117, Indonesia.

⁵ Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 53182, Indonesia.

*Correspondence: devycitrpratiwi@gmail.com

¹ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 53182, Indonesia

Dikirim : 18 Desember 2025

Diterima : 30 Desember 2025

Diterbitkan : 30 Desember 2025

Abstrak

Background: Siswa *homeschooling* memiliki karakteristik pembelajaran yang relatif fleksibel, namun berpotensi meningkatkan perilaku sedentari akibat keterbatasan aktivitas fisik terstruktur. Kondisi ini menuntut adanya intervensi edukatif yang menekankan pentingnya pola hidup sehat dan aktivitas fisik sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani.

Objective: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa *homeschooling* terhadap pentingnya penerapan pola hidup sehat dan aktivitas fisik secara teratur guna mendukung kebugaran jasmani serta mencegah perilaku sedentari.

Method: Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan 53 siswa *homeschooling* jenjang SD, SMP, dan SMA melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi aktivitas fisik berbasis permainan, serta praktik langsung bersama peserta. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan tanya jawab untuk menilai partisipasi, antusiasme, dan pemahaman siswa terhadap materi.

Results: Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai prinsip pola hidup sehat dan manfaat aktivitas fisik, yang ditandai dengan keterlibatan aktif serta meningkatnya motivasi peserta dalam mengikuti rangkaian kegiatan.

Conclusion: Kegiatan pengabdian ini efektif sebagai upaya edukatif dan preventif dalam menumbuhkan kesadaran serta kebiasaan hidup aktif dan sehat pada siswa *homeschooling*. Kegiatan ini dinilai efektif sebagai upaya edukatif dan preventif dalam menumbuhkan kebiasaan hidup aktif dan sehat pada siswa *homeschooling*.

Keywords: pola hidup sehat, aktivitas fisik, siswa *homeschooling*

PENDAHULUAN

Pendidikan dari rumah atau *homeschooling* semakin populer di Indonesia sebagai alternatif pendidikan bagi anak karena metode pembelajaran dilakukan secara daring lebih fleksibel yang bisa dilakukan dari rumah atau dimanapun. Fleksibilitas metode pembelajaran ini memungkinkan orangtua mengintegrasikan minat khusus anak, adapun *homeschooling* menjadi alternatif bagi orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, atlet berprestasi

sehingga anak tetap mendapatkan pendidikan yang sesuai. Namun pola belajar mandiri ini seringkali mengurangi aktivitas fisik siswa, meningkatkan resiko obesitas, gangguan motorik dan akan berdampak pada kebugaran jasmani.

Menanamkan perilaku hidup sehat sedini mungkin pada anak-anak menjadi hal yang penting, kerjasama orang tua dan guru untuk menerapkan, mengawasi dan menanamkan pola hidup sehat pada anak sehingga saat dewasa menghasilkan perubahan sikap dan menjadi karakter yang baik untuk anak. Membiasakan pola hidup sehat dan bersih tidak hanya tanggung jawab guru namun juga tanggung jawab orangtua (Safitri & Harun, 2021). Beberapa contoh gaya hidup sehat untuk anak-anak seperti mengkonsumsi makanan yang sehat, menjaga kebersihan badan, tidak jajan sembarangan, mencuci tangan sebelum makan, dan membuang sampah di tempatnya. Berperilaku hidup sehat yang dilakukan peserta didik maka dapat dimungkinkan peserta didik terhindar dari serangan penyakit, sehingga peserta didik mempunyai kondisi fisik dan mental yang sehat (Islamiati & Budiman, 2021). Pola hidup sehat tidak cukup hanya dengan memelihara kebersihan, menjaga pola makan dan minum, tidur dengan teratur dan melakukan vaksinasi tetapi siswa juga harus memahami pentingnya pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran kebugaran yang mempelajari keseluruhan pendidikan jasmani terkait aktivitas jasmani, kebebasan hidup sehat menuju pertumbuhan kekebalan mental siswa, dapat menyesuaikan pola hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah maupun sosial (Wahyudi et al., 2023). Artikel lain menjelaskan melalui pelaksanaan kegiatan sosialisasi pola hidup sehat siswa dapat memahami tentang pola hidup sehat dan penerapannya baik dilingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal dan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktifitas senam agar siswa senantiasa sehat, aktif, ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar (Saleh et al., 2023).

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi aktivitas fisik efektif meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Melalui penyampaian materi yang sistematis dan diskusi interaktif, peserta memperoleh wawasan baru mengenai manfaat aktivitas fisik serta cara sederhana untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Hartini et al., 2025). Mata pelajaran PJOK disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku pada sekolah *homeschooling*, kurangnya praktek langsung dan gerakan fisik pada siswa *homeschooling* tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik optimal tetapi juga dapat memperburuk keseimbangan antara akademik dan kebugaran jasmani, sebagaimana terlihat dalam studi yang menyoroti *sedentary behavior* selama pembelajaran jarak jauh.

Aktifitas fisik merupakan fondasi utama perkembangan holistik anak, mencakup dimensi afektif, kognitif dan psikomotor. Kebugaran jasmani merupakan hal yang harus dimiliki setiap orang, kebugaran jasmani akan berdampak bagi seseorang akan saat melakukan aktifitas sehari-hari. Menurut penelitian kebugaran jasmani diperlukan oleh siswa dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi, stress pada kegiatan belajar dan bermain yang dilakukan di sekolah maupun di rumah (Suhartiwi et al., 2022). Kebugaran jasmani merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap orang, kebugaran jasmani akan berdampak positif bagi manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebihan bahkan tidak menimbulkan masalah kesehatan (Wardani, 2020) Sebagai bagian dari upaya menuju Indonesia Sehat, program edukasi aktivitas fisik harus didukung oleh berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, akademisi, pemerintah, serta komunitas masyarakat. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik sangat berpengaruh dalam produktivitas kerja dan belajar, karena aktivitas fisik yang teratur membantu dalam berpikir, belajar, dan mengambil keputusan (Hidayat et al., 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan yaitu untuk mensosialisasikan pola hidup sehat dan aktivitas fisik pada siswa *homeschooling* merupakan langkah yang tepat sehingga siswa bisa terhindar dari *sedentary behaviour*. Hal ini penting karena sistem pembelajaran *homeschooling* cenderung membuat siswa lebih banyak melakukan aktivitas belajar secara mandiri di rumah, yang berpotensi meningkatkan waktu duduk berkepanjangan dan menurunkan tingkat aktivitas fisik harian. Melalui kegiatan sosialisasi ini, siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan aktivitas gerak untuk menunjang kesehatan fisik, mental, serta perkembangan sosial. Selain itu, program ini juga memberikan contoh praktik aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan di rumah tanpa membutuhkan peralatan khusus, sehingga mudah diterapkan dalam rutinitas harian siswa. Dengan adanya sosialisasi ini diharapkan siswa dapat membangun kebiasaan hidup aktif, mengenali risiko kesehatan akibat kurang bergerak, serta mampu mengintegrasikan gaya hidup sehat dalam kegiatan belajar mereka secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mensosialisasikan Edukasi Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik pada Siswa *Homeschooling* yang dilaksanakan pada bulan Desember 2025. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada siswa *homeschooling* mengenai pentingnya pembiasaan pola hidup sehat dan aktivitas fisik dalam mendukung kebugaran jasmani siswa. Dalam kegiatan ini, siswa diperkenalkan pada prinsip-prinsip dasar pola hidup sehat. Selain pemaparan materi, diberikan pula contoh aktivitas fisik sederhana yang dikombinasikan permainan yang menyenangkan.

Siswa yang mengikuti kegiatan ini adalah siswa *homeschooling* dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 53 orang siswa, yang terdiri dari siswa tingkat SD, SMP, dan SMA, serta beberapa peserta siswa anak berkebutuhan khusus. Keberagaman jenjang pendidikan dan karakter siswa ini memberikan dinamika tersendiri dalam pelaksanaan kegiatan, sehingga tim perlu menyesuaikan metode penyampaian materi serta bentuk aktivitas fisik yang diberikan. Kehadiran siswa berkebutuhan khusus juga mendorong pelaksana kegiatan untuk menerapkan pendekatan yang lebih inklusif dengan menyediakan pendampingan khusus, memodifikasi gerakan yang lebih sederhana, serta memastikan seluruh aktivitas tetap aman dan dapat diikuti oleh semua siswa. Komposisi siswa yang beragam ini sekaligus menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat dapat menjangkau berbagai kelompok usia dan kebutuhan, sehingga memberikan dampak yang lebih luas dalam meningkatkan pengetahuan, partisipasi, serta kesadaran mengenai pentingnya kesehatan dan aktivitas fisik.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan	Kegiatan	Metode
1	Survei dan identifikasi kebutuhan	Observasi & wawancara
2	Penyusunan materi pola hidup sehat	<i>Lecture planning & content design</i>
3	Penyusunan rancangan aktivitas fisik berbasis permainan	<i>Activity design & simulation</i>
4	Sosialisasi pola hidup sehat kepada siswa	<i>Lecture & interactive discussion</i>
5	Pelaksanaan aktivitas fisik bersama peserta	<i>Practice & guided movement</i>
6	Diskusi dan tanya jawab	<i>Discussion & feedback</i>
7	Evaluasi pemahaman dan partisipasi siswa	<i>Observation, Wawancara</i>

HASIL

Perencanaan

Bentuk pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap, di antaranya perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap pertama merupakan tahap perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Pada tahap ini, tim merancang materi paparan mengenai pola hidup sehat dan aktivitas fisik, serta menyusun konsep demonstrasi aktivitas fisik yang dikombinasikan dengan permainan yang menyenangkan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta.

Pelaksanaan

Sosialisasi ini diselenggarakan sebagai upaya preventif untuk mengurangi risiko perilaku sedentari yang umumnya lebih tinggi pada siswa *homeschooling* karena proses belajar dilakukan di rumah dan cenderung memiliki mobilitas terbatas. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan di PKBM *Homeschooling* Purwokerto selama 1 hari. Pada tahap ini, kegiatan edukasi disampaikan melalui metode paparan ceramah interaktif untuk memberikan pemahaman mengenai pola hidup sehat dan pentingnya aktivitas fisik serta kebugaran jasmani. Materi disajikan dengan bahasa yang sederhana, dilengkapi ilustrasi visual, serta diselingi sesi tanya jawab agar siswa lebih mudah memahami dan dapat mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari mereka. Penyampaian materi juga menekankan risiko kesehatan yang dapat muncul akibat kurangnya aktivitas fisik, serta pentingnya membangun kebiasaan sehat sejak usia sekolah.

Selain pemberian materi, siswa juga diajak untuk melakukan aktivitas fisik yang diintegrasikan dengan permainan yang menyenangkan sebagai bentuk praktik langsung. Aktivitas ini dirancang agar dapat diikuti oleh peserta dari berbagai jenjang usia dengan menyesuaikan intensitas gerakan dan tingkat kesulitan permainan. Pendekatan berbasis permainan ini menciptakan suasana yang lebih santai dan memotivasi siswa untuk bergerak aktif tanpa merasa tertekan atau terbebani.

Pendekatan tersebut bertujuan agar siswa tidak hanya memahami konsep secara teoretis, tetapi juga mampu merasakan pengalaman langsung melakukan aktivitas fisik yang benar, aman, dan menyenangkan. Melalui pengalaman langsung, siswa dapat belajar teknik dasar gerak, mengembangkan koordinasi motorik, serta memahami pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelum serta setelah aktivitas.

Integrasi aktivitas fisik dengan permainan terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa, menciptakan suasana belajar yang lebih hidup, serta membantu siswa mengembangkan kebiasaan hidup aktif secara lebih alami. Selain itu, kegiatan ini juga

mendorong terciptanya interaksi positif antar siswa, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan motivasi internal untuk terus menerapkan pola hidup sehat di lingkungan belajar maupun di rumah. Dengan demikian, kegiatan pada tahap ini tidak hanya memberikan manfaat edukatif, tetapi juga membawa pengaruh positif terhadap perilaku dan kebiasaan fisik siswa dalam jangka panjang

Evaluasi

Evaluasi kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dan aktivitas fisik pada siswa homeschooling menggunakan metode observasi dan tanya jawab kepada siswa. Observasi dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk melihat tingkat partisipasi, antusiasme, kemampuan siswa mengikuti instruksi, serta efektivitas integrasi permainan dalam aktivitas fisik. Melalui observasi ini, tim pengabdian dapat menilai apakah materi yang disampaikan dipahami dengan baik dan apakah bentuk aktivitas fisik yang diberikan sesuai dengan karakteristik siswa dari berbagai jenjang pendidikan.

Selain observasi, evaluasi juga dilakukan melalui sesi tanya jawab kepada siswa setelah kegiatan selesai. Sesi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami materi pola hidup sehat, mampu mengingat kembali manfaat aktivitas fisik, serta dapat menjelaskan contoh kebiasaan sehat yang dapat dilakukan di rumah. Tanya jawab ini sekaligus menjadi sarana refleksi untuk mengetahui bagian kegiatan yang paling menarik bagi siswa dan bagian mana yang perlu ditingkatkan pada pelaksanaan program berikutnya.

Kombinasi kedua metode evaluasi ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai keberhasilan kegiatan pengabdian, baik dari segi proses pembelajaran maupun hasil yang dicapai oleh peserta. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, tim pengabdian dapat menyusun rekomendasi perbaikan untuk kegiatan serupa di masa depan, agar pelaksanaan pengabdian masyarakat semakin efektif dan memberikan dampak yang lebih optimal. Berikut adalah ringkasan kegiatan yang dilakukan.

Tabel 2. Target dan Capaian Pelaksanaan Kegiatan

No	Materi Kegiatan	Target Kegiatan	Luaran yang Dicapai
1	Sosialisasi Pola Hidup Sehat	Peserta memahami pentingnya pola hidup sehat dan mampu mengidentifikasi	Peserta mampu menjelaskan prinsip pola hidup sehat, memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, pola makan seimbang, dan pengaturan waktu istirahat, serta

			kebiasaan sehat yang dapat diterapkan di rumah	menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap risiko perilaku sedentari
2	Edukasi Fisik	Aktivitas	Peserta memahami manfaat aktivitas fisik serta mampu menyebutkan contoh aktivitas gerak yang dapat dilakukan di rumah	Peserta mampu menyebutkan minimal tiga bentuk aktivitas fisik sederhana, memahami manfaat aktivitas fisik bagi kebugaran jasmani, serta menunjukkan motivasi untuk bergerak aktif setiap hari.
3	Demonstrasi Aktivitas Fisik Berbasis Permainan		Peserta mengikuti aktivitas fisik yang dikombinasikan dengan permainan yang menyenangkan secara aktif dan aman	Peserta mengikuti seluruh rangkaian aktivitas fisik dengan antusias, dapat meniru gerakan secara tepat, serta menunjukkan peningkatan koordinasi gerak dan keterlibatan selama permainan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi pola hidup sehat dan aktivitas fisik pada siswa di PKBM *Homeschooling* Purwokerto terlaksana dengan baik dan mencapai capaian yang ditetapkan. Kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran peserta terhadap pentingnya penerapan pola hidup sehat dan aktivitas fisik teratur, yang ditunjukkan melalui peningkatan partisipasi dan motivasi siswa dalam mengikuti aktivitas fisik berbasis permainan. Dampak kegiatan tercermin pada tumbuhnya kesadaran untuk mengurangi perilaku sedentari dan membangun kebiasaan hidup aktif. Oleh karena itu, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan dengan memperluas cakupan peserta serta menyesuaikan materi dengan karakteristik dan kebutuhan siswa guna meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartini, S., Mangarengi, Y., Nurachma, E., & Asih, O. R. (2025). *Edukasi Aktivitas Fisik sebagai Upaya Program Gerakan Masyarakat Sehat Menuju Indonesia Sehat 2025*. 03(03), 349–353.
- Hidayat, M. R., Widiyatmoko, F. A., & Kresnapati, P. (2021). *Tingkat Aktifitas Fisik Siswa Boarding School dan Siswa Non Boarding School Di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo*. 1(April), 97–105.
- Islamiati, T. A., & Budiman, I. A. (2021). *Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Pada Saat Pandemi Covid-19*. 2013, 356–360.
- Masyarakat, J. P., Saleh, K., & Sinurat, P. (2023). *Pengabdian Deli Sumatera Sosialisasi Hidup Sehat dan Senam Aerobik Pada Siswa SMK Immanuel Medan Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2(1), 1–6.
- Nurudin, A., & Wardani, D. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP The Effect of Muhammadiyah Gymnastics on Physical Fitness of Junior High School Students. *Physical Activity Journal*, 2, 100–108.
- Safitri, & Harun. (2021). Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Membiasakan Pola

- Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Abstrak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385–394. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Suhartiwi, Rusli, M., & Marsuna. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat Dan Senam Kebugaran Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 116–122.
- Wahyudi, I., Simanjuntak, V., Bafadal, M. F., Wardhani, R., & Jasmani, P. (2023). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Pada Siswa Mas Khulafaur Rasyidin Implementation Of Healthy Lifestyle In Physical Education To Improve The Character Of Discipline*. 6, 81–87.