

Edukasi Pentingnya Aktivitas Fisik Menggunakan *Bookmark* Sebagai Media Promosi Kesehatan di Komunitas Pemuda Pemuda JABELKAMB GEREJA GMIT BAIT'EL Kampung Baru Penfui

Paulina Winarastuti Bunga¹, Yoan Stephany Audrey², Yulen Talitha³, Marsela Larajita Bengu⁴, Afrona E. L. Takaeb⁵, Marni Marni⁶, Indriati Andolita Tedju Hinga⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Nusa Cendana Kupang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Paulina Winarastuti Bunga

E-mail: yoanaudrey20@gmail.com

Abstrak

Aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. gaya hidup sedentari yang meningkat di kalangan remaja termasuk di komunitas gereja, berisiko menurunkan kebugaran. Dalam iman Kristen, tubuh dipandang sebagai Bait Roh Kudus, sehingga menjaga kesehatan fisik juga bernilai rohani. Kegiatan edukasi dilakukan pada tanggal 25 Mei 2025 di Gereja GMIT Bait El Kampung Baru Penfui kepada 30 pemuda/i JABELKAMB. Edukasi dirancang melalui survei lokasi, koordinasi dengan pihak gereja, pengajuan surat izin dan penyusunan media bookmark yang berisi manfaat aktivitas fisik, rekomendasi aktivitas fisik dan kutipan Alkitab. Edukasi mencakup pre-test, pembagian bookmark, penyampaian materi serta tantangan 7 hari gerak sehat, dan post-test. Hasil menunjukkan mayoritas peserta berusia 16-20 tahun dan 63% perempuan. Sebelum edukasi, 60% partisipan memiliki pengetahuan kurang, namun setelah edukasi, 93,3% meningkat ke kategori baik. Edukasi sederhana dengan pendekatan spiritual melalui media bookmark efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik di kalangan pemuda gereja.

Kata kunci – aktivitas fisik, bookmark, pengetahuan, komunitas pemuda/i gereja

Abstract

Physical activity is important for maintaining health and preventing disease. An increasing sedentary lifestyle among adolescents, including in church communities, risk lowering fitness. In te Christian faith, the body is seen as the Temple of the Holy Spirit, so maintaining physical health is also of spiritual value. The educational activity was carried out on May 25, 2025 at the GMIT Bait El Church in Kampung Baru Penfui to 30 JABELKAMB youth. Education is designed through location surveys, coordination with the church, application for permits and the preparation of bookmark media containing the benefits of physical activity, physical activity recommendations and Bible quotes. Education includes pre-test, bookmark distribution, delivery of materials as well as 7 days of healthy movement challenges, and post-test. The results showed that the majority of participants were 16-20 years old and 63% were women. Before education, 60% of participants had less knowledge, but after education, 93,3% increased to the good category. Simple education with a spiritual approach through bookmarking media effectively increases knowledge and awareness about the importance of physical activity among church youth.

Keywords - physical activity, bookmarks, knowledge, church youth community

PENDAHULUAN

Tubuh manusia diciptakan dengan sistem imun yang melindungi tubuh dari infeksi mikroorganisme. Sistem imun ini terdiri dari kelompok sel yang dapat mengenali dan menyerang berbagai virus, bakteri, dan mikroorganisme. Mengonsumsi makanan yang sehat, memiliki pola tidur yang baik, dan berolahraga secara teratur adalah beberapa cara sistem pertahanan tubuh manusia dapat bekerja lebih baik (Nuryani, S. & Dian, M., 2021). Salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesehatan seseorang adalah melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang menghasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan kegiatan rekreasi (WHO, 2020). Menurut *Centers for Disease Control and Prevention/CDC* (2023) aktivitas fisik adalah bagian penting dari penuaan yang sehat karena dapat mengurangi risiko terkena sejumlah penyakit kronis dan kematian dini. Orang yang aktif secara umum dapat hidup lebih lama dan memiliki risiko lebih rendah terhadap masalah kesehatan serius seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, obesitas dan beberapa jenis kanker. Selain itu juga, melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi dampak negatif akibat stress. Aktivitas fisik dapat memberikan beberapa manfaat untuk kesehatan seperti meningkatkan kesehatan mental antara lain dapat mengurangi stres, gejala kecemasan dan depresi. Aktivitas fisik sangat penting tidak hanya berpengaruh pada fisik seseorang, tetapi juga terhadap kesehatan mental. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi perkembangan secara menyeluruh baik fisik, intelektual, sosial dan emosional (Yohana, et. al., 2024). Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi salah satu risiko utama kematian akibat penyakit tidak menular.

World Health Organization/WHO (2024) menemukan bahwa hampir sepertiga (31%) dari populasi orang dewasa di dunia, yaitu 1,8 miliar orang dewasa, tidak aktif secara fisik. Artinya, mereka tidak memenuhi rekomendasi global minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu. Perkembangan zaman yang berbasis teknologi mempengaruhi gaya hidup modern yang cenderung *sedentary*. Suatu penelitian menjelaskan bahwa gaya hidup *sedentary* tergolong pada kegiatan duduk di rumah, bisnis center, waktu menghabiskan menonton TV, bermain games, menggunakan gadget atau HP, serta duduk bersantai. Gaya hidup *sedentary* adalah waktu yang dihabiskan untuk duduk maupun berbaring kecuali waktu tidur. Gaya hidup *sedentary* merupakan kebiasaan pada seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan pergerakan. Kehidupan *sedentary* melalui penggunaan transportasi bermotor, layanan belanja dan pengantaran makanan secara online, alat-alat rumah tangga yang membantu aktivitas rumah tangga, serta tingginya penggunaan layar untuk bekerja, belajar dan rekreasi. Keadaan ini menyebabkan seseorang semakin *mager* atau malas gerak dan hanya mengeluarkan sedikit energi (Dewi, P. et. al., 2023). Tanpa disadari, berbagai macam perilaku *sedentary* yang terjadi di rumah, di sekolah, di tempat kerja, dan saat bepergian dapat mempengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang.

Dalam komunitas pemuda-pemudi gereja, aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membentuk kedisiplinan, membangkitkan semangat dan menumbuhkan komitmen dalam diri. Sejarah gereja menunjukkan bahwa kegiatan olahraga dipandang negatif karena dipercaya dapat mengalihkan perhatian mereka dari menyembah Tuhan dan berdoa. Pada era saat ini, gereja dan organisasi keagamaan memandang positif terhadap kegiatan olahraga. Dukungan gereja dimungkinkan karena olahraga mempromosikan gaya hidup sehat dan membantu seseorang untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Salah satu korelasi antara kekristenan dan olahraga yaitu aspek kesehatan fisik dimana orang Kristen percaya bahwa tubuh mereka adalah bait Roh Kudus (1 Korintus 6:19-20) sehingga kesehatan fisik perlu dijaga. Menjaga kesehatan fisik dapat juga dilihat sebagai cara untuk menghormati dan menghargai ciptaan Tuhan. Sebagaimana bait Allah dipelihara dan dijaga dengan baik oleh para imam, demikian juga orang percaya memelihara tubuhnya (Gandi, W., et. al., 2021).

Meskipun demikian, masih terdapat tantangan dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik setiap hari di kalangan pemuda dan pemudi gereja. Oleh karena itu, kelompok menggunakan salah satu pendekatan melalui edukasi dan pemanfaatan media pengingat yang sederhana namun efektif, yaitu bookmark. Media ini dapat menyampaikan pesan kesehatan yang disusun dengan unsur alkitabiah secara ringkas dan menarik, serta mudah dibagikan dalam lingkungan komunitas gereja.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2025 di Gereja Bait El Kampung Baru Penfui. Pada perencanaan kegiatan edukasi diawali dengan melakukan survei awal pada lokasi yang akan ditetapkan sebagai lokasi dilaksanakannya edukasi kemudian melakukan koordinasi bersama pihak gereja terkait kegiatan edukasi yang akan dilaksanakan setelah dikoordinasi lalu memasukan surat izin kegiatan pada Pihak Gereja. setelah itu, membuat desain media yang digunakan untuk edukasi berupa media bookmark. desain bookmark berisi informasi mengenai manfaat aktivitas fisik, rekomendasi durasi dan jenis aktivitas yang sesuai untuk remaja, serta kutipan inspiratif dari alkitab yang mendukung pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

Pelaksanaan kegiatan edukasi dibagi menjadi empat tahap yaitu pertama pembagian pre-test dan pembagian media bookmark. Kedua, penyampaian materi terkait apa itu aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, bahaya *sedentary lifestyle*, contoh aktivitas fisik ringan yang bisa dilakukan sehari-hari pada Pemuda/i JABELKAMB, dan tantangan 7 hari gerak sehat. Dan tahap ketiga berupa post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman partisipan setelah pemaparan materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penerapan edukasi terhadap 30 partisipan pada Pemuda dan Pemudi di Gereja Bait'el Kampung Baru Penfui, diperoleh hasil distribusi frekuensi berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi yang dapat dilihat pada tabel berikut:

- a. Distribusi frekuensi partisipan edukasi pentingnya aktivitas fisik berdasarkan usia

Tabel 1.

Distribusi kehadiran partisipan saat Edukasi Pentingnya Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia Mei 2025

Usia	Jumlah	%
16	4	13.3
17	4	13.3
18	4	13.3
19	3	10.0
20	7	23.3
21	3	10.0
22	1	3.3
23	3	10.0
30	1	3.3
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa partisipan yang hadir lebih banyak berasal dari kalangan usia 16-20 tahun.

- b. distribusi frekuensi partisipan edukasi berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2.

Distribusi Kehadiran Partisipan Edukasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-Laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa partisipan yang hadir lebih banyak adalah perempuan dengan jumlah 19 orang (63,3%).

- c. Distribusi pengetahuan sebelum kegiatan edukasi

Tabel 3.

Distribusi Pengetahuan Sebelum Kegiatan Edukasi Mei 2025

Pengetahuan	Jumlah	%
Baik	0	0
Cukup	12	40
Kurang	18	60
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa partisipan pada kegiatan edukasi pentingnya aktivitas fisik lebih banyak berpengetahuan kurang sebanyak 18 partisipan (60%) dan 12 partisipan (40%) berpengetahuan cukup.

- d. Distribusi pengetahuan setelah kegiatan edukasi

Tabel 4.

Distribusi Pengetahuan Setelah Kegiatan Mei 2024

Pengetahuan	Jumlah	%
Baik	28	93.3
Cukup	2	6.7
Kurang	0	0
Total	30	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa sesudah dilakukannya kegiatan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik, pengetahuan partisipan dengan pengetahuan baik berjumlah 28 partisipan (93,3%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 2 partisipan (6,7%).

- e. Distribusi rata-rata skor pengetahuan menurut pre-test dan post-test

Tabel 5.

Distribusi Rata-Rata Skor Pengetahuan menurut *pre-test* dan *post-test*

Variabel	Mean	<i>p-value</i>	n
Pengetahuan			
Pre test	55.08	.000	30
Post test	85.52		30

Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan setelah dilakukan intervensi. Skor rata-rata pengetahuan peserta sebelum intervensi (*pre-test*) adalah 55,08, sedangkan setelah intervensi (*post-test*) meningkat menjadi 85,52. Dengan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-*

test signifikan secara statistik. Artinya, intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara bermakna.

Kegiatan bertema “Edukasi Pentingnya Aktivitas Fisik: Gerak Sehat Setiap Hari (Aktif untuk Tuhan Tubuh Sehat, Iman Kuat)” yang bertempat di Gereja Gmit Bait’el Kampung Baru Penfui, pada hari Minggu, 25 Mei 2025 pukul 19.00 Wita sampai selesai yang dihadiri partisipan sebanyak 30 orang. Sasaran dari kegiatan edukasi ini ialah Pemuda dan Pemudi JABELKAMB, rata-rata responden adalah pelajar atau mahasiswa. Kegiatan edukasi ini dipandu oleh moderator dari kelompok yang memberikan edukasi yaitu Paulina Bunga. Serta pemapar materi yaitu Yoan Stephany dan Yulen Talitha, dan Marsela Larajita sebagai dokumentalis dalam kegiatan edukasi ini.

Kegiatan edukasi ini diawali dengan pembukaan Doa yang dipimpin oleh Ketua Pemuda/I JABELKAMB dan pengantar sebelum pemaparan materi oleh moderator untuk menjelaskan tujuan dari edukasi yang diberikan. Sebelum melakukan pemaparan materi, kelompok melakukan pengukuran pengetahuan kepada responden yang hadir dengan membagikan soal *pre-test* yang berjumlah 15 soal yang telah disiapkan kelompok. Setelah responden selesai mengisi jawaban dari soal *pre-test*, dilanjutkan pembagian bookmark sebagai media pendukung, kelompok menggunakan bookmark edukatif yang dirancang khusus untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan secara ringkas, menarik dan memiliki unsur alkitabiah. Pada sesi penyampaian materi edukasi mengenai “Gerak Sehat Setiap Hari : Aktif untuk Tuhan, Tubuh Sehat Iman Kuat” kepada komunitas pemuda/I Gereja GMT Bait’EL, pemaparan materi dimulai dengan memberikan pengenalan awal mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Materi disusun dengan menggabungkan informasi kesehatan mengenai manfaat aktivitas fisik dengan pendekatan religius yang mendukung kejelasan pentingnya aktivitas fisik dalam pelayanan secara rohani. Diakhir penyampaian materi dilakukan sesi sharing pengalaman responden tentang manfaat yang telah dirasakan saat melakukan aktivitas fisik dan penjelasan tentang Tantangan Harian selama 7 Hari pada bookmark yang telah dibagikan. Kegiatan diakhiri dengan melakukan Doa bersama dan sesi foto bersama.



Gambar 1.
Bookmark Edukatif



Gambar 2.

Foto Bersama Peserta Kegiatan Edukasi

Berdasarkan hasil uji statistic yang diperoleh menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan responden pada sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik. Sehingga dapat diartikan bahwa pemuda/I Gereja GMIT Bait'El sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya aktivitas fisik yang tidak hanya memberikan manfaat secara fisik dan emosional saja, tetapi juga sebagai bagian dari ibadah dan pelayanan. Serta diharapkan responden dapat menerapkan informasi yang diberikan terhadap diri responden, kepada teman, keluarga dan lingkungan sekitar Gereja GMIT Bait'El.

KESIMPULAN

Edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik melalui media bookmark terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan pemuda dan pemudi gereja mengenai manfaat aktivitas fisik serta bahaya gaya hidup sedentary. sebelum edukasi, mayoritas partisipan memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, namun setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan ke kategori baik. Pendekatan sederhana, kontekstual dan relevan dengan nilai-nilai spiritual komunitas terbukti dapat meningkatkan daya tarik serta efektivitas penyampaian pesan kesehatan. Oleh karena itu, media edukasi yang disampaikan dengan pendekatan spiritual dan sesuai dengan konteks komunitas terbukti mampu mendorong perubahan pengetahuan dan sikap yang positif terhadap gaya hidup yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada pihak Gereja GMIT Bait'El Kampung Baru – Penfui dan Kakak Rocky Abang selaku ketua pemuda/I Gereja GMIT Bait'El Kampung Baru yang telah menerima dan memfasilitasi kelompok selama kegiatan edukasi. Terimakasih juga diucapkan kepada pemuda/I Gereja GMIT Bait'El Kampung Baru yang ikut berpartisipasi dan turut membantu dalam persiapan kegiatan sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

A., Paskawati Adimuntja, N., Oktavia Pamangin, L. M., Try Juniasti, H., & Info, A. (2023). Aktivitas Fisik Remaja Papua Untuk Pencegahan Hipertensi (Analysis of the Physical Activity of Papuan Adolescents for Hypertension Prevention). *Jurnal Promotif Preventif* (Vol. 6, Issue 2). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/IPP>

Dempsey, P. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

- Ilkes, J., I., Gusti, I., Putu, A., Laksmi, S., Made, D., & Jayanti, A. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal, Kesehatan*, 14(1).
- Prabawati, D., Subekti, O., & Rostiana, D. (2023, June). Waspada! Prediabetes dan Cegah Gaya Hidup Sedentary pada Usia Remaja. *In Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, No. 1, pp. 197-201).
- Sidarta, N., & Mediana, D. (2021). Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Jalan untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh selama Masa Pandemi di Gereja Katolik St. Ignatius Loyola, Bekasi Education and Training Walking Exercise to Increase Immune System during Pandemic in St. Ignatius Loyola Church, Bekasi.
- Uniwaly, Y. M., Widuri, W., & Jenifa, J. (2024). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Akper Yky Yogyakarta*, 6(01), 42-49.
- Wibowo, G., Andreas, D., & Rahmani, I. (2023). Kajian Historis Dinamika Sikap Gereja terhadap Olahraga. *Jurnal Voice*, 3(1).
https://www.orderofstignatius.org/files/Letters/Ignatius_to_Polycarp.pdf
- World Health Organization: WHO. (2024, June 26). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>