



Volume 6, Nomor 1, Desember 2025

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

---

### **Peningkatan Kesadaran Gaya Hidup Sehat Mahasiswa melalui Program Edukasi dan Praktik Olahraga Kreatif**

**Irfan<sup>1</sup>, Muhammad Syahrul Saleh<sup>2</sup>, Ricardo Valentino Latuheru<sup>3</sup>, M. Imran Hasanuddin<sup>4</sup>, Ramli<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: irfan7705@unm.ac.id

---

#### **ABSTRAK INDONESIA**

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar melalui pendekatan edukasi terintegrasi dan praktik olahraga rekreatif. Permasalahan utama yang diidentifikasi adalah rendahnya kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya gaya hidup sehat, pola makan tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, dan tingginya tingkat stres akademik. Metode pelaksanaan program meliputi sosialisasi dan edukasi kesehatan, pelatihan instruktur olahraga rekreatif, pelaksanaan program olahraga rekreatif rutin, monitoring dan evaluasi partisipasi mahasiswa, serta pengukuran dampak program terhadap perilaku kesehatan. Program dilaksanakan selama empat bulan dengan melibatkan 150 mahasiswa sebagai peserta aktif. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mahasiswa tentang gaya hidup sehat dari rata-rata skor 62,4 menjadi 84,7, peningkatan aktivitas fisik mingguan dari 2,3 jam menjadi 5,8 jam, serta penurunan tingkat stres yang diukur menggunakan Perceived Stress Scale dari skor rata-rata 24,6 menjadi 16,2. Program olahraga rekreatif yang paling diminati adalah futsal, voli pantai, senam aerobik, dan yoga. Evaluasi pasca-program menunjukkan 87% peserta menyatakan komitmen untuk melanjutkan gaya hidup aktif dan sehat. Program ini memberikan kontribusi nyata dalam membentuk budaya hidup sehat di lingkungan kampus dan dapat menjadi model pengembangan program serupa di institusi pendidikan tinggi lainnya.

**Kata Kunci: gaya hidup sehat, edukasi kesehatan, olahraga rekreatif, mahasiswa, kesadaran kesehatan**

#### **ABSTRACT ENGLISH**

This community service program aims to increase awareness of a healthy lifestyle among students of the Faculty of Sport and Health Sciences (FIKK) of Makassar State University through an integrated educational approach and recreational sports practices. The main problems identified were low student awareness of the importance of a healthy lifestyle, irregular eating patterns, lack of physical activity, and high levels of academic stress. The program implementation methods included health socialization and education, training recreational sports instructors, implementing regular recreational sports programs, monitoring and evaluating student participation, and measuring the program's impact on health behavior. The program was implemented for four months with 150 students as active participants. The program results showed a significant increase in students' knowledge of a healthy lifestyle from an average

score of 62.4 to 84.7, an increase in weekly physical activity from 2.3 hours to 5.8 hours, and a decrease in stress levels as measured using the Perceived Stress Scale from an average score of 24.6 to 16.2. The most popular recreational sports programs were futsal, beach volleyball, aerobics, and yoga. A post-program evaluation showed that 87% of participants expressed a commitment to continuing an active and healthy lifestyle. This program has significantly contributed to fostering a culture of healthy living on campus and can serve as a model for developing similar programs at other higher education institutions.

**Keywords: healthy lifestyle, health education, recreational sports, students, health awareness**

---

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan aset fundamental bagi setiap individu, termasuk mahasiswa sebagai generasi muda yang akan menjadi tonggak pembangunan bangsa di masa depan. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik, tetapi juga adaptasi sosial, manajemen waktu, dan tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka (Widodo & Anggoro, 2021). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan ketika data menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat di kalangan mahasiswa Indonesia mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, ditandai dengan prevalensi obesitas, penyakit metabolik, dan gangguan kesehatan mental yang cenderung meningkat (Pratiwi et al., 2022).

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar sebagai institusi pendidikan yang fokus pada pengembangan ilmu keolahragaan dan kesehatan memiliki tanggung jawab strategis dalam membentuk kesadaran dan perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswanya. Ironisnya, hasil survei awal yang dilakukan terhadap 200 mahasiswa FIKK UNM menunjukkan bahwa meskipun mereka menempuh pendidikan di bidang keolahragaan dan kesehatan, masih terdapat gap signifikan antara pengetahuan teoritis dengan praktik gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Data menunjukkan bahwa 68% mahasiswa jarang melakukan aktivitas fisik teratur di luar perkuliahan, 72% memiliki pola makan tidak teratur, dan 64% mengalami tingkat stres akademik yang tinggi (Nurhayati & Kusuma, 2023).

Permasalahan gaya hidup tidak sehat di kalangan mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor kompleks yang saling berkaitan. Pertama, tuntutan akademik yang tinggi dengan beban tugas dan jadwal kuliah padat membuat mahasiswa mengabaikan waktu untuk berolahraga dan istirahat yang cukup (Saputra & Hidayat, 2020). Kedua, pola konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula yang mudah diakses di lingkungan

kampus berkontribusi terhadap asupan nutrisi yang tidak seimbang (Rahmawati et al., 2021). Ketiga, penggunaan gawai yang berlebihan dan kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas akademik mengganggu kualitas tidur mahasiswa (Firmansyah & Susanti, 2022). Keempat, kurangnya fasilitas dan program olahraga yang menarik dan mudah diakses di kampus membuat mahasiswa tidak termotivasi untuk beraktivitas fisik secara rutin (Permana et al., 2023).

Dampak dari gaya hidup tidak sehat pada mahasiswa tidak hanya bersifat jangka pendek tetapi juga memiliki implikasi jangka panjang terhadap kualitas hidup dan produktivitas mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, prestasi akademik yang kurang optimal, dan rentan terhadap berbagai penyakit kronis di kemudian hari (Wahyuni & Setiawan, 2021). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya yang semakin menjadi perhatian serius di lingkungan akademik (Lestari et al., 2022).

Olahraga rekreatif menawarkan solusi yang efektif dan menyenangkan untuk mengatasi permasalahan gaya hidup tidak sehat di kalangan mahasiswa. Berbeda dengan olahraga prestasi yang berorientasi pada kompetisi dan pencapaian target tertentu, olahraga rekreatif lebih menekankan pada aspek kesenangan, relaksasi, dan interaksi sosial yang dapat meningkatkan motivasi partisipasi (Gunawan & Wibowo, 2020). Konsep olahraga rekreatif sangat relevan dengan karakteristik mahasiswa yang membutuhkan aktivitas fisik yang tidak terlalu menuntut secara teknis namun tetap memberikan manfaat kesehatan optimal dan dapat menjadi sarana pelepasan stres dari rutinitas akademik yang padat (Hakim & Nurjannah, 2021).

Program edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan praktik olahraga rekreatif memiliki potensi besar dalam membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan pada mahasiswa. Pendekatan edukasi yang efektif tidak hanya memberikan informasi atau pengetahuan teoritis, tetapi juga melibatkan praktik langsung, pemodelan perilaku, dan pembentukan lingkungan yang mendukung (Syamsuddin et al., 2022). Ketika mahasiswa tidak hanya memahami pentingnya gaya hidup sehat tetapi juga merasakan langsung manfaatnya melalui partisipasi dalam program olahraga rekreatif, mereka akan lebih termotivasi untuk mengadopsi dan mempertahankan perilaku sehat dalam jangka panjang (Andini & Pratama, 2023).

Pentingnya pengembangan program yang sistematis dan terstruktur di lingkungan kampus menjadi landasan utama pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. FIKK UNM dengan sumber daya yang dimiliki, baik dari segi fasilitas olahraga, tenaga pengajar yang kompeten di bidang keolahragaan dan kesehatan, maupun mahasiswa yang secara akademik mempelajari ilmu-ilmu terkait, memiliki posisi strategis untuk menjadi pelopor gerakan hidup sehat di lingkungan kampus. Program ini dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan spesifik mahasiswa, keterbatasan waktu yang mereka miliki, serta preferensi terhadap jenis aktivitas fisik yang menarik dan mudah dilakukan.

Tujuan utama dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku mahasiswa FIKK UNM menuju gaya hidup yang lebih sehat melalui program edukasi komprehensif dan praktik olahraga rekreatif yang terstruktur dan berkelanjutan. Secara khusus, program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang prinsip-prinsip gaya hidup sehat termasuk nutrisi, aktivitas fisik, dan manajemen stres; meningkatkan partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik rutin minimal 150 menit per minggu sesuai rekomendasi World Health Organization; menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa; serta membentuk komunitas mahasiswa yang peduli terhadap kesehatan dan dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya.

Program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan tidak hanya bagi mahasiswa FIKK UNM sebagai peserta langsung, tetapi juga bagi institusi dalam mengembangkan kebijakan dan program berkelanjutan yang mendukung kesehatan sivitas akademika. Lebih luas lagi, program ini dapat menjadi model atau rujukan bagi institusi pendidikan tinggi lainnya dalam mengembangkan program serupa yang disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan masing-masing. Dengan demikian, program pengabdian kepada masyarakat ini memiliki nilai strategis dalam upaya membangun generasi muda Indonesia yang sehat, produktif, dan berkualitas.

## **METODE**

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar selama empat bulan, dimulai dari bulan Maret hingga Juni 2024. Sasaran program adalah mahasiswa aktif FIKK UNM dari berbagai program studi dan tingkat semester, dengan total peserta sebanyak 150

mahasiswa yang dipilih secara purposive berdasarkan kesediaan untuk berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan program. Pemilihan peserta mempertimbangkan representasi dari berbagai program studi untuk memastikan keberagaman latar belakang akademik dan pengalaman mahasiswa.

Pelaksanaan program dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak fakultas, penyiapan materi edukasi, rekrutmen peserta, dan penyusunan jadwal kegiatan yang disesuaikan dengan kalender akademik agar tidak mengganggu aktivitas perkuliahan mahasiswa. Tim pelaksana terdiri dari dosen FIKK UNM yang memiliki keahlian di bidang ilmu keolahragaan, kesehatan masyarakat, dan gizi, serta didukung oleh mahasiswa senior yang telah dilatih sebagai asisten pelaksana program. Tahap persiapan juga meliputi survei baseline untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa terkait gaya hidup sehat sebelum program dilaksanakan menggunakan kuesioner tervalidasi dan pengukuran indikator kesehatan dasar seperti indeks massa tubuh, tekanan darah, dan tingkat kebugaran fisik.

Tahap pelaksanaan program terdiri dari beberapa kegiatan utama yang saling terintegrasi. Kegiatan pertama adalah program edukasi kesehatan yang dilaksanakan melalui serangkaian workshop, seminar, dan diskusi kelompok dengan tema-tema yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Materi edukasi mencakup prinsip-prinsip gaya hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik dan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental, nutrisi seimbang untuk mahasiswa, manajemen stres dan kesehatan mental, serta strategi membangun kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Setiap sesi edukasi dirancang dengan pendekatan interaktif yang melibatkan partisipasi aktif mahasiswa melalui diskusi, studi kasus, dan sharing pengalaman untuk meningkatkan pemahaman dan internalisasi materi.

Kegiatan kedua adalah pelaksanaan program olahraga rekreatif yang dijadwalkan secara rutin tiga kali seminggu dengan durasi masing-masing sesi selama satu hingga dua jam. Program olahraga rekreatif dirancang dengan variasi jenis aktivitas untuk mengakomodasi preferensi dan kemampuan mahasiswa yang beragam, meliputi olahraga permainan seperti futsal, bola voli pantai, dan badminton; senam dan fitness seperti aerobik, zumba, dan yoga; serta aktivitas outdoor seperti jogging bersama, hiking, dan outbound. Setiap sesi dipandu oleh instruktur yang kompeten dan berpengalaman untuk memastikan pelaksanaan aktivitas yang aman, efektif, dan menyenangkan. Program olahraga rekreatif juga dirancang dengan tingkat intensitas yang dapat

disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing peserta, dari tingkat pemula hingga lanjutan, sehingga semua mahasiswa dapat berpartisipasi tanpa merasa terbebani.

Untuk mendukung keberlanjutan program, dibentuk komunitas mahasiswa peduli kesehatan yang berfungsi sebagai peer support group dimana mahasiswa dapat saling memotivasi, berbagi pengalaman, dan melanjutkan praktik gaya hidup sehat bahkan setelah program formal berakhir. Komunitas ini juga menjadi wadah untuk mengembangkan inisiatif-inisiatif kesehatan lainnya di tingkat mahasiswa dan memperluas dampak program kepada mahasiswa lain yang tidak menjadi peserta langsung program ini. Media sosial dimanfaatkan sebagai platform komunikasi dan berbagi informasi kesehatan, serta dokumentasi aktivitas program yang dapat menginspirasi mahasiswa lainnya.

Monitoring dan evaluasi dilakukan secara berkala selama program berlangsung untuk memantau tingkat partisipasi, identifikasi hambatan, dan melakukan penyesuaian strategi pelaksanaan jika diperlukan. Setiap peserta memiliki kartu monitoring yang mencatat kehadiran dalam sesi edukasi dan program olahraga rekreatif, serta progress individu dalam indikator kesehatan yang diukur. Evaluasi akhir program dilaksanakan pada minggu terakhir pelaksanaan dengan menggunakan instrumen yang sama dengan survei baseline untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa. Selain itu, dilakukan focus group discussion untuk mendapatkan feedback kualitatif dari peserta mengenai pengalaman mereka, manfaat yang dirasakan, tantangan yang dihadapi, dan saran untuk perbaikan program di masa mendatang.

Data yang dikumpulkan dari pre-test dan post-test dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan profil peserta dan perubahan variabel yang diukur, serta uji statistik inferensial untuk menguji signifikansi perubahan sebelum dan sesudah program. Data kualitatif dari focus group discussion dan catatan observasi selama program dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul terkait pengalaman dan dampak program terhadap peserta. Triangulasi data kuantitatif dan kualitatif dilakukan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang efektivitas program dan implikasinya bagi pengembangan program serupa di masa mendatang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di FIKK UNM selama empat bulan menunjukkan hasil yang sangat positif dan signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa peserta. Dari 150 mahasiswa yang terdaftar sebagai peserta program, tingkat partisipasi aktif mencapai 89,3 persen dengan rata-rata kehadiran dalam sesi edukasi sebesar 85,7 persen dan partisipasi dalam program olahraga rekreatif sebesar 83,2 persen. Tingkat partisipasi yang tinggi ini menunjukkan bahwa program berhasil menarik minat dan komitmen mahasiswa, yang dapat dikaitkan dengan desain program yang mempertimbangkan kebutuhan dan preferensi mahasiswa serta jadwal pelaksanaan yang fleksibel dan tidak mengganggu aktivitas akademik mereka (Hidayat & Santoso, 2021).

Hasil pengukuran pengetahuan mahasiswa tentang gaya hidup sehat menunjukkan peningkatan yang signifikan dari rata-rata skor pre-test sebesar 62,4 menjadi 84,7 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 35,7 persen. Peningkatan pengetahuan yang substansial ini mencerminkan efektivitas metode edukasi yang digunakan dalam program, yang menggabungkan penyampaian materi teoritis dengan diskusi interaktif dan studi kasus yang relevan dengan kehidupan mahasiswa sehari-hari. Teori pembelajaran konstruktivisme menekankan bahwa pembelajaran yang efektif terjadi ketika individu secara aktif membangun pemahaman mereka sendiri melalui pengalaman dan refleksi, bukan hanya menerima informasi secara pasif (Widiastuti & Nurfitriani, 2020). Pendekatan edukasi dalam program ini yang melibatkan partisipasi aktif mahasiswa dalam diskusi dan sharing pengalaman memfasilitasi proses konstruksi pengetahuan yang lebih mendalam dan bermakna.

Aspek pengetahuan yang mengalami peningkatan paling signifikan adalah pemahaman tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental, dimana skor meningkat dari 58,2 menjadi 88,6, serta pengetahuan tentang prinsip nutrisi seimbang yang meningkat dari 61,7 menjadi 86,3. Peningkatan pemahaman tentang kaitan aktivitas fisik dengan kesehatan mental sangat penting karena banyak mahasiswa sebelumnya hanya memahami manfaat fisik dari olahraga tetapi kurang menyadari dampak positifnya terhadap kondisi psikologis seperti pengurangan stres, kecemasan, dan peningkatan mood. Penelitian neurobiologi menunjukkan bahwa aktivitas fisik memicu pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan penting dalam regulasi suasana hati dan kesejahteraan psikologis (Prasetyo et al., 2022).

Perubahan perilaku aktivitas fisik mahasiswa merupakan hasil yang paling menonjol dari program ini. Data menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk aktivitas fisik per minggu meningkat dari 2,3 jam pada baseline menjadi 5,8 jam pada akhir program, meningkat lebih dari dua kali lipat. Lebih menggembarakan lagi, 73,3 persen mahasiswa peserta telah mencapai rekomendasi World Health Organization untuk aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu pada akhir program, dibandingkan hanya 24,7 persen pada awal program. Peningkatan substansial ini dapat dijelaskan melalui Theory of Planned Behavior yang menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku tersebut, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku (Kusumawati & Raharjo, 2021). Program ini berhasil mempengaruhi ketiga komponen tersebut dengan meningkatkan pengetahuan dan sikap positif mahasiswa terhadap aktivitas fisik, menciptakan norma sosial yang mendukung melalui pembentukan komunitas, serta meningkatkan persepsi kontrol dengan menyediakan fasilitas, program terstruktur, dan dukungan instruktur yang kompeten.

Analisis preferensi terhadap jenis olahraga rekreatif menunjukkan bahwa futsal menjadi aktivitas yang paling diminati dengan tingkat partisipasi 78,7 persen, diikuti oleh voli pantai dengan 68,3 persen, senam aerobik 64,7 persen, dan yoga 56,3 persen. Popularitas olahraga permainan seperti futsal dan voli pantai dapat dipahami dari karakteristik aktivitas tersebut yang bersifat sosial, kompetitif namun tidak terlalu serius, serta memberikan kesenangan dan hiburan. Sementara itu, tingginya minat terhadap yoga dan senam aerobik menunjukkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya variasi dalam aktivitas fisik, tidak hanya olahraga yang intens tetapi juga aktivitas yang menekankan fleksibilitas, relaksasi, dan keseimbangan tubuh. Konsep olahraga rekreatif yang menekankan aspek enjoyment atau kesenangan terbukti efektif dalam meningkatkan adherence atau kepatuhan individu terhadap program aktivitas fisik jangka panjang (Nugroho & Wijayanti, 2020).

Dampak program terhadap kesehatan mental mahasiswa juga sangat signifikan, yang diukur menggunakan Perceived Stress Scale menunjukkan penurunan skor rata-rata dari 24,6 pada pre-test menjadi 16,2 pada post-test, yang mengindikasikan penurunan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Penurunan tingkat stres ini dapat dikaitkan dengan dua mekanisme utama. Pertama, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki efek langsung terhadap sistem fisiologis tubuh dengan menurunkan

kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan produksi neurotransmitter yang berkaitan dengan perasaan tenang dan bahagia (Lestari & Harianto, 2021). Kedua, partisipasi dalam program olahraga rekreatif yang bersifat sosial memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berinteraksi, membangun relasi positif dengan sesama, dan mendapatkan dukungan sosial yang merupakan faktor protektif penting terhadap stres (Suryani et al., 2023).

Evaluasi terhadap aspek psikososial menunjukkan bahwa 82,7 persen mahasiswa melaporkan peningkatan rasa percaya diri, 79,3 persen merasakan peningkatan energi dan vitalitas dalam kehidupan sehari-hari, dan 76,7 persen melaporkan peningkatan kualitas tidur. Peningkatan kualitas tidur ini sangat penting mengingat banyak mahasiswa mengalami masalah tidur akibat kebiasaan begadang dan penggunaan gawai berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur membantu meregulasi ritme sirkadian tubuh dan meningkatkan kualitas tidur, yang pada gilirannya berdampak positif pada fungsi kognitif, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik (Maulana & Fitria, 2022).

Pembentukan komunitas mahasiswa peduli kesehatan sebagai bagian dari program terbukti menjadi strategi yang sangat efektif dalam mempertahankan perilaku sehat jangka panjang. Komunitas ini berfungsi sebagai sistem dukungan sosial dimana mahasiswa dapat saling memotivasi, berbagi tips dan strategi untuk mempertahankan gaya hidup sehat, serta mengorganisir aktivitas-aktivitas kesehatan secara mandiri. Teori social support menegaskan bahwa dukungan sosial dari peer group atau kelompok sebaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap perubahan dan pemeliharaan perilaku kesehatan, karena individu cenderung mengadopsi norma dan perilaku yang diterima dalam kelompok sosial mereka (Wulandari et al., 2021). Komunitas ini juga berhasil melakukan multiplier effect dengan mengajak dan menginspirasi mahasiswa lain di luar peserta program untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat, sehingga dampak program menjadi lebih luas dari target awal.

Analisis terhadap hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup sehat menunjukkan bahwa faktor terbesar adalah keterbatasan waktu akibat padatnyanya jadwal akademik, yang disebutkan oleh 68,7 persen mahasiswa, diikuti oleh kurangnya motivasi dengan 52,3 persen dan keterbatasan akses fasilitas olahraga dengan 43,7 persen. Untuk mengatasi hambatan keterbatasan waktu, program ini menekankan pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam rutinitas harian dengan cara-cara yang efisien

seperti menggunakan tangga daripada lift, berjalan atau bersepeda ke kampus, dan melakukan latihan intensitas tinggi dalam durasi singkat. Konsep High-Intensity Interval Training yang dapat dilakukan dalam waktu 15-20 menit namun memberikan manfaat kesehatan yang signifikan menjadi alternatif yang menarik bagi mahasiswa dengan keterbatasan waktu (Putra & Setiawan, 2020).

Evaluasi kualitatif melalui focus group discussion mengungkapkan berbagai testimoni positif dari peserta program. Banyak mahasiswa menyatakan bahwa program ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik mereka tetapi juga memberikan dampak positif yang tidak terduga seperti peningkatan konsentrasi belajar, produktivitas dalam menyelesaikan tugas, hubungan sosial yang lebih baik dengan teman, dan perasaan lebih bahagia dalam menjalani kehidupan kampus. Salah satu peserta menyampaikan bahwa sebelum mengikuti program, ia merasa selalu lelah dan kurang semangat, tetapi setelah rutin berolahraga dan menerapkan pola makan seimbang, ia merasakan peningkatan energi yang signifikan dan lebih mampu mengelola berbagai tuntutan akademik. Testimoni seperti ini menunjukkan bahwa manfaat program bersifat holistik, tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan.

## **PEMBAHASAN**

Dari perspektif keberlanjutan program, hasil evaluasi menunjukkan bahwa 87,3 persen mahasiswa menyatakan komitmen untuk melanjutkan praktik gaya hidup sehat yang telah mereka mulai selama program, dan 78,7 persen menyatakan keinginan untuk terus aktif dalam komunitas mahasiswa peduli kesehatan. Tingginya persentase komitmen keberlanjutan ini mengindikasikan bahwa program berhasil tidak hanya mengubah perilaku sementara tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai dan kebiasaan sehat yang diprediksi akan bertahan dalam jangka panjang. Namun demikian, untuk memastikan keberlanjutan ini, diperlukan dukungan institusional yang berkelanjutan dalam bentuk penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, program-program kesehatan rutin, dan kebijakan kampus yang kondusif bagi gaya hidup sehat (Aminah & Kurniawan, 2023).

Program ini juga memberikan implikasi penting bagi pengembangan kebijakan kesehatan di tingkat institusi pendidikan tinggi. Hasil program menunjukkan bahwa investasi dalam program kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa memberikan return

yang sangat positif tidak hanya bagi kesehatan individu mahasiswa tetapi juga bagi institusi dalam bentuk mahasiswa yang lebih produktif, prestasi akademik yang lebih baik, dan atmosfer kampus yang lebih positif. Oleh karena itu, program-program serupa perlu dilembagakan dan menjadi bagian integral dari student affairs atau layanan kemahasiswaan di setiap institusi pendidikan tinggi. Pendekatan whole campus approach yang mengintegrasikan promosi kesehatan dalam berbagai aspek kehidupan kampus, dari kurikulum, kebijakan, lingkungan fisik, hingga layanan mahasiswa, terbukti efektif dalam menciptakan budaya kesehatan yang berkelanjutan (Rahman & Sari, 2022).

Keterbatasan program ini perlu diakui untuk memberikan perspektif yang seimbang dan arah pengembangan di masa mendatang. Pertama, program ini hanya melibatkan mahasiswa FIKK UNM yang mungkin memiliki kesadaran dasar tentang pentingnya olahraga dan kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain, sehingga hasil program mungkin tidak dapat langsung digeneralisasi ke populasi mahasiswa secara umum. Kedua, durasi program selama empat bulan relatif singkat untuk mengukur keberlanjutan perubahan perilaku jangka panjang, sehingga diperlukan follow-up evaluation beberapa bulan atau tahun setelah program berakhir untuk memastikan bahwa perubahan perilaku yang terjadi bersifat permanen. Ketiga, meskipun program menunjukkan peningkatan aktivitas fisik dan penurunan stres, program ini belum mengukur dampak terhadap parameter kesehatan objektif lainnya seperti komposisi tubuh, profil lipid darah, atau tingkat kebugaran kardiorespiratori yang memerlukan pengukuran klinis lebih mendalam.

## **KESIMPULAN**

Program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat mahasiswa melalui edukasi dan praktik olahraga rekreatif di Kampus FIKK UNM telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan dengan hasil yang sangat positif dan signifikan. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang gaya hidup sehat secara substansial, mengubah perilaku mahasiswa menuju aktivitas fisik yang lebih aktif dengan peningkatan rata-rata waktu aktivitas fisik mingguan lebih dari dua kali lipat, serta menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Pembentukan komunitas mahasiswa peduli kesehatan sebagai bagian dari program terbukti menjadi strategi efektif dalam mempertahankan perilaku sehat jangka panjang dan memperluas dampak program kepada mahasiswa lain di luar

peserta langsung. Tingkat partisipasi dan komitmen mahasiswa yang tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian program menunjukkan bahwa desain program yang mempertimbangkan kebutuhan, preferensi, dan keterbatasan mahasiswa berhasil menciptakan engagement yang kuat. Program ini memberikan kontribusi penting tidak hanya bagi peningkatan kesehatan individu mahasiswa peserta tetapi juga bagi institusi dalam mengembangkan budaya hidup sehat di lingkungan kampus yang dapat menjadi model bagi institusi pendidikan tinggi lainnya. Keberlanjutan program menjadi kunci keberhasilan jangka panjang, sehingga diperlukan dukungan institusional yang konsisten dalam bentuk penyediaan fasilitas, program rutin, dan kebijakan kampus yang kondusif bagi gaya hidup sehat mahasiswa.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada seluruh dosen dan tenaga kependidikan FIKK UNM yang telah berkontribusi sebagai narasumber dalam sesi edukasi dan instruktur dalam program olahraga rekreatif. Apresiasi yang tinggi disampaikan kepada 150 mahasiswa peserta program yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan komitmen tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan program. Semoga program ini memberikan manfaat yang berkelanjutan dan menginspirasi pengembangan program-program serupa di masa mendatang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aminah, S., & Kurniawan, D. (2023). Kebijakan institusi pendidikan tinggi dalam mendukung kesehatan mahasiswa di era digital. *Jurnal Kebijakan Pendidikan Indonesia*, 8(2), 145-162.
- Andini, R., & Pratama, Y. (2023). Efektivitas program edukasi berbasis praktik dalam pembentukan perilaku hidup sehat mahasiswa. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 78-91.
- Firmansyah, A., & Susanti, L. (2022). Dampak penggunaan gawai dan kebiasaan begadang terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 6(3), 234-247.
- Gunawan, I., & Wibowo, A. (2020). Olahraga rekreatif sebagai alternatif peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat urban. *Indonesian Journal of Sport Science*, 12(2), 156-168.
- Hakim, L., & Nurjannah, S. (2021). Peran olahraga rekreatif dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(1), 45-58.
- Hidayat, T., & Santoso, B. (2021). Strategi peningkatan partisipasi mahasiswa dalam program kesehatan kampus. *Jurnal Manajemen Pendidikan Tinggi*, 9(2), 89-104.
- Kusumawati, E., & Raharjo, S. (2021). Aplikasi theory of planned behavior dalam perubahan perilaku kesehatan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan Indonesia*, 7(2), 112-128.

- Lestari, D., & Harianto, P. (2021). Aktivitas fisik dan kesehatan mental: Tinjauan neurobiologis dan implikasi klinis. *Jurnal Neurosains Indonesia*, 5(3), 198-215.
- Lestari, P., Wijaya, M., & Kusuma, H. (2022). Prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa Indonesia: Systematic review. *Indonesian Journal of Mental Health*, 8(1), 67-84.
- Maulana, F., & Fitria, N. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 145-159.
- Nugroho, W., & Wijayanti, D. (2020). Enjoyment dalam aktivitas fisik: Kunci keberlanjutan program olahraga rekreatif. *Sport Science and Health Journal*, 8(3), 267-281.
- Nurhayati, S., & Kusuma, A. (2023). Profil gaya hidup mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan: Gap antara pengetahuan dan praktik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 34-49.
- Permana, D., Hidayat, R., & Supriadi, A. (2023). Evaluasi fasilitas dan program olahraga di perguruan tinggi Indonesia. *Jurnal Manajemen Olahraga Nasional*, 7(2), 178-193.
- Prasetyo, H., Wulandari, S., & Nugroho, B. (2022). Mekanisme neurobiologis aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan mental. *Indonesian Journal of Neuroscience*, 6(2), 145-162.
- Pratiwi, D., Setiawan, A., & Rahman, F. (2022). Tren gaya hidup tidak sehat dan prevalensi penyakit metabolik pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 11(3), 223-238.
- Putra, A., & Setiawan, D. (2020). High-intensity interval training untuk mahasiswa: Solusi efisien aktivitas fisik di tengah keterbatasan waktu. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 9(1), 56-71.
- Rahman, M., & Sari, I. (2022). Implementasi whole campus approach dalam promosi kesehatan di perguruan tinggi. *Jurnal Administrasi Pendidikan Tinggi*, 10(2), 167-183.
- Rahmawati, N., Putri, A., & Santoso, D. (2021). Pola konsumsi makanan cepat saji dan status gizi mahasiswa di perkotaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 13(2), 134-148.
- Saputra, E., & Hidayat, W. (2020). Beban akademik dan dampaknya terhadap kesehatan fisik mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa Indonesia*, 4(3), 189-203.
- Suryani, L., Pratama, W., & Lestari, R. (2023). Dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 9(1), 78-94.
- Syamsuddin, F., Nurdin, A., & Hakim, L. (2022). Pendekatan edukasi partisipatif dalam program promosi kesehatan mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 112-127.
- Wahyuni, S., & Setiawan, B. (2021). Dampak jangka panjang gaya hidup tidak sehat pada mahasiswa terhadap kualitas hidup dan produktivitas. *Indonesian Journal of Public Health*, 16(2), 201-218.
- Widiastuti, R., & Nurfitriani, A. (2020). Pendekatan konstruktivisme dalam pendidikan kesehatan: Teori dan aplikasi. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kesehatan*, 5(3), 234-249.
- Widodo, A., & Anggoro, S. (2021). Tantangan kesehatan mahasiswa di era modern: Analisis multidimensional. *Jurnal Kesehatan Generasi Muda*, 12(1), 45-62.
- Wulandari, D., Kusuma, H., & Pratiwi, S. (2021). Peran dukungan sosial peer group dalam perubahan perilaku kesehatan remaja dan dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 167-182.