

AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS HIDUP KOHAI WANITA: PENGABDIAN PADA MASYARAKAT DI YAYASAN PENDIDIKAN OLAHRAGA KARATE PROVINSI GORONTALO

Mirdayani Pauweni^{1*}, Aisah R. Pomatahu¹, Zenius Tobuhu¹, Fikri Juliansyah Angkara¹

¹Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

mirdayani.pauweni@ung.ac.id

aisahrpomatahu@ung.ac.id

zeniustobuhu98@gmail.com

fikriangkara@gmail.com

Abstract

Decline in physical activity among women can affect their quality of life. This decline is influenced by aging and life events. The objective of this community service activity is to increase the information and knowledge of members of the Karate Sports Education Foundation regarding physical activity and quality of life for kohai, particularly women kohai. This activity is conducted in partnership with the Karate Sports Education Foundation (YPOK) of Gorontalo Province. The implementation of this activity consisted of three stages: planning, execution, and evaluation. To determine appropriate physical activity for women kohai, it is necessary to consider age and eligibility criteria, the type of physical activity, the dosage—in terms of duration, intensity, volume, and frequency—and the menstrual cycle. Based on the final assessment conducted on 14 participants, 10 were able to determine their physical activity dosage. Additional support was provided to participants who were not yet able to do so. The direct benefits of this activity include an increased understanding of and ability to identify women's physical activity needs, as well as the ability to develop physical activity programs based on age and eligibility criteria within the Karate Sports Education Foundation of Gorontalo Province.

Keywords: Physical Activity, Quality Of Life, Kohai, Women

Abstrak

Penurunan aktivitas fisik pada wanita dapat mempengaruhi kualitas hidup. Penurunan ini dipengaruhi oleh bertambahnya usia dan peristiwa-peristiwa dalam hidup. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan informasi dan pengetahuan anggota Yayasan Pendidikan Olahraga Karate tentang aktivitas fisik dan kualitas hidup bagi kohai, khususnya kohai wanita. Kegiatan ini bermitra dengan Yayasan Pendidikan Olahraga Karate (YPOK) Provinsi Gorontalo. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Untuk menentukan aktivitas fisik bagi kohai wanita perlu diperhatikan usia dan kriteria kelayakan, jenis aktivitas fisik, dosis dalam hal ini berupa durasi intensitas volume frekuensi, dan siklus haid. Hasil asesmen akhir yang dilakukan pada 14 peserta kegiatan, 10 orang mampu menentukan dosis aktivitas fisik. Penguatan dilakukan bagi peserta yang belum mampu. Manfaat langsung yang diperoleh dari kegiatan ini yakni meningkatnya pemahaman dan kemampuan mengidentifikasi kebutuhan aktivitas fisik wanita, dan menyusun program aktivitas fisik berdasarkan usia dan kriteria kelayakan di lingkungan Yayasan Pendidikan Olahraga Karate Provinsi Gorontalo.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Kualitas hidup, Kohai, Wanita

Pendahuluan

Penurunan aktivitas fisik masyarakat global dilaporkan telah menjadi tren sejak isu aktivitas fisik meredup. Laporan tren global prevalensi penurunan aktivitas fisik terjadi sejak 2016, (Ozemek & Rognum, 2019). Penurunan aktivitas fisik khususnya pada wanita meningkat seiring bertambahnya usia (Guthold dkk, 2018; Guthold dkk, 2020). Laporan status global tahun 2022

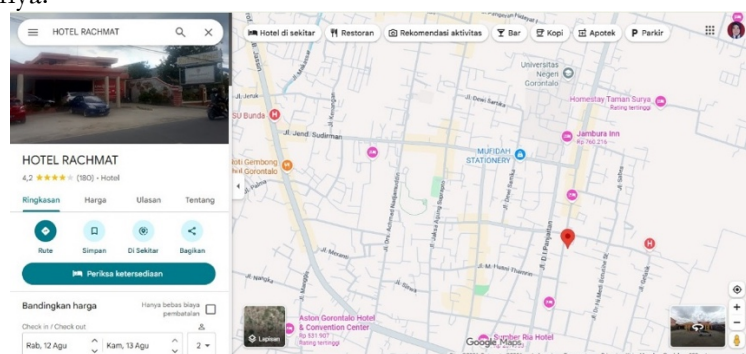
*Correspondent Author: mirdayani.pauweni@ung.ac.id

tentang penurunan aktivitas fisik di Asia Tenggara, lebih banyak terjadi pada wanita dewasa > 18 tahun (WHO, 2022a). Pada wanita 18-44 tahun >30%, 45-69 tahun >40%, dan +70 tahun >50%. Di Indonesia, penurunan aktivitas fisik mulai dialami anak 11-17 tahun. Pada dewasa awal >18 tahun 22% dari populasi 9.091.566 wanita mengalami penurunan aktivitas fisik (WHO, 2022b). Penurunan aktivitas fisik pada wanita sering terjadi seiring bertambahnya usia, dan diakibatkan beberapa peristiwa. Studi lawas dari Brown, dkk (2009) melaporkan perubahan aktivitas fisik yang signifikan berhubungan dengan pernikahan dan kelahiran anak pada wanita muda.

Yayasan Pendidikan Olahraga Karate (YPOK) merupakan Induk Organisasi Olahraga (INORGA) dibawah naungan Komite Olahraga Masyarakat Indonesia (KORMI). Sebagaimana tujuan KORMI, yakni mendorong peningkatan kebugaran masyarakat, kedisiplinan, dan pembentukan karakter masyarakat segala usia. YPOK sebagai wadah pembinaan murid-murid karate (kohai) turut menjadi bagian dari usaha pencapaian tujuan KORMI. YPOK Provinsi Gorontalo menaungi ranting-ranting yang memberikan kesempatan kepada masyarakat baik pria dan wanita untuk menjadi kohai tanpa memandang usia, sehingga membuka kesempatan bagi masyarakat khususnya wanita untuk mencegah penurunan aktivitas fisik dan membantu menjaga atau meningkatkannya. Namun walaupun demikian, aktivitas fisik yang dilakukan kohai selain meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup juga diharapkan memiliki efek cedera yang minimal. Kasus cedera kaki dan pergelangan bagaimanapun telah menjadi resiko yang harus dihadapi kohai. Kasus cedera yang dialami partisipan olahraga kontak fisik lebih besar (101 kasus) daripada non-kontak fisik (22 kasus) (Luciano & Lara, 2012). Untuk mengatasi hal tersebut, pengetahuan tentang dosis aktivitas fisik sangat dibutuhkan. Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) memberikan rekomendasi dosis aktivitas fisik berdasarkan tingkat keaktifan partisipan (WHO, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain: untuk meningkatkan informasi dan pengetahuan anggota Yayasan Pendidikan Olahraga Karate tentang aktivitas fisik dan kualitas hidup bagi kohai, khususnya kohai wanita di Yayasan Pendidikan Olahraga Karate Provinsi Gorontalo.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada 1 Agustus 2026 di Kota Gorontalo, Provinsi Gorontalo. Khalayak sasaran adalah kohai (murid) dengan sabuk berwarna dari Yayasan Pendidikan Olahraga Karate (YPOK) semua ranting Provinsi Gorontalo. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah workshop dengan 3 rangkaian tahapan utama, yakni perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap perencanaan, kegiatan pengabdian ini didahului oleh pengurusan surat permohonan kepada Ketua Pengurus YPOK Provinsi Gorontalo. Setelah disetujui, Ketua YPOK menandatangani persetujuan mitra. Setelah proposal pengabdian ini disetujui, maka kegiatan berlanjut pada tahapan pelaksanaan. Tahap pelaksanaan, Pelaksana berdiskusi dengan Ketua Pengurus, Sensei (guru) di Yayasan Pendidikan Olahraga Karate Provinsi Gorontalo, mengatur jadwal pelaksanaan kegiatan workshop, menyiapkan tempat, alat dan bahan yang dibutuhkan. Selanjutnya pelaksanaan workshop dilaksanakan sesuai jadwal yang ditetapkan. Tahap evaluasi, Pelaksana melakukan evaluasi diakhir rangkaian acara workshop guna mengukur pemahaman peserta workshop. Hasil akan dijadikan bahan pertimbangan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian berikutnya.



Gambar 1. Lokasi Workshop

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bermitra dengan Yayasan Pendidikan Olahraga Karate (YPOK) yang berada dalam naungan Komite Olahraga Masyarakat Indonesia (KORMI) Provinsi Gorontalo. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan informasi dan pengetahuan anggota Yayasan Pendidikan Olahraga Karate tentang aktivitas fisik dan kualitas hidup bagi kohai, khususnya kohai wanita di Yayasan Pendidikan Olahraga Karate Provinsi Gorontalo. Tercapainya tujuan pelaksanaan kegiatan ini juga merupakan salah satu Upaya untuk membantu YPOK dan KORMI untuk memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan aktivitas fisik, khususnya wanita.

Kegiatan ini diikuti oleh 14 orang peserta, terdiri dari 8 orang laki-laki dan 6 orang wanita. Hasil asesmen awal terhadap peserta, 14 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya memahami kapan wanita harus berolahraga”, 6 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya mengenali kategori usia dalam penentuan aktivitas fisik wanita”, 5 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya mengenali kriteria kelayakan dalam penentuan aktivitas fisik wanita”, 3 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya mampu menentukan hubungan siklus menstruasi dan aktivitas fisik wanita”, 3 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya mampu menentukan dosis aktivitas fisik wanita”, 3 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya mampu menentukan intensitas aktivitas fisik wanita”. Setelah asesmen awal, kegiatan dilanjutkan dengan workshop untuk meningkatkan informasi dan pengetahuan peserta tentang aktivitas fisik dan kualitas hidup bagi kohai wanita.



Gambar 2. Pemaparan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita

Informasi pengetahuan yang dipaparkan dalam kegiatan ini merupakan hal-hal yang harus diperhatikan saat mereka hendak memulai beraktivitas fisik, seperti (1) usia dan kriteria kelayakan, (2) dosisi aktivitas fisik, dan (3) siklus haid (Pomatahu dkk, 2025). Dilanjutkan dengan demonstrasi penentuan dosis aktivitas fisik berdasarkan usia dan kriteria kelayakan. Kategori usia disesuaikan dengan kategori Kemenkes RI (2026), dan WHO (2020), yakni: anak-anak dan remaja 5-17 tahun, dewasa 18-64 tahun, dan dewasa lanjut 65 tahun.

Tabel 1. Asesmen Pencapaian Tujuan Kegiatan PkM

Pernyataan	Sebelum	Sesudah
Saya memahami kapan wanita harus berolahraga	14	14
Saya mengenali kategori usia dalam penentuan aktivitas fisik wanita	6	14
Saya mengenali kriteria kelayakan dalam penentuan aktivitas fisik wanita	5	14
Saya mampu menentukan hubungan siklus menstruasi dan aktivitas fisik wanita	3	14
Saya mampu menentukan dosis aktivitas fisik wanita	3	10
Saya mampu menentukan intensitas aktivitas fisik wanita	3	10

Asesmen akhir terhadap peserta dilakukan pada akhir kegiatan. Hasil asesmen 14 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya memahami kapan wanita harus berolahraga”, 14 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya mengenali kategori usia dalam penentuan aktivitas fisik wanita”, 14 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya mengenali kriteria kelayakan dalam penentuan aktivitas fisik wanita”, 14 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya mampu menentukan hubungan siklus menstruasi dan aktivitas fisik wanita”, 10 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya mampu menentukan dosis aktivitas fisik wanita”, 10 peserta menjawab “Ya” untuk pernyataan “Saya mampu menentukan intensitas aktivitas fisik wanita”. Berdasarkan hasil asesmen akhir, dilakukan penguatan pada 4 orang peserta untuk mereka dapat menentukan dosis aktivitas fisik wanita, khususnya intensitas aktivitas fisik pada kriteria kurang gerak (*sedentary*), dan kurang aktif (*underactive*). Untuk memudahkan peserta yang belum mampu menentukan intensitas dan dosis, maka direkomendasikan untuk mengikuti pedoman aktivitas fisik untuk perilaku kurang gerak (*sedentary*) (Bull dkk, 2020). Pedoman tersebut merekomendasikan aktivitas fisik *aerobic*, *muscle-strengthening* dengan dosis yang dianjurkan sehingga dapat membantu wanita yang memiliki perilaku kurang gerak (*sedentary*) terhindar dari cedera (Ding dkk, 2020; Sherrington dkk, 2020).

Kesimpulan dan Saran

Tercapainya tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini turut membantu tercapainya tujuan Yayasan Pendidikan Olahraga Karate dan KORMI Provinsi Gorontalo, untuk memberikan kesempatan bagi masyarakat menjaga dan meningkatkan aktivitas fisik, khususnya wanita. Manfaat langsung yang diperoleh dari kegiatan ini yakni meningkatnya pemahaman dan kemampuan mengidentifikasi kebutuhan aktivitas fisik wanita, dan menyusun program aktivitas fisik berdasarkan usia dan kriteria kelayakan di lingkungan Yayasan Pendidikan Olahraga Karate Provinsi Gorontalo. Pendampingan berkelanjutan dibutuhkan untuk keberlanjutan kegiatan ini. Setiap tahun peminat pendidikan olahraga karate akan mengalami perubahan, dan jumlahnya akan meningkat dan akan membuka kesempatan bagi wanita untuk beraktivitas fisik dengan karate. Oleh sebab itu, informasi dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan kualitas hidup bagi kohai wanita sangat dibutuhkan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo sebagai pemberi hibah kegiatan pengabdian pada masyarakat. Yayasan Pendidikan Olahraga Karate (YPOK) Provinsi Gorontalo yang telah memberi izin untuk penyelenggaraan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, Shihaan, Sensei, dan Kohai (murid) YPOK Provinsi Gorontalo yang telah bersedia mengikuti kegiatan pengabdian ini. Mahasiswa Pascasarjana Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Gorontalo dan pihak-pihak yang membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Brown, W. J., Heesch, K. C., & Miller, Y. D. (2009). Life events and changing physical activity patterns in women at different life stages. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 294–305. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9099-2> PubMed
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955> PubMed
- Ding, D., Mutrie, N., Bauman, A., Pratt, M., Hallal, P. R. C., & Powell, K. E. (2020). Physical activity guidelines 2020: Comprehensive and inclusive recommendations to activate

- populations. *The Lancet*, 396(10265), 1780–1782. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32229-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32229-7)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Kategori usia*. Ayo Sehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia>
- Luciano, A. de P., & Lara, L. C. R. (2012). Epidemiological study of foot and ankle injuries in recreational sports. *Acta Ortopédica Brasileira*, 20(6), 339–342. <https://doi.org/10.1590/S1413-78522012000600005>
- Ozemek, C., Lavie, C. J., & Rognmo, Ø. (2019). Global physical activity levels—Need for intervention. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 62(2), 102–107. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2019.02.004 PubMed>
- Pomatahu, A. R., Pauweni, M., & Fadli, M. (2025). Aktivitas fisik dalam olahraga masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran jasmani: Program kerja Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia Provinsi Gorontalo. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 10–18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15369508 Bajra Jurnal>
- Sherrington, C., Fairhall, N., Kwok, W., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Ng, C. A. C. M., & Bauman, A. (2020). Evidence on physical activity and falls prevention for people aged 65+ years: Systematic review to inform the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 144. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01041-3>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2022a). *Global status report on physical activity 2022*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
- World Health Organization. (2022b). *Physical activity Indonesia 2022 country profile*. <https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-idn-2022-country-profile>