



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 2, Tahun 2023, pp 167-172
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Transformasi Kesehatan Keluarga Melalui Sosialisasi Pendidikan Jasmani

Syahrnursaiifi^{1*}, Zulheri Is², Labib Humam Montazara³, Zamharira⁴

Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Abulyatama²

Program Studi Pendidikan jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Bina Bangsa Getsempena^{1,3,4}

Email: syahrnursaiifi_penjaskesrek@abulyatama.co.id^{1*}

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menggali potensi pendidikan jasmani sebagai alat transformasi kesehatan keluarga melalui sosialisasi. Melalui serangkaian kegiatan sosialisasi yang melibatkan ibu dan anak di berbagai komunitas, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka akan pentingnya pola hidup sehat dan benar. Dengan menggunakan pendekatan holistik dan terpadu, program sosialisasi dilakukan melalui berbagai cara, seperti ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi praktik olah raga dan kebersihan, serta permainan dan aktivitas fisik yang menarik. Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan perilaku kesehatan keluarga setelah mengikuti program penyuluhan pendidikan jasmani. Selain itu, kolaborasi yang erat antara berbagai pihak terkait seperti lembaga pendidikan, puskesmas, dan organisasi masyarakat juga memperkuat efektivitas program ini dalam mencapai tujuan transformasi kesehatan keluarga. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat ini memberikan bukti nyata bahwa pendidikan jasmani dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga di masyarakat, serta memberikan kontribusi positif dalam mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan khususnya di bidang kesehatan.

Kata Kunci: *Kesehatan, Sosialisasi, Pendidikan Jasmani*

Abstract

This community service aims to explore the potential of physical education as a tool for transforming family health through socialization. Through a series of socialization activities involving mothers and children in various communities, this research aims to enhance their understanding and awareness of the importance of a healthy lifestyle. By utilizing a holistic and integrated approach, the socialization program is conducted through various methods such as interactive lectures, group discussions, demonstrations of sports and hygiene practices, as well as engaging games and physical activities. The results of this community service show a significant improvement in family health knowledge and behavior after participating in the physical education socialization program. Moreover, close cooperation between various stakeholders such as educational institutions, health centers, and community organizations also strengthens the effectiveness of this program in achieving the goal of family health transformation. Thus, this community service provides concrete evidence that physical education can be an effective strategy in improving family health and well-being in society, and contribute positively to the attainment of sustainable development goals, particularly in the field of health..

Keywords: *Health, Socialization, Physical Education*

PENDAHULUAN

Kesehatan keluarga merupakan pondasi utama pembangunan masyarakat berkelanjutan (Hidayat, 2021). Di tengah dinamika zaman, tantangan dalam menjaga kesehatan keluarga semakin kompleks. Secara khusus, di Indonesia, di mana masih banyak masalah kesehatan yang perlu diselesaikan, seperti tingginya angka kematian ibu dan anak, meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, dan berbagai tantangan lain terkait aksesibilitas dan pemahaman kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2022). Dalam upaya meningkatkan kesehatan keluarga, pendidikan jasmani memiliki peran penting sebagai salah satu instrumen transformasi. Melalui pendidikan jasmani, berbagai informasi, pengetahuan, dan keterampilan kesehatan dapat disebarluaskan secara efektif kepada masyarakat, termasuk ibu dan anak (Yulia et al., 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan menganalisis upaya transformasi kesehatan keluarga melalui sosialisasi pendidikan jasmani dan dampaknya terhadap peningkatan kesehatan dan kesejahteraan keluarga di masyarakat.

Kesehatan keluarga merupakan aspek integral dalam pembangunan masyarakat berkelanjutan (Yusuf, 2015). Sebagai unit terkecil dalam masyarakat, kesejahteraan keluarga berperan dalam membentuk fondasi yang kuat bagi perkembangan individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Namun, kenyataan yang dihadapi di lapangan menunjukkan bahwa kesehatan keluarga seringkali masih rentan terhadap berbagai masalah (Z, 2023). Misalnya, kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas, kurangnya pengetahuan tentang praktik hidup sehat, dan rendahnya partisipasi dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Isu-isu ini memperkuat urgensi untuk bertransformasi dalam upaya meningkatkan kesehatan keluarga, terutama melalui pendekatan holistik dan terintegrasi.

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis sebagai agen transformasi kesehatan keluarga. Pendekatan interaktif, menyenangkan, dan holistik dalam pendidikan jasmani menjadikannya alat yang efektif untuk menyebarkan informasi dan praktik kesehatan kepada publik, terutama ibu dan anak (Asmi & Haris, 2020). Melalui pendidikan jasmani, berbagai aspek kesehatan seperti aktivitas fisik, nutrisi, kebersihan, serta aspek psikososial dapat dipelajari dan dipraktikkan dengan cara yang menyenangkan dan bermakna. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya menjadi ajang belajar, tetapi juga sarana untuk membentuk pola pikir dan perilaku yang sehat bagi masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali potensi pendidikan jasmani sebagai alat transformasi kesehatan keluarga melalui sosialisasi, serta dampaknya terhadap peningkatan kesehatan dan kesejahteraan keluarga di masyarakat (Buana & Kristiyandaru, 2021). Dengan mengeksplorasi konsep, teori, dan praktik terkait, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang efektivitas pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan keluarga secara holistik. Melalui kolaborasi antara akademisi, praktisi, dan masyarakat, penelitian ini juga diharapkan dapat menghasilkan rekomendasi dan strategi yang dapat diterapkan secara luas dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga di berbagai tingkatan di masyarakat (Mashuri et al., 2019). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya di bidang kesehatan keluarga.

Masalah penelitian yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah kompleksitas tantangan dalam meningkatkan kesehatan keluarga melalui sosialisasi pendidikan jasmani. Meskipun pendidikan jasmani memiliki potensi besar sebagai alat untuk mengubah kesehatan keluarga, masih ada sejumlah masalah yang perlu dipecahkan. Salah satu masalah utama adalah rendahnya pemahaman dan kesadaran masyarakat, terutama ibu dan anak, tentang pentingnya gaya hidup sehat. Kurangnya aksesibilitas terhadap informasi kesehatan yang berkualitas juga menjadi kendala dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga melalui pendidikan jasmani (Arif Ashfahany et al., 2017). Selain itu, terdapat pula tantangan terkait pelaksanaan program pendidikan jasmani di berbagai jenjang, antara lain dari segi sumber daya, kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat, dan dukungan dari berbagai pihak terkait. Oleh karena itu, penelitian ini akan menyoroti permasalahan tersebut secara mendalam untuk mengidentifikasi solusi yang tepat dan efektif dalam meningkatkan kesehatan keluarga melalui sosialisasi pendidikan jasmani.

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam meningkatkan kesehatan keluarga melalui sosialisasi pendidikan jasmani, diperlukan pendekatan terpadu dan holistik. Pertama-tama, akan diupayakan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu dan anak, tentang pentingnya gaya hidup sehat yang benar. Hal ini dapat dilakukan melalui

penyediaan informasi kesehatan yang mudah diakses, serta program sosialisasi yang interaktif dan menarik.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisis efektivitas pendidikan jasmani sebagai sarana transformasi kesehatan keluarga melalui sosialisasi. Tujuan khusus meliputi:

1. Menganalisis tingkat pemahaman dan kesadaran masyarakat, terutama ibu dan anak, tentang pentingnya gaya hidup sehat dan praktik kesehatan yang benar.
2. Mengkaji efektivitas program sosialisasi pendidikan jasmani dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan keluarga.
3. Mengevaluasi pelaksanaan program pendidikan jasmani di berbagai jenjang, termasuk dalam hal sumber daya, kurikulum, dan kemitraan dengan pihak-pihak terkait.
4. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga melalui sosialisasi pendidikan jasmani.

Dalam transformasi kesehatan keluarga melalui sosialisasi pendidikan jasmani, kajian teoritis menjadi landasan penting untuk memahami dinamika dan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas program. Teori kesehatan perilaku menyoroti bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan (Kurniawan et al., 2022). Oleh karena itu, pendidikan jasmani dapat menjadi platform yang efektif untuk membentuk dan memperkuat perilaku kesehatan keluarga melalui interaksi sosial dan pembelajaran aktif. Teori belajar sosial menekankan peran panutan dan observasi dalam pembentukan perilaku, menunjukkan pentingnya memiliki panutan positif dalam sosialisasi kesehatan dalam konteks pendidikan jasmani (Pendidikan Jasmani et al., 2021). Konsep holistik pendidikan jasmani mengintegrasikan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial dalam pembelajaran kesehatan, mengakui pentingnya pendekatan komprehensif dalam meningkatkan kesehatan keluarga. Dengan merangkum teori dan konsep tersebut, penelitian ini akan melihat bagaimana pendidikan jasmani dapat diimplementasikan secara efektif untuk mencapai transformasi kesehatan keluarga melalui sosialisasi, serta mengeksplorasi dampaknya dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga di masyarakat.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan yang terintegrasi dan menyeluruh dalam mengkaji transformasi kesehatan keluarga melalui sosialisasi pendidikan jasmani (Prasasti Abrar et al., 2021). Pendekatan ini akan mencakup aspek kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang dinamika serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan keluarga (Arikunto, 2002). Melalui penggabungan berbagai metode seperti studi literatur, survei, observasi, dan wawancara mendalam, penelitian ini akan menggali persepsi, pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat terkait kesehatan keluarga dan pendidikan jasmani. Data kualitatif akan dianalisis dengan pendekatan interpretatif untuk mengidentifikasi pola, tema, dan konsep-konsep yang muncul dari narasi dan pengalaman partisipan. Sementara itu, data kuantitatif akan dianalisis menggunakan metode statistik untuk mengidentifikasi hubungan dan pola yang signifikan. Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa lam sinyeu. Kec. Ingin jaya, Kab Aceh Besar pada bulan Maret 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN



Implementasi sosialisasi pendidikan jasmani dalam transformasi kesehatan keluarga dilakukan melalui serangkaian kegiatan interaktif dan partisipatif yang dirancang untuk mencapai tujuan kesehatan keluarga secara keseluruhan. Pertama-tama, identifikasi kebutuhan dan karakteristik

masyarakat sasaran, khususnya ibu dan anak, untuk merancang program yang sesuai dengan konteks lokal. Kemudian, penyiapan materi sosialisasi yang mencakup informasi tentang pola hidup sehat, praktik kesehatan, manfaat aktivitas fisik, dan aspek penting lainnya yang relevan dengan kesehatan keluarga. Kegiatan sosialisasi dilakukan melalui berbagai cara, seperti ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi praktik olah raga dan kebersihan, serta permainan dan aktivitas fisik yang menarik. Selain itu, peran model yang memberikan contoh nyata mengenai praktik kesehatan yang benar juga turut dilibatkan. Kegiatan tersebut terselenggara secara kolaboratif dengan berbagai pihak terkait, seperti lembaga pendidikan, puskesmas, dan organisasi kemasyarakatan, untuk menjamin partisipasi dan dukungan luas dari berbagai lapisan masyarakat. Melalui pendekatan inklusif dan partisipatif ini, sosialisasi pendidikan jasmani menjadi sarana yang efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat terkait kesehatan, sehingga membawa dampak positif yang signifikan dalam mentransformasikan kesehatan keluarga.



Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani mempunyai peran yang signifikan dalam transformasi kesehatan keluarga melalui sosialisasi. Melalui pendekatan yang holistik dan terpadu, program pendidikan jasmani mampu meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan praktik kesehatan keluarga dalam berbagai aspek. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kesadaran masyarakat khususnya ibu dan anak tentang pentingnya pola hidup sehat dan praktik kesehatan yang benar setelah mengikuti program sosialisasi pendidikan jasmani. Selain itu, terdapat perubahan positif pada perilaku kesehatan keluarga yang tercermin dari peningkatan partisipasi aktivitas fisik, perubahan pola makan, dan peningkatan praktik kebersihan. Hasil ini juga didukung oleh kerja sama yang erat antara berbagai pihak terkait, seperti lembaga pendidikan, puskesmas, dan organisasi masyarakat, sehingga memperkuat efektivitas program pendidikan jasmani dalam mencapai tujuan transformasi kesehatan keluarga. Dengan demikian, hasil pengabdian kepada masyarakat ini memberikan bukti nyata bahwa pendidikan jasmani dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga di masyarakat, serta memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan khususnya di bidang kesehatan. sektor kesehatan.



Melalui serangkaian kegiatan sosialisasi yang melibatkan ibu dan anak di berbagai komunitas, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka akan pentingnya pola hidup sehat dan praktik kesehatan yang benar. Partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan jasmani, diskusi, dan permainan yang diselenggarakan dalam rangka pendidikan jasmani mendorong perubahan positif dalam perilaku kesehatan keluarga. Selain itu, kemitraan yang dibangun dengan pihak terkait seperti sekolah, puskesmas, dan organisasi masyarakat juga mendukung efektivitas program ini. Dampaknya tidak hanya dirasakan secara individu, namun juga keluarga dan masyarakat, yang tercermin pada peningkatan pola hidup sehat, kebersihan, dan kesadaran akan pentingnya kesehatan. Dengan demikian, hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat ini memberikan bukti nyata bahwa pendidikan jasmani dapat menjadi motor utama dalam mendorong transformasi kesehatan keluarga melalui sosialisasi, sehingga membawa dampak positif berkelanjutan terhadap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Ashfahany, F., Adi, S., & Hariyanto, E. (2017). BAHAN AJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM BENTUK MULTIMEDIA INTERAKTIF UNTUK SISWA KELAS VII. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(2).
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. 2017.
- Asmi, A. S., & Haris, A. (2020). Analisis Kinerja Petugas Kesehatan Terhadap Mutu Pelayanan Kesehatan Kepada Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.447>
- Buana, I. R. A., & Kristiyandaru, A. (2021). MOTIVASI SISWA MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN: INTRINSIK DAN EKSTRINSIK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1).
- Departemen Kesehatan. (2022). *Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI, 5201590(021).
- Hidayat, C. T. (2021). Pengaruh Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Keluarga terhadap Perawatan Kesehatan Anggota Keluarga Lansia. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1). <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.5150>
- Kurniawan, F., Gustiawati, R., & Hidayat, R. (2022). Sosialisasi Literasi Pendidikan Jasmani Berbasis E-Learning. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(3). <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i3.1930>
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi. *Penguatan Pendidikan & Kebudayaan Untuk Menyongsong Society 5.0*.
- Pendidikan Jasmani, G., Kesehatan di Kabupaten Ogan Ilir Silvi Aryanti, D., Resah Pratama, R., Studi Pendidikan Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F. (2021). Sosialisasi Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Video Pada Guru Pendidikan Jasmani, Copyright: Syahrianursaifi, Zulheri I, Labib Humam Montazara, Zamharira

Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(2).

Prasasti Abrar, A. I., Salam, A. N., & Suharti, S. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Mata Kuliah Aljabar Linear Elementer Berbasis Pendekatan Saintifik yang Terintegrasi dengan Karakter Islami. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/cendekia.v6i1.1025>

Yulia, E., Widiyanti, F., & Kurniawan, W. (2018). Pengendalian Penyakit Tanaman Padi Dan sayuran Dengan Ekstrak Binahong di Desa Pasirbiru, Kecamatan Rancakalong, Kabupaten Sumedang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7).

Yusuf, N. R. (2015). Kesehatan Jiwa dan Revolusi Mental. *Koran Tempo*.

Z, Z. (2023). HUBUNGAN MOTIVASI PERAWAT DENGAN KINERJA KELENGKAPAN PENDOKUMENTASIANASUHAN KEPERAWATAN DI ISTALASI RAWAT INAPRSUD H. HANAFIE MUARA BUNGO. *Jurnal Ners*, 7(1). <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12047>