



Membangun Pola Hidup Sehat Warga Desa Mande Melalui Olahraga Bulu Tangkis

Vina Nurviyani^{1ABCD}, Ryan Maulana^{1BCD}, Jauhar Helmie^{1CDE}

¹ Universitas Suryakancana, Indonesia

Authors' Contribution: A – Study Design, B – Data Collection, C – Statistical Analysis, D – Manuscript Preparation, E – Funds Collection

Abstract

Memiliki pola hidup sehat sangat penting bagi warga desa untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Namun, tidak semua warga desa menyadari hal ini. Hal ini sejalan dengan hasil analisis kebutuhan di Desa Mande yang menunjukkan banyak warga desa yang memiliki kesadaran yang minim tentang pentingnya menjalani pola hidup sehat. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini adalah dengan melakukan kegiatan sosialisasi membangun pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis bagi warga desa Mande. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada warga desa Mande tentang pentingnya memiliki pola hidup sehat melalui bulu tangkis supaya mereka memiliki kesehatan yang lebih baik. Kegiatan ini dilakukan dalam tiga fase: 1) persiapan sosialisasi, 2) pelaksanaan sosialisasi, dan 3) evaluasi sosialisasi. Pada fase pelaksanaan sosialisasi, kegiatan sosialisasi tersebut dilakukan melalui dua sesi, yakni a) sesi diskusi dan berbagi informasi tentang pembiasaan pola hidup sehat dan b) sesi praktek olahraga bulu tangkis. Kegiatan tersebut dilaksanakan setiap Senin dan Kamis sore di balai desa Mande yang dihadiri 30 warga desa Mande yang berusia 15-40 tahun. Merujuk pada data yang diperoleh dari observasi dan wawancara, hasilnya menunjukkan bahwa 77% atau 23 warga desa Mande yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pembiasaan pola hidup sehat, serta kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga bulu tangkis untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Hal tersebut tercermin dari niat baik mereka bersedia untuk terus berolahraga bulu tangkis secara lebih intensif untuk menjaga kesehatan dan memiliki kehidupan yang lebih baik. Sedangkan untuk 23% lainnya membutuhkan kegiatan sosialisasi lanjutan.

Received:

10/06/2026

Accepted:

15/07/2026

Published:

15/07/2026

Kata Kunci :

Membangun pola hidup sehat; bulu tangkis.

Keywords:

Building a healthy lifestyle; badminton.

*Corresponden:

Vina Nurviyani,

Email:

vinanurviyani19@gmail.com



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Abstract. Maintaining a healthy lifestyle is crucial for villagers to achieve a better quality of life. However, not all villagers are aware of this. This is in line with the results of a needs analysis in Mande Village, which showed that many villagers have minimal awareness of the importance of living a healthy lifestyle. One solution to address this problem is to conduct outreach activities to build a healthy lifestyle through badminton for Mande villagers. This activity aims to provide understanding to Mande villagers about the importance of having a healthy lifestyle through badminton so that they have better health. This activity is carried out in three phases: 1) preparation for the outreach, 2) implementation of the outreach, and 3) evaluation of the outreach. In the implementation phase of the outreach, the outreach activities are carried out through two sessions: a) a discussion session and sharing information about healthy lifestyle habits and b) a badminton practice session. These activities are held every Monday and Thursday afternoon at the Mande village hall, attended by 30 Mande villagers aged 15-40 years. Referring to data obtained from observations and interviews, the results showed that 77%, or 23 Mande villagers who participated in the activity, had a better understanding of the importance of adopting a healthy lifestyle, as well as a higher awareness of the importance of maintaining health through badminton for a better life. This was reflected in their good intentions and willingness to continue playing badminton more intensively to maintain their health and achieve a better life. Meanwhile, the remaining 23% required further outreach activities.

PENDAHULUAN

Menjaga kebugaran fisik sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup. Dalam hal ini, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) merekomendasikan tingkat aktivitas fisik, yaitu setidaknya 60 menit setiap hari untuk remaja, dan 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi per minggu untuk orang dewasa. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat mengurangi tingkat stres sebesar 30-40% dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Namun, kenyataan menunjukkan bahwa sekitar 27,5% populasi dewasa global dan 81% remaja tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan (WHO, 2020). Kurangnya aktivitas fisik telah muncul sebagai salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling kritis di era global yang berdampak pada kesejahteraan individu (Fachrudin, 2025). sistem perawatan kesehatan, dan produktivitas nasional. Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan risiko kematian akibat semua penyebab sebesar 20-30% (WHO, 2020). Di samping itu, kurangnya aktivitas fisik telah menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, dengan penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat mengurangi tingkat stres sebesar 30-40% dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Pascoe, et. Al., 2020).

Dampak kurangnya aktivitas fisik meluas melampaui kesehatan fisik, termasuk penurunan produktivitas dan kualitas hidup. Warga yang tidak bugar secara fisik cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah, memiliki kemampuan fisik yang terbatas untuk aktivitas kerja atau belajar, dan lebih rentan terhadap penyakit. Dalam konteks ini, hal itu berarti hilangnya potensi mereka sebagai agen perubahan yang berperan sebagai penggerak gerakan ekonomi dan sosial untuk mencapai pembangunan desa yang lebih baik.

Selain itu, kurangnya aktivitas fisik secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental di kalangan kaum muda. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat

stres, kecemasan, dan depresi dapat dikurangi sebesar 30-40% melalui aktivitas fisik teratur (Oktaviana, Bayu, Yusfi, 2022).

Selain itu, beberapa bukti empiris mengungkapkan bahwa pola hidup sedentari telah menjadi fenomena umum di kalangan pemuda, termasuk di daerah pedesaan. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, serta perubahan gaya hidup yang memprioritaskan kenyamanan, telah mengurangi frekuensi aktivitas fisik sehari-hari. Baru-baru ini, pemuda pedesaan cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di rumah untuk bermain gadget, menonton televisi, atau berkumpul secara pasif tanpa aktivitas fisik yang berarti. Perilaku sedentari merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan berbagai masalah gangguan metabolisme tubuh seperti: obesitas, kolesterol tinggi, hipertensi, dan diabetes melitus (Hadi, 2022).

Demikian pula, ketersediaan luas smartphone dan akses internet telah menyebabkan peningkatan waktu di depan layar (Rahmawati, 2024). Dengan menghabiskan rata-rata 4-6 jam sehari di perangkat digital, pemuda memiliki sedikit waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Selain itu, banyak pekerjaan fisik tradisional di bidang pertanian dan pekerjaan manual telah berkurang dan digantikan oleh pekerjaan yang lebih sedentari seperti pekerjaan administrasi, transportasi bermotor, dan pekerjaan di sektor jasa (Englardi & Cleodora, 2022). Selain itu, kurangnya pemahaman di kalangan masyarakat pedesaan tentang pentingnya aktivitas fisik teratur untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit (Badan Pusat Statistik, 2025).

Mengenai tantangan yang ada, bulu tangkis muncul sebagai salah satu olahraga strategis yang sangat cocok untuk mempromosikan adopsi gaya hidup sehat di kalangan pemuda pedesaan (Ngaru, Toba, & Atty, 2022). Olahraga ini menawarkan beberapa keuntungan yang membuatnya sangat relevan dengan konteks pedesaan. Keuntungan pertama adalah aksesibilitas dan keterjangkauan. Bulu tangkis adalah olahraga yang mudah diakses oleh semua orang dan berbiaya rendah (Harjanto, dkk., 2023). Peralatan bulu tangkis, yaitu raket, kok, dan jaring, relatif murah dan mudah didapatkan di pasar lokal. Selain itu, lapangan bulu tangkis tidak membutuhkan ruang yang berlebihan dan

dapat dibangun di lapangan terbuka, halaman sekolah, atau balai desa. Olahraga ini cocok untuk desa-desa dengan fasilitas olahraga modern yang terbatas.

Kedua, bulu tangkis adalah salah satu olahraga populer di Indonesia. Bulu tangkis adalah olahraga yang sangat terkenal di Indonesia dan menjadi bagian integral dari budaya olahraga nasional. Indonesia memiliki sejarah panjang prestasi bulu tangkis internasional, dari pemain legendaris hingga juara modern. Popularitasnya membuat bulu tangkis mudah diterima oleh pemuda pedesaan.

Ketiga, bulu tangkis merupakan olahraga fisik yang komprehensif. Artinya, bulu tangkis adalah latihan komprehensif yang melatih berbagai aspek fisik secara bersamaan, yaitu berlari, sprint, melompat, memutar, dan koordinasi mata-tangan (Han, 2026). Keempat, bulu tangkis memiliki manfaat Kesehatan (Ngaru, dkk., 2022). Dalam hal ini, bulu tangkis mencakup tujuh manfaat kesehatan utama, sebagaimana didokumentasikan oleh penelitian medis, yaitu: 1) mencegah penyakit jantung, melatih otot jantung, menurunkan kolesterol, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi risiko penyakit kardiovaskular sebesar 25-30%, 2) mencegah obesitas, membakar 450 kalori/jam, mengubah kelebihan kolesterol menjadi HDL, efektif untuk penurunan berat badan dan pencegahan obesitas, 3) mengurangi stres, melepaskan endorfin, meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi sebesar 30-40%, 4) meningkatkan metabolisme, mendorong keringat alami, detoksifikasi, metabolisme yang lebih lancar, meningkatkan fungsi metabolisme dan pengelolaan berat badan, 5) meningkatkan fungsi paru-paru, latihan kardiorespirasi alami, meningkatkan kapasitas pernapasan, meningkatkan kapasitas paru-paru dan penyerapan oksigen, 6) menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kesehatan pembuluh darah, efektif untuk pengelolaan hipertensi, 7) memperkuat tulang dan otot, latihan beban, meningkatkan kepadatan tulang, mencegah osteoporosis dan kelemahan otot.

Terakhir, bulu tangkis merupakan salah satu olahraga sosial. Bulu tangkis adalah olahraga sosial yang dapat dimainkan secara individu, berpasangan, atau berkelompok yg dapat memperkuat ikatan sosial dan sebagai media untuk membangun komunikasi positif.

Merujuk pada uraian tersebut, banyak penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan untuk mengeksplorasi berbagai aspek bulu tangkis dan kebiasaan gaya hidup sehat. Pertama, Azis (2024) melakukan pelatihan keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis di Desa Pandan Wangi, Kabupaten Lombok Timur. Kedua, Pratiwi & Suryanto (2023) melaksanakan program pengabdian masyarakat tentang pola hidup sehat melalui kegiatan bulu tangkis kepada warga desa Warulor Kabupaten Pekalongan (PKM pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga bulutangkis warga Desa Warulor Kabupaten Pekalongan). Ketiga, Rahmawati & Hidayat (2024) mengeksplorasi pengembangan pola hidup sehat berbasis olahraga di Desa Wisata Kampung Emas Yogyakarta (pembinaan pola hidup sehat berbasis olahraga di Desa Wisata Kampung Emas Yogyakarta). Keempat, Setiawan & Wijaya (2023) melakukan Pengabdian Masyarakat (PKM) pola hidup sehat melalui kegiatan bola voli kepada warga Desa Cipangeran Kabupaten Bandung Barat (PKM pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga bola voly warga Desa Cipangeran Kabupaten Bandung Barat).

Berdasarkan ilustrasi di atas, sebagian besar kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdahulu telah melakukan penerapan pola hidup sehat dan bermain bulutangkis dalam berbagai konteks. Namun kegiatan sosialisasi sebagai kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilakukan untuk membangun kebiasaan pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis masih terbatas khususnya di Desa Mande. Selain itu, desa Mande merupakan salah satu desa yang terletak jauh dari perkotaan dengan penduduk yang tingkat pendidikan dan pendapatan ekonomi keluarga nya masih cenderung rendah sehingga pemahaman tentang implementasi pola hidup sehat masih minim. Oleh karena itu, implementasi kegiatan PKM ini sangat penting untuk dilaksanakan. Diharapkan kegiatan ini dapat mewujudkan kehidupan yang lebih sehat dan lebih baik bagi warga desa Mande pada abad ke-21.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada kegiatan implementasi pentingnya pembiasaan pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis. Kegiatan ini

dilaksanakan melalui metode sosialisasi. Mitra kegiatan pengabdian masyarakat adalah masyarakat Desa Mande, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, yang tinggal di empat wilayah berbeda, yaitu Sukasirna, Malimping, Pangkalan Sari, dan Neglasari. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, 23 warga desa Mande yang berusia 15-40 tahun berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

Mengenai Desa Mande, desa ini merupakan salah satu desa terpencil yang terletak di Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, khususnya pada garis lintang 6°47' Selatan dan garis bujur 107°9' Timur. Desa ini dikelilingi oleh perbukitan hijau dan sawah yang subur. Selain itu, desa ini menawarkan pemandangan alam yang menakjubkan. Namun, kualitas sumber daya manusianya tidak sebaik keindahan alamnya.

Masyarakat Desa Mande membutuhkan pencerahan dan peningkatan pengetahuan di berbagai bidang untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan memajukan pembangunan desa. Kegiatan sosialisasi membangun kebiasaan pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis ini merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan memberikan pemahaman bagi penduduk desa Mande, untuk menumbuhkan kebiasaan pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga bulu tangkis yang optimal.

Partisipan

Dalam kegiatan sosialisasi ini, lima dosen dan lima mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Suryakencana berpartisipasi sebagai tim pengabdian masyarakat. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada bulan Agustus 2024.

Tahap persiapan sosialisasi dilakukan pada minggu pertama. Hal ini dilakukan dengan memilih lokasi desa mitra pengabdian masyarakat. Desa Mande dipilih sebagai mitra untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan kriteria sebagai berikut: a) desa Mande merupakan salah satu desa yang warga nya memiliki pengetahuan dan kesadaran yang minim tentang pembiasaan pola hidup sehat, b) warga Desa Mande bersedia menjadi mitra pengabdian masyarakat, c) Desa Mande terletak cukup jauh dari kota Kabupaten Cianjur, dan d) Warga Desa Mande bersedia menerima pencerahan dan wawasan baru tentang pentingnya pola hidup sehat melalui kegiatan olahraga bulu tangkis.

Berdasarkan kriteria tersebut, tim pengabdian menentukan usia warga Mande yang menjadi partisipan dalam kegiatan sosialisasi tersebut, yakni warga desa Mande yang berusia 15-40. Rentang usia ini dipilih berdasarkan beberapa aspek yang dipertimbangkan, yaitu a) tahap perkembangan, b) kerentanan aktivitas fisik, c) profil risiko kesehatan, dan d) potensi kepemimpinan masyarakat. Setiap aspek pertimbangan diuraikan di bawah ini.

Aspek yang dipertimbangkan pertama adalah tahap perkembangan. Dalam hal ini, warga desa Mande berusia 15-40 tahun berada dalam periode perkembangan kritis di mana kebiasaan gaya hidup terbentuk dan dapat bertahan hingga dewasa. Selain itu, kerentanan aktivitas fisik merupakan aspek pertimbangan kedua dalam pemilihan peserta. Data survei kesehatan nasional menunjukkan bahwa 35,4% warga Indonesia tidak mencapai aktivitas fisik minimum yang direkomendasikan yaitu 150 menit per minggu (WHO, 2020).

Aspek pertimbangan ketiga adalah profil risiko kesehatan. Warga desa dalam kelompok usia ini menghadapi peningkatan risiko penyakit tidak menular karena kurangnya aktivitas fisik, termasuk obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. Aspek pertimbangan terakhir adalah potensi kepemimpinan masyarakat. Warga yang berusia 15-40 tahun merupakan calon pemimpin masyarakat yang dapat berperan sebagai agen perubahan untuk promosi kesehatan. Pemberdayaan kelompok ini akan mendorong efek pengganda, karena mereka dapat menyebarkan informasi gaya hidup sehat kepada anggota keluarga, teman sebaya, dan orang lain.

Mengacu pada pertimbangan tersebut, peserta kegiatan sosialisasi ini terdiri dari 30 warga desa Mande yang berusia 15-40 tahun yang meliputi laki-laki dan Perempuan. Partisipan tersebut merupakan siswa yang belajar di sekolah menengah pertama dan menengah atas juga sekolah kejuruan, pekerja muda (petani, pedagang, buruh, pekerja jasa), dan anggota organisasi pemuda, serta aparat desa Mande.

Material

Kegiatan pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada kegiatan sosialisasi membangun kebiasaan pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis untuk warga desa Mande menggunakan seperangkat bahan dan peralatan yang komprehensif untuk mendukung tiga komponen kegiatan sosialisasi terintegrasi: a) sosialisasi pentingnya

pembiasaan pola hidup sehat, b) latihan olahraga bulu tangkis dan pelatihan pengembangan keterampilan dasar, dan c) pembentukan komunitas bulu tangkis yang berkelanjutan. Semua kegiatan terintegrasi tersebut yang dilaksanakan di Gor balai desa Mande. Bahan dan peralatan dipilih berdasarkan aksesibilitas, keterjangkauan, kesesuaian, dan daya tahan, untuk warg desa Mande yang berusia 15-40 tahun dengan pengalaman bulu tangkis minimal sebelumnya.

Prosedur

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan dalam tiga fase: a) persiapan sosialisasi, b) pelaksanaan sosialisasi, dan c) evaluasi sosialisasi. Semua tahapan kegiatan sosialisasi dilaksanakan selama bulan Agustus 2024. Fase persiapan sosialisasi dilakukan pada minggu pertama. Hal ini dilakukan dengan memilih lokasi desa mitra pengabdian masyarakat. desa Mande dipilih sebagai mitra untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini karena desa Mande terletak cukup jauh dari kota Kabupaten Cianjur, warga desa Mande bersedia menjadi mitra pengabdian masyarakat, dan warga desa Mande dan para pejabatnya bersedia menerima pencerahan dan wawasan baru tentang pentingnya pembiasaan pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis.

Setelah memilih lokasi pengabdian masyarakat, Desa Mande, tim pengabdian masyarakat menghubungi Kepala Desa Mande yang berperan penting dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Selanjutnya, tim pengabdian masyarakat menyiapkan instrumen observasi dan wawancara untuk menganalisis kebutuhan warga Desa Mande yang diperoleh melalui kunjungan ke rumah-rumah warga dan wawanara terhadap sejumlah aparat desa.

Fase kedua merupakan tahap pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan pada minggu kedua hingga keempat bulan Agustus di balai desa Mande. Kegiatan sosialisasi ini berlangsung setiap hari Senin dan Kamis dari pukul 15.30 hingga 18.00. Dengan demikian, kegiatan ini diadakan sebanyak enam pertemuan. Setiap pertemuan berlangsung selama 2,5 jam.

Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh 30 warga desa Mande. Selama tahap ini, warga desa Mande berpartisipasi dalam dua sesi: a) sesi berbagi informasi tentang cara-cara

membangun dan melakukan pembiasaan pola hidup sehat, dan b) sesi latihan bulu tangkis. Sesi pertama berlangsung sekitar 30 menit. Dalam sesi ini, warga desa Mande mendapatkan pengetahuan dan pengetahuan baru, yaitu pentingnya aktivitas fisik, nutrisi yang mendukung pola hidup sehat, kesehatan mental dan olahraga, serta pencegahan gaya hidup sedentari. Selanjutnya, pada sesi kedua, warga desa Mande praktek olahraga bulu tangkis bersama dan mempelajari teknik dasar bulu tangkis bagi mereka yang belum mahir.

Kemudian, di akhir sesi observasi, delapan peserta mengikuti sesi wawancara. Mereka Adalah 2 warga desa Mande yang sudah memiliki pemahaman yang baik dan 2 orang yang pemahamannya kurang tentang pembiasaan pola hidup sehat, 2 warga desa Mande yang memiliki kemampuan yang baik dan 2 warga desa Mande yang kemampuannya kurang dalam olahraga bulutangkis. Setiap warga diberikan 5 pertanyaan secara mandiri. Kedua data tersebut dianalisis secara kualitatif.

Selanjutnya pada fase ketiga, evaluasi sosialisasi, tim pengabdian mengevaluasi kinerja tim pelayanan masyarakat dan menganalisis kekuatan serta kelemahan kegiatan sosialisasi tersebut. Tahapan kegiatan sosialisasi tersebut diringkas pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Sosialisasi Menumbuhkan Pola Hidup Sehat Melalui Olahraga Bulu Tangkis

Fase	Kegiatan
Persiapan (Minggu ke 1)	Pemilihan Lokasi mitra PKM. Mengajukan dan mendapatkan perijinan PKM. Melakukan analisis kebutuhan warga desa Mande.
Pelaksanaan (Minggu ke 2-4)	Melaksanakan kegiatan PKM berdasarkan hasil analisis kebutuhan warga desa Mande. Sesi 1: diskusi dan berbagi informasi tentang cara membangun pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis. Sesi 2: praktek Teknik dasar olahraga bulu tangkis.
Evaluasi (Minggu ke 4)	- Penilaian terhadap semua fase kegiatan. - Mengevaluasi kinerja tim pelayanan Masyarakat. - Menganalisis kekuatan dan kelemahan kegiatan sosialisasi.

Data Analisis

Program pemberdayaan masyarakat ini, khususnya kegiatan sosialisasi membangun kebiasaan pola hidup sehat, menggunakan pendekatan pengumpulan data ganda yang mengintegrasikan observasi dan wawancara untuk mengevaluasi hasil kegiatan pengabdian secara komprehensif. Pendekatan ini selaras dengan praktik terbaik dalam penelitian PKM, yang merekomendasikan penggunaan berbagai sumber data untuk meningkatkan validitas evaluasi kegiatan. Dalam hal ini, observasi dilakukan selama kegiatan sosialisasi selama 6 pertemuan. Selain itu, observasi dilakukan secara sistematis untuk menilai perilaku peserta selama 6 pertemuan kegiatan sosialisasi.

Observasi tersebut dilaksanakan untuk mengamati beberapa aspek, yakni 1) perkembangan pemahaman warga terkait pentingnya pembiasaan pola hidup sehat melalui olah raga bulu tangkis, 2) nutrisi untuk pebiasaan pola hidup sehat yang sesuai dengan kondisi ekonomi warga desa, dan 2) aktivitas olahraga bulu tangkis untuk mencegah gaya hidup sedentari dan membiasakan hidup sehat. Observasi tersebut dilakukan pada sesi berbagi informasi juga pada sesi praktek berlatih olahraga bulu tangkis yang dihadiri oleh 30 orang warga desa Made.

Selanjutnya, catatan perkembangan warga desa Mande selama sesi observasi tentang pemahaman pentingnya pola hidup sehat dan praktek olahraga bulu tangkis sesuai dengan aspek yang menjadi fokus pengamatan pada kegiatan sosialisasi tersebut dianalisis secara kualitatif.

Kemudian, di akhir sesi observasi, delapan peserta mengikuti sesi wawancara. Mereka Adalah 2 warga desa Mande yang sudah memiliki pemahaman yang baik dan 2 orang yang pemahamannya kurang tentang pembiasaan pola hidup sehat, 2 warga desa Mande yang memiliki kemampuan yang baik dan 2 warga desa Mande yang kemampuannya kurang dalam olahraga bulutangkis. Setiap warga diberikan 5 pertanyaan secara mandiri. Data yang diperoleh dari wawancara tersebut juga dianalisis secara kualitatif. Data yang diperoleh dari obsevasi dan wawancara kemudian sandingkan dan dibandingkan untuk memperoleh hasil yang valid tentang pemahaman dan implementasi pola hidup sehat melalui olahraga bulutangkis di desa Mande.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini fokus pada kegiatan sosialisasi membangun pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis yang ditujukan bagi warga desa Mande. Kegiatan sosialisasi tersebut dilaksanakan dalam tiga fase: a) persiapan sosialisai, b) pelaksanaan sosialisai, dan c) evaluasi sosialisai. Semua fase kegiatan sosialisai dilaksanakan selama empat minggu. Hasil capaian kegiatan sosialisasi dari setiap fase dideskripsikan sebagai berikut.

Fase pertama adalah persiapan kegiatan sosialisasi. Fase ini dilakukan pada minggu pertama. Fase ini dilakukan dengan memilih Desa Mande sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Selanjutnya, tim pengabdian masyarakat menyiapkan instrumen observasi dan wawancara kepada warga dan aparat desa untuk menganalisis kebutuhan penduduk desa Mande.

Analisis kebutuhan tersebut dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi warga desa Mande yang meliputi kesehatan warga desa Mande, pola aktivitas fisik yang dilakukan warga desa Mande, pengetahuan tentang manfaat dan dampak dari olahraga, hambatan yang dihadapi warga desa Mande untuk pembiasaan hidup sehat, serta sumber daya lokal yang mendukung pelaksanaan kegiatan sosialisasi membangun pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis.

Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa sekitar 28% warga desa Mande tidak memiliki pekerjaan. Selain itu, mata pencaharian yang dominan dari adalah buruh harian lepas yang mencapai jumlah 19%, sehingga 86% warga desa mendapatkan bantuan BLT. Di samping itu, mayoritas warga desa Mande mendapatkan pendidikan hanya sampai sekolah dasar. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak warga desa Mande yang belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang pembiasaan pola hidup sehat sebagai dampak dari pengetahuan dan pendapatan ekonomi keluarga yang terbatas.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat yang fokus pada sosialisasi membangun pola hidup sehat melalui olahraga merupakan salah satu upaya supaya warga desa Mande memiliki kualitas Kesehatan yang lebih baik. Dalam hal ini, dipilih olahraga bulu tangkis karena bulu tangkis merupakan olahraga populer di Indonesia. yang mudah

dilakukan oleh semua orang dengan biaya rendah (Harjanto, dkk., 2023), serta memiliki banyak manfaat kesehatan (Ngaru, dkk., 2022). Selain itu, bulu tangkis merupakan olahraga fisik yang komprehensif yang melatih berbagai aspek fisik secara bersamaan, yaitu berlari, sprint, melompat, memutar, dan koordinasi mata-tangan (Han, 2026).

Merujuk pada hasil analisis kebutuhan yang diilustrasikan di atas, fase kedua, pelaksanaan kegiatan sosialisasi, dilakukan untuk membangun pembiasaan pola hidup sehat bagi warga desa Mande melalui olahraga bulu tangkis. Kegiatan ini dilaksanakan dari minggu kedua hingga keempat bulan Agustus 2024 di balai desa Mande. Program berlangsung setiap hari Senin dan Kamis dari pukul 15.30 hingga 18.00. Dengan demikian, program ini diadakan sebanyak enam pertemuan yang berlangsung selama 2,5 jam dan dihadiri oleh 30 warga desa Mande untuk setiap pertemuannya.

Pada fase ini, pemuda Mande berpartisipasi dalam dua sesi: a) sesi diskusi dan berbagi informasi tentang pembiasaan pola hidup sehat, dan b) sesi praktek olahraga bulu tangkis. Pada sesi pertama berlangsung selama 30 menit. Dalam sesi ini, warga desa Mande mendapatkan pengetahuan baru, yaitu materi mengenai pentingnya pola hidup sehat, meliputi kebiasaan untuk menjaga kebersihan diri, mengatur pola makan, menjaga istirahat yang cukup, serta membiasakan olahraga sebagai aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, warga desa mendapatkan penjelasan tentang manfaat olahraga bulu tangkis sebagai aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, melatih koordinasi gerak, memperkuat daya tahan tubuh, dan membantu menjaga kesehatan mental. Penyampaian materi dilakukan dengan cara diskusi interaktif agar warga desa dapat aktif bertanya dan berbagi pengalaman terkait kebiasaan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pada sesi kedua dilakukan praktik olahraga bulu tangkis yang meliputi identifikasi alat seperti (raket, shuttlecock, net) dan lapangan, serta melakukan pemanasan, implementasi teknik dasar memegang raket, melakukan servis, pukulan dasar, serta permainan sederhana secara berkelompok. Dalam sesi ke 2 ini, warga desa tidak hanya diajak bergerak aktif, tetapi juga dilatih untuk memahami pentingnya pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelah aktivitas fisik, khususnya bulu tangkis. Salah satu kegiatan pada sesi 2 divisualisasikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat melalui olah raga bulu tangkis di desa Mande

Pada pertemuan ke enam, setelah sesi observasi selesai, sejumlah warga mendapatkan pertanyaan wawancara untuk mendapatkan data yang lebih dalam terkait sosialisasi pembiasaan pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis.

Hasil analisis dari observasi dan wawancara menunjukkan bahwa dari 30 warga desa Mande yang berpartisipasi dalam kegiatan sosialisai tersebut, terdapat 23 warga desa (77%) yang menunjukkan pemahaman yang baik tentang konsep pembiasaan pola hidup sehat. Dalam hal ini mereka mulai menyadari pentingnya menjalani dan membiasakan pola hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis. Selain itu, keterampilan bulu tangkis warga desa juga menunjukkan peningkatan, yaitu 18 orang atau 60% sudah bisa melakukan teknik dasar bulu tangkis. Keterampilan sosial mereka juga menunjukkan peningkatan. Dalam hal ini, sebagai agen perubahan, 12 warga desa Mande (40%) yang turut serta dalam kegiatan tersebut menyebarkan pengetahuan mereka tentang pentingnya pembiasaan pola hidup sehat melalui bermain bulu tangkis kepada keluarga mereka (40%), teman (37%), dan orang lain (30%). Di samping itu, mereka bersedia untuk bermain bulu tangkis lebih intensif sebagai salah satu aktivitas fisik, dan menjaga balai desa sebagai tempat bermain bulu tangkis dan olahraga fisik lainnya. Hal itu senada dengan hasil riset yang dilakukan oleh Nieman & Wentz (2019) bahwa aktivitas fisik teratur mendukung fungsi sistem imun dan menurunkan risiko sakit bila dilakukan dengan intensitas yang tepat. Sedangkan untuk 7 warga desa lainnya (23%) membutuhkan sosialisasi lanjutan untuk membangun

pembiasaan pola hidup sehat dan menggemari olah raga bulu tangkis sebagai aktifitas fisik yang menjadi bagian dari pola hidup sehat.

Dengan demikian, kegiatan sosialisasi tersebut mencerminkan beberapa hasil. Pertama, sebagian besar warga desa Mande yang berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi tersebut memahami bahwa bulu tangkis bukan hanya pelatihan teknis saja, juga digunakan sebagai media untuk membangun pembiasaan perilaku pola hidup sehat warga desa Mande. Kedua, sejumlah warga desa peserta kegiatan sosialisasi mendapatkan pembimbingan untuk menguasai teknik dasar olahraga bulutangkis. Ketiga, warga desa Mande yang turut serta dalam kegiatan sosialisasi tersebut diberdayakan untuk menjadi agen perubahan kesehatan yang dapat menyebarkan informasi kehidupan kepada warga desa lainnya. Keempat, warga desa menunjukkan respon yang positif selama kegiatan sosialisasi tersebut.

Dengan demikian, integrasi antara pelatihan olahraga yang disertai diskusi interaktif tentang pentingnya pembiasaan pola hidup sehat melalui bulutangkis, serta peran warga desa Mande sebagai agen perubahan menunjukkan capaian yang lebih tinggi daripada kegiatan yang hanya memiliki satu komponen. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dhuha, dkk. (2026), yang menunjukkan bahwa pendampingan aktivitas fisik yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif meningkatkan keterlibatan warga dan peningkatan yang signifikan.

Fase terakhir dari kegiatan pemberdayaan masyarakat adalah fase evaluasi sosialisasi. Selama fase ini, tim pelayanan masyarakat melakukan penilaian optimal terhadap semua kegiatan diseminasi, mulai dari fase persiapan hingga fase implementasi, sampai dengan penutupan kegiatan sosialisasi. Lebih lanjut, selama fase ini, tim relawan mengevaluasi kinerja tim pelayanan masyarakat serta menganalisis kekuatan dan kelemahan kegiatan sosialisasi tersebut. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa warga desa Mande membutuhkan kegiatan sosialisasi lanjutan yang melibatkan lebih banyak warga dari berbagai tingkatan usia untuk menumbuhkan pola hidup sehat melalui olahraga bulutangkis yang lebih baik guna mencapai kualitas hidup warga desa yang lebih produktif.

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi ini menghasilkan beberapa capaian penting. Pertama, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang konsep pembiasaan pola hidup sehat dan pentingnya aktivitas fisik rutin sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan tubuh. Kedua, peserta memperoleh pengetahuan dasar dan keterampilan awal dalam bermain bulu tangkis, sehingga merasa lebih percaya diri untuk melakukannya dengan lebih intensif. Ketiga, kegiatan ini berhasil menumbuhkan motivasi warga desa untuk membiasakan olahraga sebagai bagian dari pembiasaan pola hidup sehat yang mudah dilakukan di lingkungan desa.

Di samping itu, kegiatan ini juga mendorong terbentuknya kesadaran kolektif bahwa olahraga bulu tangkis dapat menjadi sarana rekreasi sekaligus kebugaran yang bermanfaat bagi warga desa Mande untuk usia remaja hingga dewasa. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan adanya potensi keberlanjutan program. Dengan demikian, sosialisasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membangun kebiasaan hidup sehat melalui olahraga bulu tangkis di Desa Mande. Berdasarkan hasil tersebut, hal ini berarti bahwa dalam kegiatan sosialisasi ini, aktifitas bulu tangkis yang dilakukan oleh warga desa Mande tidak hanya sebagai kegiatan untuk belajar teknik dasar tentang bulu tangkis, tetapi juga digunakan sebagai alat strategis untuk membangun pembiasaan perilaku pola hidup sehat warga desa Mande.

Daftar Pustaka

- Azis, A. (2024). Pelatihan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis di Desa Pandan Wangi Kabupaten Lombok Timur. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 48–56. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i2.266>.
- Dhuha AA, Yogaswara A, Muhibbi M, Widodo A, Abubakar SFBS, Firdaus MF. (2026). Pendampingan Aktivitas Fisik bagi Anak Usia Dini untuk Mencegah Sedenter. *JIPMI*. 5(2):84-7. Tersedia pada: <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi/article/view/1051>.
- Englardi, N. P., & Cleodora, C. (2022). Gambaran sedentary lifestyle, aktifitas fisik, dan keluhan pada tubuh karyawan usia produktif di Kantor Balai Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), 74-81.

- Fachrudin, A. (2025). Kurang bergerak, ancaman tersembunyi kesehatan Indonesia. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/kurang-bergerak-ancaman-tersembunyi-kesehatan-indonesia/>
- Harjanto, R., Suhariadi, F., Yulianti, P., Nugroho, M. A., & Damayanti, N. (2023). The importance of trust in cultivating employee loyalty and productivity in a remote work environment. *International Journal of Professional Business Review*, 8(6), 01-21. [researchgate.net](https://www.researchgate.net)
- Ngaru, Frederikus D., Loba, David. Atty, Jimmy Charter. (2022) Permainan Bulutangkis Sebagai Solusi Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja. *Borneo.phy.ed.*, vol. 3, no. 1, pp. 41–47, Jun. 2022.
- Hadi, E. N. (2022). Perilaku Sedentary dan Determinannya: Literature Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(12), 1498-1505. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2795>.
- Han, Y. (2026). A019: The effects of badminton exercise on body composition and physical fitness in female college students. *International Journal of Physical Activity and Health*, 5(1), Article 19. <https://doi.org/10.18122/ijpah.5.1.19.boisestatescholarworks.boisestate>
- Nafi'ah, & Hadi. (2022). Perilaku sedentari dan determinannya: Literature review. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*.
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.003>.
- Oktaviana, W. I., Bayu, W. I., & Yusfi, H. (2022). Hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 1–10. journal.uir.ac.id
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Ski, C. F., & Ward, M. K. (2020). Exercise and mental health: A review of the evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 54(17), 1087–1094.
- Pratiwi, D., & Suryanto, B. (2023). PKM pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga bulutangkis warga Desa Warulor Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15426>.
- Rahmawati, D. (2024). Orang Indonesia tak bisa lepas dari ponsel akibat efek mudahnya akses internet. *Jawa Pos*.
- Rahmawati, I., & Hidayat, T. (2024). Pembinaan pola hidup sehat berbasis olahraga di Desa Wisata Kampung Emas Yogyakarta. *Dharma Bhakti: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.52250/p3m.v9i1.763>.
- Setiawan, M., & Wijaya, R. (2023). PKM pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga bola voli warga Desa Cipangeran Kabupaten Bandung Barat. *Aksaraga: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 45-52. <https://doi.org/10.37742/aksaraga.v5i2.83>.
- Wijaya, R. G., Kriswanto, E. S., Prayadi, H. Y., Mayang Fitri, E. S., & Wijaya, K. (2024). Pembinaan Pola Hidup Sehat Berbasis Olahraga di Desa Wisata Kampung Emas

Yogyakarta. Jurnal Dharma Bhakti Ekuitas, 9(1), 80–92.
<https://doi.org/10.52250/p3m.v9i1.763>

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.