

## Pendampingan Aktivitas Fisik bagi Anak Usia Dini untuk Mencegah Sedenter

Ahad Agafian Dhuha<sup>✉</sup>, Andre Yogaswara<sup>1</sup>, Muhammad Muhibbi<sup>1</sup>, Agung Widodo<sup>1</sup>, Sayid Fariz Bin Seh Abubakar<sup>1</sup>, Mohammad Fajar Firdaus<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Prodi S1 Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Semarang

✉ Korespondensi: [ahadagafian@unimus.ac.id](mailto:ahadagafian@unimus.ac.id), +62 813 9142 4172

Diterima: 12 Februari 2026

Disetujui: 29 April 2026

Diterbitkan: 30 April 2026

### Abstrak

**Latar belakang:** Tingginya durasi screen time dan rendahnya aktivitas fisik anak usia dini mengakibatkan berbagai penyakit dan gangguan perkembangan motorik pada anak. Kurangnya aktivitas fisik berpengaruh terhadap keterlambatan gerak seperti berjalan dan keterlambatan bicara. Pemberian handphone dalam jangka waktu lama dan kurangnya stimulus oleh keluarga merupakan salah satu penyebab utama terjadinya berbagai gangguan kesehatan dan perkembangan pada anak. Kurangnya aktivitas fisik, tingginya angka obesitas dan tingginya konsumsi makanan tinggi gula dapat meningkatkan terjadinya berbagai penyakit pada anak. **Tujuan:** program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan aktivitas fisik pada anak usia dini untuk mengurangi screen time dan mencegah berbagai penyakit tidak menular. **Metode:** metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pendampingan dan pelatihan berbagai aktivitas fisik seperti berlari, melompat, melempar, koordinasi dan keseimbangan yang dikemas dalam bentuk permainan. **Hasil:** Hasil dalam pengabdian kepada masyarakat ini. Sebelum diberikan pendampingan aktivitas fisik, tes keseimbangan didapatkan hasil rata-rata 6 detik. Setelah diberikan pendampingan, meningkat menjadi 10 detik. Terdapat peningkatan 4 detik atau peningkatan 66,6%. Pada komponen lempar tangkap sebelum diberikan pendampingan aktivitas fisik, rata-rata adalah 6 kali; setelah diberikan pendampingan, meningkat menjadi 9,5 kali. Terdapat peningkatan 3,5 kali atau peningkatan 58,3%. Pada komponen berlari, sebelum diberikan pendampingan aktivitas fisik, rata-rata berlari 176 detik; setelah diberikan pendampingan, meningkat menjadi 214,5 detik. Terdapat peningkatan 38,5 kali atau peningkatan 21,8%. **Kesimpulan:** Anak usia dini membutuhkan aktivitas fisik 180 menit per hari untuk meningkatkan kemampuan motorik, kognitif, dan sosial serta mencegah berbagai penyakit.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, gerak badan, anak usia dini, screen time, sedenter

### Abstract

**Background:** Excessive screen time and low levels of physical activity during early childhood may contribute to various health problems and motor development disorders in children. Insufficient physical activity can lead to developmental delays, including delayed walking and speech development. Prolonged mobile phone use and inadequate family stimulation are considered major contributing factors to various health and developmental problems in children. Furthermore, low levels of physical activity, high obesity rates, and excessive consumption of high-sugar foods may increase the risk of various diseases in children. **Objective:** This community service program aimed to increase physical activity among early childhood populations in order to reduce screen time and prevent various non-communicable diseases. **Method:** The program was conducted through assistance and training in various physical activities, including running, jumping, throwing, coordination, and balance exercises, which were delivered in the form of games. **Result:** The results of this community service program demonstrated improvements in children's physical performance following the intervention. In the balance test, the average score increased from 6 seconds before the intervention to 10 seconds after the intervention, representing an improvement of 4 seconds or 66.6%. In the throwing and catching component, the average score increased from 6 repetitions before the intervention to 9.5 repetitions after the intervention, indicating an increase of 3.5 repetitions or 58.3%. In the running component, the average running duration increased from 176 seconds before the intervention to 214.5 seconds after the intervention,

reflecting an improvement of 38.5 seconds or 21.8%. **Conclusion:** Early childhood requires at least 180 minutes of physical activity per day to improve motor, cognitive, and social development and to prevent various diseases.

**Keywords:** physical activity, exercise, early childhood, screen time, sedentary lifestyle

## PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia terhitung rendah dalam aktivitas fisik, yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit tidak menular. Kebugaran yang baik akan mencegah penyakit seperti hipertensi, diabetes dan obesitas [1]. Rendahnya aktivitas fisik pada anak usia dini merupakan masalah kesehatan global yang harus ditangani bersama sejak dini oleh keluarga dan sekolah [2].

Perkembangan teknologi yang semakin pesat sangat memudahkan kinerja manusia, namun jika tidak dikelola dengan baik akan dampak buruk bagi perkembangan anak. Anak-anak di Indonesia banyak yang melakukan aktivitas sedenter, yaitu aktivitas duduk dalam waktu yang lama dan rendah dalam aktivitas fisik, bermain *handphone* dalam jangka waktu yang lama setiap harinya [3].

Menggunakan *handphone* dalam jangka waktu yang lama pada anak mengakibatkan penurunan konsentrasi, perkembangan kognitif, emosional dan penurunan prestasi akademik [4, 5]. Penelitian terdahulu mengatakan anak di Indonesia melakukan *screen time* 3 jam sehari [6]. Anak dengan aktivitas fisik yang rendah beresiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan anak yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi [7].

Masyarakat Indonesia rata-rata dalam sehari berjalan 3500 langkah, sedangkan anjuran dari *World Health Organization* atau WHO adalah 8500 langkah sehari [8]. Aktivitas fisik seperti berlari, melompat dan melempar bagi anak usia dini akan mempengaruhi perkembangan gerak, perkembangan otot, koordinasi dan keseimbangan, sedangkan anak dengan aktivitas fisik yang rendah akan berdampak keterlambatan gerak dan koordinasi [9]. Ada berbagai macam dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik pada anak usia dini mulai dari masalah kesehatan hingga masalah sosial, sehingga dibutuhkan peningkatan aktivitas pada anak usia dini agar terhindar dari sedenter.

Pemerintah Indonesia mencanangkan program Indonesia Emas pada tahun 2045, untuk mewujudkan program tersebut dibutuhkan masyarakat yang sehat secara jasmani dan rohani. Salah satu upaya untuk mewujudkan program Indonesia Emas adalah mencetak generasi yang sehat dan kuat melalui aktivitas fisik bagi anak usia dini.

## METODE

Metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan cara pemberian pelatihan pada anak usia dini yaitu anak Kelompok Bermain dan Taman Kanak-Kanak Daarussalaam yang berlokasi di jalan Slamet Riyadi, Gayamsari, Kota Semarang pada tanggal 11 Februari 2026.

Jumlah peserta pada kegiatan ini adalah 56 Siswa, yang terdiri dari 8 siswa KB, 21 Siswa TK A dan 27 Siswa TK B.

Bentuk aktivitas fisik pada kegiatan ini adalah berlari, melompat, memegang dan melatih koordinasi gerak, sedangkan variabel yang akan diukur dalam pengabdian ini adalah tingkat kebugaran anak usia dini. Pengukuran variabel dilakukan dengan instrumen pengukuran komponen kondisi fisik keseimbangan dengan tes berdiri satu kaki, koordinasi menggunakan tes lempar tangkap bola dan daya tahan menggunakan tes lari dengan cara berlari selama mungkin hingga tidak mampu berlari lagi atau sampai berjalan atau berhenti.

Data dianalisis dengan membandingkan skor nilai sebelum dan setelah diberikan perlakuan, dengan membandingkan nilai capaian terendah, tertinggi dan reratanya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

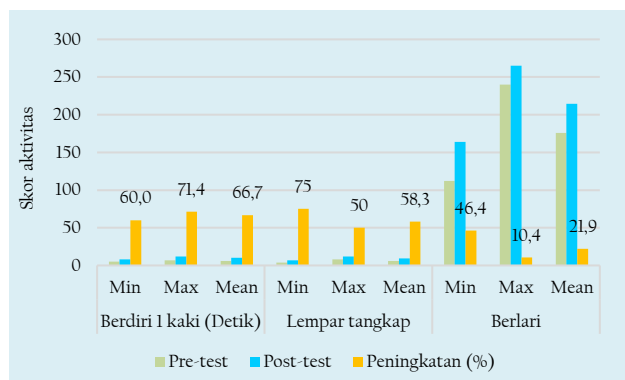
Siswa KB TK Daarussalaam yang menjadi partisipan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan gembira. Kegembiraan yang dirasakan para siswa berdampak pada keikutsertaan dalam program yang diberikan. Seluruh siswa dapat menuntaskan kegiatan yang diprogramkan sehingga data dapat terkumpul secara lengkap.



Gambar 1. Partisipan pengabdian masyarakat

Hasil pengukuran sebelum pemberian pendampingan aktivitas fisik menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan keseimbangan peserta sebesar 6 detik. Setelah intervensi diberikan, rata-rata kemampuan keseimbangan meningkat menjadi 10 detik, sehingga terdapat peningkatan sebesar 4 detik atau 66,6%. Pada komponen lempar tangkap, rata-rata hasil pengukuran sebelum intervensi tercatat sebanyak 6 kali, kemudian meningkat menjadi 9,5 kali setelah pemberian pendampingan aktivitas fisik. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 3,5 kali atau 58,3%. Selain itu, pada komponen berlari, rata-rata capaian peserta sebelum intervensi adalah 176 detik dan meningkat menjadi 214,5 detik

setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebesar 38,5 detik atau 21,8% setelah pelaksanaan pendampingan aktivitas fisik (Gambar 2).



Gambar 2. Skor nilai sebelum dan setelah perlakuan

Anak usia dini dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik diatas 180 menit per hari yang didalamnya terdapat aktivitas fisik intensitas sedang selama 60 menit [10]. Sebagian besar anak usia dini belum menerapkan anjuran *World Health Organization* untuk melakukan aktivitas fisik 180 menit per hari [11]. Rendahnya aktivitas fisik pada anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kurangnya stimulus dari keluarga, pemberian gadget pada anak dan kurangnya pengetahuan tentang anjuran aktivitas fisik pada anak usia dini. Jika hal ini terus terjadi maka beberapa belas tahun atau beberapa puluh tahun ke depan dikhawatirkan banyak masyarakat yang mengalami obesitas dan hipertensi. Orang tua harus mengubah pola pikir bahwa anak yang sehat merupakan anak yang gemuk, anak yang gemuk bukanlah tolak ukur bahwa anak itu sehat, tetapi anak gemuk justru akan menimbulkan berbagai macam penyakit dikemudian hari.

Anak yang melakukan aktivitas fisik memiliki tumbuh kembang dan penilaian kognitif yang baik yang baik dibandingkan anak dengan aktivitas fisik yang rendah [12, 13]. Rendahnya aktivitas fisik pada usia dini juga akan mempengaruhi kemampuan anak dalam bersosialisasi [14]. Anak yang aktif melakukan aktivitas fisik memiliki kemampuan motorik, kekuatan otot, koordinasi, kognitif dan kemampuan bersosialisasi yang baik. Aktivitas fisik akan meningkatkan kebugaran anak agar tidak mudah terserang berbagai macam penyakit dan mengajarkan anak untuk bersosialisasi dimasyarakat yang dapat membantu anak didalam bekerja sama dan memecahkan berbagai macam masalah. Aktivitas fisik tidak hanya berhubungan dengan peningkatan kemampuan gerak, namun aktivitas fisik juga mampu meningkatkan kemampuan bicara dan bahasa pada anak [15].

## KESIMPULAN

Aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan kemampuan motorik, bahasa, bicara, kognitif, dan sosial anak usia dini. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik serta tingginya durasi screen time berpotensi meningkatkan

risiko obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus, serta dapat mengganggu konsentrasi, interaksi sosial, dan stabilitas emosi anak.

## REKOMENDASI

Hendaknya pada anak usia dini dianjurkan dan didampingi oleh keluarga untuk melakukan aktivitas fisik selama 180 menit per hari dengan tambahan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 60 menit.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada Guru dan siswa KB TK Daarussalaam, Gayamsari, Kota Semarang yang telah bersedia menjadi partisipan kegiatan pengabdian masyarakat.

## REFERENSI

- [1] Mudzakkir BN, Febriyanti E, Azizah J, Sahara K. Urgensi kebugaran jasmani dalam meningkatkan kesehatan masyarakat modern. *J Pendidik TAMBUSAI*. 2025; 9(2): 14245-9. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27529>
- [2] Mitchell J. Physical inactivity in childhood from preschool to adolescence. *ACSMs Health Fit J*. 2020; 23(5): 21-5. <https://doi.org/10.1249/fit.000000000000507.Physical>
- [3] Dhuha AA, Yogaswara A, Bakar SFBSA, Widodo A, Muhibbi M, Mifbakhuddin, et al. Edukasi kesehatan dan olahraga sebagai pencegahan obesitas dan perilaku sedentari pada siswa. *J Inov dan Pengabd Masy Indones*. 2023; 2(3). <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.112>
- [4] Qayyum A, Kashif MF, Shahid R. The effect of excessive smartphone-use on child cognitive development and academic achievement: A mixed method analysis. *Ann Hum Soc Sci*. 2024; 5(3): 166-181. [https://doi.org/10.35484/ahss.2024\(5-III\)16](https://doi.org/10.35484/ahss.2024(5-III)16)
- [5] Kayupra FM, Mufarokhah H, Puji A. Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan perkembangan pada anak usia 5-6 tahun TK Aisyiyah Bustanul Atfhal 23 Kota Malang. *J Penelit Keperawatan Kontemporer*. 2025; 5(5): 1-10. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v5i5.1199>
- [6] Setyarini DI, Rengganis SG, Ardhiani IT, et al. Analisis Dampak Screen Time terhadap Potensi Tantrum dan Perkembangan Anak Usia Dini. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini* 2023; 7: 2496-504. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3376>
- [7] Hsueh M, Chen Y. Associations of physical activity intensity and specific sedentary behaviors during after-school and weekend with overweight and obesity among preschool children. *BMC Pediatr*. 2025; 25: 586. <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05918-9>
- [8] Dhuha AA, Yogaswara A, Muhibbi M, Widodo A, Abubakar SFBS, Firdaus MF. Faktor yang mempengaruhi rendahnya mahasiswa berjalan kaki dikaji dari sisi kebugaran jasmani. *Jambura J*. 2025; 7(2): 145-52. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v7i2.23296>
- [9] Purwanti A. Perkembangan motorik kasar anak usia dini melalui permainan aktivitas fisik: A literature review. *J*

Pendaki. 2025; 4(2): 1–10.  
<https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpdaj/article/view/81295>

- [10] Rico-González M, Goth US, Martín-Moya R, Paolo L. The relationship with meeting physical activity guidelines in preschool-aged children: A systematic review. 2025; 17(4): 1-18. <https://doi.org/10.3390/pe17040079>
- [11] Cakrawati DK, Pambudi AF, Utomo S, Kusumawardhana B. Implementasi aktivitas fisik di taman kanak-kanak Kabupaten Cilacap. *J Pendidik Jasm Indones*. 2024; 19(2): 29–38. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.72593>
- [12] Carson V, Lee E, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years). 2017; 17: 854. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>
- [13] Reisberg K, Riso E, Animägi L, Jürimäe J. Associations of physical activity and sedentary time with cognitive skills in preschoolers: A longitudinal study from preschool to first grade of school. *BMC Pediatr*. 2024; 24: 848. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05336-3>
- [14] Carson V, Lee E, Hesketh KD, Hunter S, Kuzik N, Predy M, et al. Physical activity and sedentary behavior across three time-points and associations with social skills in early childhood. *BMC Public Health*. 2019; 19(27): 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6381-x>
- [15] Mule D, Jeger I, Dötsch J, Breido F, Ferrari N. Correlation between language development and motor skills, physical activity, and leisure time behaviour in children. 2022; 8(3). <https://doi.org/10.3390/children9030431>