

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARKAT
EDUKASI PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH PADA
MAHASISWA TUGAS BELAJAR BINTARA**



Disusun Oleh:

apt. Febriana Astuti, M.Farm (Ketua)
apt. Dian Anggraini, M.Sc (Anggota Dosen)
Keisa Payola Sicania (anggota)
Puspa Ningtyas (anggota)
Amalia Zdulfiati Dulmanan (anggota)
Devi Febriella (anggota)
Yakobus Galti Mariono (anggota)
Calista Kusuma Putri (anggota)
Stefani Prihaningrum (anggota)
Taufiq Rahmadhi (anggota)
Ahyar Basri (Anggota)
Nazil Afani (Anggota)

**UNIT PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

A. Judul Kegiatan :	Penyuluhan
B. Pelaku Kegiatan :	
a. Nama Lengkap	apt. Febriana Astuti, M.Farm
b. Jenis Kelamin	Perempuan
c. NIM	23210034
d. Pangkat/Gol	Penata Muda Tk.1
e. Jabatan Fungsional	Lektor
f. Program Studi	D3 Farmasi
C. Anggota Dosen :	
a. Nama Lengkap	apt. Dian Anggraini, M.Sc
b. Jenis Kelamin	Perempuan
c. NIM	2337081005
d. Pangkat/Gol	-
e. Jabatan Fungsional	-
f. Program Studi	D3 Farmasi
D. Anggota Mahasiswa	
a. Nama Lengkap dan NIM	<div>1. Ahyar Basri (23210033)</div> <div>2. Keisa Payola Sicania (23210001)</div> <div>3. Puspa Ningtyas (23210006)</div> <div>4. Amalia Zdulfiati Dulmanan (23210007)</div> <div>5. Devi Febriella (23210008)</div> <div>6. Yakobus Galti Marino (23210009)</div> <div>7. Calista Kusuma Putri (23210014)</div> <div>8. Stefani Prihaningrum (23210017)</div> <div>9. Taufiq Rahmadhi (23210030)</div> <div>10. Nazil Afani (23210032)</div>
E. Tempat Kegiatan	: Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
F. Waktu Kegiatan	: Sabtu, 20 Desember 2025
G. Besaran Dana	: Rp. 1.500.000
H. Sumber Dana	: Poltekkes TNI AU Adisutjipto

Yogyakarta, 15 Desember 2025

Pengusul



apt. Febriana Astuti.,M.Farm.

Mengetahui,

UP2M

Ketua Prodi Farmasi



Marius Agung Sasmita Jati, S.Si., M.Sc



apt. Unsa Izzati, M.Farm

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Judul Kegiatan	1
B. Latar Belakang.....	1
BAB II SASARAN, TUJUAN, MANFAAT,URGENSI,SIGNIFIKANSI KEGIATAN DAN LUARAN KEGIATAN	4
A. Sasaran.....	4
B. Tujuan.....	4
C. Manfaat.....	4
D. Urgensi	4
E. Signifikansi Kegiatan	5
F. Luaran Kegiatan	5
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN.....	6
A. Pelaksanaan Kegiatan	6
B. Waktu dan Tempat Kegiatan	6
C. Metode Kegiatan.....	6
D. Langkah Kegiatan.....	6
E. Rincian Anggaran	7
F. Susunan Kepanitiaan	7
G. Susunan Acara	8
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	9
A. Hasil.....	9
B. Pembahasan	12

BAB V PENUTUP	15
A. Kesimpulan.....	15
B. Saran	15
DAFTAR PUSTAKA.....	16
Lampiran 1: Dokumentasi Kegiatan.....	17
Lampiran 2: Laporan Pertanggung Jawaban Keuangan Pengabmas Mahasiswa Tugas Belajar Bintara Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta.....	19

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul Kegiatan

Edukasi Peningkatan Daya Tahan Tubuh Pada Mahasiswa Tugas Belajar Bintang Di Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Yogyakarta.

B. Latar Belakang

Prajurit Tentara Nasional Indonesia (TNI), termasuk mahasiswa tugas belajar Bintang TNI Angkatan Udara, dituntut memiliki kondisi fisik, kebugaran jasmani, dan daya tahan tubuh yang optimal guna menunjang kesiapan dalam mengikuti pendidikan maupun melaksanakan tugas kedinasan. Beban tugas militer yang bersifat fisik dan mental memerlukan kesiapan tubuh yang prima agar prajurit mampu menjalankan perannya secara maksimal. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melanjutkan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin serta penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Ridho Benovri, 2021).

Salah satu komponen utama kebugaran jasmani adalah daya tahan tubuh yang berperan penting dalam menjaga kesehatan, mendukung performa fisik, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas dengan intensitas sedang hingga tinggi secara berkelanjutan. Tingkat daya tahan tubuh yang baik memungkinkan prajurit mengikuti rangkaian pendidikan dan pembinaan jasmani tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Wahyuddin dkk., 2025). Daya tahan tubuh atau sistem imun merupakan mekanisme pertahanan tubuh dalam melawan berbagai patogen serta menjaga keseimbangan fungsi fisiologis. Sistem imun yang optimal dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain aktivitas fisik, status gizi, pola makan, kualitas istirahat, serta perilaku kesehatan individu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendukung fungsi sistem imun. Sebaliknya, kurangnya aktivitas

fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan (Ridho Benovri, 2021; Wahyuddin dkk., 2025).

Individu dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh yang lebih baik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kebiasaan aktivitas fisik harian dan motivasi dalam berolahraga (Wahyuddin dkk., 2025; Espada dkk., 2023). Dalam konteks pendidikan militer, pembinaan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan menjadi faktor kunci dalam menjaga daya tahan tubuh prajurit. Selain aktivitas fisik, status gizi dan komposisi tubuh juga menjadi faktor penting dalam menunjang kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh prajurit. Ketidakseimbangan status gizi, khususnya kondisi gizi berlebih dan tingginya persentase lemak tubuh, dapat menurunkan efisiensi kerja sistem tubuh, memengaruhi daya tahan fisik, serta menghambat performa saat melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan ketahanan jangka panjang. Kondisi ini berpotensi mengurangi kesiapan prajurit dalam mengikuti pendidikan dan melaksanakan tugas kedinasan yang menuntut performa fisik optimal (Nanda Firdaus, 2025).

Upaya pemeliharaan daya tahan tubuh pada prajurit juga sering dilakukan melalui pemenuhan kebutuhan gizi dan konsumsi vitamin atau suplemen, khususnya multivitamin. Multivitamin berperan dalam melengkapi kebutuhan zat gizi mikro, membantu menjaga kesehatan, serta mendukung fungsi fisiologis tubuh, termasuk sistem imun. Kandungan vitamin dan mineral seperti vitamin C, D, E, zinc, dan selenium diketahui memiliki peran dalam mendukung daya tahan tubuh. Namun demikian, penggunaan multivitamin perlu dilakukan secara tepat dan rasional agar memberikan manfaat optimal tanpa menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Febriana Astuti, 2023). Pengetahuan mengenai kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, serta penggunaan multivitamin yang tepat menjadi aspek penting dalam membentuk perilaku kesehatan prajurit. Tingkat pengetahuan yang memadai dapat meningkatkan kesadaran individu dalam menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik teratur, pengelolaan status gizi yang seimbang, serta

konsumsi suplemen sesuai kebutuhan. Lingkungan pendidikan militer menuntut prajurit memiliki pemahaman yang baik terkait kesehatan sebagai bagian dari kesiapan fisik dan mental selama menjalani pendidikan dan pembinaan jasmani (Febriana Astuti, 2023; Wahyuddin dkk., 2025).

Mahasiswa tugas belajar Bintara TNI AU berada pada usia produktif dan menjalani aktivitas yang padat, meliputi kegiatan akademik, pembinaan jasmani, serta tuntutan kedinasan. Kondisi tersebut menuntut keseimbangan antara aktivitas fisik, asupan gizi, dan perilaku hidup sehat. Kurangnya pemahaman terkait pemeliharaan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh berpotensi menyebabkan penurunan performa fisik, meningkatnya kelelahan, serta gangguan kesehatan yang dapat menghambat proses pendidikan dan kesiapan tugas prajurit (Nanda Firdaus, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan edukasi peningkatan daya tahan tubuh pada mahasiswa tugas belajar Bintara TNI AU penting untuk dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran prajurit mengenai pentingnya aktivitas fisik yang teratur, pengelolaan status gizi yang seimbang, serta penggunaan multivitamin secara rasional, sehingga dapat menunjang kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, dan kesiapan prajurit dalam menjalani pendidikan maupun melaksanakan tugas kedinasan secara optimal.

BAB II

SASARAN, TUJUAN, MANFAAT, URGENSI, SIGNIFIKANSI KEGIATAN DAN LUARAN KEGIATAN

A. Sasaran

Sasaran kegiatan penyuluhan kepada Mahasiswa Tugas Belajar Bintara di kampus Poltekkes TNI AU Adisutjipto, Yogyakarta.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa tugas belajar bintara mengenai pentingnya menjaga daya tahan tubuh.

2. Tujuan Khusus

- Meningkatkan pengetahuan mahasiswa tugas belajar bintara mengenai bagaimana menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh.
- Mengubah perilaku mahasiswa dalam meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga Kesehatan tetap terjaga.

C. Manfaat

1. Manfaat bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagaimana meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Manfaat bagi responden

Meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku proaktif dalam menjaga Kesehatan.

3. Manfaat bagi institusi

Membantu meningkatkan citra kampus sebagai institusi Pendidikan yang peduli terhadap Kesehatan.

D. Urgensi

Kegiatan penyuluhan edukasi ini sangatlah penting karena mengingat beban kerja yang cukup banyak yang menyebabkan turunnya daya tahan tubuh. Kondisi ini berpotensi menimbulkan masalah yang serius, seperti menurunnya konsentrasi, badan terasa lebih mudah lelah dan tentunya mudah terpapar penyakit. Oleh karena itu penyuluhan ini diperlukan untuk menjaga kesehatan

mahasiswa tugas belajar dalam beban yang banyak dengan meningkatkan daya tahan tubuh.

E. Signifikansi Kegiatan

Kegiatan ini memiliki signifikansi besar karena dapat meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku mahasiswa dalam meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga diharapkan dapat meningkatkan angka kesehatan mahasiswa.

F. Luaran Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dipublikasi pada Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat.

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini sebagai bentuk program kegiatan praktikum lapangan mata kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat mahasiswa D3 Farmasi Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

B. Waktu dan Tempat Kegiatan

1. Waktu Kegiatan

Kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 20 Desember 2025 pukul 07.00– selesai WIB.

2. Tempat Kegiatan

Tempat kegiatan berada di kampus Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto, Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan langsung kepada mahasiswa tugas belajar Bintara Poltekkes TNI AU Adisutjipto.

D. Langkah Kegiatan

No.	Kegiatan	Bulan	
		Desember	Januari
1.	Persiapan		
2.	Perijinan		
2.	Pelaksanaan penyuluhan		
3.	Pembuatan laporan		
4.	Publikasi		

E. Rincian Anggaran

No	Kategori	Uraian	Jumlah	Harga Per Satuan	Total
I	Kesekretariatan				
		Cetak Proposal	3	20.000	60.000
		Kuisisioner	60 lembar	500	30.000
II	Kosumsi				
		Snack box	45 box	15.000	675.000
		Makan	10 box	15.500	155.000
III	Perlengkapan				
		Banner	1 pcs	75.000	75.000
		Bingkisan	30 pcs	10.000	300.000
		Doorpize	5 paket	15.000	75.000
		Instruktur senam	1 orang	100.000	100.000
		Bolpoin	3 pack	10.000	30.000
Jumlah Total					1.500.000

F. Susunan Kepanitiaan

Penanggung Jawab	: apt. Febriana Astuti.,M.Sc.	
Ketua Pelaksana	: Ahyar Basri	(23210033)
Sekretaris	: Amalia Zdulfiati Dulmanan	(23210007)
Bendahara	: Devi Febriella	(23210008)
Sie Konsumsi	: 1) Puspa Ningtyas	(23210006)
	: 2) Stefani Prihaningrum	(23210017)
Sie Perlengkapan	: 1) Calista Kusuma Putri	(23210014)
	: 2) Tauriq Rahmadhi	(23210030)
Sie Dokumentasi	: Keisa Payola Sicania	(23210001)
Sie Keamanan	: Nazil Afani	(23210032)

G. Susunan Acara

No	Waktu	Kegiatan
1.	07.00 – 07.15	Registrasi
2.	07.15 – 08.30	Pembukaan & Senam
3.	08.30 – 08.45	Sambutan & Snack time
4.	08.45 – 09.00	Pretest
5.	09.00– 09.30	Materi Tamtama
6.	09.30 – 10.00	Materi Bintara
7.	10.00 – 10.15	Posttest
8.	10.15 – 10.45	Diskusi & tanya jawab
9.	10.45 – 11.00	Penutupan & foto bersama

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Karakteristik responden adalah identitas responden yang menggambarkan suatu ciri khas yang membedakan dari responden satu dengan yang lainnya dalam penelitian. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan lama dinas. Karakteristik responden dalam dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	27	90
Perempuan	3	10
Total	30	100
Usia		
20-25 tahun	29	96,66
>25 tahun	1	3,34
Total	30	100
Pekerjaan		
Bintara TNI AU	30	100
Total	30	100
Lama dinas		
1-2 tahun	6	20
3-4 tahun	18	60
≥5 tahun	6	20
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diamati karakteristik responden didominasi oleh jenis kelamin laki-laki sebanyak 27 responden (90%) dan diikuti jenis kelamin perempuan 3 responden (10%). Karakteristik responden berdasarkan usia yang memiliki persentase tertinggi didominasi oleh rentang usia 20-25 tahun yaitu sebanyak 29 responden (96,66%) dan rentang usia terendah yaitu > 25 tahun sebanyak 1 responden (3,34%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Badri (2020), usia sangat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang individu. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Seluruh responden memiliki pekerjaan yang sama yaitu sebagai TNI AU dengan pangkat Bintara jumlah 30 responden (100%). Berdasarkan lama dinas, mayoritas responden memiliki lama dinas 3-4 tahun sebanyak 18 responden (60%) dan diikuti untuk lama dinas 1-2 tahun dan ≥5 tahun

masing masing sebanyak 6 responden (20%). Hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh laki-laki usia muda dengan masa dinas menengah dan dapat dikatakan karakteristik responden homogen dari segi pekerjaan dan usia.

Tabel 2. Informasi Terkait Cara Peningkatan Daya Tahan Tubuh

Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
Iya	20	66,66
Tidak	10	33,34
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2, didominasi sebanyak 20 responden (66,66%) menjawab “ya” yang artinya pernah mendapat informasi terkait cara peningkatan daya tahan tubuh. Sedangkan sebanyak 10 responden (33,34%) menjawab “tidak” yang artinya belum pernah mendapat informasi terkait cara peningkatan daya tahan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menerima paparan atau informasi terkait cara peningkatan daya tahan tubuh, meskipun ada beberapa responden yang belum menerima informasi tersebut sehingga perlu dilakukan peningkatan edukasi daya tahan tubuh secara merata.

Tabel 3. Sumber Mendapatkan Informasi

Sumber	Jumlah	Persentase (%)
Media sosial	5	25
Tenaga kesehatan	3	15
Teman	9	45
Artikel	2	10
TV/Radio	0	0
Diskusi online	0	0
Keluarga	1	5
Total	20	100

Berdasarkan tabel 3, sumber informasi yang paling banyak didapatkan responden adalah teman (45%), diikuti media sosial (25%), tenaga kesehatan 15%, artikel 10%, dan keluarga 5%. Sementara sumber informasi dari TV/radio dan diskusi online tidak dipilih responden menjadi sumber informasi. Hal ini menunjukkan bahwa teman menjadi sumber utama mendapatkan informasi.

Tabel 4. Rata-Rata Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi cara peningkatan daya tahan Tubuh

Nilai	Jumlah	Mean	Std. Deviasi	Min	Max	p-value
Pre test	30	87,33	14,606	50	100	0,003
Post test	30	96,67	1,107	80	100	

Berdasarkan tabel dilakukan uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan p value = 0,003 ($< 0,05$) yang berarti terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terkait cara peningkatan daya Tahan Tubuh Bintara TNI AU.

Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Responden

Kelompok	Jumlah	Persentase (%)	Nilai Signifikansi
Pre test			0,003
Tinggi	26	86,66	
Sedang	2	6,67	
Kurang	2	6,67	
Total	30	100	
Post test			
Tinggi	30	100	
Sedang	0	0	
Kurang	0	0	
Total	30	100	

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat pada Tahap pre test sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kelompok tinggi sebanyak 26 responden (86,66 %), sedangkan untuk kelompok sedang dan kurang masing masing 2 responden (6,67%). Setelah diberi intervensi pada tahap post test, pengetahuan sedang dan kurang sebanyak 0 (0%) tidak ada dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 30 (100%). Setelah dilakukan uji statistika terhadap nilai pada pre test dan post dengan menggunakan uji Wilcoxon nilai P-value sebesar 0.003 ($< 0,05$) menunjukan terdapat perbedaan signifikan pengetahuan pada pre test dan post test.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pada pre test dan post test. Hal ini menunjukan pemberian intervensi berupa ceramah (menggunakan media PPT) efektif untuk meningkatkan pengetahuan Terkait Daya Tahan Tubuh Pada Mahasiswa Tugas Belajar Bintara. Hasil ini sejalan

dengan hasil penelitian dari (Sr & Nurhayati, 2014) terkait Efektivitas Ceramah terhadap Pengetahuan Kader Kesehatan tentang Penyakit Talasemia di Kecamatan Pekuncen dan Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah. Peningkatan pengetahuan ini juga dipicu karena adanya interaksi tanya jawab (diskusi) antara pemapar materi dan responden.

Notoatmodjo (2003) berpendapat bahwa metode ceramah merupakan salah satu metode yang paling sering digunakan untuk menghasilkan peserta yang menyenangkan dan interaktif karena menggunakan bahasa yang mudah dipahami.

B. Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi peningkatan daya tahan tubuh pada mahasiswa tugas belajar Bintara TNI AU Poltekkes Adisutjipto bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran responden mengenai pentingnya menjaga daya tahan tubuh sebagai bagian dari kesiapan fisik dan mental prajurit. Pembahasan ini menguraikan karakteristik responden, sumber informasi yang dimiliki, serta efektivitas intervensi edukasi yang diberikan berdasarkan hasil pretest dan posttest.

Berdasarkan karakteristik responden pada Tabel 1, mayoritas peserta kegiatan berjenis kelamin laki-laki (90%) dan berada pada rentang usia 20–25 tahun (96,66%). Kondisi ini sesuai dengan karakteristik prajurit Bintara TNI AU yang umumnya berada pada usia produktif dan memiliki tuntutan aktivitas fisik yang tinggi. Usia produktif berperan penting dalam proses penerimaan informasi karena pada fase ini individu memiliki kemampuan kognitif dan daya tangkap yang baik, sehingga relatif lebih mudah menerima dan memahami materi edukasi yang diberikan. Selain itu, seluruh responden memiliki pekerjaan yang homogen sebagai Bintara TNI AU, dengan lama dinas terbanyak pada rentang 3–4 tahun (60%). Homogenitas karakteristik responden ini memberikan gambaran bahwa hasil kegiatan relatif representatif untuk kelompok sasaran yang memiliki beban tugas, pola aktivitas, dan tuntutan fisik yang serupa.

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (66,66%) telah pernah memperoleh informasi terkait cara peningkatan daya tahan

tubuh, sementara 33,34% lainnya belum pernah mendapatkan informasi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden telah terpapar informasi kesehatan, masih terdapat kesenjangan pengetahuan di antara mahasiswa tugas belajar Bintara. Kondisi ini menjadi dasar pentingnya pelaksanaan edukasi kesehatan secara terstruktur dan berkelanjutan agar seluruh prajurit memperoleh pemahaman yang merata mengenai upaya menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Sumber informasi yang diperoleh responden sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3 didominasi oleh teman (45%) dan media sosial (25%), sedangkan informasi dari tenaga kesehatan hanya sebesar 15%. Hal ini menunjukkan bahwa informasi kesehatan yang diterima responden sebagian besar berasal dari sumber non-formal yang berpotensi memiliki tingkat validitas yang beragam. Rendahnya peran tenaga kesehatan sebagai sumber informasi utama menegaskan pentingnya kegiatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi langsung oleh tenaga kefarmasian dan akademisi kesehatan, guna memastikan informasi yang diterima prajurit bersifat ilmiah, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan. Edukasi langsung juga memungkinkan terjadinya klarifikasi informasi yang keliru, khususnya terkait konsumsi multivitamin dan penerapan gaya hidup sehat.

Efektivitas kegiatan edukasi dapat dilihat dari hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada Tabel 4. Rata-rata nilai pengetahuan responden mengalami peningkatan dari 87,33 pada pretest menjadi 96,67 pada posttest. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai cara peningkatan daya tahan tubuh secara signifikan.

Peningkatan pengetahuan juga terlihat pada distribusi tingkat pengetahuan responden sebagaimana ditampilkan pada Tabel 5. Pada tahap pretest, masih terdapat responden dengan tingkat pengetahuan sedang dan kurang, masing-masing sebesar 6,67%. Setelah dilakukan edukasi, seluruh responden (100%) berada pada kategori pengetahuan tinggi pada tahap posttest. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan, meliputi

penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab, efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden secara menyeluruh. Edukasi yang disampaikan dengan pendekatan kontekstual sesuai dengan kondisi prajurit dan dikaitkan dengan aktivitas kedinasan sehari-hari terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan daya serap materi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi peningkatan daya tahan tubuh pada mahasiswa tugas belajar Bintara TNI AU Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Karakteristik responden yang relatif homogen, didominasi oleh prajurit usia produktif dengan beban aktivitas fisik yang tinggi, memungkinkan pelaksanaan edukasi berjalan efektif.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi, ditandai dengan meningkatnya nilai rata-rata posttest dibandingkan pretest serta hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan bermakna ($p < 0,05$). Seluruh responden berada pada kategori tingkat pengetahuan tinggi setelah intervensi. Hal ini membuktikan bahwa edukasi melalui metode ceramah dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa tugas belajar Bintara mengenai pentingnya menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan ini berkontribusi sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, serta kesiapan fisik dan mental prajurit selama menjalani pendidikan dan pelaksanaan tugas kedinasan.

B. Saran

Disarankan agar kegiatan edukasi peningkatan daya tahan tubuh dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program pembinaan kesehatan di lingkungan pendidikan militer. Materi edukasi juga dapat dikembangkan dengan menambahkan topik lain yang mendukung kesehatan prajurit, seperti manajemen stres, pola tidur sehat, dan penggunaan obat serta suplemen secara rasional.

Selain itu, peran tenaga kesehatan, khususnya tenaga kefarmasian, perlu terus ditingkatkan sebagai sumber informasi kesehatan yang akurat dan terpercaya. Kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan dapat mengevaluasi tidak hanya peningkatan pengetahuan, tetapi juga perubahan perilaku dan dampak jangka panjang terhadap kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh prajurit.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktivitas, A., Anggota, F., & Masa, T. D. I. (2021). Jurnal. m, 9–15.
- Badri, P.R. (2020). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko Hiperurisemia*. Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 10(2).
- Benovri, R. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada anggota TNI*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 9(1), 9–15.
- Fadlilah, S., Dede Yoshima Nekada, C., & Marsela Maturbongs, F. (2022). *Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Covid-19 pada Siswa SMP*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5 (1), 63.
- Herawati, C., Indragiri, S., Studi, P., Masyarakat, K., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Artikel, I. (2021). *Faktor Determinan Perilaku dalam Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Covid-19*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 16 (1), 52–59.
- Mujiburrahman, Riyadi, Eko, M., Ningsih, & Utami, M. (2020). *Pengetahuan Berhubungan dengan Peningkatan Perilaku Pencegahan COVID-19 di Masyarakat*. Jurnal Keperawatan Terpadu, 2 (2), 130–140.
- Nurdin, A., Anwar, S., & Haluta, S. N. (2025). GELANGGANG : Jurnal Ilmu Olahraga dan Pendidikan Jasmani Vol. 1, No. 1, Tahun 2025 Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/gelanggang>. 1(1), 19–23.
- Penelitian, A. (2023). *Multivitamin Pada Peserta Seleksi Bintara Tenaga Kesehatan Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara Correlation Between The Knowledge And The Behavior Of Multivitamin Consumption In Indonesian Air Force Medical Staff Non-Commissioned Officer Selection Participants*. 22(3).
- Rahmawati, I., & Markamah. (2020). *Efektivitas metode ceramah dan diskusi dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 9(1), 45–52.
- Sebagai, D., & Satu, S. (2025). *Gambaran Status Gizi Dan Persen Lemak Tubuh Pada Prajurit Tni Au Mess Ghelatik Lanud Adi Soemarmo Tugas Akhir*.

Lampiran 1: Dokumentasi Kegiatan



Registrasi



Sesi Pre-tes



Sambutan oleh apt. Febriana Astuti,
M.Farm.



Pemaparan materi



Sesi diskusi dan tanya jawab



Post-test



Pembagian hadiah untuk peserta yang aktif



Foto bersama

Lampiran 2: Laporan Pertanggung Jawaban Keuangan Pengabmas Mahasiswa Tugas Belajar Bintara Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta

No .	Kategori	Uraian	Jumlah	Harga Per Satuan	Total
I	Kesekretariatan				
		Cetak Proposal	1	9.000	9.000
		Kuisisioner	156 Lembar	250	39.000
II	Kosumsi				
		Snack box	45 box	13.800	621.000
		Le mineral 600 ml	2 box	49.000	98.000
		Beng-beng	1 box	37.000	37.000
		Makan	12 box	12.000	144.000
III	Perlengkapan				
		Banner	1 pcs	15.000	15.000
		Buku saku agenda	30 pcs	4.800	270.000
		Tas kertas tanggung	1 paket	17.000	17.000
		Bolpoin pelna	3 pack	5.000	15.000
		Bolpoin pelna gel	3 pack	9.000	27.000
		HVS	3 pack	5.200	15.600
		Bolpoin eselon	2 pcs	1.000	2.000
		Bolpoin eselon gel	2 pcs	1.500	3.000
		Trash bag	1 pack	27.500	27.500
		Parfum paradise	8 pcs	20.000	160.000
Jumlah Total					1.500.100