

Permainan Edukasi Sigimbang Begesah: Literasi Pengenalan Aktivitas Fisik di PAUD KB Al Hidayah Gasing Banyuasin

Rini Pratiwi^{1)*}, Peni Kusumasari²⁾, Widyastuti³⁾

^{1),2),3)}Program Studi Sarjana Kedokteran/Fakultas Kedokteran/Universitas Indo Global Mandiri
Jl. Jend. Sudirman Km.4 No. 629, 20 Ilir D. IV, Kec. Ilir Tim. I, Kota Palembang, Sumatera
Selatan/30129

*Email Penulis Koresponden: rinipratiwi@uigm.ac.id

Received: 02/12/25; Revised: 27/04/26; Accepted: 30/04/26

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini, namun perubahan pola bermain akibat peningkatan penggunaan gawai menyebabkan menurunnya aktivitas gerak anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi aktivitas fisik dan keterampilan motorik anak usia 3–6 tahun melalui Permainan Edukasi Sigimbang Begesah di PAUD KB Al Hidayah Gasing, Kabupaten Banyuasin. Metode pelaksanaan meliputi literasi cerita edukatif melalui buku serial Sigimbang Begesah berjudul “Aktivitas Fisik”, permainan ular tangga edukatif, demonstrasi gerak sederhana, serta keterlibatan guru dalam integrasi aktivitas fisik ke dalam pembelajaran harian. Sebanyak 73 anak dan 6 guru berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil menunjukkan peningkatan kemampuan motorik: 90% anak mampu mengikuti gerakan dengan benar, 93% menunjukkan peningkatan koordinasi tubuh, dan 96% mampu melakukan gerakan melompat dan berlari kecil secara stabil. Kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman guru mengenai pentingnya aktivitas fisik serta strategi penerapannya di lingkungan PAUD. Program pengabdian ini membuktikan bahwa pendekatan literasi dan permainan edukatif efektif membangun kebiasaan hidup aktif serta mendukung perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosional anak. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan sederhana berbasis literasi dan permainan edukatif memiliki potensi besar sebagai intervensi efektif, berkelanjutan, dan mudah diadaptasi untuk membentuk perilaku hidup aktif sejak usia dini.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Anak Usia Dini, Literasi Kesehatan, Permainan Edukatif, PAUD

Abstract

Physical activity is a crucial component in supporting early childhood growth and development; however, changes in play patterns due to increased use of digital devices have led to decreased physical activity among children. This community service program aimed to improve physical activity literacy and motor skills among children aged 3–6 years through the Sigimbang Begesah Educational Game at PAUD KB Al Hidayah Gasing, Banyuasin Regency. The implementation methods included educational storytelling using the Sigimbang Begesah book series titled “Physical Activity,” an educational snakes-and-ladders game, simple movement demonstrations, and teacher involvement in integrating physical activity into daily learning. A total of 73 children and 6 teachers participated in this program. The results showed improvements in motor skills: 90% of children were able to follow movements correctly, 93% demonstrated improved body coordination, and 96% were able to perform jumping and light running movements steadily. The program also enhanced teachers’ understanding of the importance of physical activity and strategies for its implementation in early childhood education settings. This program demonstrates that literacy-based and educational game approaches are effective in fostering active lifestyles while supporting children’s motor, cognitive, and socio-emotional development. These findings indicate that simple literacy- and

game-based approaches have strong potential as effective, sustainable, and easily adaptable interventions to promote active lifestyles from an early age.

Keywords: *Physical Activity, Early Childhood, Health Literacy, Educational Games, Early Childhood Education (PAUD)*

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan pondasi penting dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini. Pada rentang usia 3–6 tahun, perkembangan motorik berlangsung sangat pesat sehingga stimulasi gerak berperan tidak hanya pada kemampuan motorik, tetapi juga kesehatan fisik, perkembangan kognitif, regulasi emosi, serta pembentukan kebiasaan hidup sehat jangka panjang. World Health Organization (WHO, 2020) merekomendasikan anak usia 3–5 tahun untuk melakukan aktivitas fisik minimal 180 menit per hari dengan variasi intensitas dan aktivitas bermain aktif.

Namun, perubahan gaya hidup modern telah mendorong peningkatan perilaku sedentari pada anak, terutama melalui penggunaan gawai dan aktivitas berbasis layar. Studi menunjukkan bahwa kondisi ini semakin memburuk sejak pandemi COVID-19, yang ditandai dengan penurunan aktivitas fisik dan peningkatan waktu duduk (Suryoadji & Nugraha, 2021). Dampaknya meliputi peningkatan risiko obesitas, gangguan metabolik, penurunan kebugaran, serta masalah perkembangan motorik dan kesehatan mental (Istyanto & Rahmi, 2023). Di Indonesia, aktivitas fisik anak usia dini juga dilaporkan masih berada di bawah rekomendasi (Nurhidayah et al., 2024). Observasi awal di PAUD KB Al Hidayah Gasing menunjukkan kecenderungan serupa, di mana anak lebih memilih permainan pasif dibandingkan aktivitas gerak aktif.

Meskipun berbagai intervensi telah dikembangkan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak, pendekatan yang mengintegrasikan literasi, permainan edukatif, dan aktivitas fisik yang kontekstual serta mudah diterapkan di lingkungan PAUD masih terbatas. Selain itu, keterlibatan guru sebagai agen perubahan dalam membangun budaya aktivitas fisik juga belum banyak dioptimalkan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam implementasi intervensi sederhana, menarik, dan berkelanjutan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan secara eksplisit untuk meningkatkan pengetahuan dan aktivitas fisik anak usia dini melalui penerapan metode permainan edukasi Sigimbang Begesah berbasis gerak. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk melibatkan guru dalam memperkuat budaya aktivitas fisik di lingkungan PAUD melalui pendekatan yang menyenangkan, interaktif, dan mudah diadaptasi.

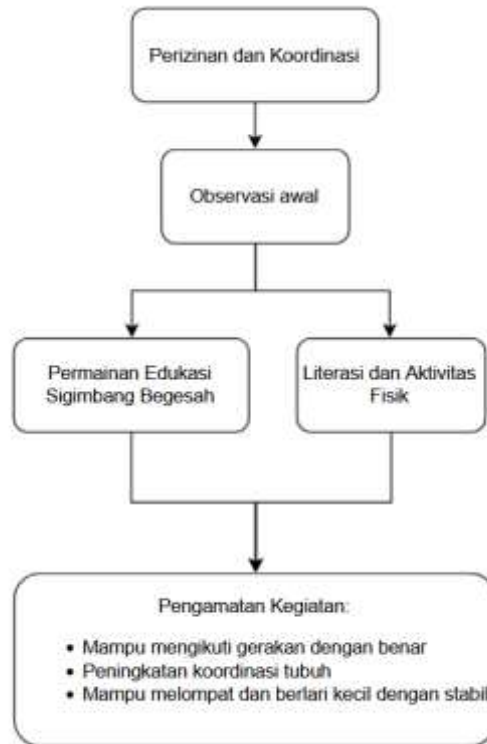
2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 Oktober 2025, berlokasi di PAUD KB Al Hidayah Gasing, Kecamatan Talang Kelapa, Kabupaten Banyuasin. Jumlah peserta adalah 73 anak usia 3–6 tahun dan 6 guru pendamping.

2.2. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat ditunjukkan seperti Gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

a. Perizinan dan koordinasi

Tim Fakultas Kedokteran Universitas Indo Global Mandiri berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuasin melalui UPT Puskesmas Gasing Kecamatan Talang Kelapa, diawali dengan melakukan tinjau lokasi serta mengecek kesiapan pelaksanaan kegiatan pada hari Selasa, tanggal 30 September 2025. Selanjutnya memastikan izin pelaksanaan kegiatan dengan perangkat desa dan kecamatan setempat seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Peninjauan lokasi dan Pengecekan kesiapan kegiatan

b. Observasi awal

Tim Fakultas Kedokteran Universitas Indo Global Mandiri berkunjung ke PAUD KB Al Hidayah Gasing guna melakukan pengamatan pola aktivitas anak-anak dan kesiapan sarana dilakukan pada hari yang sama yang dapat dilihat pada Gambar 3 dibawah ini.



Gambar 3. Kunjungan Ke PAUD KB Al Hidayah Gasing

c. Permainan Edukasi Sigimbang Begesah

Alat dan bahan promosi kesehatan berupa permainan ular tangga dan buku serial Sigimbang Begesah dengan judul “Aktivitas Fisik”, berisikan informasi tentang definisi, contoh dan manfaat dari aktivitas fisik melalui cerita edukasi bergambar yang menarik bagi anak-anak serta permainan ular tangga, mengajak anak melakukan gerakan-gerakan seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Permainan Ular Tangga dan Serial Sigimbang Begesah “Aktivitas Fisik”

d. Literasi dan Aktivitas Fisik

Literasi dengan membacakan buku serial Sigimbang Begesah berjudul “Aktivitas Fisik”, menceritakan 5 tokoh anak yang ceria dan bersemangat serta 1 ekor kucing lucu menggemaskan, mengajak anak-anak memahami apa itu aktifitas fisik, contoh dalam kehidupan sehari-hari serta manfaat penting jika aktivitas fisik dilakukan setiap hari. Dilanjutkan permainan ular tangga, sehingga anak semakin semangat belajar sambil bermain disertai melakukan gerakan-gerakan seperti: melompat, berlari-lari kecil, menggerakkan tangan. Pada kegiatan ini tidak hanya anak, para guru juga diperkenalkan Permainan Edukasi Sigimbang Begesah, berperan aktif dalam permainan, berinteraksi dengan anak sekaligus mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kegiatan pembelajaran harian. Pendekatan ini sejalan dengan model intervensi berbasis sekolah yang direkomendasikan oleh penelitian baru (Nurhidayah et al., 2024), bahwa program aktivitas fisik akan lebih efektif jika melibatkan guru, orang tua, serta lingkungan belajar terlihat Gambar 5.



Gambar 5. Literasi dan Aktivitas Fisik

e. Evaluasi Kegiatan

Metode evaluasi pada kegiatan ini dilakukan melalui observasi langsung (*direct observation*). Observasi dilakukan selama proses permainan edukasi dan aktivitas fisik berlangsung, dengan fokus pada kemampuan anak dalam mengikuti instruksi gerakan, koordinasi tubuh, serta kestabilan saat melakukan aktivitas motorik. Setiap anak dinilai berdasarkan indikator yang telah ditetapkan, kemudian hasilnya dicatat secara sistematis oleh *observer*.

Penilaian kemampuan mengikuti gerakan dilakukan dengan mengamati ketepatan anak dalam meniru instruksi seperti melompat, berlari kecil, dan menggerakkan anggota tubuh sesuai arahan. Sementara itu, evaluasi koordinasi tubuh dilihat dari keselarasan gerakan antara tangan, kaki, dan keseimbangan tubuh selama aktivitas berlangsung. Adapun kestabilan gerakan dinilai dari kemampuan anak dalam melakukan aktivitas seperti melompat dan berlari kecil tanpa kehilangan keseimbangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Partisipasi Peserta

Kegiatan diikuti oleh 73 anak, dengan tingkat keaktifan sangat tinggi. Anak mampu mengikuti instruksi secara berurutan dan menunjukkan rasa ingin tahu yang besar terhadap tokoh Sigimbang Begesah dan berperan aktif dalam permainan. Metode evaluasi dalam kegiatan ini menggunakan pendekatan observasional deskriptif yang dilakukan secara langsung selama intervensi berlangsung. Evaluasi difokuskan pada pengukuran kemampuan motorik kasar anak yang meliputi ketepatan mengikuti instruksi gerakan, koordinasi tubuh, serta kestabilan saat melakukan aktivitas fisik. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi terstruktur dengan indikator yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga penilaian dapat dilakukan secara sistematis dan konsisten pada seluruh subjek.

Proses evaluasi dilakukan oleh observer (guru dan/atau tim pelaksana) dengan cara mengamati performa anak selama mengikuti rangkaian kegiatan permainan edukatif dan aktivitas fisik. Setiap indikator dinilai menggunakan kriteria pencapaian, misalnya “mampu” dan “belum mampu”, atau skala sederhana yang merepresentasikan tingkat keberhasilan anak dalam melakukan gerakan. Untuk meminimalkan subjektivitas, pengamatan dilakukan secara berulang selama kegiatan berlangsung dan, bila memungkinkan, melibatkan lebih dari satu *observer* (inter-rater) guna meningkatkan reliabilitas penilaian terlihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Partisipasi Peserta

3.2. Efektivitas Literasi dan Peningkatan Kemampuan Motorik

Pendekatan literasi secara interaktif kepada anak berpengaruh terhadap peningkatan fokus anak melalui karakter imajinatif, mendorong partisipasi gerak secara sukarela, menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan menyenangkan, memudahkan guru dalam mengarahkan anak. Berdasarkan pengamatan pada kegiatan tersebut didapatkan sebagai

berikut: 90% (65 dari 73 anak) mampu mengikuti gerakan dengan benar, 93% (68 dari 73 anak) menunjukkan peningkatan koordinasi tubuh dan 96% (70 dari 73 anak) mampu melompat dan berlari kecil dengan stabil. Metode literasi dengan cara membaca cerita telah lama dikenal sebagai strategi pembelajaran efektif untuk anak usia dini karena mengintegrasikan bahasa, imajinasi, visualisasi, dan pengalaman emosional. Penelitian menunjukkan bahwa ketika cerita diintegrasikan dengan gerak tubuh, maka partisipasi anak meningkat, retensi pengetahuan lebih baik, kemampuan motorik berkembang lebih cepat, interaksi sosial dan komunikasi menjadi lebih aktif. Hal ini diperkuat beberapa studi aktivitas fisik pada anak, termasuk penelitian dari Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Diana et al., 2020), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik terstruktur dapat meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan kecemasan anak usia sekolah.

Secara umum aktivitas fisik memberikan manfaat pada aspek: motorik kasar, kognitif (memahami konsep sehat), sosial-emosional (berani tampil, bekerja sama), bahasa (menyimak dan menirukan cerita) (Permana, 2022). Hasil ini sejalan dengan literatur bahwa pembelajaran berbasis cerita dan gerak efektif meningkatkan perkembangan anak usia dini. Buku Aktivitas Fisik dalam Kesehatan (Sulistiyana et al., 2024) menegaskan stimulasi aktivitas fisik pada anak memiliki peran penting meningkatkan koordinasi motorik kasar (berlari, melompat, melempar), menguatkan sistem muskuloskeletal melalui stimulasi gerak berulang, mengoptimalkan fungsi kardiorespirasi dengan meningkatkan kapasitas paru dan efisiensi detak jantung, mendukung perkembangan kognitif, utamanya terkait memori kerja, kecepatan pemrosesan informasi, dan fungsi eksekutif, membangun kebiasaan hidup aktif sejak dini, yang berkorelasi dengan kebiasaan sehat pada usia remaja dan dewasa seperti ditunjukkan pada Gambar 7.



Gambar 7. Kemampuan Motorik Anak

3.3 Strategi Perluasan Jangkauan Edukasi dan Peningkatan Literasi Kesehatan Masyarakat

Tantangan aktivitas fisik anak di era digital, berdasarkan kajian sistematis internasional (Moore et al., 2020; Dunton et al., 2020), serta diperkuat oleh hasil tinjauan sistematis di Indonesia (Suryoadji & Nugraha, 2021), jumlah aktivitas fisik anak menurun drastis akibat: meningkatnya *screen time*, minimnya ruang bermain aktif, perubahan pola pengasuhan, meningkatnya penggunaan gawai sebagai alat hiburan maupun pembelajaran. Hal ini relevan dengan kondisi di PAUD KB Al Hidayah Gasing, memperlihatkan anak lebih tertarik permainan pasif dan aktivitas visual dibandingkan aktivitas motorik aktif.

Sebagai bagian dari strategi perluasan jangkauan edukasi dan peningkatan literasi kesehatan masyarakat, tim pengabdian membagikan Permainan Edukasi Sigimbang Begesah berupa buku serial dan permainan ular tangga kepada PAUD KB Al Hidayah Desa Gasing untuk digunakan sebagai alat dan bahan peraga dalam pembelajaran. Metode pembelajaran dirancang sebagai media edukasi interaktif dua arah yang memungkinkan partisipasi aktif peserta dalam sesi tanya jawab atau diskusi.

Penggunaan metode literasi dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, baik dari tenaga kesehatan hingga masyarakat. Penyebarluasan informasi melalui media alternatif seperti ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan diantaranya tingginya prevalensi penyakit tidak menular disebabkan rendahnya aktivitas fisik. Pemanfaatan media promosi kesehatan untuk mengedukasi masyarakat guna menurunkan dan mencegah angka kesakitan melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat selaras dengan praktik sosial pengabdian masyarakat (Pratiwi et al., 2025; Lhatifah et al., 2025; Giustini et al., 2018).



Gambar 8. Penyerahan Alat Promosi Kesehatan

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendekatan literasi dan aktivitas fisik melalui Permainan Edukasi Sigimbang Begesah berhasil meningkatkan pemahaman dan antusiasme anak terhadap aktivitas fisik. Anak menunjukkan peningkatan motorik dasar, kemampuan mengikuti instruksi, serta kebiasaan bergerak aktif. Guru PAUD juga mendapatkan pemahaman mengenai integrasi aktivitas fisik dalam pembelajaran. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkala di lingkungan PAUD guna membangun generasi sehat, aktif, dan bahagia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Fakultas Kedokteran Universitas Indo Global Mandiri mengucapkan terima kasih kepada: Kepala dan guru PAUD KB Al Hidayah Gasing, UPT Puskesmas Gasing, Kepala Desa Gasing, Pemerintah Kecamatan Talang Kelapa, Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuasin (sebagai pemilik media Permainan Edukasi Sigimbang Begesah) dan Universitas Indo Global Mandiri atas dukungan pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Diana, Y. E., et al. (2020). Aktivitas fisik dan dampaknya pada kecemasan anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 4(2), 85–92.
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity in children. *BMC Public Health*, 20(1), 1351.
- Giustini, D., Ali, S. M., Fraser, M., & Kamel Boulos, M. N. (2018). Effective uses of social media in public health and medicine: a systematic review of systematic reviews. *Online journal of public health informatics*, 10(2), e215. <https://doi.org/10.5210/ojphi.v10i2.8270>
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(2), 101–108.
- Moore, S. A., et al. (2020). Impact of COVID-19 on children's movement behaviors. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(10), 1039–1044.

- Nurhidayah, H., et al. (2024). Program aktivitas fisik untuk anak sekolah dasar: A systematic review. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 412–423.
- Permana, R. (2022). Aktivitas fisik sebagai model pembelajaran anak usia dini. Tersedia pada: <https://repository.umtas.ac.id/1306/1/book%20chapter%20aktifitas%20fisik%20AUD.pdf>
- Pratiwi, R., Kusumasari, P., Hamim, S. A., Zulkifli, Widyastuti, & Aswadi, T. (2025). Sinergi Kampus berdampak dan Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuasin dalam upaya pencegahan filariasis: Literasi kesehatan dan pendampingan pasien. *Jurnal Abdimas Mandiri*, 9(2), 279–286. <https://doi.org/10.36982/jam.v9i2.5841>
- Siti Latifah, S., Nugroho, C.A., Bagus, A.A.C., Alfitriani, S., Padilah, S. dan Wahidah, H. (2025), Implementasi Pojok Literasi SINTA untuk Mendorong Kesadaran Kesehatan Warga Desa Sukaharja, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(7).
- Sulistiyana, C. S., et al. (2024). Aktivitas fisik dalam kesehatan. *Eureka Media Aksara*.
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama pandemi COVID-19: A systematic review. *Jurnal Khazanah*, 13(1), 55–64.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity for children under 5 years. Geneva: WHO.