

LAPORAN
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



**PENDAMPINGAN PROGRAM AKTIVITAS FISIK SEBAGAI BAGIAN DARI PILAR
GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR ISLAM ASSA'ADAH
CILANDAK BARAT JAKARTA SELATAN**

Oleh :

Anna Fitriani, SKM, MKM (0324048802/Ketua)
Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc. (0313039202/Anggota)

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
TAHUN 2020

**HALAMAN PENGESAHAN USULAN
PROGRAM KEMITRAAN
MASYARAKAT**

1. Judul : Pencanaan Program Aktivitas Fisik Sebagai Bagian Dari Pilar Gizi Seimbang pada Warga Sekolah Dasar Muhammadiyah Jakarta Selatan
2. Mitra Program PKM : Dikdasmen DKI
3. Jenis Mitra : Dinas pendidikan
4. Sumber daya iptek : Paten
5. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Anna Fitriani, S.K.M., M.KM.
 - b. NIDN : 0324058802
 - c. Jabatan/Golongan : Asisten Ahli / IIIB
 - d. Program Studi/Fakultas : Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan (FIKES)
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. DR.HAMKA (UHAMKA)
 - f. Bidang Keahlian : Gizi Masyarakat
 - g. Alamat e-mail : annafitriani@uhamka.ac.id
 - h. Alamat Rumah/Telp/Faks/ e-mail : Jl Puri Mutiara II No 29 A RT8/RW11. Kel. Cilandak
 - i. Nomer Hp : 081212203420
6. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : Dosen 1 orang
 - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc. / Gizi Masyarakat
 - c. Alamat Rumah/Telp/Faks : Perum VIRETA II Blok FH No. 29 Desa Gelam Jaya, Pasar Kemis, Tangerang 15562
7. Mahasiswa yang terlibat : 2 orang
8. Lokasi Kegiatan/Mitra : Dikdasmen DKI
 - a. Wilayah Mitra (Desa / Kecamatan) : Kebayoran Baru dan Kramat Jati
 - b. Kabupaten / Kota : Jakarta Selatan
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 100 meter dan 10 km
 - e. Alamat Mitra : Jl. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan dan Jl. Dewi Sartika Cawang Kramat jati Jaktim
9. Luaran yang dihasilkan : Paten dan publikasi artikel di jurnal Sinta 3
10. Jangka waktu pelaksanaan : 6 Bulan
11. Biaya Total : Rp.8.000.000
 - a. LPPM UHAMKA : Rp. 8 000.000

Jakarta, 9 Desember



Mengetahui,
Dekan
Ony Linda, SKM, M.Kes
NIDN. 0330107403

Ketua Tim Pengusul

Anna Fitriani SKM MKM
NIDN. 0324058802

Mengetahui

Ketua LPPM UHAMKA

Prof.Dr.Nani Solihati, M.Pd
NIDN. 0029116401



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

Jl. Raya Bogor, KM 23 No. 99. Flyover Pasar Rebo, Jakarta Timur, 13830
Tlp. (021) 8401780, Fax. 87781809, E-mail : lppm@uhamka.ac.id Web: <https://lppm.uhamka.ac.id>

Nomor : ~~0064~~/H.04.02/2020
Tanggal : 28 Januari 2020

Pada hari ini Selasa Tanggal Dua Puluh Delapan Januari Dua Ribu Dua Puluh (28-01-2020) telah dilaksanakan kegiatan perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat antara:

1. **Prof. Dr. Nani Solihati, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**

2. **ANNA FITRIANI** bertindak untuk dan atas nama penerima bantuan biaya pelaksanaan Pengabdian dan Pemberdayaan Pada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

Kedua belah pihak bersama-sama telah sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat dengan ketentuan sebagai berikut :

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA dan PIHAK KEDUA bersedia menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan Pengabdian Pada Masyarakat dengan judul *Pencanangan Program Aktivitas Fisik sebagai Bagian dari Pilar Gizi Seimbang bagi Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah di DKI Jakarta*. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berisi luaran wajib dan tambahan yang telah disampaikan dalam laman simakip.uhamka.ac.id.

Pasal 2

PIHAK PERTAMA memberi bantuan biaya Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 sebesar 7.000.000(Tujuh Juta). Pembayaran bantuan tersebut pada ayat (1) dilakukan dua tahap, yaitu :

1. Tahap pertama sebesar Rp4.900.000 (Empat Juta Sembilan Ratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.

2. Tahap kedua sebesar Rp2.100.000 (Dua Juta Seratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat beserta luarannya kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3

1. PIHAK KEDUA diwajibkan melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat seperti tersebut pada pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

2. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani.PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagaimana tersebut pada pasal 1 di laman simakip.uhamka.ac.id

3. PIHAK PERTAMA akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan

sebagaimana disebutkan pada pasal 1.

4. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan kegiatan pengabdian pada masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 3 (tiga) bulan terhitung sejak surat perjanjian ini ditandatangani.
5. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, luaran wajib dan tambahan, dan pertanggungjawaban biaya beserta dengan bukti pengeluaran yang sah dan asli paling lambat tanggal 28 April 2020.
6. Jika PIHAK KEDUA terlambat menyerahkan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari dari nilai surat perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.
7. Jika PIHAK KEDUA tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada pasal 1, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh biaya yang telah diberikan oleh PIHAK PERTAMA.

Pasal 4

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA



Prof. Dr. Nani Solihati, M.Pd




PIHAK KEDUA,
METERAI TEMPEL

A1142AHF289454892

6000
ENAM RIBURUPIAH

ANNA FITRIANI

Mengetahui,
Wakil Rektor II,



Dr. Zamah Sari, M.Ag

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Innalhamdalillah nahmaduhu wanasta'inuhu, wanastaghfiruhu, wana'udzubillahi minsyururi anfusina wa min sayyiaati a'malina. Manyadilahu falamudhillalah wamanyudlil fala hadiyalah. Asyhaduan laailaha ilallah wahdahu laasyarikalahu, wa asyhadu anna sayyidana Muhammadan 'abduhu wa rasuluhu. La nabiya ba'dah.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Ilahi Rabbi, Allahu Rabbul 'Alamin sehingga laporan pengabdian masyarakat dengan skema program kemitraan masyarakat ini dapat diselesaikan dengan baik. PKM ini merupakan bentuk konkret pengamalan ilmu dari berbagai penelitian di bidang gizi dan kesehatan. Bukti empiris telah membuktikan rendahnya aktivitas fisik siswa sekolah dasar di DKI Jakarta. Tidak terbantahkan lagi, bahwa efek dari rendahnya aktivitas fisik ini adalah tingginya risiko kesehatan seperti penyakit degeneratif, yang tentunya didahului dengan rendahnya status kebugaran. Rendahnya status kebugaran bagi anak usia sekolah tidak hanya berdampak pada risiko kesehatan tetapi juga mempengaruhi performa akademisnya.

Oleh karena itu, sudah menjadi kewajiban bagi insan akademis perguruan tinggi untuk mengamalkan ilmu amaliyah dan beramal ilmiah. Program Kemitraan Masyarakat ini mencanangkan program aktivitas fisik di sekolah dengan luaran modul dan video yang dipatenkan. Pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 3 bulan, mulai dari perencanaan hingga monitoring. Dengan mengucap bismillahirrahmanirrahim, penulis berharap pengabdian masyarakat ini dapat menebar ilmu dan manfaat bagi sasaran khususnya dan masyarakat sekitar pada umumnya. Amin ya rabbal 'alamin.

Akhirul kalam, billahi taufiq wal hidayah

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Jakarta, Juni 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR SPK	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
RINGKASAN	v
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1. Analisis Situasi	1
1.2. Permasalahan Mitra	3
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN	4
2.1. Solusi	4
2.2. Target Luaran	6
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	7
BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	9
4.1 Kelayakan Perguruan Tinggi	9
4.2. Kualifikasi Tim Pelaksana	9
BAB 5. HASIL DAN LUARAN.....	11
5.1. Gambaran Umum Mitra	11
5.2. Karakteristik Responden	12
5.3 Persiapan.....	13
5.4 Pretest Pengetahuan dan Perilaku.....	13
5.5 Pendampingan dan Penyuluhan.....	14
5.6 Postest Pengetahuan dan Perilaku.....	15
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	17
DAFTAR PUSTAKA	18
DAFTAR LAMPIRAN	
Lampiran 1. Realisasi anggaran	
Lampiran 2. Materi Kegiatan	
Lampiran 3. Biodata Tim Personalia	
Lampiran 4. Luaran	
Lampiran 5. Foto Kegiatan	
Lampiran 6. Daftar Hadir Kegiatan	
Lampiran 7. Surat Mitra	

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1 Project Planning Matrix	6
Tabel 2.3 Target Kegiatan PkM	6
Tabel 3.1 Material yang Digunakan	8
Tabel 4.1 Kualifikasi Tim Pelaksana	9
Tabel 5.1 Distribusi Responden Menurut Umur	12
Tabel 5.2 Distribusi Responden menurut Kelas dan Jenis Kelamin	12
Tabel 5.3 Distribusi Rata-Rata Skor Pretest Pengetahuan	14
Tabel 5.4 Skor Pretest dan Postest Pengetahuan	16

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Solusi Permasalahan Mitra	5
Gambar 5.1 Distribusi Pretest Pengetahuan	14
Gambar 5.2 Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan	16

RINGKASAN

Pada usia sekolah, aktivitas fisik yang kurang berisiko untuk berkembangnya penyakit kardiovaskuler di masa dewasa dan berhubungan dengan kesehatan mental-emosional. Secara global, 80% siswa sekolah di dunia kurang aktif secara fisik. Terbukti di salah satu sekolah dasar di Jakarta selatan, 60,4% siswa kurang aktif secara fisik. Tingginya proporsi siswa kurang aktif di Jakarta selatan ini dapat dikaitkan dengan kondisi DKI Jakarta sebagai ibukota negara yang menyediakan berbagai fasilitas hidup yang memberikan kemudahan bagi aktivitas warganya. Selain itu, penggunaan komputer dan gadget di kalangan anak sekolah di Jakarta memotong waktu yang seharusnya digunakan untuk beraktivitas fisik. Hasil survei pendahuluan di SD Islam Assa'adah Jakarta Selatan menunjukkan bahwa 62,12% siswa kurang aktif dengan frekuensi olahraga kurang dari 3 kali seminggu (Fitriani, 2019). Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan adalah mendorong siswa SD Muhammadiyah di DKI Jakarta untuk beraktivitas fisik melalui pendampingan program aktivitas fisik di sekolah. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dengan pendekatan *Healthcom Methodology*. Edukasi meliputi berbagai kegiatan seperti penyuluhan, diskusi, praktik, flashmob. Media yang digunakan antara lain video dan paparan.

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Menurut WHO (2010), aktivitas fisik adalah semua pergerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu dari 4 faktor utama penyumbang 6% kematian di dunia. Aktifitas fisik yang kurang juga merupakan penyebab 21-25% kanker payudara dan kolon, 27% diabetes melitus dan 30% jantung iskhemik di dunia. Di Indonesia, aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu penyebab utama terjadinya perubahan pola penyakit, atau yang sering disebut dengan transisi epidemiologi, yang ditandai dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes dan lain-lain (Kemenkes RI, 2012).

Anak usia sekolah (6 – 12 tahun) merupakan masa pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif serta sosial-emosional (Santrock 2003). Salah satu masalah anak usia sekolah di DKI Jakarta adalah adanya perubahan gaya hidup dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* yang menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik (Proverawati 2010). Anak yang kurang aktif namun asupan energinya berlebih menyebabkan tumpukan lemak di dalam tubuh sehingga mengakibatkan obesitas akibat pembakaran energi yang tidak maksimal (Brown et al. 2011). Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada anak-anak meningkatkan risiko obesitas dan tekanan darah tinggi pada usia anak-anak dan dewasa (Fernandes et al., 2010) serta berhubungan dengan penurunan kesehatan mental emosional mereka (Donaldson et al., 2006). Penelitian Septi (2016) di sebuah sekolah dasar di Yogyakarta yang menunjukkan bahwa angka kejadian kegemukan pada anak memiliki hubungan yang positif terhadap kurangnya aktivitas fisik.

Secara global, aktivitas fisik pada anak masih kurang. Diketahui bahwa 80% penduduk dunia usia sekolah memiliki aktivitas fisik yang kurang

(WHO, 2010). Bila dilihat menurut jenis kelamin, prevalensi aktifitas fisik yang kurang lebih tinggi pada anak perempuan yakni 83,1% dibandingkan laki-laki, yakni 76,3%. Sedangkan bila dilihat menurut negara, prevalensi aktivitas fisik yang kurang lebih tinggi di negara-negara berkembang seperti Afrika (52,4%), Amerika Latin (Brazil: 59,3%) dan Tiongkok (50%) (Moraes et al., 2013). Di Indonesia sendiri, prevalensi aktifitas fisik yang kurang untuk seluruh kelompok usia sebesar 21,5%. Penelitian Harahap dkk (2013) menunjukkan bahwa lebih dari separuh (57,3%) anak Indonesia tidak aktif dan berada di depan layar TV/computer/PS \geq 2 jam setiap harinya. Provinsi dengan proporsi penduduk kurang aktif tertinggi adalah DKI Jakarta, yakni 44,2% (Risikesdas 2013).

Beberapa faktor diketahui menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik pada anak. Waktu yang dihabiskan remaja untuk menonton TV, menggunakan komputer maupun gadget menjadi faktor utama yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik (Hallal et al., 2006; da Silva et al., 2008; Tammelin et al., 2007; Ceschini et al., 2009). Faktor lainnya adalah dorongan keluarga, terutama orangtua (Edwardson et al., 2010).

Melihat masih kurangnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah maka diperlukan upaya promotif yang ditujukan untuk memotivasi dan meningkatkan pengetahuan dan perilaku anak mengenai aktivitas fisik. Anak yang aktif secara fisik akan cenderung aktif juga pada usia dewasa (Twisk et al., 1999; Twisk et al., 2001) dan berisiko rendah untuk menderita penyakit kardiovaskuler dan gangguan metabolisme (Janssen dan Leblanc, 2010; Hu et al., 2010). Dengan edukasi tentang aktivitas fisik, diharapkan generasi muda Islam dapat lebih aktif secara fisik.

DKI Jakarta sebagai ibukota negara merupakan tipikal kota metropolitan yang menyajikan berbagai kemudahan dengan tersedianya beragam fasilitas hidup. Hal ini menjadi penyebab rendahnya aktivitas fisik remaja seperti berjalan kaki dan bersepeda ke sekolah. Selain itu, ramainya penggunaan komputer dan gadget di ibukota menjadi penyebab lain tersitanya waktu yang seharusnya untuk berolahraga. Studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa SDI Assa'adah Jakarta Selatan didapatkan bahwa 62,12% siswa

kurang aktif dengan frekuensi olahraga kurang dari 2 kali seminggu. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini kami lakukan dengan pendampingan program aktivitas fisik yang melibatkan seluruh warga sekolah di SD Islam Assa'adah Cilandak Barat Jakarta Selatan.

1.2 Permasalahan Mitra

Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko tingginya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular, baik di dunia (WHO 2010, Moraes et al., 2013) maupun di Indonesia (Kemenkes RI, 2012). Khususnya pada anak usia sekolah, aktivitas fisik yang kurang berisiko untuk berkembangnya penyakit kardiovaskuler di masa dewasa dan berhubungan dengan kesehatan mental-emosional (Donaldson et al., 2006). Secara global, 80% anak usia sekolah di dunia kurang aktif secara fisik (WHO, 2010). Di Indonesia sendiri, lebih dari separuh anak tidak aktif (Harahap dkk, 2013). DKI Jakarta sebagai ibukota negara menyediakan berbagai fasilitas hidup yang memberikan kemudahan bagi aktivitas warganya. Selain itu, penggunaan komputer dan gadget di kalangan anak usia sekolah di Jakarta memotong waktu yang seharusnya digunakan untuk beraktivitas fisik. Hasil survei pendahuluan di SD Islam Assa'adah Cilandak Jakarta Selatan menunjukkan bahwa 62,12% siswa kurang aktif dengan frekuensi olahraga kurang dari 2 kali seminggu. Hal inilah yang mendorong dilakukannya pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku melalui edukasi tentang aktivitas fisik pada siswa SD Muhammadiyah di DKI Jakarta. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan adalah mendorong siswa dan seluruh warga sekolah untuk beraktivitas fisik melalui pendampingan serangkaian program aktivitas fisik di sekolah.

BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi

Solusi yang ditawarkan kepada mitra pada kegiatan PKM berupa pendampingan program aktivitas fisik yang terdiri dari:

- a) Tahap I: Edukasi Kesehatan
 - Penyuluhan “Aktivitas Fisik sebagai Pilar Gizi Seimbang” bagi siswa, guru dan pejabat sekolah
 - Praktik senam germas dan peregangan di dalam ruang; dan
 - Flashmob siswa untuk melakukan: gerak barisan sebelum masuk kelas dan gerak kapiten saat pergantian pelajaran.
- b) Tahap II: Penetapan kebijakan dan standar, manual pelaksanaan, SOP, jadwal, form monitoring, dan media edukasi
- c) Tahap III: pelaksanaan program
- d) Tahap IV: evaluasi program

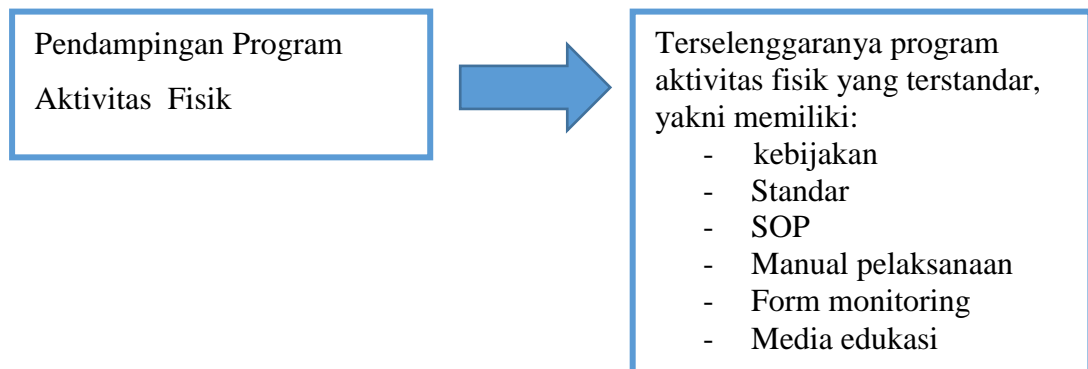
Berikut ini *metaplan* proyek kegiatan yang disampaikan dalam sebuah *Project Planning Matrix*.

Tabel 2.1 *Project Planning Matrix*

PROJECT PLANNING MATRIX	Judul Program : Pendampingan Program Aktivitas Fisik Sebagai Bagian dari Pilar Gizi Seimbang bagi Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah di DKI Jakarta Lokasi : SD Muhammadiyah di DKI Jakarta Durasi : 3 bulan (Maret – Mei 2020)		
TUJUAN UMUM/ TUJUAN PROGRAM/ HASIL PROGRAM	INDIKATOR	VERIFIKASI	ASUMSI
TUJUAN UMUM			
Meningkatnya Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah DKI Jakarta	Lebih dari 55% siswa beraktifitas fisik moderate – vigorous.	Pengukuran tingkat aktifitas fisik dengan kuesioner <i>IPAQ for children</i> .	- Kondisi kesehatan baik - Kondisi lingkungan mendukung
HASIL PROGRAM	INDIKATOR	TEMPAT	SASARAN

Terlaksananya Edukasi Kesehatan	Penyuluhan	Ruang kelas	Seluruh siswa, guru dan pejabat sekolah
	Praktik senam germas dan peregangan di dalam ruang	Ruang kelas	Seluruh siswa dan guru
	Flashmob gerak barisan dan gerak kapiten	Ruang kelas dan koridor	Seluruh siswa
Tersedianya manual pelaksanaan program	Adanya SOP, jadwal, form monev	-	Guru dan pejabat sekolah terkait

Melalui serangkaian kegiatan ini, diharapkan terlaksana program aktivitas fisik yang terstandar, memiliki SOP, manual pelaksanaan dan monitoring. Secara lebih jelas, konsep berpikir dalam menghasilkan solusi pada PKM ini dapat dilihat pada bagan 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Solusi Permasalahan Mitra

2.2 Target Luaran

Rencana target luaran dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 2.2 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi Artikel Ilmiah pada Jurnal ber-ISSN/Prosiding dari seminar nasional	<i>Accepted/Published</i>
Luaran Tambahan		
1	Modul Manual Pelaksanaan Program Aktivitas Fisik di Sekolah	HAKI
2	Video Latihan Fisik bagi Anak Usia Sekolah	HAKI

Tabel 2.3 Target kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

PROJECT PLANNING MATRIX	Judul Program : Pendampingan Program Aktivitas Fisik Sebagai Bagian dari Pilar Gizi Seimbang bagi Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah di DKI Jakarta Lokasi : SD Muhammadiyah di DKI Jakarta Durasi : 3 bulan (Maret – Mei 2020)		
TUJUAN UMUM/ TUJUAN PROGRAM/ HASIL PROGRAM	INDIKATOR	VERIFIKASI	ASUMSI
TARGET UMUM			
Meningkatnya Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah DKI Jakarta	Lebih dari 55% siswa beraktivitas fisik moderate – vigorous.	Pengukuran tingkat aktifitas fisik dengan kuesioner <i>IPAQ for children</i> .	<ul style="list-style-type: none"> - Kondisi kesehatan baik - Kondisi lingkungan mendukung

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Prosedur Pelaksanaan

Kegiatan PKM peningkatan pengetahuan dan perilaku siswa dalam beraktivitas fisik terdiri dari beberapa tahap yaitu:

a) Tahap Perencanaan dan Persiapan

- Pengajuan proposal PKM kepada Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA untuk kemudian direvisi menurut perbaikan sebagaimana diperlukan.
- Koordinasi dengan mitra (perizinan pelaksanaan kegiatan dan pendataan kader yang akan menjadi peserta kegiatan)
- Persiapan peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan (daftar hadir peserta, form biodata peserta, ATK, infocus dan layar)
- Penyusunan modul manual program dan media edukasi
- Penyamaan persepsi bersama, baik intern anggota maupun antara anggota dengan mahasiswa yang akan membantu pelaksanaan kegiatan

b) Tahap Pelaksanaan

Tahap I:

- Penyuluhan “Aktivitas Fisik sebagai Pilar Gizi Seimbang” bagi siswa, guru dan pejabat sekolah
- Praktik senam germas dan peregangan di dalam ruang; dan
- Flashmob siswa untuk melakukan: gerak barisan sebelum masuk kelas dan gerak kapiten saat pergantian pelajaran.

Tahap II: Penetapan kebijakan dan standar, manual pelaksanaan, SOP, jadwal, form monitoring, dan media edukasi

Tahap III: pelaksanaan program

c) Evaluasi

- Evaluasi keaktifan peserta
- Evaluasi pelaksanaan program oleh guru

3.2 Material yang Digunakan

Tabel 3.1 Material yang Digunakan

Kegiatan	INPUT		
	Man	Method	Material
Terlaksananya Edukasi Kesehatan			
Penyuluhan	Tim, siswa, guru, pejabat sekolah	Paparan	Media paparan dengan layar
Praktik senam germas dan peregangan di dalam ruang	Tim, siswa, guru	Demo dan praktik	Video senam
Flashmob gerak barisan dan gerak kapiten	Tim, siswa	Demo dan praktik	Audio gerakan
Festival: lomba kreasi senam, pameran permainan tradisional	Tim, guru, siswa	Lomba, pameran	Sound system, alat permainan tradisional
Tersedianya manual pelaksanaan program	Tim, siswa, guru, pejabat sekolah terkait	<i>Focus group discussion</i>	Manual, SOP, form

3.3 Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan

Partisipasi mitra dalam kegiatan ini dimulai sejak tahap persiapan hingga evaluasi, yakni sebagai berikut.

- Persiapan: mitra, yakni seluruh siswa kelas 4 s.d. 6 SD Islam Assa'adah Cilandak Barat Jakarta Selatan berpartisipasi dalam mengikuti penyuluhan aktivitas fisik
- Pelaksanaan: mitra menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan yang memadai untuk serangkaian kegiatan edukasi dengan rincian keterlibatan sebagai berikut.
 - a) penyuluhan terkait aktivitas fisik dan gizi seimbang: diikuti oleh Kepala Sekolah, guru kelas, guru olahraga, UKS, siswa
 - b) praktik senam germas: diikuti oleh Kepala Sekolah, guru kelas, guru olahraga, UKS, siswa
 - c) flashmob siswa untuk melakukan: gerak barisan sebelum masuk kelas dan gerak kapiten saat pergantian pelajaran: melibatkan guru kelas, guru olahraga dan siswa
 - d) penetapan kebijakan, standar dan SOP : kepala sekolah dan dewan guru
 - e) penyusunan jadwal aktivitas fisik seminggu: melibatkan guru olahraga
 - f) lomba kreasi senam: diikuti oleh siswa
- Evaluasi: mitra terlibat dalam mengevaluasi pelaksanaan kegiatan edukasi yang diberikan.

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

4.1 Kelayakan Perguruan Tinggi

Kinerja Lembaga Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Jakarta Selatan terdiri dari kinerja internal dan eksternal. Kinerja internal yang telah dilakukan oleh LPPM UHAMKA adalah membantu pelaksanaan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi untuk dosen-dosennya dan memberikan kontribusi pendanaan kepada dosen-dosen tetap untuk melaksanakan pengabdian masyarakat setiap tahunnya. Perhatian dan dukungan yang besar diberikan oleh Pimpinan Rektorat dan Ketua Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat. Mitra kerja LPPM UHAMKA antara lain Kementerian Pendidikan Nasional, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak, Kemneterian Sosial, Pemerintah Provinsi DKI Jakarta dan lima wilayah kota dan kabupaten Kepulauan Seribu, Kabupaten/Kota Jabodetabek, dan beberapa daerah lainnya.

Kinerja eksternal yang telah dilakukan LPPM adalah bekerjasama dengan Pemda DKI Jakarta untuk beberapa kegiatan antara lain pemberdayaan masyarakat dengan *lifeskill* masyarakat di beberapa daerah DKI Jakarta, Pojok Gizi dengan melibatkan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan RPTRA.

Potensi yang dimiliki FIKES UHAMKA dalam mendukung pengmas ini adalah adanya laboratorium audio visual yang mendukung pembuatan video dan audio senam dan peregangan. Selain itu, terdapat fasilitas penunjang lainnya seperti assessment tools dan media cetak.

4.2 Kualifikasi Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat

Tabel 4.1 Kualifikasi Tim Pelaksana PkM

Nama	Bidang Keilmuan	Kompetensi	Keahlian	Deskripsi Kepakaran
Anna Fitriani, SKM, MKM	Gizi Masyarakat	- <i>Nutrition and Health assessment</i> - <i>Healthcom methodology</i>	- Gizi Kebugaran dan Olahraga - Perencanaan Program Gizi	Mampu melakukan penilaian tingkat aktivitas fisik, konsultasi, advokasi dan penyusunan

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Nutrition and Health planning program</i> - <i>Nutrition and Health consultant and advocacy</i> 		<p>program dan media aktivitas fisik.</p> <p>Telah dipercaya sebagai koordinator aktivitas fisik di FIKES UHAMKA</p> <p>Surat Tugas: No.2792/F.03.08/2019</p>
<p>Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.</p>	<p>Gizi Masyarakat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Nutrition and Health assessment</i> - <i>Healthcom methodhology</i> - <i>Nutrition and Health planning program</i> - <i>Nutrition and Health consultant and advocacy</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Gizi Kebugaran dan Olahraga - Perencanaan Program Gizi 	<p>Mampu melakukan penilaian tingkat aktivitas fisik, konsultasi, advokasi dan penyusunan program dan media aktivitas fisik</p>

4.3 Peran Laboratorium FIKES UHAMKA

Laboratorium FIKES UHAMKA memberikan pelayanan kepada civitas akademika yang ingin melaksanakan pengabdian masyarakat berupa peralatan penunjang untuk membuat media edukasi, yakni lab audio visual.

BAB V

HASIL DAN LUARAN

HASIL KEGIATAN

5.1 Gambaran Umum Mitra

Sekolah Dasar Islam (SDI) Assa'adah merupakan sekolah dasar yang berlandaskan ajaran Agama Islam dengan ciri muatan mata ajar Agama Islam yang lebih padat dibandingkan sekolah umum (aqidah ahlak, hadits, Bahasa Arab, muamalah, tauhid, dan Quran). Sekolah ini berdiri sejak Agustus tahun 1986 di atas tanah wakaf dan dibangun atas bantuan swadaya masyarakat. Terletak di jantung ibukota, tepatnya di Kelurahan Cilandak Barat, Kecamatan Cilandak, Jakarta Selatan, SDI Assa'adah merupakan salah satu sekolah pilihan bagi orangtua yang menginginkan anaknya mendapat dasar ajaran Agama Islam sejak dini. Dengan mengemban amanah sebagai sekolah yang berdiri atas swadaya masyarakat, maka SDI Assa'adah lebih berorientasi sosial. SDI Assa'adah menerima santunan bagi anak yatim, janda dan fakir miskin.

SDI Assa'adah dikepalai oleh seorang kepala sekolah dan memiliki 6 orang guru kelas. Sekolah ini terdiri dari 6 rombongan belajar (kelas 1-6) dengan jumlah siswa seluruhnya 64 orang. Sekolah berlangsung 5 hari seminggu (senin s.d. jumat) mulai dari jam 07.00 s.d. 10.00 (kelas 1 s.d. 2) dan jam 07.00 s.d. 13.00 (kelas 3 s.d. 6). SDI Assa'adah telah terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) SD dan mendapat sertifikat akreditasi terakhir tahun 2016 lalu.

Dalam hal program aktivitas fisik bagi siswa, SDI Assa'adah masih mengacu pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Tahun (KTSP) 2006 yang menyelenggarakan senam bersama setiap hari jumat. Sedangkan untuk kurikulum tiga belas (KURTIAS) sudah ada tematik yang mengarah pada peningkatan aktivitas fisik seperti adanya pengenalan kembali permainan tradisional dan olahraga permainan.

Namun, penerapan tematik yang mendorong anak untuk beraktifitas fisik masih sangat kurang. Sekolah belum memiliki kebijakan tertulis mengenai pelaksanaan aktifitas fisik di sekolah. Guru kelas pun tidak pernah diberikan arahan mengenai pelaksanaan aktifitas fisik di kelas yang menunjang pembelajaran siswa.

Penerapan aktifitas fisik di SD Islam Assa'adah sangat mungkin untuk dilaksanakan bila mempertimbangkan aspek sarana dan prasarana yang ada. Sekolah ini memiliki ruang kelas dengan ukuran 4x5 meter, ruang aula dengan ukuran 10x10 meter,

koridor, halaman, dan lapangan futsal. Di ruang olahraga, tersedia berbagai macam alat olahraga seperti papan tenis meja, net bulu tangkis dan voli, bola voli, bola basket, bola sepak takraw, bola kasti, dan lain-lain. Tersedia pula alat permainan tradisional seperti engrang, congklak dan lompat tali. Tentunya hal ini merupakan modal utama bagi terlaksananya aktifitas fisik siswa di sekolah.

5.2 Karakteristik Responden

a. Umur dan Jenis Kelamin

Seluruh siswa dan siswi SDI Assa'adah yang berjumlah 37 orang (13 laki-laki dan 24 perempuan) mengikuti penyuluhan aktivitas fisik ini hingga selesai.

Tabel 5.1. Distribusi Responden Menurut Umur

Variabel	Mean \pm SD	Min - Max
Umur	10,27 \pm 5,28	6 – 12

Rata-rata umur adalah 10 tahun dengan umur termuda adalah 6 tahun dan umur tertua adalah 12 tahun. Berikut ini distribusi responden menurut umur, kelas dan jenis kelamin.

Tabel 5.2. Distribusi Responden Menurut Kelas dan Jenis Kelamin

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Total
IV	7	13	11
V	5	4	12
VI	5	3	14
Total	29	31	60

b. Aktifitas Fisik Selama Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)

Per tanggal 10 April selama 14 hari Gubernur DKI Jakarta memberlakukan PSBB. Hal ini memberikan dampak bagi aktifitas fisik siswa. Hasil pretest aktifitas fisik

menggunakan kuesioner *I-PAQ for children* menunjukkan rata-rata skor aktifitas fisik siswa 1,5 yang menunjukkan kategori kurang berdasarkan kriteria panduan kuesioner dari Fakultas Kinesiologi Universitas Saskatchewan Kanada (Kowalski et.al., 2004). Tingkat aktifitas fisik ini tentu berbeda dari biasanya (sebelum PSBB) di mana sebelumnya siswa bisa berjalan kaki dari rumah ke sekolah dan mengikuti pelajaran olahraga di sekolah.

5.3 Pelaksanaan

Saat memasuki masa pelaksanaan edukasi, Gubernur DKI Jakarta memberlakukan PSBB sehingga siswa belajar di rumah. Hal ini mengakibatkan pelaksanaan PKM menyesuaikan kondisi yang ada dengan pendampingan jarak jauh. Beruntung guru dan siswa SD Islam Assa'adah melaksanakan *home learning* menggunakan aplikasi pertemuan online selama masa PSBB sehingga edukasi ini dapat terlaksana. Berikut ini penjabaran rinci dari proses pelaksanaan PKM mulai dari persiapan hingga monitoring dan evaluasi.

5.3.1 Persiapan

Sebelum dimulai pendampingan, dosen dan mahasiswa pelaksana kegiatan PKM melakukan persiapan sebagai berikut: 1) menyusun modul pendampingan aktifitas fisik di sekolah; 2) membuat video latihan fisik bagi anak usia sekolah; 3) menyusun materi paparan edukasi; 4) menyusun kuesioner pre-test dan post-test. Sementara itu, persiapan yang dilakukan oleh pihak sekolah antara lain: 1) menyiapkan siswa dengan aplikasi pertemuan online; 2) mengatur jadwal edukasi; 3) menginformasikan adanya kegiatan kepada orangtua siswa.

a. Pretest Pengetahuan

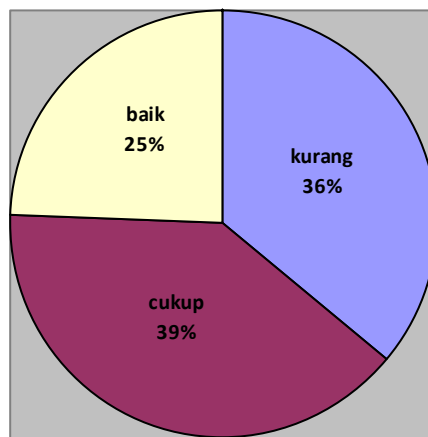
Setelah semua siswa memasuki aplikasi pertemuan online *zoom meeting*, pengetahuan siswa diukur menggunakan instrumen pretest yang terdiri dari 10 soal. Seluruhnya merupakan pertanyaan terkait aktifitas fisik dan jenis aktifitas fisik untuk anak sekolah dasar. Peserta melaksanakan pretest pengetahuan secara *self assessment* di mana siswa mengisi sendiri pretest dengan dipandu oleh tim. Pretest pengetahuan ini menggunakan media google form

Tabel 5.3. Distribusi Rata-Rata Skor Pretest Pengetahuan

Variabel	Mean \pm SD	Min – Max
Pretest Pengetahuan	65,3 \pm 0,472	6 – 8

Setiap 1 jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Pengetahuan dikategorikan menjadi tiga, yakni: 1) sangat baik apabila responden menjawab \geq 81% atau memiliki skor \geq 8 soal benar; 2) cukup apabila responden menjawab 61-80% atau memiliki skor 6-8; 3) kurang apabila responden menjawab $<$ 60% atau memiliki skor $<$ 6 (Khomsan 2009).

Sebelum dilakukan penyuluhan, diketahui 36% memiliki kategori kurang, 39,5% terkategori cukup dan 24,5% terkategori sangat baik rata-rata skor 65,3 (Tabel 5.1).



Gambar 5.1. Distribusi Pretest Pengetahuan

b. Edukasi

5.6.1 Pemaparan Materi

Setelah melakukan pretest pengetahuan dan keterampilan, siswa diberikan materi presentasi dalam bentuk power point dan video. Materi presentasi berisi:

- Gizi seimbang untuk anak sekolah dasar
- Aktifitas fisik untuk anak sekolah dasar
- Jenis aktifitas fisik
- Manfaat aktifitas fisik
- Dampak kurangnya melakukan aktifitas fisik

- Sementara itu, video berisi latihan aktifitas fisik yang bisa dilakukan diantara jam pelajaran kelas.

Setelah menerima paparan materi, dibuka sesi tanya jawab. Sebanyak 12 dari 40 siswa mengajukan pertanyaan yang langsung dijawab oleh pemateri. Materi disusun dan dipaparkan oleh Anna Fitriani, SKM, MKM dan Imas Arumsari, M.Sc. Sesi tanya jawab dibuka dan dimoderatori oleh 2 mahasiswa prodi gizi semester 4.

5.6.2 Praktik Aktivitas Fisik

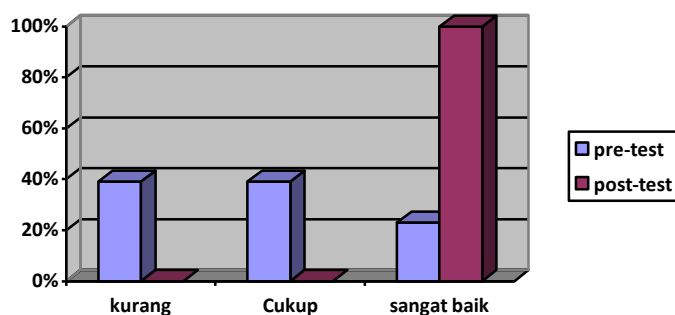
Setelah pemberian materi dan sesi tanya jawab, siswa melakukan praktik aktifitas fisik bersama melalui zoom meeting, praktik tersebut sebagai berikut:

- Senam germas
- Gerak kapiten untuk pergantian pelajaran
- Gerak barisan untuk sebelum memasuki kelas
- Penyusunan jadwal aktifitas fisik seminggu

Siswa kelas 4-6 SDI Assa'adah melakukan praktik gerakan tersebut untuk dipraktikkan di sela-sela waktu pembelajaran kelas. Kemudian penyusunan jadwal aktifitas fisik seminggu dilakukan agar guru dan siswa secara teratur melakukan aktifitas fisik setiap hari selama pembelajaran. Pada saat ini, peneliti hanya mengobservasi dan memfasilitasi siswa dalam praktik aktifitas fisik, tidak melakukan penilaian postest keterampilan.

c. Postest Pengetahuan

Pengetahuan siswa diukur kembali setelah penyuluhan dan pelatihan dengan instrumen postest yang terdiri dari 10 soal yang sama persis dengan pretest. Setelah diberikan penyuluhan, seluruh siswa (100%) memiliki kategori pengetahuan sangat baik dengan skor rata-rata 88,4. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat pada gambar 5.2. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor sebesar 23,10. Analisis statistik dengan *paired t-test* menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan dengan *P value* 0,013 (tabel 5.4). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan terbukti meningkatkan pengetahuan siswa dalam gizi seimbang dan aktifitas fisik.



Gambar 5.2. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tabel 5.4. Skor Pre-Postest Pengetahuan

Variabel	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	P Value
Pengetahuan	65,3 ± 0,213	88,4 ± 1,521	0,013

d. Posttest level aktifitas fisik

Monitoring perubahan perilaku aktifitas fisik dilakukan 1 minggu dan 2 minggu setelah penyuluhan. Pengukurannya tingkat aktifitas fisik menggunakan kuesioner yang sama, yakni *I-PAQ for Children* dari Fakultas Kinesiologi Universitas Saskatchewan Kanada (Kowalski et.al., 2004). Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor aktifitas fisik meningkat dari 1,50 menjadi 2,14 (pada minggu pertama). Namun kemudian menurun menjadi 1,87 pada minggu kedua. Hal ini sejalan dengan teori di mana perubahan perilaku membutuhkan setidaknya 3 bulan monitoring untuk melihat sustainabilitas dari perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2004).

LUARAN KEGIATAN

Luaran kegiatan ini antara lain: 1) video peregangan di dalam ruang kelas (sertifikat HAKI No. C00202002158); 2) pedoman ASIKLAS (aktifitas fisik di sekolah) bagi siswa sekolah dasar (sertifikat HAKI No. C00202016412; 3) Submit Jurnal Solma UHAMKA (dalam proses); dan Poster edukasi bagi sekolah. Selain itu, dokumentasi video latihan fisik bagi anak juga disebar melalui media sosial instagram pribadi dengan link <https://www.instagram.com/tv/CAQ4oqvjlkB/>. Video ini diikuti dalam lomba video kreatif Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA dan meraih juara 4. Video ini juga dipublish di website FIKES UHAMKA.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

Pendampingan aktifitas fisik berhasil meningkatkan pengetahuan pada siswa Sekolah Dasar Islam As'Saadah. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata nilai pretest-postest pengetahuan. Namun, waktu yang ada belum cukup untuk melihat perubahan perilaku yang berkesinambungan.

6.2 SARAN

Pendampingan hendaknya dilaksanakan secara berkala untuk menjamin retensi ilmu dan perilaku. Praktik sebaiknya dilakukan bersama di luar ruangan seperti dengan realisasi pembelajaran. Pemantauan jadwal aktifitas fisik mingguan sebaiknya dilakukan secara berkala agar optimalisasi keterampilan lebih terukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown JE, Isaacs JS, Lechtenberg E, Murtaugh MA, Sharbaugh C, Splett PL, Stang J, Wooldridge NH. 2011. Nutrition Through The Life Cycle. USA (US): Wadsworth Cengage Learning.
- Ceschini et al. 2009. Prevalence of physical inactivity and associated factors among high school students from state's public schools. *Journal de Pediatria* 85 (4): 301 – 306.
- Da Silva K et al. 2008. Associations between physical activity, body mass index and sedentary behaviors in adolescent. *Brazilian Journal of Epidemiology*. 11 (1): 159 – 168.
- Fitriani, Anna. 2018. Gambaran Aktifitas Fisik dan Hubungannya dengan Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Sekolah Dasar Islam Assa'adah Jakarta Selatan 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol.1 : 12-16.
- Hallal P et al. 2006. Prevalence of sedentary lifestyle and associated factors in adolescents 10 to 12 years of age. *Cadernos de Saude Publica* 22 (6): 1277 – 1287.
- Harahap, Heryudarini dkk. 2013. Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0 – 12,9 tahun di Indonesia. *Gizi Indonesia* 36 (2): 99 – 108.
- Hu G et al. 2010. Joint effects of physical activity, body mass index, waist circumference, and waist-to-hip ratio on the risk of heart failure. *Circulation* 121 (2): 237-44.
- Janssen I dan Leblanc A. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7:40.
- Kemenkes RI. 2012. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Penyakit Tidak Menular. Semester II 2012.
- Kowalski, Kent C. et.al. 2004. *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescent (PAQ-A) Manual*. College of Kinesiology. University of Saskatchewan, Canada.
- Moraes et al. 2013. The worldwide prevalence of insufficient physical activity in adolescents; a systematic review. *Nutrition Hospitalaria*. 2013 28 (3):575-584
- Proverawati. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Santrock, John W. 2003. *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Septi, V. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedentari dengan Overweight dan Obesitas pada Anak di SD Negeri Kota Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Tammelin T et al. 2007. Physical activity and sedentary behaviors among finnish youth. *Journal of Medicine and Science in Sport and Exercise* 39 (7): 1067 – 1074.
- Twisk J et al. 1999. Clustering of biological risk factors for cardiovascular disease and the longitudinal relationship with lifestyle of an adolescent population: the Northern Ireland Young Hearts Project. *Journal of Cardiovascular Risk* 6 (6):355-62.
- Twisk J et al. 2001. Clustering of risk factors for coronary heart disease: the longitudinal relationship with lifestyle. *Annals of Epidemiology* 11 (3): 157-65.
- WHO. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO library cataloguing-in-publication data. Switzerland: blossoming.it

LAMPIRAN 1

Justifikasi Anggaran

Justifikasi Anggaran Kegiatan

1. Honorarium				
Honor	Honor/Jam (Rp)	jam/minggu	Minggu	Jumlah (Rp)
Pelaksana 1	20,000,00	2	12,00	480,000,00
Pelaksana 2 (imas)	20,000,00	2	12,00	480,000,00
Asisten tim pelaksana 1 (wapany)	50,000,00	2	1,00	100,000,00
Asisten tim pelaksana 2 (anggi)	50,000,00	2	1,00	100,000,00
Subtotal (Rp)				1,160,000,00
2. Pembelian bahan habis pakai				
Material	Satuan	Volume	Unit cost (Rp)	Jumlah (Rp)
Kertas A4	pak	1	60,000,00	60,000,00
Tinta hitam dan warna canon	pak	1	300,000,00	300,000,00
ATK: Map kancing, asturo, stablillo	pak	1	55,000,00	55,000,00
Penyusunan kuesioner pre dan postest	orang	1	250,000,00	250,000,00
Pembuatan link google form pre-postest (imas)	orang	1	100,000,00	100,000,00
Penyusunan konten modul	orang	1	500,000,00	500,000,00
Desain lay out modul (imas)	orang	1	100,000,00	100,000,00
Cetak Modul dan perbanyak (50 copy)	paket	1	496,000,00	496,000,00
Materai	Buah	4	8,000,00	32,000,00
Penyusunan dan desain media poster dan kalender	orang	2	250,000,00	500,000,00
ATK: map kancing, asturo, stablillo	pak	1	36,000,00	36,000,00
Cetak Poster, kalender aktifitas fisik	Set	1	150,000,00	150,000,00
Pembuatan video Latihan Fisik	Buah	1	200,000,00	200,000,00
model dewasa	orang	1	200,000,00	200,000,00
model anak	orang	1	200,000,00	200,000,00
kameramen	orang	1	200,000,00	200,000,00
penyusunan konten dan editor video	orang	1	500,000,00	500,000,00
Pembelian paket internet panitia pengmas	orang	4	100,000,00	400,000,00
Pembelian paket internet guru pembimbing	orang	4	100,000,00	400,000,00
Biaya HAKI modul pedoman AF	set	1	500,000,00	500,000,00
Subtotal				5,179,000,00
3. Perjalanan				
Kegiatan	Satuan	Volume	Unit cost (Rp)	Jumlah (Rp)
Transport perizinan kegiatan	orang	2	50,000,00	100,000,00
Transport narasumber internal	orang	1	200,000,00	200,000,00
Transport koordinator lapangan (4 guru)	orang	4	100,000,00	400,000,00
Subtotal (Rp)				700,000,00
Total Anggaran yang diperlukan setahun (Rp)				7,039,000,00

Lampiran Bukti-Bukti Pengeluaran

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : *Empat ratus delapan puluh ribu rupiah*
Untuk pembayaran : Honor pelaksana 1

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,

Jumlah : Rp 480,000



Anna Fitriani, SKM, MKM

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : *Empat ratus delapan puluh ribu rupiah*
Untuk pembayaran : Honor pelaksana 2

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,

Jumlah : Rp 480,000



Imas Arumsari, S.Gz., M.Si.

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : *Seratus ribu rupiah*
Untuk pembayaran : Honor asisten pelaksana 1

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,

Jumlah : Rp 100,000



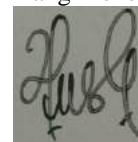
Wapany Amanda Pian

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : *Seratus ribu rupiah*
Untuk pembayaran : Honor asisten pelaksana 2

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,

Jumlah : Rp 100,000



Anggi Agustina Sitompul.

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Dua ratus lima puluh ribu rupiah
Untuk pembayaran : Biaya penyusunan kuesioner pretest-postest

Jumlah : Rp 250,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Anna Fitriani, SKM, MKM

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Lima ratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : Biaya penyusunan konten modul Pedoman Aktifitas Fisik

Jumlah : Rp 500,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Anna Fitriani, SKM, MKM

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Dua ratus lima puluh ribu rupiah
Untuk pembayaran : Biaya desain lay out modul Pedoman Aktifitas Fisik

Jumlah : Rp 250,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



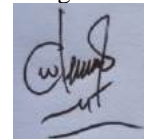
Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Dua ratus lima puluh ribu rupiah
Untuk pembayaran : Biaya penyusunan konten dan desain Poster dan Kalender

Jumlah : Rp 250,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,

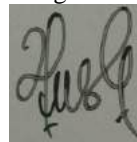


Wapany Amanda Pian

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Dua ratus lima puluh ribu rupiah
Untuk pembayaran : Biaya penyusunan konten dan desain Poster dan Kalender

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Anggi Agustina Sitompul

Jumlah : Rp 250,000

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Dua ratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : Biaya model video latihan fisik

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Anna Fitriani, SKM, MKM

Jumlah : Rp 200,000

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Dua ratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : Biaya model video latihan fisik

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Habil Hafiz

Jumlah : Rp 200,000

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Dua ratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : Biaya kameramen

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Zulfikri

Jumlah : Rp 200,000

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Lima ratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : Biaya penyusunan konten, edit dan desain video

Jumlah : Rp 500,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



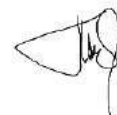
Anna Fitriani, SKM, MKM

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus lima puluh ribu rupiah
Untuk pembayaran : konsumsi dan paket internet koordinator lapangan/guru

Jumlah : Rp 150,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Hj. Dahliyah, S.Pd.I.

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus lima puluh ribu rupiah
Untuk pembayaran : konsumsi dan paket internet koordinator lapangan/guru

Jumlah : Rp 150,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



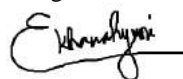
Muzdalifah, S.Pd.I.

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus lima puluh ribu rupiah
Untuk pembayaran : konsumsi dan paket internet koordinator lapangan/guru

Jumlah : Rp 150,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



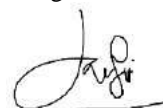
Eka Wahyuni, S.E.

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus lima puluh ribu rupiah
Untuk pembayaran : konsumsi dan paket internet koordinator lapangan/guru

Jumlah : Rp 150,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Laela Safitri, S.Pd.

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : paket internet panitia pengmas

Jumlah : Rp 100,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Anna Fitriani, SKM, MKM

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : paket internet panitia pengmas

Jumlah : Rp 100,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : paket internet panitia pengmas

Jumlah : Rp 100,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Wapany Amanda Pian

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : paket internet panitia pengmas

Jumlah : Rp 100,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Anggi Agustina Sitompul

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus lima puluh ribu rupiah
Untuk pembayaran : transport perizinan kegiatan (3 kali)

Jumlah : Rp 150,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Anna Fitriani, SKM, MKM

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : transport narsum internal

Jumlah : Rp 100,000

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Anna Fitriani, SKM, MKM

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : transport narsum internal

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



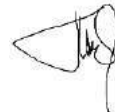
Imas Arumsari, SKM, MKM

Jumlah : Rp 100,000

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : biaya koordinator lapangan/guru

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Hj. Dahliyah, S.Pd.I.

Jumlah : Rp 100,000

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : biaya koordinator lapangan/guru

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Muzdalifah, S.Pd.I.

Jumlah : Rp 100,000

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA
Banyaknya uang : Seratus ribu rupiah
Untuk pembayaran : biaya koordinator lapangan/guru

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Eka Wahyuni, S.E.

Jumlah : Rp 100,000

Lampiran Bukti-Bukti Pengeluaran

KWITANSI/BUKTI PEMBAYARAN

Sudah terima dari : LPPM UHAMKA

Banyaknya uang : Seratus ribu rupiah

Untuk pembayaran : biaya koordinator lapangan/guru

Jakarta, 20 Mei 2020
Yang Menerima,



Laela Safitri, S.Pd.

Jumlah : Rp 100,000

ZUMARO MITRA Photo Copy Centre

PHOTO COPY, LAMINATING, JILID, CUCI & CETAK PHOTO,
 SEDIA ALAT TULIS & KANTOR, BENDA POS,
 PRINT, SCAN CETAK & SIMPAN,
 JL. RADEN SANIM, CURUK TANAH BARU, NO 69B DEPOK,
 PONE : (082298641901) WA. 0852-1111-8820

Banyaknya	W. Order	Harga Satuan	Jumlah
3	Map kancing		15000
2	Asluc		5000
2	Stabilo		16.000
5	Cetak Poster, kalender		159.000
Terima tgl.		Total	Rp.
Selesai tgl.		U. Muka	Rp. 186.000
		Sisa	Rp.

PERHATIAN :
 Barang - barang yang sudah dibeli
 Tidak dapat dikembalikan / di tukar

Terima Kasih

ZUMARO MITRA Photo Copy Centre

PHOTO COPY, LAMINATING, JILID, CUCI & CETAK PHOTO,
 SEDIA ALAT TULIS & KANTOR, BENDA POS,
 PRINT, SCAN CETAK & SIMPAN,
 JL. RADEN SANIM, CURUK TANAH BARU, NO 69B DEPOK,
 PONE : (082298641901)

Banyaknya	W. Order	Harga Satuan	Jumlah
11	Map kancing		55.000
1	Cetak modul, poster		496.000
50	+ 50 copy		
Terima tgl.		Total	Rp. 551.000
Selesai tgl.		U. Muka	Rp.
		Sisa	Rp.

PERHATIAN :
 Melayani: Photo Copy, Laminating, Jilid, Cuci, Cetak Foto, Print
 Cetak photo, Berning, Penggantikan, Sedia Alat Tulis, Scan, dll.
 Menerima: Pesanan, Spanduk, Banner, Kartu Nama, Stiker, Mugh, Undangan.
 Alamat: Jl. Raden Sanim, Curuk Tanah Baru, No. 69B, Kota Depok.
 Telp. 0822-9864-1901 WA. 0852-1111-8820

Terima Kasih

Tanda Terima

PERHATIAN !!
 Barang yang sudah dibeli
 tidak dapat dikembalikan

Hormat kami,

Jumlah Rp. 300.000

Uang Muka Rp.

Sisa Rp.

No.	Banyaknya	Nama Barang	Harga Satuan	Jumlah
	10	Map kancing	1500	15000
	2	Asluc	2500	5000
	2	Stabilo	8000	16000
	50	Cetak Poster, kalender	31800	159000
			Total	186000
			U. Muka	186000
			Sisa	0

ALFA
 JUAL-BELI TINTA, TONER, CARTRIDGE, PASANG, INKUS, PRINTER
 JUAL-BELI KOMPUTER, NOTEBOOK, PRINTER
 TERIMA SERVICE KOMPUTER, NOTEBOOK, PRINTER
 Jl. Ampera Raya No. 17A Depan SMA Sumbangsari, Jak. Sel
 HP. 0813 8392 7417 - 0812 8575 0597

FAKTUR

Kepada Yth.



ZUMARO MITRA FOTOCOPY CENTRE BISA INTERNET

Melayani : Foto Copy, Laminating, Penggajian, Print, Scan Cetak/Simpan,
 Cetak photo, Berning, Penggantikan, Sedia Alat Tulis Dan kantor/Benda Pos.
 Menerima : Pesanan, Spanduk, Banner, Kartu Nama, Stiker, Mugh, Undangan.
 Alamat: Jl. Raden sanim, Curuk Tanah Baru, No. 69B, Kota Depok.
 Telp. 0822-9864-1901 WA. 0852-1111-8820

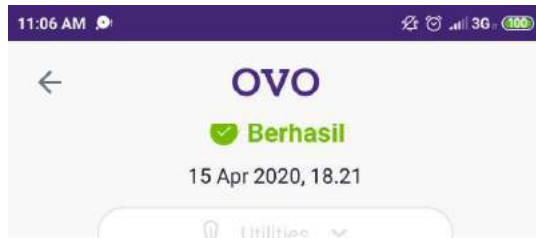
Banyaknya	W. Order	Harga Satuan	Jumlah
1 Rim	HVS A4	60.000	60.000
4	Materai 6000	8000	32.000
Terima tgl.		Total	Rp. 60.000
Selesai tgl.		U. Muka	Rp. 32.000
		Sisa	Rp. 92.000

PERHATIAN :
 Barang - barang yang sudah dibeli
 Tidak dapat dikembalikan / di tukar

Terima Kasih



ran



Jika dalam 1x24 jam pembelian Anda belum diterima, silakan klik Butuh Bantuan

Jika dalam 1x24 jam pembelian Anda belum diterima, silakan klik Butuh Bantuan

Nomor Ponsel

Nomor Ponsel

 **Axis**
083874278295

 **Axis**
083875074309

No. Referensi

No. Referensi

OG99804719

OG98324324

No. Referensi Biller/Serial Number

No. Referensi Biller/Serial Number

97500424640317

97730415467984

Sumber Dana

Sumber Dana

OVO Cash -Rp100.000

OVO Cash -Rp50.000

Detail Pembelian

Detail Pembelian

Voucher Axis	Rp100.000
Biaya Transaksi	Rp0
Total	Rp100.000

Voucher Axis	Rp50.000
Biaya Transaksi	Rp0
Total	Rp50.000

11:06 AM

11:07 AM

OVO

OVO

Berhasil

Berhasil

26 Mar 2020, 20.27

17 Mar 2020, 21.07

Utilities

Utilities

Jika dalam 1x24 jam pembelian Anda belum diterima, silakan klik Butuh Bantuan

Jika dalam 1x24 jam pembelian Anda belum diterima, silakan klik Butuh Bantuan

Nomor Ponsel

Nomor Ponsel

 **Axis**
083874278295

 **Axis**
083874278295

No. Referensi

No. Referensi

OG94532877

OG92965608

No. Referensi Biller/Serial Number

No. Referensi Biller/Serial Number

97500326020600

97730317819300

Sumber Dana

Sumber Dana

OVO Cash -Rp98.650

OVO Cash -Rp50.000

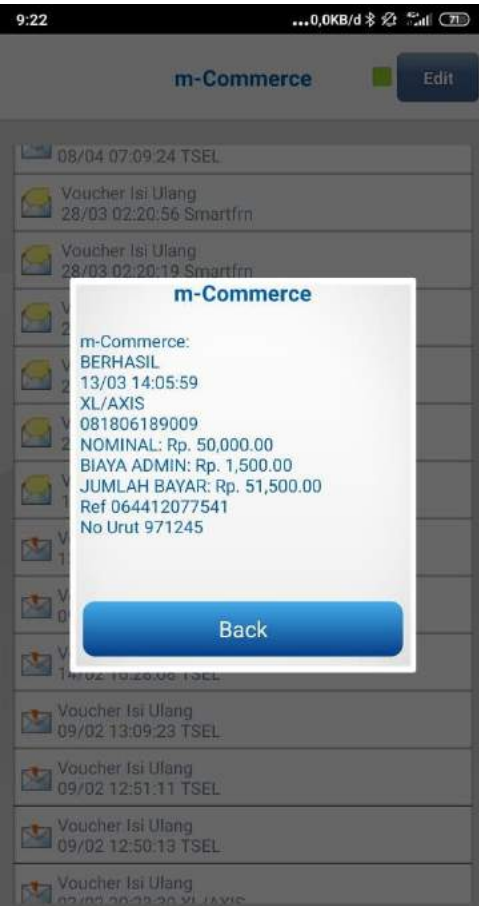
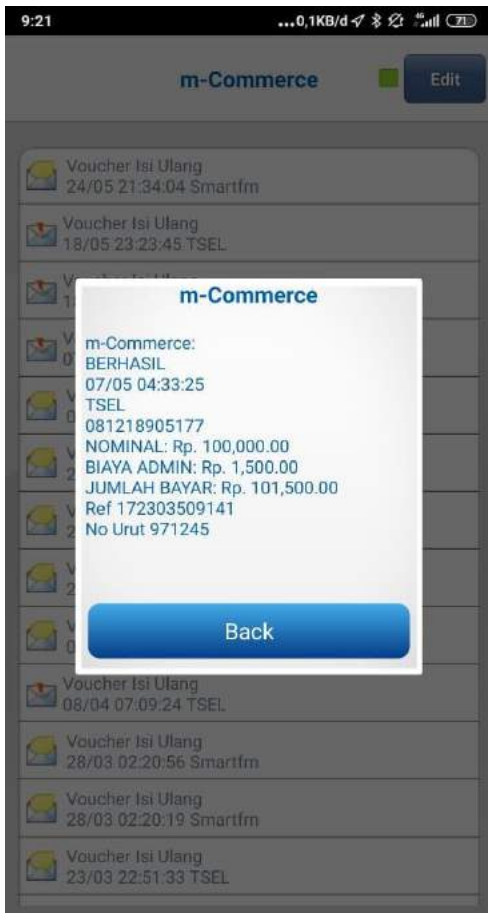
Detail Pembelian

Detail Pembelian

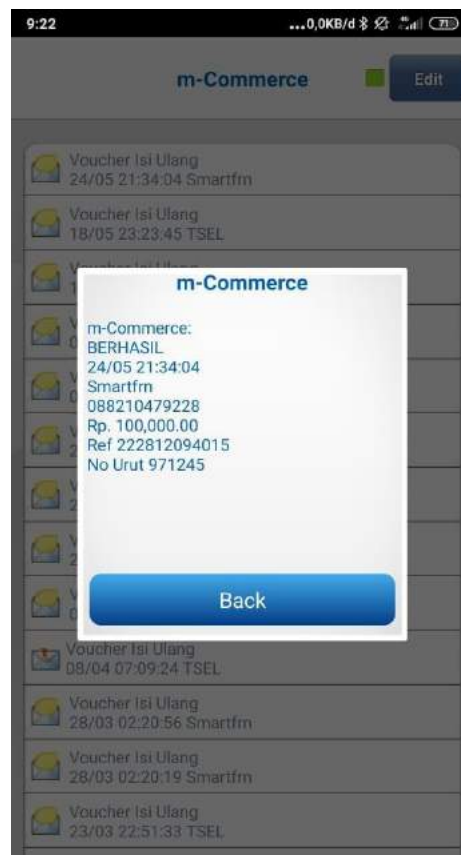
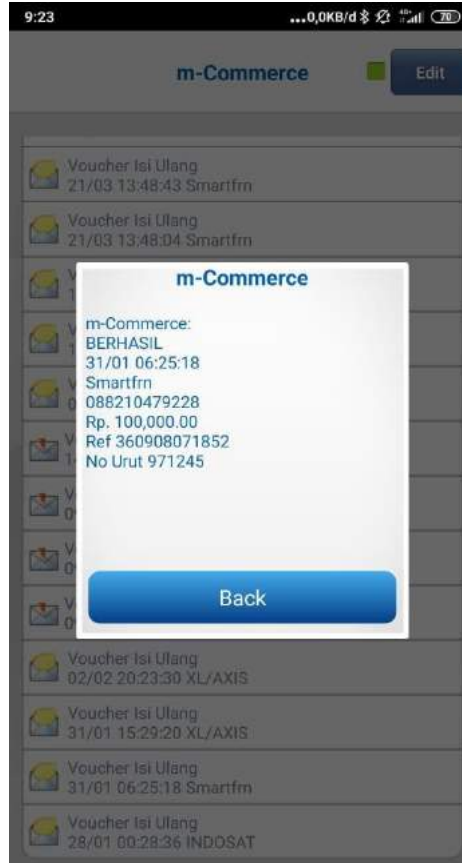
Voucher Axis	Rp98.650
Biaya Transaksi	Rp0
Total	Rp98.650

Voucher Axis	Rp50.000
Biaya Transaksi	Rp0

Lampiran Bukti-Bukti Pengeluaran



Lampiran Bukti-Bukti Pengeluaran



Lampiran Bukti-Bukti Pengeluaran



KWITANSI

Sentra KI UHAMKA

Jl. Tanah Merdeka Jakarta Timur

021-841 6623

No KI-05/2020-066

Tanggal 30 Mei 2020

Ditujukan Kepada :

Yth. Ibu Anna Fitriani, SKM, MKM.

Dosen Program Studi Gizi

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

No	Deskripsi	No Pendaftaran	No Sertifikat	Biaya Usular	Total
1	Fitriani, SKM, MKM. dan Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc. dengan judul "Pedoman ASIKLAS (Aktifitas Fisik Di Kelas) Untuk Siswa Sekolah Dasar "	EC00202016412	000188650	500,000	500,000
				Total	Rp 500,000

Terbilang:

Lima Ratus Ribu Rupiah



Sentra KI UHAMKA

uthpi Safahi

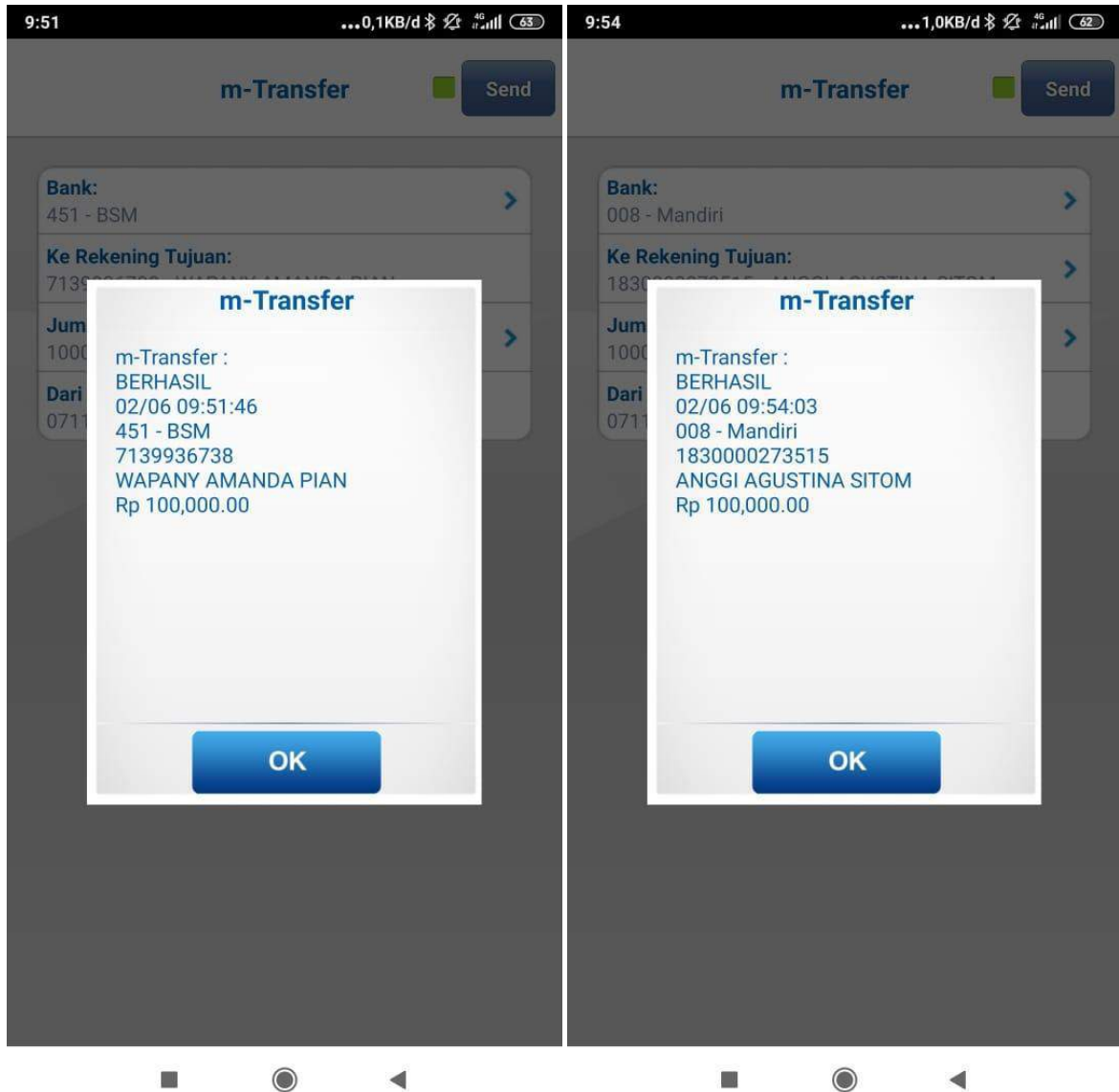
Lampiran Bukti-Bukti Pengeluaran



Keterangan:

Biaya pengganti transport, pulsa, konsumsi dan koordinasi bagi seluruh guru yang terlibat dalam kegiatan ini ditransfer seluruhnya ke kepala sekolah untuk selanjutnya diberikan kepada yang bersangkutan bersamaan dengan pembagian gaji.

Lampiran Bukti-Bukti Pengeluaran



Lampiran Bukti-Bukti Pengeluaran

LAMPIRAN 2

Materi Kegiatan



Uhamka
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

SEHAT DAN KUAT DENGAN MENJADI ANAK AKTIF

Anna Fitriani, SKM, MKM
Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.
Universitas Muhammadiyah Prof Dr HAMKA
Jakarta, April 2020



Ayat Quran tentang “Menjadi Mukmin yg Kuat”



QS
Al Qasas
Ayat 26

26

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ ۖ إِنَّ خَيْرَ مَنِ
اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ ﴿٢٦﴾

qoolat ihdaahumaa yaaa abatista`jir-hu inna
khoiro manista`jartal-qowiyyul-amiin

Dan salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata, "Wahai ayahku! Jadikanlah dia sebagai pekerja (pada kita), sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil sebagai pekerja (pada kita) ialah orang yang kuat dan dapat dipercaya."

PERILAKU MILENIAL SAAT INI

**POLA MAKAN TIDAK SEHAT,
TINGGI LEMAK & GULA**



USIA ANAK-ANAK



**KURANG GERAK &
AKTIVITAS FISIK**



KEGEMUKAN / OBESITAS



PERMASALAHAN ANAK USIA SEKOLAH DASAR



MAKAN TINGGI ENERGI DAN LEMAK



MEROKOK



KURANG BERGERAK (AKTIVITAS FISIK)

DAMPAK JANGKA PANJANG



HIPERTENSI PADA USIA REMAJA



DIABETES MELLITUS TYPE 2 PADA USIA REMAJA



PENYAKIT JANTUNG KORONER PADA USIA PEMUDA (PRODUKTIF)



STROKE PADA USIA PEMUDA (PRODUKTIF)

KEGEMUKAN /OBESITAS



DAMPAK PSIKOLOGIS

DIKUCILKAN/
PENYENDIRI



KEPERCAYAAN DIRI
RENDAH

Apa Bisa Dicegah Ya
Penyakit Itu?????





MARI KITA MULAI

**P
E
N
C
E
G
A
H
A
N**

1 *Gizi Seimbang*



2 *Aktivitas Fisik*





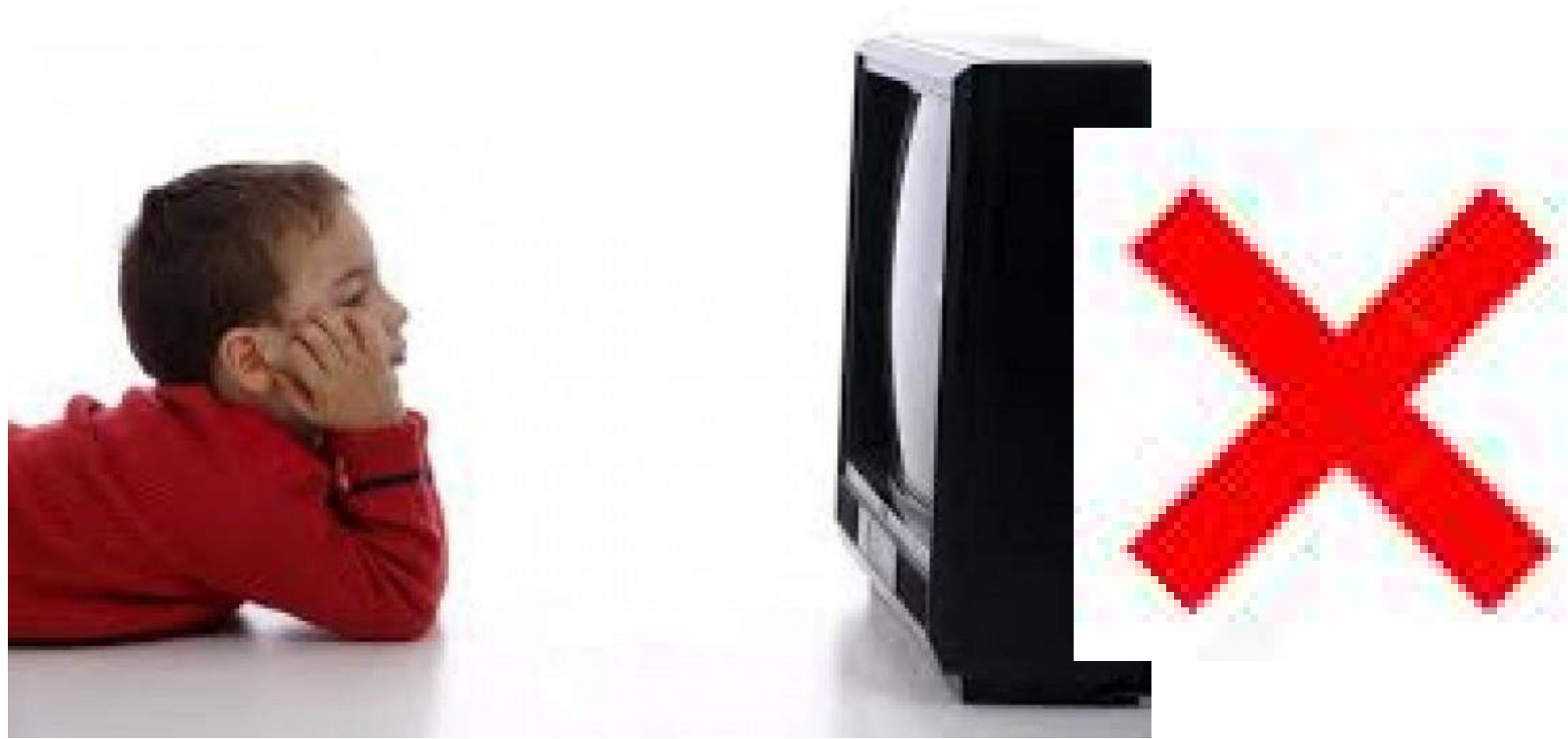
Apa itu
aktivitas fisik?

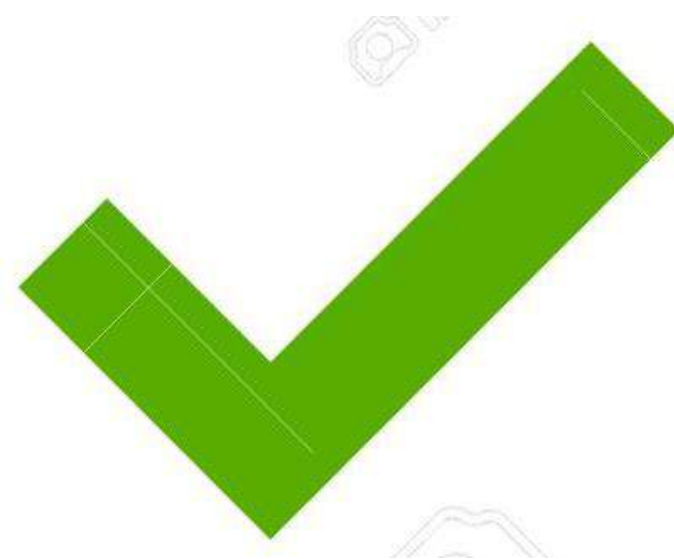
Aktivitas fisik adalah semua aktivitas yang mengeluarkan **energi**.

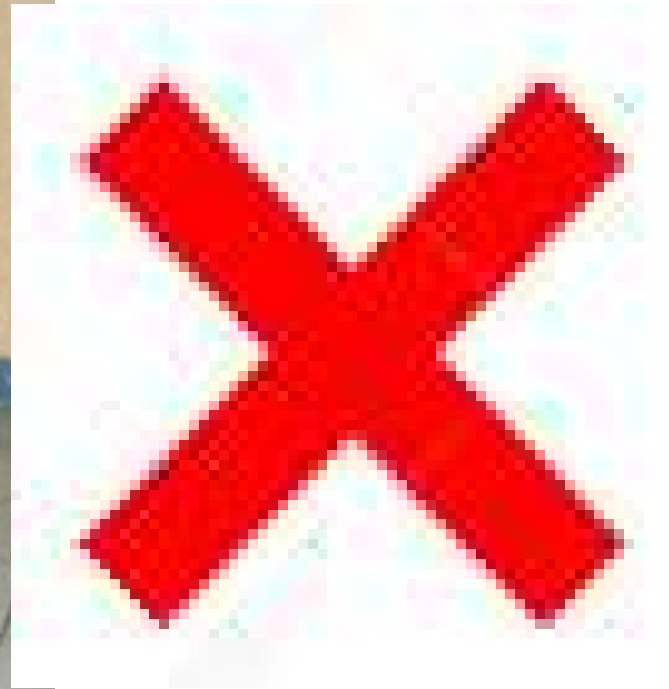


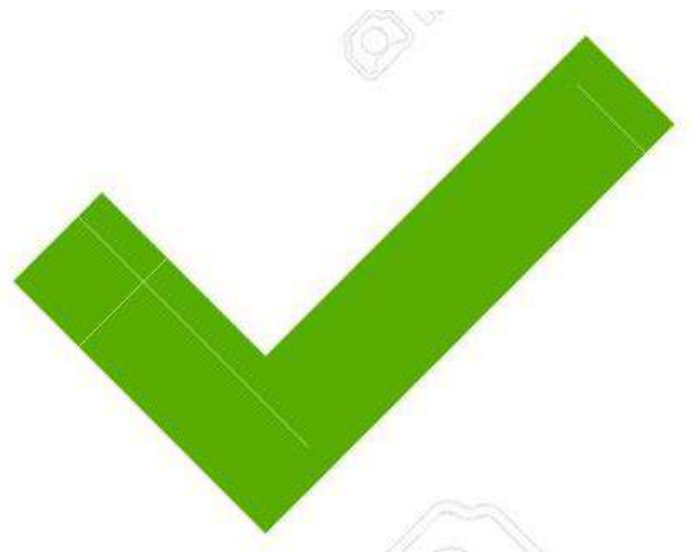
Apa saja yang termasuk aktivitas fisik?

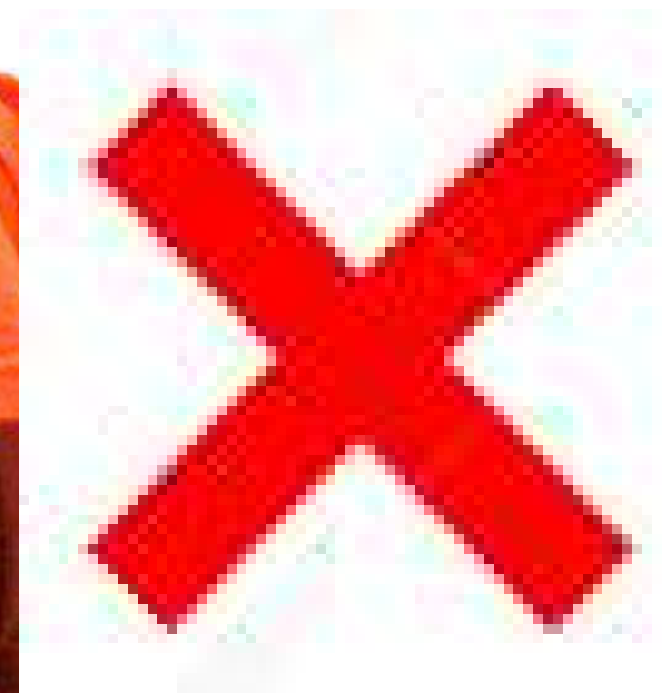












Mengapa harus banyak beraktivitas fisik?



Agar tumbuh tinggi dan sehat



Agar tubuh kuat dan segar



Agar tulang kuat & tubuh lentur



Semangat belajar tinggi



Apa akibatnya kalau kurang aktivitas fisik?



Kegemukan



Mudah sakit



Tidak semangat belajar



Apa saja jenis aktivitas fisik?



Aktivitas sehari-hari



Olahraga aerobik



Olahraga tim



Latihan kekuatan



Permainan Tradisional



Rekreasi



Apa aktivitas yang harus dikurangi?



Semua aktivitas fisik di depan layar



Seberapa sering kita harus beraktifitas fisik?

Minimal 1 jam sehari



Keseimbangan Kalori



Kalori adalah satuan yang dapat menunjukkan ukuran energi suatu makanan maupun aktifitas fisik

Apa itu kalori?







Perbandingan energi makanan dan aktifitas fisik yang harus dilakukan



30 Menit



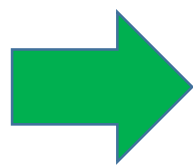
20 Menit



30 Menit



65 Menit



20 Menit



60 Menit



90 Menit

**30 menit
ajah!**

**Yuk, kita latihan
fisik di rumah !**



**Sampai jumpa lagi
Terimakasih teman-teman**



PEDOMAN AKTIFITAS FISIK DI KELAS (ASIKLAS) BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

Buku Pendamping Bagi Guru Pelaksana



Oleh:
Anna Fitriani, SKM, MKM
Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc



Jakarta, 2020

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Prakata

Pendahuluan

Bagian I: mengidentifikasi sumber daya dan melakukan pelatihan ASIKLAS

Identifikasi pihak yang terlibat dan perannya

Identifikasi kebijakan

Pelatihan bagi pihak yang terlibat

Bagian II: membangun lingkungan yang mendukung bagi ASIKLAS

Identifikasi pendekatan terbaik

Identifikasi waktu dan durasi

Identifikasi material, teknologi, dan sumber daya lainnya

Identifikasi bagian ruang kelas yang dapat digunakan

Identifikasi faktor keamanan

Bagian III: mengumpulkan informasi terkait ASIKLAS yang dijalankan

Pengumpulan informasi ASIKLAS yang dijalankan

Diseminasi informasi dari pelaksanaan ASIKLAS



PENDAHULUAN

Apa itu ASIKLAS?

ASIKLAS merupakan singkatan dari Aktifitas Fisik di Kelas. ASIKLAS ditujukan bagi siswa sekolah dasar, yang sifatnya bebas dan tidak mengikat (bebas waktunya, lokasinya, dan jenisnya). ASIKLAS dapat memiliki keterkaitan dengan rencana pembelajaran maupun tidak. Setiap kelas bersifat unik dan setiap pelaksana bebas untuk berkreasi.

Apa tujuan pedoman ini?

Tujuan pedoman ini adalah untuk memberikan panduan mengenai strategi penyelenggaraan ASIKLAS di sekolah, baik sebelum, saat dan setelah jam sekolah berlangsung. Pedoman ini sangat berguna bagi penguatan program wellness di sekolah, seperti program aktifitas fisik dan kebugaran.

Panduan ini ditujukan bagi siapa saja?

Kepala sekolah

Guru kelas

Guru olahraga

Pihak lain yang terlibat

Pedoman ini dapat dimanfaatkan untuk apa saja?

Menilai keberhasilan aktifitas fisik di kelas

Mengidentifikasi peluang untuk meningkatkan dan atau mempertahankan aktifitas fisik di kelas

Mengaplikasikan langkah praktis dalam menginterasikan aktifitas fisik di kelas



Bagian I: mengidentifikasi sumber daya dan melakukan pelatihan ASIKLAS



I. Identifikasi pihak yang terlibat dan perannya

Daftar pertanyaan untuk diskusi:

1. Siapa saja pemangku kebijakan maupun pakar yang dapat dilibatkan dalam perencanaan aktifitas fisik di kelas?
2. Apa saja yang bisa dilakukan oleh guru olahraga dalam memperkuat aktifitas fisik di kelas?
3. Siapa lagi yang bisa diajak untuk mempromosikan, melaksanakan, meningkatkan dan menjaga sustainabilitas dari aktifitas fisik di dalam kelas?

Contoh:

1. siapa pihak yang bisa menunjuk pakar untuk aktifitas fisik di kelas?
2. Siapa saja pihak yang sudah siap melaksanakan aktifitas fisik di kelas?
3. Siapa pihak yang menyiapkan/menjaga keberlangsungan ASIKLAS?

Aktivitas kunci:

1. Lakukan brainstorming untuk menentukan daftar individu maupun kelompok yang bisa diajak untuk mempromosikan, melaksanakan, meningkatkan dan menjaga sustainabilitas dari aktifitas fisik di dalam kelas
2. Berdasarkan daftar tersebut, kita dapat menilai seberapa besar pengaruh dan ketertarikan masing-masing pihak terhadap program ASIKLAS
3. Kemudian beri skala prioritas bagi pihak-pihak yang betul-betul mampu laksana, missal dalam rapat pertemuan orangtua murid, maupun saat pelatihan guru.

Material yang dibutuhkan : form daftar, form penilaian





2. Identifikasi kebijakan

Pendahuluan

Catatan: kebijakan terkait aktifitas fisik di dalam kelas bisa jadi sudah ada di tingkat nasional maupun di daerah. Namun apabila belum ada, sekolah dapat mengidentifikasi kebijakan aktifitas fisik yang dapat aplikatif dan dapat dikembangkan. Kebijakan juga dapat dikaitkan dengan beberapa outcome yang ditargetkan oleh pemerintah seperti sekolah sehat, dan lain-lain.

Daftar pertanyaan untuk diskusi:

Untuk kebijakan	Untuk praktik pelaksanaan	Untuk asesmen
Apa saja kebijakan yang ada, seberapa sering dikaji, dan oleh siapa?	Apa saja praktik aktifitas fisik yang dapat dilakukan selama di kelas? Dan siapa saja yang dapat melakukannya?	Apa saja metode asesmen yang sudah digunakan? Apakah termasuk di dalamnya ASIKLAS?
Bagaimana kebijakan tersebut didukung? Misalnya akuntabilitas	Bagaimana kemudian praktik ini akan diadopsi, dipromosikan, ditingkatkan dan dijaga seterusnya?	Kapan terakhir dilaksanakan asesmen? Periode pelaksanaan asesmen?
Apa saja sumber daya yang diperlukan untuk mengadopsi kebijakan baru, maupun memperkuat kebijakan yang sudah ada?	Apa saja dukungan dan sumber daya yang menunjang pelaksanaan, penguatan dan keberlangsungan dari ASIKLAS?	Bagaimana agar hasil asesmen ASIKLAS diangkat menjadi kebijakan sekolah?
Sejauh mana mitra menyadari tentang kebijakan yang ada?		Apa saja kesempatan yang memungkinkan dilakukannya review terhadap kebijakan dan pelaksanaan ASIKLAS?

Aktifitas kunci:

1. Identifikasi apakah ada kebijakan terkait ASIKLAS baik di tingkat pusat maupun daerah? Kalau ada, daftarkan hirarki kebijakan tersebut dan pelajari.
2. Tentukan apakah kebijakan ASIKLAS di tingkat sekolah sudah sejalan dengan kebijakan yang ada di tingkat nasional, daerah dan seterusnya?
3. Identifikasi pendekatan apa saja yang dapat dipilih untuk pelaksanaan ASIKLAS





3. Pelatihan bagi pihak yang terlibat

Pendahuluan

Siswa yang diajarkan oleh guru yang telah mendapat pelatihan tentang aktifitas fisik tentu akan lebih baik dalam memberikan performa aktifitas fisik yang lebih baik. Oleh karena itu perlu adanya pelatihan bagi guru kelas terkait ASIKLAS.

Daftar pertanyaan untuk diskusi:

1. Bagaimana cara mengukur dan memprioritaskan siapa saja guru/mitra yang paling membutuhkan pelatihan ASIKLAS?
2. Apa saja materi pelatihan yang dibutuhkan terkait pelaksanaan ASIKLAS? Kaitkan dengan layanan apa saja yang akan diberikan kepada siswa selama ASIKLAS dan hambatan yang mungkin muncul.
3. Apa saja sumber daya yang tersedia dan dibutuhkan untuk pelatihan guru/mitra terkait ASIKLAS?
4. Siapa saja pihak yang dilibatkan dalam pelatihan ASIKLAS ini?
5. Apa peran guru olahraga yang dapat dimaksimalkan terkait pelatihan ASIKLAS ini?

Aktivitas Kunci

1. Identifikasi topik dan materi yang relevan untuk pelatihan ASIKLAS. Kaitkan dengan hasil brainstorming sebelumnya yang membahas layanan yang akan diberikan dan hambatan yang mungkin muncul selama ASIKLAS.
2. Prioritaskan topik-topik tentang pengembangan profesi terkait ASIKLAS
3. Tentukan siapa saja yang dapat melaksanakan pelatihan ASIKLAS ini.





Bagian II: membangun lingkungan yang mendukung bagi ASIKLAS

A. Identifikasi pendekatan terbaik

Pendahuluan

Secara umum terdapat 2 pendekatan mengintegrasikan aktifitas fisik ke dalam kelas, yakni:

1. Aktifitas fisik terintegrasi dengan rencana pembelajaran
Guru dapat memasukkan aktifitas fisik yang sesuai dengan topik pada rencana pembelajaran. Dalam hal ini, aktifitas fisik dapat memberi penguatan/penekanan bagi materi pembelajaran. Hal ini sangat sesuai bagi rencana pembelajaran yang memang menitikberatkan upaya agar siswa aktif secara fisik.
2. Aktifitas fisik di luar rencana pembelajaran
Pada pendekatan ini, aktifitas fisik bukan merupakan bagian dari rencana pembelajaran, melainkan muncul secara spontan selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini bertujuan untuk menyegarkan suasana kelas serta mengembalikan energi, atensi dan konsentrasi siswa. Perencanaan dan persiapan yang matang akan lebih memudahkan guru untuk melaksanakan aktifitas fisik di kelas.

Cara unik lain untuk meningkatkan aktifitas fisik siswa selama jam pelajaran berlangsung antara lain dengan:

- Mendorong siswa untuk bergerak aktif selama proses pergantian pelajaran maupun ruang kelas
- Menjadikan aktifitas fisik sebagai hadiah/penghargaan bagi siswa yang menjawab pertanyaan, mengerjakan tugas maupun berperilaku baik lainnya selama pelajaran berlangsung
- Menjadikan aktifitas fisiks ebelum pelajaran berlangsung, missal senam bersama di pagi hari
- Identifikasi saat-saat di mana siswa berperilaku sedenter untuk kemudian diubah menjadi aktifitas fisik yang menyenangkan. Misal, saat berbaris masuk kelas, siswa dapat diajak sambal melakukan gerakan yang menyenangkan dibandingkan hanya berdiri diam.
- Identifikasi kapan dan berapa lama waktu yang dapat digunakan
- Identifikasi material, teknologi, dan sumber daya lainnya yang dapat dimanfaatkan
- Identifikasi bagian ruang kelas yang dapat digunakan
- Pastikan bahwa aktifitas fisik di kelas bersifat aman dan sesuai bagi sleuruh siswa dengan mengkomunikasikan upaya keselamatan dan perilaku yang sesuai (dos and don'ts)



Daftar pertanyaan untuk diskusi:

1. Seberapa sering ASIKLAS akan dilaksanakan?
2. Apa saja metode yang saat ini sudah berjalan?
3. Apa saja hambatan yang muncul dalam menjalankan metode yang ada tersebut?
Bagaimana cara mengatasinya?
4. Apa saja kegiatan yang dapat dilakukan agar guru memiliki kapabilitas menjalankan dan mempromosikan ASIKLAS kepada siswa?
5. Apa saja sumber daya untuk memacu dan menjaga kontinuitas ASIKLAS?
6. Apa saja jenis aktifitas yang dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa?

Aktivitas Kunci

1. Silahkan Anda cari, saat ini sudah adakah ASIKLAS berlangsung di sekolah ANda?
Baik yang terintegrasi maupun yang tidak terintegrasi dalam RPP?
2. Identifikasi hambatan dan dukungan untuk menjalankan ASIKLAS!
3. Identifikasi apa saja yang dapat dilakukan untuk memperkuat dukungan maupun mengatasi hambatan yang ada untuk meningkatkan peluang bagi ASIKLAS!
4. Identifikasi aktifitas-aktifitas baru untuk aktifitas fisik di kelas





B. Identifikasi waktu dan durasi

Pendahuluan

Menentukan peluang dan waktu yang tepat untuk menjalankan ASIKLAS sesungguhnya kembali pada kebijakan masing-masing guru kelas karena mereka lah yang paling mengetahui kondisi kelasnya. Guru dapat merencanakan jenis aktifitas fisik apa yang akan dilakukan selama di kelas. Hendaknya aktifitas fisik tersebut sederhana, terintegrasi dengan pembelajaran dan tidak membutuhkan persiapan yang rumit.

Daftar pertanyaan untuk diskusi:

1. Apa saja jenis aktifitas fsiik yang dapat dilakukan untuk mengembalikan energi siswa agar tidak mengantuk dan bosan?
2. Apa saja jenis aktifitas fisik yang dapat dilakukan untuk mendorong perilaku positif siswa dan mengembangkan suasana belajar yang baik (kedisiplinan, ketelitian, tanggung jawab, solidaritas, kerjasama, dll)?
3. Apa saja jenis ektifitas fisik yang dapat dilakukan untuk mengembalikan energi siswa saat masuk kembali setelah liburan (missal saat awal pelajaran baru)?
4. Apa saja fasilitas dan kebijakan sekolah yang mendukung ASIKLAS (missal: audio paging system yang dapat menyiarkan pengumuman ke seluruh kelas, ruang pertemuan/aula sekolah)?

Aktifitas Kunci

1. Identifikasi apakah saat ini sudah ada aktifitas fisik di kelas. Kalau ada, kelas berapa dan bagaimana aktifitas fisik dilaksanakan (jenis, durasi, frekuensi).
2. Identifikasi apa saja hambatan dan dukungan selama menjalankan ASIKLAS tersebut.
3. Daftar kapan saja waktu yang tepat untuk melakukan ASIKLAS.





C. Identifikasi material, teknologi, dan sumber daya lainnya

Pendahuluan

ASIKLAS dapat dilakukan baik dengan maupun tanpa material pendukung. Namun, untuk memotivasi siswa dan menjaga keberlangsungan ASIKLAS, maka variasi menjadi hal yang penting. Sekolah dapat menginvestasikan peralatan yang menunjang ASIKLAS seperti matras, tali skipping, sepeda statis, permainan tradisional (bakiak, engrang, roda bambu) dan lain-lain. Selain itu, musik juga dapat disiarkan untuk mengiringi ASIKLAS agar suasana lebih hidup. Suara music ini bahkan dapat disiarkan secara serentak ke seluruh kelas apabila tersedia audio paging system di sekolah. Saat ini bahkan terdapat banyak aplikasi di android yang dapat membantu Bapak/Ibu mendapatkan inspirasi.

Daftar pertanyaan untuk diskusi:

1. Apa saja alat dan bahan, teknologi maupun sumber daya lainnya yang ada di sekolah yang dapat mendukung ASIKLAS?
2. Apa saja material yang belum ada dan perlu ditambah (diskusikan dengan guru olahraga)?
3. Apa saja sumber dana yang memungkinkan untuk pengadaan material tersebut (missal BOS, sumbangan orangtua, yayasan, dll)?

Aktifitas Kunci

1. Identifikasi apa saja alat, bahan, teknologi maupun sumber daya lainnya yang ada di kelas yang dapat dipergunakan untuk ASIKLAS
2. Identifikasi apa saja alat, bahan, teknologi maupun sumber daya lainnya yang ada di kelas yang diperlukan untuk ASIKLAS (buatlah list kebutuhan saat merancang aktifitas ASIKLAS





D. Identifikasi bagian ruang kelas yang dapat digunakan

Pendahuluan

Ruang kelas di sekolah Bapak/Ibu mungkin memiliki luas dan komposisi yang berbeda-beda yang dapat menunjang ASIKLAS. Luas ruang kelas mungkin masih menjadi tantangan bagi pelaksanaan ASIKLAS, namun berbagai upaya masih dapat dilakukan, misalnya dengan memanfaatkan koridor antar kursi, atau bahkan di kursi siswa masing-masing. Tentu saja, pemanfaatan ruangan kelas untuk ASIKLAS tetap mempertimbangkan faktor keamanan.

Daftar pertanyaan untuk diskusi:

1. Mana saja ruang bebas yang ada di kelas yang memungkinkan untuk melakukan ASIKLAS?
2. Dengan cara apa saja kita bisa memanfaatkan ruang bebas yang ada di kelas?
3. Apabila di dalam kelas sulit menemukan ruang untuk ASIKLAS, apakah ada alternative ruang di luar kelas (misalnya pada koridor kelas, ruang serbaguna, ruang terbuka hijau, lapangan, dll)?
4. Apakah sekolah dapat menginvestasikan peralatan yang menunjang ASIKLAS seperti matras, balance ball, alat permainan tradisional (bakiak, engrang, roda bambu) dll?
5. Apakah ada mitra sekolah yang dapat membantu mendesain ruang kelas yang mendukung ASIKLAS?

Aktifitas Kunci

1. Identifikasi ruang kelas maupun ruang dan area lainnya di sekolah Anda yang dapat digunakan untuk aktifitas fisik
2. Identifikasi bagaimana mengatur ruangan kelas yang mendukung ASIKLAS dengan tetap mempertimbangkan unsur keamanan (diskusikan dengan guru olahraga)
3. Pilih jenis aktifitas fisik yang sesuai dengan keadaan ruangan yang sudah didesain. Apabila ruangan sangat terbatas, maka jenis aktifitas fisik yang memungkinkan dapat dibuat dengan sesederhana mungkin, misal dilakukan di ruang antarmesa atau bahkan di masing-masing kursi siswa. Kemungkinan paling sederhana adalah peregang dalam keadaan duduk.





E. Identifikasi faktor keamanan

Pendahuluan

Bapak/Ibu Guru dapat melakukan diskusi terlebih dahulu dalam perencanaan ASIKLAS, khususnya dari sisi keamanan. Beberapa hal dapat dipertimbangkan mulai dari kenyamanan kelas, kerusakan property, hingga perilaku yang tidak diharapkan dari siswa sebagai efek dari ASIKLAS.

Daftar pertanyaan untuk diskusi:

1. Apa saja peraturan sekolah yang ada yang dapat menjamin sisi keamanan aktifitas fisik ASIKLAS?
2. Kalau sudah ada, Apakah peraturan tersebut sudah disosialisasikan kepada seluruh guru dan siswa?
3. Kalau sudah disosialisasikan, bagaimana peraturan tersebut ditegakkan?
4. Apakah semua guru kelas sudah diberikan pelatihan tentang penyelenggaraan aktifitas fisik yang aman bagi siswa?
5. Apakah guru kelas dapat mengidentifikasi potensi-potensi bahaya selama pelaksanaan ASIKLAS di kelasnya (benda berujung tajam, benda mudah pecah, dan lain-lain)?

Aktifitas Kunci

1. Identifikasi apa saja peraturan yang mesti dibuat guna menjamin keamanan dan keselamatan siswa selama ASIKLAS
2. Bagi sekolah yang telah memiliki peraturan tersebut, maka diskusikan bagaimana cara mensosialisasikan dan menegakkannya
3. Identifikasi apa saja hal yang dibutuhkan untuk menjamin keamanan dan keselamatan siswa selama ASIKLAS, misal dengan menyelenggarakan pelatihan bagi guru kelas



Bagian III: mengumpulkan informasi terkait ASIKLAS yang dijalankan



A. Pengumpulan informasi ASIKLAS yang dijalankan

Pendahuluan

Bapak/Ibu guru dapat mendokumentasikan pelaksanaan ASIKLAS di kelasnya masing-masing dan melaporkannya ke Tim ASIKLAS sekolah. Laporkanlah berbagai macam kondisi dan pengalaman selama ASIKLAS mulai dari bagaimana Bapak/Ibu melakukan persiapan, tingkat kemudahan pelaksanaan, reaksi dari siswa, perubahan pada kelas, masalah yang dihadapi, dan lain-lain. Jadikan hal ini sesederhana mungkin, semacam menulis buku harian. Bapak/Ibu guru dapat melakukan pencatatan hanya dengan selembar kertas sticky note, atau coretan di papan tulis kecil atau sekedar mengabadikannya dengan kamera handphone.

Daftar pertanyaan untuk diskusi:

1. Apa tujuan sekolah melakukan pengumpulan data terkait pelaksanaan ASIKLAS (misal sekedar untuk menjabarkan informasi terkait upaya yang dilakukan, untuk keperluan akreditasi, untuk mengajukan proposal program, pelaporan keuangan BOS dan lain-lain)?
2. Apa saja informasi yang sekolah butuhkan terkait pelaksanaan ASIKLAS (keberhasilan perubahan perilaku aktif siswa, kenaikan nilai siswa, kendala selama ASIKLAS, dan lain-lain)?
3. Selain guru kelas, siapa lagi yang dapat membantu mengumpulkan informasi ini (misal siswa, peneliti dari universitas, dan lain-lain)?
4. Bagaimana format pelaporan yang akan digunakan?
5. Bagaimana data diolah dan didiseminasikan?

Aktifitas Kunci

1. Identifikasi informasi apa saja yang dapat dikumpulkan terkait pelaksanaan ASIKLAS
2. Beri prioritas informasi apa saja yang harus dikumpulkan
3. Tentukan metode dan frekuensi pengumpulan data
4. Tentukan siapa saja yang harus mengumpulkan informasi tersebut





B. Diseminasi informasi dari pelaksanaan ASIKLAS

Pendahuluan

Kisah sukses, tantangan maupun pelajaran yang dapat diambil selama ASIKLAS dapat disebarluaskan melalui berbagai media, terlebih media sosial. Hal ini sangat bermanfaat dalam menjamin keberlangsungan dan pengembangan ASIKLAS itu sendiri. Pelaksana ASIKLAS dapat belajar dari pengalaman pelaksana lainnya. Bahkan pembelajaran ini dapat disebarluaskan ke sekolah lainnya yang baru memulai ASIKLAS. Sekolah dapat memberikan reward kepada guru maupun siswa yang berhasil menggapai tujuan yang ditetapkan. Hal ini tentunya dapat memotivasi mereka.

Daftar pertanyaan untuk diskusi:

1. Bagaimana keberhasilan ASIKLAS bisa dicapai? Apa saja tantangannya? Apa saja pembelajaran yang bisa dibagi?
2. Sampai sejauh mana topik diskusi guru terkait keberhasilan, tantangan dan pembelajaran dari pelaksanaan ASIKLAS ini?
3. Sampai sejauh mana sekolah akan mendiseminasikan hasil pembelajaran ASIKLAS ini ke pihak luar (misal ke orangtua murid, sekolah lain, dinas pendidikan, dst)?

Aktifitas Kunci

1. Identifikasi informasi apa saja yang akan didiskusikan (keberhasilan, tantangan, hambatan, pembelajaran, dll)
2. Identifikasi kepada siapa saja informasi ini akan disebarluaskan (orangtua siswa, yayasan, dinas pendidikan, dll)
3. Tentukan cara diseminasi informasi (misal: presentasi melalui rapat guru, presentasi melalui rapat wali murid, media sosial, dll)



Disadur dari:

National Network of Public Health Institutes, Health Resources in Action, and Centers for Disease Control and Prevention. *Integrate Classroom Physical Activity in Schools: A Guide for Putting Strategies into Practice*. New Orleans, LA: National Network of Public Health Institutes; 2018.





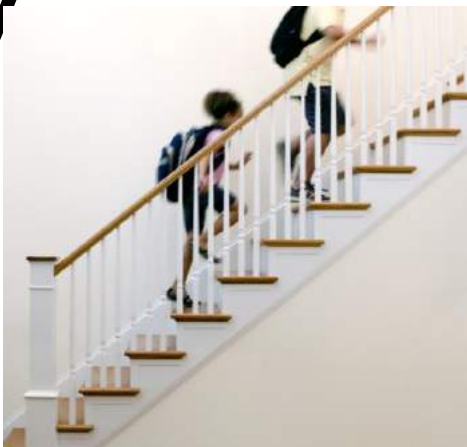
2-3 KALI SEMINGGU



3-5 KALI SEMINGGU



SETIAP HARI



PIRAMIDA AKTIVITAS FISIK



**KUESIONER AKTIVITAS FISIK
UNTUK ANAK-ANAK (PAQ –C)**

1. Seberapa sering kamu bermain atau berolahraga dalam 7 hari terakhir? Pilih dan berikan tanda checklist pada salah satu kolom di tabel berikut!

	Frekuensi dalam seminggu				
	Tidak pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali atau lebih
Bermain sepak bola					
Bermain basket					
Bermain bola kasti					
Bermain bulu tangkis					
Bermain bola pingpong					
Bermian voli					
Bermain sepeda					
Bermain lompat tali					
Bermain benteng					
Bermain layangan					
Jogging/lari					
Jalan pagi					
Jalan sore					
Berenang					
Senam					
Lain-lain (kalau ada)					

2. Dalam 7 hari terakhir ini, saat pelajaran olahraga, seberapa sering Kamu bergerak sangat aktif (lompat-lompat / lari / bermain sampai berkeringat)?

- a. Saya tidak ikut pelajaran olahraga
- b. Jarang sekali
- c. Kadang-kadang
- d. Cukup sering
- e. Selalu

3. Dalam 7 hari terakhir ini, apa aktivitas yang biasa Kamu lakukan saat jam istirahat sekolah?

- a. Duduk-duduk saja sambil ngobrol / membaca / mengerjakan tugas sekolah
- b. Berdiri dan berjalan ke sekitar kelas
- c. Bermain dan berlarian sedikit
- d. Bermain dan berlarian cukup kencang
- e. Bermain dan berlarian sangat kencang (sampai berkeringat, ngos-ngosan)

4. Dalam 7 hari terakhir, apa aktivitas yang biasa kamu lakukan saat jam makan siang (selain makan)?
 - a. Duduk-duduk saja sambil ngobrol / membaca / mengerjakan tugas sekolah
 - b. Berdiri dan berjalan ke sekitar kelas
 - c. Bermain dan berlarian sedikit
 - d. Bermain dan berlarian cukup kencang
 - e. Bermain dan berlarian sangat kencang (sampai berkeringat, ngos-ngosan)

5. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari kamu bermain atau berolahraga sangat aktif sampai berkeringat sepulang sekolah?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali seminggu
 - c. 2 sampai 3
 - d. 4 kali seminggu
 - e. 5 kali seminggu

6. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari kamu menghabiskan waktu sore dengan bermain atau berolahraga sampai berkeringat?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali seminggu
 - c. 2 sampai 3 kali seminggu
 - d. 4 sampai 5 kali seminggu
 - e. 6 sampai 7 kali seminggu

7. Selama hari libur minggu lalu (sabtu dan minggu), berapa kali kamu bermain atau berolahraga sampai berkeringat?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 sampai 3 kali
 - d. 4 sampai 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih

8. Mana pernyataan berikut ini yang paling menggambarkan aktivitas Kamu selama seminggu terakhir?
 - a. Hampir semua aktivitas saya di waktu luang merupakan aktivitas yang santai-santai saja
 - b. Saya kadang-kadang (1 – 2 kali seminggu) menghabiskan waktu luang dengan bermain atau berolahraga sampai berkeringat
 - c. Saya sering (3 – 4 kali seminggu) menghabiskan waktu luang dengan bermain atau berolahraga sampai berkeringat
 - d. Saya sangat sering (5 – 6 kali seminggu) menghabiskan waktu luang dengan bermain atau berolahraga sampai berkeringat
 - e. Saya sangat sangat sering (7 kali seminggu atau lebih) menghabiskan waktu luang dengan bermain atau berolahraga sampai berkeringat

9. Dalam 7 hari terakhir, seberapa sering Kamu bermain atau berolahraga sampai berkeringat setiap harinya? Beri tanda checklist di tabel!

	Frekuensi setiap harinya				
	Tidak pernah	Sedikit	Cukup	Sering	Sangat sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

10. apakah seminggu terakhir ini Kamu sakit ada sesuatu yang menyebabkan Kamu tidak bisa bermain dan berolahraga seperti biasanya?

- a. Ya
- b. Tidak

Jika sakit, sakit apa?

Jika ada sesuatu yang menghalangi Kamu bermain dan berolahraga, sebutkan apa itu?

.....

Nama :

Kelas :

KUESIONER PENGETAHUAN AKTIVITAS FISIK

Nama :

Kelas :

1. Apa yang dimaksud dengan aktivitas fisik?
 - a. Beraktivitas dengan bersantai
 - b. Beraktivitas yang mengeluarkan energi**
 - c. Beraktivitas tanpa gerakan
2. Mengapa harus beraktivitas fisik secara teratur?
 - a. Agar bisa makan banyak
 - b. Agar berat badan bertambah
 - c. Agar tubuh sehat dan kuat**
3. Apa akibatnya kalau kurang beraktivitas fisik?
 - a. Kegemukan**
 - b. Rambut rontok
 - c. Cacingan
4. Manakah yang termasuk aktivitas fisik?
 - a. Bermain game atau PS
 - b. Bermain lompat tali**
 - c. Bermain HP
5. Manakah aktivitas fisik yang sebaiknya dilakukan setiap hari?
 - a. Menonton TV
 - b. Berjalan kaki**
 - c. Bermain HP
6. Manakah aktivitas fisik yang termasuk permainan tradisional?
 - a. Bermain tarik tambang**
 - b. Mengepel lantai
 - c. Bermain bola basket
7. Manakah aktivitas yang harus dikurangi?
 - a. Naik turun tangga
 - b. Bermain HP**
 - c. Bermain lompat tali
8. Squad, push up dan sit up merupakan contoh aktivitas fisik jenis

 - a. Olahraga aerobik
 - b. Latihan kekuatan otot**
 - c. Olahraga tim

9. Untuk anak-anak, berapa lama dianjurkan beraktivitas fisik dalam sehari?
 - a. 15 menit
 - b. 30 menit
 - c. 60 menit**
10. Agar memiliki berat badan yang ideal, bagaimanakah seharusnya keseimbangan kalori?
 - a. Kalori masuk harus lebih besar dari kalori keluar
 - b. Kalori masuk harus sama dengan kalori keluar**

- c. Kalori masuk harus lebih kecil dari kalori keluar

4/30/2020 15:47:04	70 / 100 Zahra	76 / 100
4/30/2020 15:48:15	70 / 100 HILMA MAROMI	
4/30/2020 15:48:51	90 / 100 Akbar Cahyo Nugroho	
4/30/2020 15:49:09	30 / 100 Naysila alfira	79 / 100
4/30/2020 15:49:56	70 / 100 Nur annisa	
4/30/2020 15:50:43	80 / 100 Rizka Amelia Putri	
4/30/2020 15:51:35	90 / 100 Diva shahada	
4/30/2020 15:52:04	80 / 100 M.dhafa	
4/30/2020 15:52:38	80 / 100 Muhammad Dafi Rahman Maulana	
4/30/2020 15:53:04	80 / 100 Daffa Hafizh Firdaus	
4/30/2020 15:53:35	80 / 100 Alif putra erlangga	
4/30/2020 15:54:13	80 / 100 Firly cahya maulida	
4/30/2020 15:54:18	80 / 100 Raysa zaskia	
4/30/2020 15:54:59	70 / 100 putri nur hanifah	
4/30/2020 16:03:06	80 / 100 Rizky	
4/30/2020 16:20:21	80 / 100 Naufal	
4/30/2020 17:07:30	80 / 100 M.dhafa	
4/30/2020 17:07:42	90 / 100 Akbar Cahyo Nugroho	
4/30/2020 17:08:01	90 / 100 Muhammad Dafi Rahman Maulana	
4/30/2020 17:08:04	90 / 100 Diva shahada	
4/30/2020 17:08:04	70 / 100 Daffa Hafizh Firdaus	
4/30/2020 17:08:07	90 / 100 Rizka Amelia putri	
4/30/2020 17:08:58	80 / 100 Naufal	
4/30/2020 17:09:34	70 / 100 Muhamad Ridho	
4/30/2020 17:10:34	90 / 100 Diva shahada	
4/30/2020 17:11:16	70 / 100 Alif Putra Erlangga	
4/30/2020 17:11:27	60 / 100 Naysila alfira	
4/30/2020 17:12:22	70 / 100 HILMA MAROMI	
4/30/2020 17:13:10	70 / 100 Azzahrasyf	
4/30/2020 17:14:42	80 / 100 putri nur hanifah	
4/30/2020 17:17:28	80 / 100 Nur annisa	
4/30/2020 17:22:37	80 / 100 Bonaparte warzen	
4/30/2020 17:22:54	70 / 100 Kevan Bagus Gautama	
4/30/2020 17:34:36	70 / 100 Keysan noval musafa	
4/30/2020 17:39:57	70 / 100 Rizky	
4/30/2020 19:51:58	80 / 100 Sakila azzahra	
4/30/2020 21:07:52	80 / 100 Raysa zaskia	
5/1/2020 11:19:16	80 / 100 Kaneisha lathifa zahra	
5/1/2020 11:21:49	90 / 100 Kaneisha lathifa zahra	
5/4/2020 10:49:27	70 / 100 FaDilah	
5/4/2020 10:57:57	80 / 100 FaDilah	
5/4/2020 11:03:08	90 / 100 FaDilah	
5/4/2020 11:35:18	80 / 100 Fadilah	
5/4/2020 11:36:30	90 / 100 Fadilah	
4/30/2020 15:47:04	70 / 100 Zahra	
4/30/2020 15:48:15	70 / 100 HILMA MAROMI	
4/30/2020 15:48:51	90 / 100 Akbar Cahyo Nugroho	
4/30/2020 15:49:09	30 / 100 Naysila alfira	
4/30/2020 15:49:56	70 / 100 Nur annisa	
4/30/2020 15:50:43	80 / 100 Rizka Amelia Putri	
4/30/2020 15:51:35	90 / 100 Diva shahada	
5/1/2020 11:19:16	80 / 100 Kaneisha lathifa zahra	
5/1/2020 11:21:49	90 / 100 Kaneisha lathifa zahra	
5/4/2020 10:49:27	70 / 100 FaDilah	
5/4/2020 10:57:57	80 / 100 Sabitha	

5/4/2020 11:03:08	90 / 100	Nadia
5/4/2020 11:35:18	80 / 100	Amri
4/30/2020 15:50:43	80 / 100	Rizka Amelia Putri
4/30/2020 15:51:35	90 / 100	Diva shahada
4/30/2020 15:52:04	80 / 100	M.dhafa
5/1/2020 11:21:49	90 / 100	Kaneisha lathifa zahra
5/4/2020 10:49:27	70 / 100	Mariana
5/4/2020 10:57:57	80 / 100	dynda k

LAMPIRAN 3

Biodata Tim Personalia

Personalia tenaga pelaksana dan kualifikasinya

A. IDENTITAS KETUA

1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Anna Fitriani, SKM, MKM
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIDN	0324058802
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 24 Mei 1988
6	e-mail	annafitriani2017@gmail.com
7	Nomor Telepon /HP	085692954451
8	Alamat Kantor	Jl. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan
9	Nomor Telepon / Fax	021 7256154
10	Lulusan yang telah dihasilkan	-
11	Mata kuliah yang diampu	1. Gizi Olahraga 2. Penilaian Status Gizi 3. Epidemiologi Gizi 4. Biokimia

2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia	
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat	
Tahun Masuk-Lulus	2006-2010	2013-2015	
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Kondisi Sosial Ekonomi dan Stress pada Wanita Hipertensi Anggota Majelis Taklim	Pengaruh Pemberian Susu Cokelat dan Minuman Berkarbohidrat- Protein terhadap Pemulihan dan Performa Atlet Dayung Nasional	
Nama Pembimbing/Promotor	Prof. dr. Endang L. Achadi, MPH, Dr.PH	Dr. Ir. Asih Setiari, MSc.	

3. Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah

				(Juta Rp)
1	2019	Gambaran Kebugaran Kardiorespiratori dan Hubungannya Dengan Status Gizi dan Asupan Gizi pada Mahasiswa Prodi Gizi FIKES UHAMKA Taun 2019	LEMLITBANG UHAMKA	8,000,000

4. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2018	Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader dalam Pengukuran Antropometri di Posyandu Kelurahan Cilandak Barat Jakarta Selatan	LPPM UHAMKA	7.500.000
2	2019	Peningkatan Aktivitas Fisik melalui Edukasi berbasis Praktik	LPPM UHAMKA	5.000.000

5. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
1	2012	Kondisi Sosial Ekonomi dan Stress pada Wanita Hipertensi Anggota Majelis Taklim	Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional	Volume 7/ Nomor 5/ Desember 2012

6. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Prosiding
1	2018	Effect of Chocolate Milk on Glycogen Recovery among Indonesian National Rowing Athlete	Vol. Scaling Up Socio-religious Determinants for Better	Proceeding of International Conference on Social

			Health - 978-989-758-362-9	Determinants of Health
--	--	--	----------------------------	------------------------

7. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Buku	Jumlah Halaman	Penerbit

8. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Video Peregangan untuk Kesegaran Jasmani	2020	Karya Rekaman Video	000175794

Jakarta, Januari 2020



Anna Fitriani, SKM, MKM

B. IDENTITAS ANGGOTA 1

1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIDN	0313039202
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Wonogiri, 13 Mei 1992
6	e-mail	imasarumsari@uhamka.ac.id
7	Nomor Telepon /HP	08551491965
8	Alamat Kantor	Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
9	Nomor Telepon / Fax	
10	Lulusan yang telah dihasilkan	
11	Mata kuliah yang diampu	Metabolisme zat gizi mikro
		Gizi Olahraga
		Biostatistik Inferens
		Biostatistik Deskriptif

2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Chulalongkorn University
Bidang Ilmu	Gizi	Gizi
Tahun Masuk-Lulus	2010-2014	2015-2018
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan kondisi psikososial dan faktor lainnya dengan kebiasaan sarapan siswa/I SMA terpilih di Kabupaten Tangerang tahun 2014	The effect of different cooking method on the bioaccessibility of phytochemical compound and antioxidant activity of <i>Sauropus androgynous</i>
Nama Pembimbing/Promotor	Prof. Dr. Ratu Ayu Dewi Sartika, M.Sc	Dr. Kittana Makynen

3. Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1				

4. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1				
2				

5. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal

6. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Prosiding
1	2016	The relationship between psychosocial factor with breakfast pattern in student from selected highschool in Tangerang 2014	2016	4th Asian Academic Society International Conference
2	2018	The effect of different cooking method on the bioaccessibility of polyphenols from <i>Sauropus androgynus</i>	2018	Agricultural and Natural Resoures International Conference
3	2019	The effect of different cooking method on the bioaccessibility of beta-caroten from <i>Sauropus androgynus</i>	2019	Asian Conference of Nutrition 2019

7. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Buku	Jumlah	Penerbit
-----	-------	------------	--------	----------

			Halaman	

8. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

Jakarta, Januari 2020



Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.

LAMPIRAN 4

Luaran Kegiatan

Pendampingan Aktivitas Fisik Siswa SD Islam Assa'adah Jakarta Selatan melalui Edukasi Berbasis Praktik Anna Fitriani¹, Imas Arumsari,¹

¹ Prodi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Prof.Dr.Hamka Jakarta

Abstrak

Pada anak usia sekolah, aktivitas fisik yang kurang berisiko untuk berkembangnya penyakit kardiovaskuler di masa dewasa dan berhubungan dengan kesehatan mental-emosional. Tersedianya berbagai fasilitas hidup dan penggunaan komputer/gadget di kalangan anak usia sekolah di Jakarta memotong waktu yang seharusnya digunakan untuk beraktivitas fisik. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku aktifitas fisik pada siswa SD Islam Assa'adah Jakarta Selatan. Survei pendahuluan di SD Islam Assa'adah Cilandak Jakarta Selatan menunjukkan bahwa lebih dari separuh (62,12%) siswa kurang aktif dengan frekuensi olahraga kurang dari 2 kali seminggu. Oleh karena itu dilakukanlah edukasi peningkatan aktivitas fisik berbasis praktik. Setelah edukasi, rata-rata skor pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik meningkat (6,63 menjadi 10) secara signifikan (p value = 0,001). Hal ini diikuti dengan peningkatan perilaku aktivitas fisik yang diobservasi seminggu kemudian (proporsi siswa aktif meningkat dari 37,88% menjadi 52,5%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi aktivitas fisik berbasis praktik efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan aktivitas fisik siswa sekolah dasar.

Pendahuluan

Menurut WHO (2010), aktivitas fisik adalah semua pergerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu dari 4 faktor utama penyumbang 6% kematian di dunia. Aktifitas fisik yang kurang juga merupakan penyebab 21-25% kanker payudara dan kolon, 27% diabetes melitus dan 30% jantung iskemik di dunia. Di Indonesia, aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu penyebab utama terjadinya perubahan pola penyakit,

atau yang sering disebut dengan transisi epidemiologi, yang ditandai dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes dan lain-lain (Kemenkes RI, 2012).

Anak usia sekolah (6 – 12 tahun) merupakan masa pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif serta sosial-emosional (Santrock 2003). Salah satu masalah anak usia sekolah di DKI Jakarta adalah adanya perubahan gaya hidup dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* yang menjadi penyebab kurangnya

aktivitas fisik (Proverawati 2010). Anak yang kurang aktif namun asupan energinya berlebih menyebabkan tumpukan lemak di dalam tubuh sehingga mengakibatkan obesitas akibat pembakaran energi yang tidak maksimal (Brown et al. 2011). Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada anak-anak meningkatkan risiko obesitas dan tekanan darah tinggi pada usia anak-anak dan dewasa (Fernandes et al., 2010) serta berhubungan dengan penurunan kesehatan mental emosional mereka (Donaldson et al., 2006). Penelitian Septi (2016) di sebuah sekolah dasar di Yogyakarta yang menunjukkan bahwa angka kejadian kegemukan pada anak memiliki hubungan yang positif terhadap kurangnya aktivitas fisik.

Secara global, aktivitas fisik pada anak masih kurang. Diketahui bahwa 80% penduduk dunia usia sekolah memiliki aktivitas fisik yang kurang (WHO, 2010). Bila dilihat menurut jenis kelamin, prevalensi aktifitas fisik yang kurang lebih tinggi pada anak perempuan yakni 83,1% dibandingkan laki-laki, yakni 76,3%. Sedangkan bila dilihat menurut negara, prevalensi aktivitas fisik yang kurang lebih tinggi di negara-negara berkembang seperti Afrika (52,4%), Amerika Latin (Brazil: 59,3%) dan Tiongkok (50%) (Moraes et al., 2013). Di Indonesia sendiri, prevalensi aktifitas fisik yang

kurang untuk seluruh kelompok usia sebesar 21,5%. Penelitian Harahap dkk (2013) menunjukkan bahwa lebih dari separuh (57,3%) anak Indonesia tidak aktif dan berada di depan layar TV/computer/PS ≥ 2 jam setiap harinya. Provinsi dengan proporsi penduduk kurang aktif tertinggi adalah DKI Jakarta, yakni 44,2% (Risksedas 2013).

Beberapa faktor diketahui menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik pada anak. Waktu yang dihabiskan remaja untuk menonton TV, menggunakan komputer maupun gadget menjadi faktor utama yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik (Hallal et al., 2006; da Silva et al., 2008; Tammelin et al., 2007; Ceschini et al., 2009). Faktor lainnya adalah dorongan keluarga, terutama orangtua (Edwardson et al., 2010).

Melihat masih kurangnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah maka diperlukan upaya promotif yang ditujukan untuk memotivasi dan meningkatkan pengetahuan dan perilaku anak mengenai aktivitas fisik. Anak yang aktif secara fisik akan cenderung aktif juga pada usia dewasa (Twisk et al., 1999; Twisk et al., 2001) dan berisiko rendah untuk menderita penyakit kardiovaskuler dan gangguan metabolisme (Janssen dan Leblanc, 2010; Hu et al., 2010). Dengan edukasi tentang

ektivitas fisik, diharapkan generasi muda Islam dapat lebih aktif secara fisik.

DKI Jakarta sebagai ibukota negara merupakan tipikal kota metropolitan yang menyajikan berbagai kemudahan dengan tersedianya beragam fasilitas hidup. Hal ini menjadi penyebab rendahnya aktivitas fisik remaja seperti berjalan kaki dan bersepeda ke sekolah. Selain itu, ramainya penggunaan komputer dan gadget di ibukota menjadi penyebab lain tersitanya waktu yang seharusnya untuk berolahraga. Studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa SDI Assa'adah Jakarta Selatan didapatkan bahwa 62,12% siswa kurang aktif dengan frekuensi olahraga kurang dari 2 kali seminggu.

Melihat permasalahan tersebut maka sangat tepat apabila program kemitraan masyarakat ini membidik peningkatan pengetahuan dan aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar di SDI Assa'adah Kecamatan Cilandak Jakarta Selatan. Setelah edukasi, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan aktivitas fisik siswa.

Metode Kegiatan

Desain Studi

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*) dengan rancangan *non-randomized pretest – posttest design*. Dengan dilaksanakannya PKM berupa

edukasi berbasis praktik, maka peneliti ingin mengetahui peningkatan pengetahuan dan perilaku siswa dalam beraktivitas fisik.

Subjek Penelitian

Sebanyak 60 siswa SD Islam Assa'adah dari kelas 1 sampai dengan kelas 6 mengikuti edukasi aktivitas fisik. Namun, hanya siswa dari kelas 3 sampai dengan kelas 6 (total 33 orang) yang dilihat peningkatan pengetahuan dan perubahan perilakunya. Narasumber penyuluhan yakni Anna Fitriani, M.K.M. dan Yuli Dwi Setyowati S.Gz., M.Si. yang telah membuat kuesioner pretest-postest serta media edukasi berupa presentasi, poster dan video.

Lokasi Kegiatan

Penyuluhan dan pelatihan bertempat di aula SD Islam Assa'adah di Kelurahan Cilandak Barat, Kecamatan Cilandak, Jakarta Selatan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data primer pre-posttest pengetahuan dikumpulkan dengan instrumen kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 soal. Seluruhnya merupakan pertanyaan terkait pengertian aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik, aktivitas fisik yang dianjurkan dan yang dibatasi. Peserta

melaksanakan pretest pengetahuan secara *self assessment* di mana siswa menjawab sendiri soal pretest dengan bantuan instruktur dan guru.

Setiap 1 jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Pengetahuan dikategorikan menjadi tiga, yakni: 1) sangat baik apabila responden menjawab $\geq 81\%$ atau memiliki skor ≥ 8 soal benar; 2) cukup apabila responden menjawab 61-80% atau memiliki skor 6-8; 3) kurang apabila responden menjawab $< 60\%$ atau memiliki skor < 6 (Khomsan 2009).

Pengumpulan data primer pre-posttest aktivitas fisik menggunakan instrumen yang telah divalidasi yakni kuesioner *IPAQ for children*. Pengumpulan data aktivitas fisik ini dilakukan sebelum edukasi dan seminggu setelah edukasi dengan *self assessment*. Peneliti dibantu oleh guru memandu siswa dalam pengisian kuesioner.

Materi edukasi terdiri dari pengertian aktivitas fisik, aktivitas fisik sebagai salah satu dari pilar gizi seimbang, manfaat aktivitas fisik, akibat tidak beraktivitas fisik, jenis aktivitas fisik yang dianjurkan dan yang dibatasi. Model edukasi yang dijalankan berbasis praktik, yakni penyuluh bersama guru mengajarkan langsung gerakan: 1) senam gernas, 2) senam penguin, 3) gerak barisan dan 4)

gerak kapiten. Sebagai luaran dari kegiatan ini adalah poster piramida aktivitas fisik dan CD senam untuk siswa.

Selain mempraktikkan gerakan, tim penyuluh bekerjasama dengan guru untuk menyusun jadwal aktivitas fisik seminggu yang terdiri dari: 1) senam mingguan, 2) olahraga aerobik 2 kali/minggu, dan 3) gerak barisan dan kapiten setiap hari. sebagai luaran dari kegiatan ini dihasilkanlah kalender aktivitas fisik seminggu.

Penyuluhan dilakukan dengan presentasi dan pemutaran video senam penguin, gerak barisan dan gerak kapiten. Gerakan senam dipandu oleh narasumber dibantu oleh 2 mahasiswa program studi gizi Fikes Uhamka semester 4 yang telah lulus mata kuliah gizi olahraga.

Analisis Data

Data dianalisis dengan perangkat lunak pengolah data *SPSS for windows* versi 22. Data yang dianalisis meliputi data karakteristik siswa (frekuensi dan proporsi) serta data nilai pre-post pengetahuan (mean, maksimal dan minimal). Data univariat disajikan dalam bentuk tabel untuk menyajikan karakteristik kader. Analisis bivariat dilakukan dengan *paired t test* untuk melihat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

37,5% terkategori cukup dan 22,5% terkategori sangat baik rata-rata skor 6,63 (Tabel 1).

Hasil dan Pembahasan

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain: 1) tidak menggunakan kelompok pembandingan sehingga tidak dapat mengetahui apakah perubahan yang terjadi adalah murni karena intervensi yang diberikan; 2) penilaian perilaku aktivitas fisik dengan kuesioner berbasis recall (mengingat) berpotensi bias.

Karakteristik Subjek

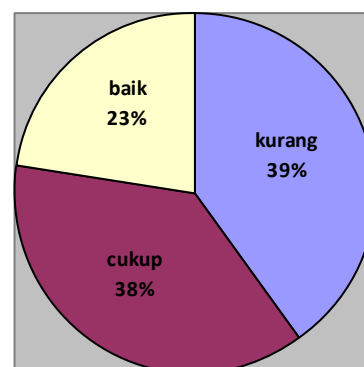
Seluruh siswa dan siswi SDI Assa'adah yang berjumlah 60 orang (29 laki-laki dan 31 perempuan) mengikuti penyuluhan aktivitas fisik ini hingga selesai. Rata-rata umur adalah 9,12 tahun dengan umur termuda adalah 6 tahun dan umur tertua adalah 12 tahun. Berikut ini distribusi responden menurut umur, kelas dan jenis kelamin.

Tabel 1 Distribusi Responden Menurut Umur

Variabel	Mean \pm SD	Min - Max
Umur	9,12 \pm 6,31	6 – 12

Peningkatan Pengetahuan

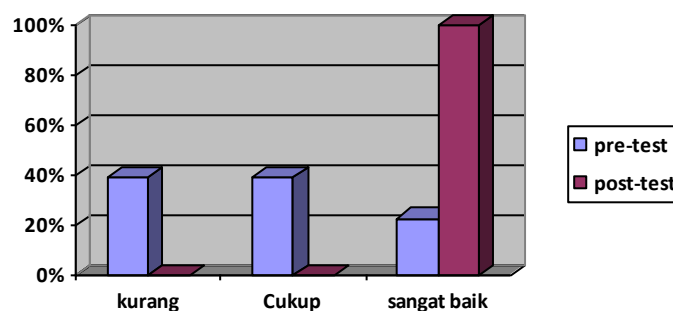
Sebelum dilakukan penyuluhan, diketahui 40% memiliki kategori kurang,



Gambar 1 Distribusi Pretest Pengetahuan

Pengetahuan siswa diukur kembali setelah penyuluhan dan pelatihan dengan instrumen posttest yang terdiri dari 10 soal yang sama persis dengan pretest. Setelah diberikan penyuluhan, seluruh siswa (100%) memiliki kategori pengetahuan sangat baik dengan skor rata-rata 10. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat pada gambar 5.2. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor sebesar 3,38.

Analisis statistik dengan *paired t-test* menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan dengan *P value* 0,000 (tabel 5.4). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan terbukti meningkatkan pengetahuan siswa dalam gizi seimbang dan aktifitas fisik.



Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan terbukti meningkatkan pengetahuan siswa. Seminggu setelah diberikan edukasi, diperoleh bahwa 52,5% siswa kategori aktif secara fisik. Hal ini menunjukkan

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Seperti diketahui bahwa sebelum penyuluhan kurang dari separuh siswa (23%) berpengetahuan baik.

Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dapat dipertahankan dengan praktik yang kontinyu dalam kegiatan siswa sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Disarankan kepada guru dan orangtua untuk terus mendorong siswa/anaknya melakukan aktivitas fisik,

tingkat aktivitas fisik siswa dinilai dengan kuesioner IPAQ for children, di mana hasilnya

adanya peningkatan yang sebelumnya hanya 38,8% siswa aktif beraktivitas fisik.

minimal 60 menit sehari atau 150 menit seminggu.

Simpulan

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan penyuluhan menggunakan media edukasi seperti poster, presentasi layar infocus dan video. Edukasi berbasis praktik yang terdiri dari berbagai praktik gerakan senam terbukti meningkatkan aktivitas fisik seminggu setelah edukasi.

Referensi

- Brown JE, Isaacs JS, Lechtenberg E, Murtaugh MA, Sharbaugh C, Splett PL, Stang J, Wooldridge NH. 2011. *Nutrition Through The Life Cycle*. USA (US): Wadsworth Cengage Learning.
- Ceschini et al. 2009. Prevalence of physical inactivity and associated factors among high school students from state's public schools. *Journal de Pediatria* 85 (4): 301 – 306.
- Da Silva K et al. 2008. Associations between physical activity, body mass index and sedentary behaviors in adolescent. *Brazilian Journal of Epidemiology*. 11 (1): 159 – 168.
- Hallal P et al. 2006. Prevalence of sedentary lifestyle and associated factors in adolescents 10 to 12 years of age. *Cadernos de Saude Publica* 22 (6): 1277 – 1287.
- Harahap, Heryudarini dkk. 2013. Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0 – 12,9 tahun di Indonesia. *Gizi Indonesia* 36 (2): 99 – 108.
- Hu G et al. 2010. Joint effects of physical activity, body mass index, waist circumference, and waist-to-hip ratio on the risk of heart failure. *Circulation* 121 (2): 237-44.
- Janssen I dan Leblanc A. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7:40.
- Kemenkes RI. 2012. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Penyakit Tidak Menular. Semester II 2012.
- Moraes et al. 2013. The worldwide prevalence of insufficient physical activity in adolescents; a systematic review. *Nutrition Hospitalaria*. 2013 28 (3):575-584
- Proverawati. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Septi, V. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedentari dengan Overweight dan Obesitas pada Anak di SD Negeri Kota Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

- Tammelin T et al. 2007. Physical activity and sedentary behaviors among finnish youth. *Journal of Medicine and Science in Sport and Exercise* 39 (7): 1067 – 1074.
- Twisk J et al. 1999. Clustering of biological risk factors for cardiovascular disease and the longitudinal relationship with lifestyle of an adolescent population: the Northern Ireland Young Hearts Project. *Journal of Cardiovascular Risk* 6 (6):355-62.
- Twisk J et al. 2001. Clustering of risk factors for coronary heart disease: the longitudinal relationship with lifestyle. *Annals of Epidemiology* 11 (3): 157-65.
- WHO. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO library cataloguing-in-publication data. Switzerland: blossoming.it

Tasks **1**

Submissions

Peningkatan Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Siswa SD Islam Assa'adah Jakarta Selatan melalui Edukasi Berbasis Praktik

Anna Fitriani

Submission

Review

Copyediting

Production

Submission Files

Search

5812-1 anna_fitriani, Author, Artikel_AF BA.doc Article Text

Download All Files

Pre-Review Discussions

Add discussion

Name	From	Last Reply	Replies	Closed
------	------	------------	---------	--------

No Items

Link Video Latihan Fisik bagi Anak

<https://www.instagram.com/tv/CAQ4oqvjlkb/>

Video tersebut mendapat juara ke-IV lomba video kreatif FIKES





REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202016412, 29 Mei 2020

Pencipta

Nama : **Anna Fitriani, SKM, MKM., Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.,**
Alamat : **Jl. Puri Mutiara II No.29 A RT 008/011, Kelurahan Cilandak Barat, Jakarta Selatan, Dki Jakarta, 12430**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Anna Fitriani, SKM, MKM., Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.,**
Alamat : **Jl. Puri Mutiara II No.29 A RT 008/011, Kelurahan Cilandak Barat, Jakarta Selatan, 7, 12430**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Pedoman ASIKLAS (Aktifitas Fisik Di Kelas) Untuk Siswa Sekolah Dasar**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **18 Mei 2020, di Jakarta**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**

Nomor pencatatan : **000188650**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Anna Fitriani, SKM, MKM.	Jl. Puri Mutiara II No.29 A RT 008/011, Kelurahan Cilandak Barat
2	Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.	VIRETA II Blok FH 2 No. 29 RT 02/11, Pasar Kemis

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Anna Fitriani, SKM, MKM.	Jl. Puri Mutiara II No.29 A RT 008/011, Kelurahan Cilandak Barat
2	Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc.	VIRETA II Blok FH 2 No. 29 RT 02/11, Pasar Kemis



LAMPIRAN 5


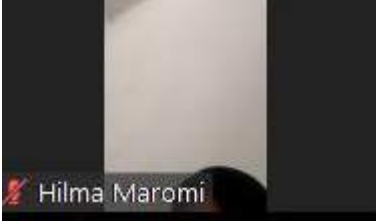
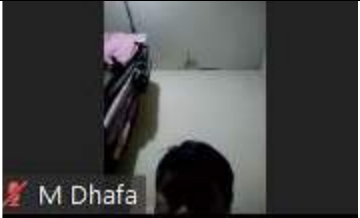
Foto Kegiatan



LAMPIRAN 6







Daftar Hadir Kegiatan







DAFTAR HADIR KEGIATAN








No	Nama	Jabatan	Foto Zoom Meeting
1	Anna Fitriani	Ketua	
2	Imas Arumsari	Anggota	
3	Wapany Amanda P	Mahasiswa	
4	Anggi Agustina S	Mahasiswa	
5	Daffa Zaidan	Siswa	
6	Hilma Maromi	Siswa	
7	M. Dhafa	Siswa	

8	Sabila M Qomari	Siswa	 amsiahachpas@...
9	Aulia Shavira	Siswa	 Aulia Shavira
10	Rasya Ananda	Siswa	 rasya ananda
11	Naysila Amanda P	Siswa	 Naysila Naysilaal...
12	Bilqis Mirza	Siswa	 Bilgis Mirza
13	Firly Chairunnisa M	Siswa	 Firly CM
14	Rizka Amelia P	Siswa	 Rizka amelia putri
15	Revan Nanda N	Siswa	 1LZCO_901SAAA...

16	Annisa Putri	Siswa	 Annisa Putri
17	Muammar Khadafi	Siswa	 Dafi
18	Raysa Zaskia	Siswa	 Raysa Zaskia
19	Akbar Nurcahyo	Siswa	 Akbar Cahyo
20	Elina Dwi S	Siswa	 elina ✓
21	Daffa Hafidz Firdaus	Siswa	 Daffa Hafidz Fird...
22	Aulia Shavira	Siswa	 Aulia Shavira

23	Nuranisa Rahmadhani	Siswa	 <p>Nuranisa Rahmadhani</p>
24	Rizka Amelia P	Siswa	 <p>Rizka amelia putri</p>
25	Mahmudah	Siswa	 <p>Mahmudah</p>
26	Naysila Alfira	Siswa	 <p>Naysila Naysilaalfira</p>
27	Rio Alfandari	Siswa	 <p>Rio Alfandari</p>
28	Putri Nur Hanifah	Siswa	 <p>putri nur hanifah</p>

29	M Dhafa	Siswa	 <p>M Dhafa</p>
30	Akbar Iqbal	Siswa	 <p>Akbar Akbar</p>
31	Siti Rahmaniati	Siswa	 <p>Siti Rahma</p>
32	Angelianti Efendi	Siswa	 <p>Unmute Angelianti Efendi</p>
33	Nabila Fauziah S	Siswa	 <p>Nabila Fauziah S...</p>
34	Kurniaeka Fadillah	Siswa	 <p>kurniaeka fadillah</p>

35	Qotrun Nisa T	Siswa	 qotrun nisa tazkiya
36	Umatur Rohmah	Siswa	 Umatur Rohmah
37	Lilik Lasmina	Siswa	 Lilik lasmina
38	Febby Wibisana	Siswa	 febby wibisa...
39	Hulaifah Azizah	Siswa	 Hulaifah Azizah
40	Lisa Salsabila	Siswa	 Lisa Salsabila
41	Riski Niken Maulidina	Siswa	 Riski Niken Mau...

LAMPIRAN 7

Surat Mitra

Lampiran Surat Pernyataan Kesediaan Bekerjasama

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Hj. Dahliyah, S.Pd.I.*
Jabatan : *Kepala Sekolah*
Nama Mitra : *SD Islam Assa'adah*
Bidang usaha : *Sekolah Dasar*
Alamat : *Jl. Puri Mutiara II Cilandak Barat Jaksel*

Menyatakan bersedia untuk bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan program PKM yang berjudul "Pendampingan Program Aktifitas Fisik bagi Siswa Sekolah Dasar SD Islam Assa'adah Cilandak Jakarta Selatan", guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua Tim Pengusul : *Anna Fitriani, SKM, MKM*
NIDN : *0324058802*
Perguruan Tinggi : *Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka*

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 28 Maret 2020

Yang membuat pernyataan,

