



Accepted: Maret 2026	Revised: April 2026	Published: Mei 2026
-------------------------	------------------------	------------------------

Membangun Kesadaran Kesehatan Melalui Kegiatan Olahraga Rutin Di Masyarakat (Studi Implementasi Abdi: Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, Jawa Timur)

M. Nur Ridwan Fauzen ^{1*}, Valentino Hary ², Akbar Rohmmad Aulia ³

^{1,2,3}Universitas Nahdlatul Ulama' Blitar, Indoensia

*Email: ¹ fauzenmnurridwan@gmail.com, ² haryvalentino@gmail.com, ³ akbaraulia557@gmail.com

Abstract

The community engagement activity (or: community service program) titled "Building Health Awareness Through Routine Sports Activities in the Community" aims to enhance public awareness regarding the significance of health through regular physical activity. The specific objectives to be achieved include increasing community participation in routine sports activities, introducing healthy lifestyle practices, and fostering a health-conscious community. The strategic phases commence with initial preparation, which involves forming a dedicated team comprising nursing students and faculty supervisors, and conducting a preliminary survey to understand the community's interests and needs concerning exercise. Following the preparation phase, the team develops a comprehensive activity plan that outlines workshop materials, such as the benefits of exercise, basic techniques for various sports, and methods for maintaining a healthy diet. The activity plan also includes a clear schedule for each session. The promotion of the activity is conducted via social media and leaflets, designed

to attract broader community participation. During the workshop implementation, participants are provided with theoretical material on the importance of exercise and engage in practical sessions, where students guide physical activities such as aerobics, yoga, or team games. Post-activity, monitoring and evaluation are conducted to gather feedback from participants, which will be utilized to assess the program's effectiveness. The data obtained will be analyzed to determine the increase in community awareness and participation in sports. Finally, a comprehensive report detailing the activity is compiled, including evaluation results and recommendations for follow-up programs, ensuring that the service activity yields a sustained positive impact on the community. With this systematic and participatory approach, the activity is expected not only to improve physical health but also to build a collective awareness of healthy lifestyles within the community.

Keywords: *Sports, Health, Awareness, Community*

Abstrak

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Membangun Kesadaran Kesehatan Melalui Kegiatan Olahraga Rutin di Masyarakat" bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan melalui aktivitas fisik yang teratur. Target khusus yang ingin dicapai adalah meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga rutin, memperkenalkan praktik hidup sehat, dan membangun komunitas yang peduli terhadap kesehatan. Tahapan strategis dimulai dengan persiapan awal, yang meliputi pembentukan tim yang terdiri dari mahasiswa keperawatan dan dosen pembimbing, serta melakukan survei untuk memahami minat dan kebutuhan masyarakat terkait olahraga. Setelah itu, tim menyusun rencana kegiatan yang mencakup materi workshop, seperti manfaat olahraga, teknik dasar berbagai jenis olahraga, dan cara menjaga pola makan yang sehat. Rencana kegiatan juga mencakup jadwal yang jelas untuk setiap sesi. Promosi kegiatan dilakukan melalui media sosial dan selebaran, bertujuan untuk menarik partisipasi masyarakat yang lebih luas. Pada pelaksanaan workshop, peserta akan diberikan materi tentang pentingnya olahraga dan praktik langsung, di mana mahasiswa akan memandu sesi olahraga seperti aerobik, yoga, atau permainan tim. Setelah kegiatan, dilakukan monitoring dan evaluasi untuk mengumpulkan umpan balik dari peserta yang akan digunakan untuk menilai efektivitas program. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk melihat peningkatan kesadaran dan

partisipasi masyarakat dalam olahraga. Akhirnya, laporan lengkap mengenai kegiatan disusun, termasuk hasil evaluasi dan rekomendasi untuk program lanjutan, sehingga pengabdian ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi masyarakat. Dengan pendekatan yang sistematis dan partisipatif, diharapkan kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga membangun kesadaran kolektif tentang gaya hidup sehat di komunitas.

Kata Kunci: *Olahraga, Kesehatan, Kesadaran, Bermasyarakat*

Pendahuluan

Mahasiswa semester 1 Poltekkes Kemenkes Malang unit Blitar merupakan kelompok yang baru memasuki dunia perkuliahan, didominasi oleh lulusan SMA dengan motivasi tinggi di bidang kesehatan, seringkali didukung oleh latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Dalam konteks sosial dan budaya, kelompok ini membawa nilai-nilai kuat yang dipengaruhi oleh tradisi lokal dan norma masyarakat setempat (Sunarya, U., & Ruswadi, I., 2024). Meskipun komitmen agama (mayoritas Muslim) sering menjadi pendorong bagi praktik hidup sehat, pengetahuan formal mereka tentang konsep-konsep kesehatan dan keperawatan yang lebih kompleks, seperti pencegahan penyakit dan pentingnya gaya hidup aktif, masih terbatas.

Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru ini sangat beragam, utamanya terkait dengan kesulitan penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik baru dan tuntutan belajar yang lebih tinggi. Selain itu, kurangnya pengetahuan dasar tentang kesehatan dan keperawatan menjadi kendala dalam memahami materi kuliah. Rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan dan olahraga juga menjadi isu, yang berpotensi memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan pencerahan dan pembimbingan yang terstruktur untuk membantu mahasiswa beradaptasi serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan mereka (Mamis, S., et al., 2025).

Untuk mengatasi tantangan ini, workshop bertajuk "Membangun Kesadaran Kesehatan Melalui Kegiatan Olahraga Rutin di Masyarakat" diusulkan sebagai solusi efektif. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan mentransfer pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif tentang gaya hidup

sehat. Kebaruan dari pengabdian ini terletak pada penggunaan pendekatan partisipatif, yang secara aktif melibatkan mahasiswa dalam proses pembelajaran dan pembangunan kesadaran kesehatan di komunitas mereka (Zunaidi, A., 2024). Melalui strategi ini, program tersebut diharapkan mampu menciptakan dampak positif yang berkelanjutan bagi mahasiswa dan masyarakat di sekitarnya.

Mahasiswa semester 1 D3 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang unit Blitar menghadapi tantangan signifikan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik baru. Transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi, dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi, materi yang kompleks, dan metode pembelajaran yang berbeda, seringkali menyebabkan tekanan dan kebingungan. Situasi ini berpotensi meningkatkan tingkat stres dan menghambat proses belajar mereka secara keseluruhan (Sinaga, H., et al., 2025). Selain masalah adaptasi, kurangnya pengetahuan dasar tentang konsep-konsep kunci dalam kesehatan dan keperawatan, seperti pencegahan penyakit dan manajemen kesehatan yang baik, juga menjadi kendala signifikan. Ketidapahaman ini membatasi kemampuan mereka untuk memahami materi kuliah yang lebih lanjut dan berpotensi memengaruhi prestasi akademis (Savitri, N. S., et al., 2025).

Lebih lanjut, rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan dan olahraga di kalangan mahasiswa menjadi permasalahan krusial. Meskipun termotivasi untuk belajar, banyak yang kurang memahami kontribusi gaya hidup aktif terhadap kesehatan fisik dan mental, sehingga kurangnya partisipasi dalam aktivitas fisik berisiko menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas dan stres (Hidajat, H. G., & Putri, R. D., 2024). Ditambah lagi, latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah yang mendominasi membatasi akses mereka terhadap sumber daya dan informasi kesehatan yang memadai. Oleh karena itu, melalui penyelenggaraan *workshop* tentang kesehatan dan olahraga, tujuan utamanya adalah memberikan pengetahuan praktis dan dukungan yang diperlukan, memungkinkan mahasiswa untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan masyarakat di sekitarnya.

Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas olahraga rutin, yang dicapai melalui tiga pilar strategis yakni pertama,

peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, di mana edukasi komprehensif diberikan mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas; kedua, peningkatan partisipasi aktif dalam olahraga, yang mendorong keterlibatan fisik melalui bimbingan teknis dan praktik langsung olahraga sederhana; dan ketiga, pengembangan keterampilan mahasiswa sebagai agen perubahan, yang menjadikan kegiatan ini sarana bagi mahasiswa D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Jawa Timur untuk mengaplikasikan teori, dilatih sebagai fasilitator, dan meningkatkan kompetensi komunikasi dan edukasi publik mereka. Melalui sinergi antara edukasi, praktik, dan pemberdayaan mahasiswa, program ini secara keseluruhan diharapkan menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan gaya hidup sehat, sekaligus mencetak lulusan perawat profesional yang siap berjiwa pengabdian.

Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kesadaran publik mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas olahraga rutin. Tujuan ini dicapai melalui dua pilar strategis yang berfokus pada masyarakat. Pilar pertama, peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, memberikan edukasi komprehensif mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk peran vitalnya dalam pencegahan penyakit tidak menular (seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas). Pilar kedua, peningkatan partisipasi aktif dalam olah raga, bertujuan mendorong keterlibatan fisik langsung melalui bimbingan teknis (bimtek) dan praktik olahraga sederhana, memotivasi masyarakat untuk mengadopsi rutinitas gaya hidup aktif secara mandiri.

Selain fokus langsung pada masyarakat, pilar ketiga pengembangan keterampilan mahasiswa sebagai agen perubahan dijadikan sarana penting bagi mahasiswa D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Jawa Timur. Kegiatan ini memungkinkan mahasiswa mengaplikasikan teori keperawatan di lapangan, melatih mereka sebagai fasilitator, dan secara langsung meningkatkan kompetensi mereka dalam komunikasi dan edukasi publik. Melalui sinergi antara edukasi terstruktur, praktik langsung, dan pemberdayaan mahasiswa ini, program secara keseluruhan diharapkan tidak hanya menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan gaya hidup sehat, tetapi juga menghasilkan lulusan perawat profesional yang siap berjiwa pengabdian.

Metode

Tahap pertama pelaksanaan persiapan awal, krusial untuk keberhasilan program. Proses dimulai dengan pembentukan tim inti yang terdiri dari mahasiswa keperawatan sebagai agen perubahan, dosen pembimbing sebagai mentor akademis, dan relawan, mengikuti tahapan yang diuraikan Wujarso (2024). Setelah tim terbentuk, dilakukan survei untuk mengidentifikasi minat dan kebutuhan masyarakat terkait olahraga dan kesehatan, sangat penting untuk merancang program yang relevan. Menurut Pugu, et al. (2024), survei yang efektif harus mempertimbangkan aspek demografis dan hambatan responden, dan hasilnya digunakan untuk merumuskan prioritas kegiatan secara efisien, sebagaimana ditekankan Zunaidi, A. (2024). Pararel dengan persiapan internal, tim menjalin kolaborasi dengan pihak terkait. Kolaborasi ini ditegaskan oleh Al Farochi, et al. (2024) sebagai upaya mahasiswa dalam memberikan kontribusi signifikan, serta untuk mendapatkan dukungan logistik dan memastikan materi workshop sesuai dengan konteks lokal, yang juga membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan profesional (Khodijah, S., et al., 2024).

Tahap berikutnya adalah perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Rencana kegiatan disusun secara sistematis (SMART), mencakup tujuan, materi yang relevan (seperti pentingnya olahraga dan teknik dasar), metode penyampaian (ceramah, praktik), jadwal, dan evaluasi (Fadri, Z., & Fil, S., 2024). Rencana ini berfungsi sebagai panduan, memastikan semua aspek berjalan terukur. Jadwal pelaksanaan diatur dalam satu hari intensif pada 14 Agustus 2025, membagi waktu antara edukasi komprehensif (pagi) dan praktik langsung olahraga (sore). Sementara itu, sosialisasi dan promosi yang intensif dilakukan melalui berbagai saluran untuk menarik partisipasi aktif mahasiswa D3 Keperawatan semester 1, menumbuhkan rasa tanggung jawab sosial dan kepemilikan program (Khodijah, 2024). Setelah persiapan, pelaksanaan workshop dilakukan di ruang rapat Poltekes, memanfaatkan antusiasme mahasiswa yang telah disosialisasikan.

Tahap terakhir, monitoring dan evaluasi, sangat penting untuk menilai dampak dan keberlanjutan program. Tim secara rutin mengukur partisipasi dan dampak kegiatan terhadap kesadaran kesehatan masyarakat, karena evaluasi rutin krusial untuk menilai sejauh mana tujuan tercapai (Zunaidi, A., 2024). Survei umpan balik langsung dari peserta dan mahasiswa dikumpulkan untuk

menganalisis efektivitas program dan mengidentifikasi area perbaikan, yang akan menjadi dasar perencanaan kegiatan selanjutnya. Akhirnya, tahap pelaporan dan tindak lanjut meliputi penyusunan laporan akhir komprehensif dan penerbitan luaran (artikel/publikasi ilmiah). Pelaporan ini bertujuan mendokumentasikan hasil dan menyebarkan dampak positif pengabdian, menginspirasi pihak lain untuk berkontribusi dalam peningkatan kesehatan masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Program pengabdian kepada masyarakat “Workshop Membangun Kesadaran Kesehatan Melalui Kegiatan Olahraga Rutin di Masyarakat” berhasil dilaksanakan secara intensif dalam satu hari penuh pada Kamis, 14 Agustus 2025, di Ruang Rapat. Desain terpadu kegiatan ini secara strategis memadukan materi edukatif dan praktik fisik untuk memastikan pemahaman komprehensif dan pengalaman langsung di kalangan peserta. Sesi pagi (09.00-12.00 WIB) berfokus pada edukasi mendalam, di mana pemaparan tentang dasar kesehatan dan manfaat spesifik aktivitas fisik disajikan. Tingkat responsif peserta sangat tinggi, ditandai dengan pencatatan aktif, antusiasme, dan diskusi dua arah mengenai mitos serta jenis olahraga yang sesuai. Sesi edukasi ini berhasil menciptakan fondasi kognitif tentang urgensi menjaga kesehatan, dengan peserta menunjukkan pergeseran kesadaran awal.

Sesi sore (13.00-17.00 WIB) difokuskan pada praktik dan penguatan kebiasaan, dimulai dengan simulasi teknik olahraga dasar yang memandu peserta mempraktikkan gerakan yang aman dan efektif, didukung oleh koreksi personal dari instruktur. Sesi ini diikuti oleh forum diskusi dan tanya jawab interaktif, memfasilitasi personalisasi informasi kesehatan dan membangun rasa kebersamaan di antara peserta. Rangkaian kegiatan memuncak dengan sesi olahraga rutin gabungan (senam dan *jogging*) yang bersifat seremonial, berfungsi sebagai puncak praktik dan penguatan komitmen kolektif. Keberhasilan implementasi ini juga menyoroti peran aktif mahasiswa D3 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Jawa Timur sebagai agen penggerak perubahan, yang tidak hanya mengaplikasikan teori keperawatan

komunitas, tetapi juga berhasil memotivasi masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih aktif dan sehat secara berkelanjutan.

Ketercapaian Tujuan Pengabdian

Program pengabdian kepada masyarakat berhasil dilaksanakan secara intensif pada 14 Agustus 2025, ditandai oleh respons positif dan partisipasi aktif peserta yang secara langsung mengindikasikan tercapainya tujuan utama. Peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat tercapai secara signifikan, terlihat dari antusiasme, catatan aktif, dan pertanyaan relevan yang diajukan peserta selama sesi edukasi pagi (09.00–12.00 WIB), membuktikan bahwa mereka berhasil menginternalisasi pentingnya gaya hidup sehat dan peran olahraga. Tujuan motivasi untuk mengadopsi gaya hidup aktif dan transfer pengetahuan praktis juga tercapai, terbukti dari sesi sore (13.00–17.00 WIB), khususnya simulasi teknik olahraga dan sesi olahraga rutin seremonial. Peserta mengikuti gerakan dengan semangat dan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, mengindikasikan bahwa pemahaman kognitif telah berhasil diubah menjadi aksi nyata dan komitmen awal untuk mengintegrasikan olahraga ke dalam rutinitas harian mereka.

Lebih dari sekadar manfaat bagi masyarakat, program ini berhasil mencapai tujuan pengembangan kapasitas mahasiswa sebagai agen penggerak perubahan. Mahasiswa Program Studi D3 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Jawa Timur mendapatkan platform berharga untuk mengaplikasikan ilmu keperawatan komunitas secara langsung, mengasah keterampilan vital dalam promosi kesehatan, komunikasi publik, dan pengelolaan kegiatan komunitas. Pengalaman ini fundamental dalam membentuk mereka menjadi promotor kesehatan yang kompeten dan berempati. Secara keseluruhan, pelaksanaan satu hari ini membuktikan efektivitas program dalam mencapai tujuan utamanya meningkatkan kesadaran masyarakat dan memotivasi gaya hidup sehat sekaligus membekali mahasiswa untuk menjadi tenaga keperawatan profesional yang visioner, siap menjadi garda terdepan dalam membangun masyarakat yang lebih sehat melalui inisiatif promotif dan preventif.

Tabel ini merangkum sejauh mana tujuan utama pengabdian telah tercapai berdasarkan hasil pelaksanaan *workshop* "Membangun Kesadaran Kesehatan Melalui Kegiatan Olahraga Rutin Di Masyarakat."

Tabel 1: Ketercapaian Tujuan Utama dan Indikator Program

No.	Tujuan Utama Program	Indikator Keberhasilan (Capaian)	Status Ketercapaian
1.	Peningkatan Kesadaran Kesehatan Masyarakat	Antusiasme tinggi, peserta aktif mencatat dan mengajukan pertanyaan relevan di sesi edukasi pagi (09:00–12:00 WIB), menunjukkan internalisasi pentingnya gaya hidup sehat.	Tercapai Signifikan
2.	Motivasi Adopsi Gaya Hidup Aktif dan Sehat	Peserta mengikuti simulasi teknik olahraga dasar dan sesi olahraga rutin (13:00–17:00 WIB) dengan semangat, menunjukkan komitmen awal untuk perubahan perilaku dari kognitif ke aksi nyata.	Tercapai Kuat
3.	Transfer Pengetahuan dan Keterampilan Praktis	Peserta mampu mengikuti arahan instruktur dan mempraktikkan teknik dasar olahraga dengan benar, serta aktif dalam diskusi interaktif, menjadikan pengetahuan relevan dan aplikatif.	Tercapai Efektif
4.	Pengembangan Kapasitas Mahasiswa sebagai Agen Penggerak Perubahan	Mahasiswa berhasil mengaplikasikan teori keperawatan komunitas, mengasah keterampilan komunikasi, manajemen kelompok, dan fasilitasi, menjembatani teori-praktik.	Tercapai Positif

Ketercapaian Target Materi Direncanakan

Program pengabdian kepada masyarakat mencerminkan ketercapaian target materi yang sangat efektif berkat metodologi interaktif. Bagi peserta komunitas sebagai objek utama Abdimas, target materi tercapai melalui kombinasi edukasi dan praktik. Sesi edukasi pagi (09.00–12.00 WIB) berhasil menanamkan pemahaman komprehensif tentang gaya hidup sehat, prinsip pencegahan penyakit, dan dampak positif aktivitas fisik, yang diperkuat oleh diskusi interaktif yang memfasilitasi internalisasi informasi. Keterampilan praktis ditransfer pada sesi simulasi teknik olahraga dasar (13.00–14.30 WIB), diikuti dengan diskusi yang menguatkan pemahaman. Puncak kegiatan berupa sesi olahraga rutin seremonial (15.30–17.00 WIB) mengonfirmasi bahwa materi telah diterjemahkan menjadi tindakan, memotivasi peserta untuk mengadopsi gaya hidup aktif.

Bagi mahasiswa Program Studi D3 Jurusan Keperawatan sebagai agen penggerak perubahan, program ini menjadi platform vital untuk ketercapaian *ISRAFIL: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No. 1, Mei 2026

target materi di tingkat aplikatif. Mahasiswa secara langsung mengaplikasikan pengetahuan teoritis promosi kesehatan dan keperawatan komunitas. Melalui peran mereka sebagai fasilitator dan instruktur, mereka mengasah keterampilan penting seperti komunikasi, persuasi, dan manajemen kegiatan komunitas, menjembatani kesenjangan antara teori akademik dan realitas di lapangan. Pengalaman ini menempatkan mahasiswa pada visi tenaga keperawatan masa depan yang holistik dan proaktif, siap menjadi pioner perubahan di tingkat promotif dan preventif, serta menjadi garda terdepan dalam memberdayakan masyarakat agar lebih mandiri dalam menjaga kesehatan.

Kemampuan Peserta dalam Penguasaan Materi

Tingkat penguasaan materi dalam program terlihat jelas dari partisipasi aktif dan interaksi konstruktif seluruh peserta. Bagi peserta komunitas, penguasaan materi terlihat nyata dari peningkatan pemahaman kognitif (sesi pagi), di mana mereka aktif mengajukan pertanyaan relevan dan menginternalisasi informasi gaya hidup sehat dan dampak positif olahraga. Penguasaan ini bertransformasi menjadi keterampilan praktis di sesi sore; peserta mampu mengikuti arahan instruktur, mempraktikkan gerakan dasar olahraga dengan percaya diri, dan menunjukkan komitmen awal untuk mengadopsi aktivitas fisik rutin. Kemampuan mereka dalam mengaitkan informasi baru dengan kondisi pribadi membuktikan pemahaman yang mendalam dan aplikatif, melampaui sekadar penyimakan materi.

Bagi peserta Abdimas, penguasaan materi melampaui pemahaman teoritis, terwujud dalam kapasitas luar biasa mereka sebagai agen penggerak perubahan. Peran mereka sebagai fasilitator dan instruktur Abdimas membuktikan kualitas bernalar dan penguasaan materi di tingkat aplikatif dan transformatif. Keterampilan praktis yang terasah meliputi komunikasi persuasif, manajemen kelompok, dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi respons peserta. Pengalaman langsung ini menjembatani kesenjangan antara teori akademik dan realitas di lapangan, menjadi bekal fundamental yang memproyeksikan mahasiswa sebagai tenaga keperawatan visioner dan holistik. Mereka dipersiapkan menjadi pioner dalam upaya promotif dan preventif di masyarakat, siap menjadi mitra strategis dalam pembangunan kesehatan nasional.

Faktor Pendukung dan Penghambat

Identifikasi faktor pendukung dan penghambat merupakan elemen krusial dalam evaluasi program Abdimas, berfungsi menganalisis keberhasilan dan tantangan implementasi guna merumuskan strategi perbaikan dan keberlanjutan di masa depan. Dalam pelaksanaan Abdimas sangat didukung oleh beberapa faktor kunci yang bersinergi. Faktor utama adalah antusiasme serta partisipasi aktif mahasiswa peserta, yang menunjukkan minat tinggi dan memungkinkan penyerapan materi secara efektif. Selain itu, relevansi materi (perpaduan edukasi kesadaran dan praktik olahraga) sangat kontekstual dengan kebutuhan mitra. Faktor pendukung vital lainnya adalah kompetensi dan dedikasi mahasiswa D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Jawa Timur Unit sebagai agen penggerak, yang mampu menciptakan interaksi dinamis, didukung oleh dukungan penyelenggara dan ketersediaan fasilitas di Ruang Rapat.

Meskipun sukses, program satu hari ini tidak luput dari faktor penghambat yang perlu dipertimbangkan, terutama terkait dampak jangka panjang. Hambatan paling signifikan adalah keterbatasan waktu pelaksanaan itu sendiri; artinya durasi satu hari, meskipun efektif untuk transfer pengetahuan awal dan memicu motivasi, secara inheren membatasi kedalaman pembentukan kebiasaan baru dan menghalangi intervensi, pengawasan, serta penguatan yang konsisten. Keterbatasan waktu ini juga membatasi kemampuan tim pelaksana untuk melakukan evaluasi dampak jangka panjang secara menyeluruh. Selain itu, terdapat potensi keterbatasan dalam penyesuaian materi secara personal untuk mengakomodasi keragaman kondisi kesehatan dan hambatan spesifik individu dalam berolahraga, meskipun sesi tanya jawab telah diadakan.

Identifikasi dinamika faktor pendukung dan penghambat ini memberikan bekal berharga bagi peserta Abdimas. Pengalaman ini memperkuat keterampilan mereka dalam merancang dan melaksanakan promosi kesehatan yang efektif, bahkan di tengah keterbatasan sumber daya atau waktu, menjadikan mereka tenaga keperawatan visioner, adaptif, dan berdayaguna berkelanjutan. Mereka diproyeksikan menjadi pioner dalam pendekatan preventif dan promotif di komunitas, mampu memaksimalkan dampak dalam waktu singkat dan menjadi agen perubahan strategis dalam mewujudkan

kesehatan masyarakat yang lebih baik dan mandiri. Tabel 2 ini mengidentifikasi elemen-elemen kunci yang memengaruhi keberhasilan program, sebagai dasar untuk evaluasi dan strategi keberlanjutan.

Tabel 2: Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Program

No.	Kategori	Faktor Pendukung (Memfasilitasi Keberhasilan)	Faktor Penghambat (Berpotensi Membatasi Dampak Jangka Panjang)
1.	Aspek Peserta & Materi	Antusiasme dan partisipasi aktif mahasiswa dan peserta komunitas. Relevansi materi (edukasi + praktik) yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan.	Tidak teridentifikasi <i>resistensi</i> dari peserta, namun potensi keterbatasan dalam penyesuaian materi secara personal untuk kondisi kesehatan beragam.
2.	Aspek Pelaksanaan	Kompetensi dan dedikasi tim pelaksana, khususnya mahasiswa D3 Keperawatan. Struktur jadwal yang padat namun terencana, memaksimalkan transfer pengetahuan.	Keterbatasan waktu pelaksanaan satu hari, yang inheren membatasi kedalaman pembentukan kebiasaan baru dan tindak lanjut/evaluasi dampak jangka panjang.
3.	Aspek Logistik	Dukungan dari pihak penyelenggara dan ketersediaan fasilitas di Ruang Rapat.	Keterbatasan sumber daya (dana, alat, dll.) yang mungkin diperlukan untuk program berkelanjutan.

Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat pada 14 Agustus 2025, telah mencapai keberhasilan yang signifikan dan efektif dalam durasi satu hari. Tujuan utama program ini yaitu peningkatan kesadaran masyarakat, motivasi adopsi gaya hidup aktif, dan transfer pengetahuan serta keterampilan praktis tercapai secara optimal. Tingkat partisipasi dan responsif peserta yang tinggi, ditandai dengan pencatatan aktif dan diskusi yang dinamis di sesi pagi, menunjukkan berhasilnya pembentukan fondasi kognitif tentang urgensi gaya hidup sehat. Keberhasilan juga dibuktikan di sesi sore melalui simulasi teknik olahraga dan sesi senam/jogging seremonial, yang berhasil mengubah pemahaman kognitif menjadi aksi nyata dan komitmen awal untuk perubahan perilaku.

Keberhasilan program ini sangat didukung oleh antusiasme peserta, relevansi materi yang memadukan edukasi dan praktik, serta kompetensi dan dedikasi mahasiswa D3 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Unit

Blitar, Jawa Timur sebagai agen penggerak perubahan. Mahasiswa tidak hanya mengaplikasikan teori keperawatan komunitas, tetapi juga mengasah keterampilan vital dalam komunikasi dan manajemen kegiatan, memperkuat visi mereka sebagai tenaga keperawatan visioner yang proaktif di bidang promotif dan preventif. Meskipun demikian, faktor keterbatasan waktu pelaksanaan satu hari menjadi hambatan utama dalam memastikan kedalaman pembentukan kebiasaan baru dan pemantauan dampak jangka panjang. Secara keseluruhan, kegiatan ini terbukti efektif dan transformatif, berhasil menanamkan kesadaran dan membekali peserta dengan keterampilan praktis. Pengalaman ini juga menjadi bekal fundamental bagi mahasiswa dalam menapaki jalur profesional mereka sebagai garda terdepan dalam pembangunan kesehatan nasional, yang mampu merancang intervensi yang efektif meskipun dihadapkan pada keterbatasan sumber daya.

Saran utama dari kegiatan pengabdian ini adalah mengembangkan program tindak lanjut yang memiliki durasi lebih panjang dan berkelanjutan untuk mengatasi keterbatasan waktu satu hari dan memastikan perubahan perilaku (olahraga rutin) dapat terinternalisasi dan dipertahankan dalam jangka panjang. Selain itu, guna memperluas kesempatan mahasiswa dalam menghadapi tantangan manajemen program kesehatan yang kompleks diperlukan untuk meningkatkan efektivitas, program selanjutnya perlu menyediakan sesi konsultasi atau pendampingan yang lebih personal untuk mengakomodasi keragaman kondisi kesehatan dan hambatan spesifik individu dalam berolahraga.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan ucapan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan menyukseskan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat "Workshop Membangun Kesadaran Kesehatan Melalui Kegiatan Olahraga Rutin Di Masyarakat." Terima kasih khusus kami sampaikan kepada:

1. Pimpinan Poltekkes Kemenkes Malang Unit Blitar atas dukungan kelembagaan, fasilitas, dan kepercayaan penuh dalam pelaksanaan program.

2. Dosen pembimbing dan tim pelaksana atas dedikasi, kompetensi, dan kerja keras yang telah memastikan setiap tahapan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi, berjalan lancar dan efektif.
3. Seluruh mahasiswa D3 Jurusan Keperawatan Kemenkes Malang Jawa Timur yang telah bertindak sebagai agen penggerak perubahan dengan antusiasme, kemampuan, dan tanggung jawab sosial yang luar biasa.

Daftar Pustaka

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Al Farochi, M. N., Noor, T., Wibowo, A., Darmawan, D., Hardyansah, R., Putra, A. R., & Octavianto, A. D. (2024). *Optimalisasi Peran Mahasiswa Dalam Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Program Cek Kesehatan Di Kampus Universitas Sunan Giri Surabaya*. *Economic Xilena Abdi Masyarakat*, 3(1), 1-11.
- Fadri, Z., & Fil, S. (2024). *Perencanaan Strategis. Manajemen Dan Kepemimpinan*, 42.
- Hidajat, H. G., & Putri, R. D. (2024). *Motivasi Dan Kreativitas Digital Dalam Kesehatan Mental Akademik*. Penerbit NEM.
- Khodijah, S., Nurajizah, S., & Irham, I. (2024). *Kontribusi Organisasi Terhadap Pendidikan Karakter dan Kesiapan Profesional Mahasiswa*. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 18(3), 1773-1789.
- Mamis, S., Nomleni, K. E., Purwatiningsih, S. D., Judijanto, L., & Irawatie, A. (2025). *Komunikasi dalam Perspektif Sosial Budaya*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Mariyono, D. (2024). *Strategi Pembelajaran dari Teori ke Praktik Pendekatan Pembelajaran Kolaboratif di Perguruan Tinggi*. Nas Media Pustaka.
- Pugu, M. R., Riyanto, S., & Haryadi, R. N. (2024). *Metodologi Penelitian; Konsep, Strategi, dan Aplikasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Savitri, N. S., Issroviatiningrum, R., & Abdurrouf, M. (2025). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Kemampuan Adaptasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Tingkat Pertama*. *Journal of Nursing Invention*, 6(1), 54-62.
- Sinaga, H., Lubis, M., Silalahi, R., & Simatupang, T. N. (2025). *Pengaruh Adaptasi Mahasiswa Baru Terhadap Metode Pembelajaran pada Kesehatan Mental dan Fisik Mahasiswa di Fakultas Keolahragaan*. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Ekonomi*, 4(1), 74-85.
- Sunarya, U., & Ruswadi, I. (2024). *Sosial Budaya Dan Kesehatan: Perspektif Ilmu Dan Praktik*. Penerbit Adab.

- Supriantino, T. (2024). *Reaktualisasi Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan dan Pemberdayaan dalam Masyarakat*. TheJournalish: Social and Government, 5(4), 53-542.
- Wujarso, R. (2024). *Perilaku Organisasi: Memahami Perilaku Individu, Kelompok, Dan Organisasi*. Asadel Liamsindo Teknologi.
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Pendekatan Praktis untuk Memberdayakan Komunitas*.