JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

PROGRAM SANTRI SEJATI (SEHAT JASMANI DAN SEHAT HATI) SEBAGAI RUANG AKTIVITAS FISIK DI PONDOK PESANTREN RIJALUL QUR'AN GUNUNGPATI SEMARANG

Hermawan Pamot Raharjo[1], Hijrah Maulidiah Afifah[2*], Dwi Gansar Santi Wijayanti[3], Drastiana Siwi Maheswari[4], Amirul Mukminin[5], Laila Qohar Ikhsani[6], Ramadhan Kisowo Anindhita[7]

[1234567]Universitas Negeri Semarang, Indonesia
[*]Korespondensi : maulidiahhijrah@mail.unnes.ac.id

ABSTRACT

One of the important components, especially for children and adolescents, to maintain health and well-being is engaging in physical activity. Based on observations at the Rijalul Qur'an Islamic Boarding School, the students' physical activity is relatively neglected, as they spend most of their time on worship and religious studies. In fact, a lack of physical activity has negative impacts on students' physical health, mental well-being, and social development. Several problems were identified, including the absence of dedicated spaces or areas for students to engage in physical activity, limited understanding among teachers/asatidz/ah about the importance of physical activity for students, and the lack of a structured physical activity program for students. The proposed solution is to establish the Santri SEJATI Program (Physically and Mentally Healthy Santri), a physical activity program for students at Rijalul Qur'an Islamic Boarding School to foster both physical and mental health. The implementation methods include conducting discussions and assessments with the school's teachers regarding the students' physical activity needs. After mapping these needs, the next step is the procurement of equipment and supplies funded by the received community service grant. The supplies are delivered directly to the boarding school and received by the foundation's management. As a measure of the program's achievement and partner response, a series of Santri SEJATI activities will be conducted to engage students in regular physical activity.
Keywords: *Islamic Boarding School, Activity, Physical, Mental.*

ABSTRAK

Salah satu komponen penting terutama bagi anak-anak dan remaja untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil observasi di Pondok Pesantren Rijalul Qur'an, aktivitas fisik santri relatif terabaikan di mana santri menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk beribadah dan belajar ilmu agama. Padahal kurangnya aktivitas fisik memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan perkembangan sosial santri. Beberapa permasalahan yang ditemukan diantaranya; belum tersedia ruang atau area khusus bagi santri melakukan aktivitas fisik, minimnya pemahaman guru/asatidz/ah tentang pentingnya aktivitas fisik bagi santri, dan belum adanya program khusus aktivitas fisik bagi santri . Solusi yang ditawarkan adalah membentuk Program Santri SEJATI (Sehat Jasmani dan Sehat Hati) yaitu program aktivitas fisik bagi santri di Pondok Pesantren Rijalul Qur'an demi terciptanya santri yang sehat jasmani dan sehat hati/mental. Metode pelaksanaan yang akan dilakukan diantaranya melakukan diskusi dan asesmen bersama guru di pondok pesantren tersebut terkait kebutuhan aktivitas fisik santri. Setelah dilakukan pemetaan kebutuhan, langkah berikutnya adalah pengadaan barang dan peralatan yang bersumber dari dana pengabdian yang telah diterima. Suplai barang dilakukan di pondok pesantren dan diterima langsung oleh pengurus yayasan. Sebagai tolok ukur ketercapaian program dan respon dari mitra, dilaksanakanlah serangkaian program Santri SEJATI dengan melakukan aktivitas fisik.
Kata Kunci: Pondok Pesantren, Aktivitas, Fisik, Mental.

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

PENDAHULUAN

Salah satu komponen penting, terutama bagi anak-anak dan remaja, untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan adalah melakukan aktivitas fisik. Di pondok pesantren, aktivitas fisik santri relatif terabaikan karena mereka menghabiskan sebagian besar waktu untuk beribadah dan belajar ilmu agama. Kurangnya aktivitas fisik memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan perkembangan sosial santri (Sari, Hidayati, & Kurniawan, 2020). Observasi awal di Pondok Pesantren Rijalul Qur'an Gunungpati, Semarang, menunjukkan bahwa santri memiliki rutinitas yang padat dan waktu yang terbatas untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, seperti obesitas, gangguan metabolisme, stres, dan kecemasan (Kurniawan & Rahmawati, 2021; Putri, Sari, & Wulandari, 2021). Menurut World Health Organization (WHO, 2023), anak-anak dan remaja sebaiknya melakukan aktivitas fisik 60 menit setiap hari untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya.

Salah satu faktor penyebab kurangnya aktivitas fisik santri adalah terbatasnya fasilitas dan belum adanya program yang mendukung kegiatan fisik. Lingkungan pondok pesantren yang mendukung aktivitas fisik dapat meningkatkan partisipasi santri dalam beraktivitas fisik (Hidayati, Sari, & Rahmawati, 2022). Faktor sosial dan budaya di pondok pesantren juga berperan dalam membangun kebiasaan aktivitas fisik santri (Setiawan & Hidayati, 2021). Obesitas di kalangan remaja terus meningkat, dan salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya aktivitas fisik (Mardiana & Sari, 2020). Program yang dirancang khusus untuk meningkatkan aktivitas fisik di lingkungan pondok pesantren dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan santri (Yulianti & Prabowo, 2021).

Program Santri SEJATI (Sehat Jasmani dan Sehat Hati) dapat menjadi solusi untuk membangun kebiasaan aktivitas fisik di kalangan santri. Santri diharapkan memahami pentingnya aktivitas fisik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Nugroho & Widiastuti, 2023). Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi gejala depresi, meningkatkan suasana hati, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Prabowo & Yulianti, 2021). Keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik dan olahraga juga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kerja sama di antara mereka (Graham & Hodge, 2021). Dalam konteks pendidikan pondok pesantren, program SEJATI dapat memperkuat nilai kebersamaan melalui kegiatan fisik yang melibatkan kolaborasi. Aktivitas fisik yang teratur memerlukan komitmen dan konsistensi, sejalan dengan nilai-nilai penting dalam pendidikan pondok pesantren (Buchowski & Sun, 2020).

Dalam implementasinya, program Santri SEJATI akan melibatkan berbagai aktivitas menarik dan bervariasi, seperti olahraga tradisional, senam, permainan kelompok, dan lain-lain. Dengan melibatkan santri dalam berbagai jenis aktivitas tersebut, diharapkan mereka dapat menemukan minat dan bakat, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kebersamaan (Rachmawati & Sari, 2021). Keterlibatan pengurus pondok pesantren juga sangat penting. Dukungan dari pihak manajemen pendidikan dapat meningkatkan partisipasi santri dalam program kesehatan dan kebugaran (Kemenkes RI, 2020). Program ini mencakup aspek perencanaan kegiatan fisik, pengelolaan waktu, dan teknik menjaga motivasi (WHO, 2023).

Secara lebih luas, program Santri SEJATI sejalan dengan upaya pemerintah meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya remaja. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengeluarkan kebijakan untuk mendorong aktivitas fisik dan gaya hidup sehat di kalangan anak-anak dan remaja (Widiastuti & Nugroho, 2022). Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pengembangan karakter dan kesehatan santri, sehingga membantu mereka mengembangkan disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari (Zainuddin & Rahmawati, 2020). Selain itu, aktivitas fisik

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

juga penting untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan mental santri, membantu mengurangi stres, serta meningkatkan konsentrasi belajar (Hartini, 2017).

Secara keseluruhan, program SEJATI diharapkan menjadi model bagi pondok pesantren lainnya dalam meningkatkan aktivitas fisik santri. Dengan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, program ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan sosial santri. Integrasi aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari santri dapat membangun disiplin dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Sukmawati, 2020). Aktivitas fisik yang rutin juga dapat meningkatkan kualitas tidur santri, yang penting bagi pemulihan fisik dan mental yang lebih baik (Fitria, 2021). Dengan demikian, santri akan lebih siap menghadapi tantangan di masa depan dan dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan diantaranya; Planning, Screening, Implementation, Evaluation, dan Reporting. Berikut ditampilkan diagram alir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Program Santri SEJATI (Santri Sehat Jasmani Dan Sehat Hati) Sebagai Ruang Aktivitas Fisik Di Pondok Pesantren Rijalul Qur'an Gunungpati Semarang".



Gambar 1. Diagram Alir Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Metode pelaksanaan yang ditampilkan melalui diagram alir di atas merupakan hasil diskusi dan koordinasi bersama mitra yang diawali dari proses berpikir tim pengabdian melihat masalah yang muncul di lapangan. Pendidikan di pondok pesantren yang lebih banyak difokuskan pada kegiatan ibadah dan pendalaman ilmu agama menuntut santri untuk memiliki fisik yang sehat dan prima serta mental yang tangguh. Padatnya kegiatan di pondok pesantren membuka peluang santri untuk rentan stres sehingga perlu adanya kegiatan Program Santri SEJATI salah satunya melalui aktivitas fisik agar motorik santri juga terbangun.

Kemudian muncul kesepakatan bersama dengan mitra untuk mengusung program pengabdian masyarakat ini untuk setidaknya menjadi alternatif solusi dalam rangka konservasi dan edukasi untuk mencuptakan generasi yang sehat dan unggul di lingkup pondok pesantren. Besar harapan tim pengabdian supaya para santri memiliki jasmani dan mental yang baik sehingga kelak bisa mengimplementasikan ilmunya secara optimal kepada masyarakat.

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Santri SEJATI (Santri Sehat Jasmani dan Sehat Hati) yang dicanangkan di Pondok Pesantren Rijalul Qur'an Gunung Pati Semarang mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah/pondok pesantren. Program pengabdian ini diusung sebagai salah satu bentuk kegiatan kerjasama kemitraan antara Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan Pondok Pesantren Rijalul Qur'an Semarang.

a. ***Forum Group Discussion***

Tim pengabdian berdiskusi dengan pihak pondok pesantren terkait pelaksanaan Program Santri SEJATI. Adapun beberapa hal yang disampaikan di antaranya urgensi pelaksanaan program dan rencana jangka panjang yang akan dilaksanakan mandiri oleh pondok pesantren.



Gambar 1. FGD Dengan Perwakilan Guru

b. Peninjauan Lingkungan Pondok Pesantren

Tim pengabdian melakukan peninjauan lokasi yang akan digunakaan untuk pelaksanaan kegiatan. Hal ini dilakukan untuk pengaturan lokasi sehingga santri dapat melakukan aktivitas fisik secara mandiri di lingkungan pondok pesantren.



Gambar 2. Ketua dan Anggota Pengabdian Meninjau Lokasi

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

c. Pengadaan Peralatan Olahraga dan Permainan Tradisional

Pengadaan barang – barang yaitu peralatan olahraga dan permainan tradisional yang dilakukan oleh tim pengabdi. Adapun pengadaan barang ini merupakan hasil dari koordinasi dengan pihak pondok pesantren tentang jenis aktivitas dan permainan tradisional apa saja yang dibutuhkan oleh pondok pesantren.



Gambar 3. Serah Terima Peralatan Olahraga dan Permainan Tradisional

d. Pelaksanaan Program Santri SEJATI

Kegiatan berlanjut dengan pelaksanaan Program Santri SEJATI yang dikemas secara terpadu bersama santri kuttab (usia dini) dan santri mukim (menginap).



Gambar 4. Santri Melakukan Olahraga Bulutangkis

Kegiatan ini pertama kali dilaksanakan di pondok pesantren dengan menggunakan peralatan olahraga dan tradisional, biasanya santri hanya berjalan kaki dan tidak ada program aktivitas khusus yang dirancang di pondok pesantren tersebut.

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026



Gambar 5. **Santri Melakukan Olahraga Panahan**

Kegiatan yang dilaksanakan di pondok pesantren berjalan dengan sukses dan lancar. Antusias peserta juga sangat baik dengan partisipasi aktif dan diskusi yang hangat. Kegiatan selanjutnya diharapkan dapat berjalan berkelanjutan dan dapat diikuti dari pondok pondok pesantren lainya.



Gambar 6. **Tim Pengabdian Mengambil Foto Bersama Santri Setelah Pelaksanaan**

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat bersama Pondok Pesantren Rijalul Qur'an Gunungpati Semarang menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik santri disebabkan oleh belum tersedianya program terstruktur serta kurangnya pemahaman pengelola tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan jasmani dan mental santri. Secara teoritis, aktivitas fisik teratur berperan penting dalam mendukung kebugaran, ketahanan fisik, pengelolaan stres, serta kesiapan santri dalam menjalani aktivitas ibadah dan pembelajaran yang intensif. Melalui program "Santri SEJATI (Santri Sehat Jasmani dan Sehat Hati)", tim pengabdi melakukan serangkaian langkah mulai dari forum diskusi, penyusunan program aktivitas fisik, hingga pembentukan tata kelola kegiatan, yang bersama-sama menciptakan ruang gerak baru bagi santri untuk hidup lebih aktif dan sehat. Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan agar pesantren mengintegrasikan aktivitas fisik dalam jadwal harian, memperkuat kapasitas guru/asatidz dalam pengelolaan kegiatan, menyediakan sarana pendukung, mengembangkan program lanjutan yang berkelanjutan, serta melakukan evaluasi rutin untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program.

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

UCAPAN TERIMA KASIH

Program ini didukung LPPM UNNES melalui skema Daftar Pelaksanaan Anggaran (DPA) LPPM Universitas Negeri Semarang Nomor: DPA 139.032.693449/2025.01 sesuai dengan Surat Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Dana DPA LPPM UNNES Tahun 2025 Nomor 490.14.3/UN37/PPK.11/2025 Tanggal 14 Maret 2025.

DAFTAR REFERENSI

Buchowski, M. S., & Sun, M. (2020). The role of physical activity in mental health: A review of the literature. *Journal of Health Psychology*, 25(5), 678–689.

Fitria, A. (2021). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur santri di pondok pesantren. *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*, 9(3), 102–110.

Graham, J. W., & Hodge, S. R. (2021). The impact of sports participation on social skills development in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 456–462.

Hartini, S. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental santri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.

Hidayati, N., Sari, D. P., & Rahmawati, A. (2022). The importance of physical activity for mental health in adolescents: A review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123–130.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan hasil riset kesehatan dasar*. Kemenkes RI.

Kurniawan, A., & Rahmawati, S. (2021). The impact of physical inactivity on health among students in Islamic boarding schools. *International Journal of Health Sciences*, 15(3), 45–52.

Mardiana, R., & Sari, D. P. (2020). Cultural influences on physical activity among Islamic boarding school students. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 34–42.

Nugroho, A., & Widiastuti, R. (2023). Enhancing physical activity in Islamic boarding schools: A community-based approach. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 15–25.

Prabowo, H., & Yulianti, S. (2021). The role of community programs in promoting physical activity among adolescents. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 12(3), 78–85.

Putri, R. A., Sari, D. P., & Wulandari, A. (2021). Physical activity and its correlation with mental health among students in Islamic boarding schools. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 67–75.

Rachmawati, A., & Sari, D. P. (2021). The effects of physical activity on stress levels among adolescents in Islamic boarding schools. *Jurnal Kesehatan Mental*, 9(2), 89–97.

Rahmawati, A., & Kurniawan, A. (2022). The relationship between physical activity and academic performance in Islamic boarding schools. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 7(2), 101–110.

Sari, D. P., Hidayati, N., & Kurniawan, A. (2020). The role of physical activity in enhancing the quality of life of adolescents. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(4), 201–210.

Setiawan, B., & Hidayati, N. (2021). Environmental factors influencing physical activity among students in Islamic boarding schools. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(3), 201–210.

Sukmawati, D. (2020). Aktivitas fisik dan kualitas hidup santri di pondok pesantren. *Jurnal Ilmu Kesehatan,* 11(2), 78–85.

World Health Organization. (n.d.). *Physical activity and young people*. https://www.who.int

Widiastuti, R., & Nugroho, A. (2022). Community engagement in promoting healthy lifestyles in Islamic boarding schools. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 45–55.

Yulianti, S., & Prabowo, H. (2021). The influence of cultural values on physical activity participation among Islamic boarding school students. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(3), 112–120.

Zainuddin, M., & Rahmawati, A. (n.d*). The importance of physical education in Islamic boarding schools*.