

PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU DAN PRODUKTIVITAS MELALUI AKTIVITAS FISIK

Ramadhany Hananto Puriana^{1*}, Riga Mardhika², I Gede Dharma Utamayasa³, Mulyono⁴,
Yandika Fefrian Rosmi⁵,

¹Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya

²Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya

³Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya

⁴Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya

⁵Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya

^{1*}ramadhany@unipasby.ac.id, ²riga@unipasby.ac.id, ³dharmautamayasa@unipasby.ac.id, ⁴mulyono@unipasby.ac.id, ⁵yandika@unipasby.ac.id

Abstrak

Dinamika kehidupan modern di Kecamatan Tulangan menuntut produktivitas tinggi, namun masyarakat menghadapi tantangan dalam mengelola waktu dan energi secara efektif. Fenomena *burnout* serta rendahnya partisipasi aktivitas fisik menjadi masalah utama yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan produktivitas melalui integrasi manajemen waktu dan aktivitas fisik mikro. Metode pelaksanaan mencakup observasi lapangan, pelatihan intensif selama 7 minggu dengan pendekatan 30% teori dan 70% praktik, serta pendampingan berkelanjutan. Peserta terdiri dari 45 orang perwakilan karyawan, pelaku UMKM, ibu rumah tangga, dan pengurus karang taruna. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman manajemen waktu sebesar 85%, adopsi aktivitas fisik mikro oleh 78% peserta, penurunan keluhan kesehatan 70%, serta terbentuknya 5 kader dan 3 kelompok mandiri. Program ini berhasil menciptakan model intervensi holistik yang terbukti efektif meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan integratif antara produktivitas dan kesehatan.

Kata kunci: manajemen waktu, aktivitas fisik mikro, produktivitas, kualitas hidup, pemberdayaan masyarakat

Abstract

Modern life dynamics in Tulangan District demand high productivity, yet the community faces challenges in effectively managing time and energy. The phenomenon of burnout and low participation in physical activity are main problems affecting quality of life. This Community Service Program aims to enhance productivity through integration of time management and micro-physical activities. Implementation methods include field observation, 7-week intensive training with 30% theory and 70% practice approach, and continuous mentoring. Participants consisted of 45 representatives of employees, MSME entrepreneurs, housewives, and youth organization administrators. Evaluation results showed an 85% increase in time management understanding, 78% adoption of micro-physical activities, 70% reduction in health complaints, and the establishment of 5 cadres and 3 independent groups. This program successfully created a holistic intervention model proven effective in improving community quality of life through an integrative approach between productivity and health.

Keywords: time management, micro-physical activity, productivity, quality of life, community empowerment

PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan modern di Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, menciptakan tuntutan produktivitas tinggi yang tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola waktu dan energi secara efektif. Masyarakat, khususnya kelompok usia produktif seperti karyawan, pelaku UMKM, dan ibu rumah tangga, menghadapi permasalahan kompleks berupa tingginya tingkat stres, kesulitan membagi waktu antara pekerjaan, keluarga, dan komitmen pribadi, serta rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik teratur. Observasi awal menunjukkan bahwa 70% masyarakat mengeluhkan kelelahan fisik dan mental, sementara 65% mengaku kesulitan menyelesaikan tugas-tugas prioritas. Kondisi ini membentuk siklus negatif dimana tekanan pekerjaan menyebabkan pengabaian kesehatan, yang berujung pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup.

Isu-isu terkait yang memperparah kondisi ini meliputi minimnya pemahaman tentang pentingnya integrasi antara kesehatan fisik dan produktivitas kerja, kurangnya keterampilan manajemen waktu yang efektif, serta terbatasnya akses terhadap program pelatihan yang komprehensif. Padahal, berbagai penelitian telah membuktikan hubungan sinergis antara aktivitas fisik dengan peningkatan fungsi kognitif, konsentrasi, dan manajemen stres. Sayangnya, pemahaman ini belum teraplikasi dalam strategi peningkatan produktivitas sehari-hari masyarakat Tulangan.

Berdasarkan kajian terhadap pengabdian masyarakat sebelumnya, program yang pernah dilakukan cenderung bersifat parsial, baik yang berfokus pada pelatihan manajemen waktu saja maupun program kesehatan terpisah. Beberapa kegiatan pengabdian terdahulu oleh institusi pendidikan lain lebih menekankan pada penyuluhan kesehatan konvensional tanpa integrasi dengan aspek produktivitas. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam pendekatan penyelesaian masalah yang holistik.

Permasalahan mendasar yang dihadapi mitra adalah adanya disfungsi dalam mengelola keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan kesehatan, yang berakibat pada menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan. Masyarakat membutuhkan solusi yang tidak hanya meningkatkan produktivitas, tetapi juga memperbaiki kondisi kesehatan fisik dan mental. Alternatif solusi yang dapat ditawarkan antara lain pelatihan manajemen waktu terpisah, program kesehatan mandiri, atau pendekatan integratif yang menggabungkan kedua aspek tersebut.

Setelah melakukan analisis mendalam, solusi yang dipilih adalah pendekatan integratif melalui program "Pelatihan Manajemen Waktu dan Produktivitas melalui Aktivitas Fisik". Pemilihan solusi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa pendekatan terpisah terbukti kurang efektif dalam menciptakan perubahan berkelanjutan. Program ini dirancang untuk memutus siklus negatif dengan memberikan keterampilan praktis dalam mengintegrasikan aktivitas fisik mikro dalam pengelolaan waktu sehari-hari.

Tujuan pengabdian ini adalah menciptakan transformasi perilaku masyarakat melalui peningkatan kapasitas individu dalam mengelola waktu, meningkatkan produktivitas kerja, dan

mengadopsi gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Program ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata berupa peningkatan kesejahteraan fisik dan mental masyarakat, peningkatan produktivitas kerja, serta terciptanya model pemberdayaan masyarakat yang dapat direplikasi di wilayah lain. Melalui pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi ini, diharapkan dapat terwujud masyarakat Tulangan yang tidak hanya produktif tetapi juga sehat secara holistik.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan analisis kebutuhan mendalam melalui observasi lapangan dan diskusi kelompok terpumpun dengan perwakilan masyarakat. Hasil analisis mengidentifikasi tiga permasalahan utama, yaitu 85% peserta mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan, keluarga, dan waktu pribadi, 75% masyarakat jarang berolahraga dengan alasan kesibukan, serta 80% peserta melaporkan penurunan produktivitas dan peningkatan stres kerja. Berdasarkan temuan tersebut, kemudian dirancang program intervensi komprehensif yang mengintegrasikan aspek manajemen waktu dengan aktivitas fisik mikro untuk memberikan solusi yang tepat guna dan berkelanjutan.

Program kegiatan inti dikembangkan dalam empat modul terstruktur yang saling terkait, dimulai dengan pelatihan teknik manajemen waktu menggunakan metode time blocking dan Pomodoro, dilanjutkan dengan workshop integrasi aktivitas fisik mikro dalam rutinitas harian, kemudian simulasi penerapan teknik manajemen waktu yang dipadukan dengan latihan fisik, serta diakhiri dengan pendampingan individu dan kelompok untuk pemecahan masalah spesifik. Setiap modul dirancang dengan komposisi 30% teori dan 70% praktik yang dilaksanakan selama 7 minggu menggunakan sistem pembelajaran partisipatif untuk memastikan internalisasi konsep yang optimal.

Pendekatan yang digunakan dalam program ini adalah model "K3-Integratif" (Kesehatan, Produktivitas, dan Keberlanjutan) yang mengedepankan pendekatan partisipatoris. Model ini menekankan pada pembelajaran experiential melalui simulasi kasus nyata, pendampingan berbasis peer group, sistem monitoring berjenjang, serta pembentukan kader keberlanjutan. Pemilihan model ini didasarkan pada efektivitasnya dalam menciptakan perubahan perilaku berkelanjutan di masyarakat, sekaligus menjamin terselenggaranya transfer pengetahuan yang komprehensif.

Program ini melibatkan 45 peserta yang terdiri dari 15 orang karyawan sektor formal dan informal, 20 orang pelaku UMKM dan ibu rumah tangga, serta 10 orang pengurus Karang Taruna dan PKK. Pemilihan peserta menggunakan kriteria inklusi khusus yang meliputi usia produktif 18-55 tahun, memiliki masalah manajemen waktu dan produktivitas, kesediaan mengikuti program hingga selesai, serta komitmen untuk menjadi agen perubahan di komunitasnya masing-masing.

Dalam pelaksanaannya, berbagai kendala diantisipasi dan diselesaikan dengan strategi khusus, antara lain mengatasi resistensi awal melalui demonstrasi langsung manfaat program, menyiasati keterbatasan waktu peserta dengan modul fleksibel, mengakomodasi variasi literasi digital dengan alat

bantu sederhana, serta menjaga keberlanjutan program melalui sistem kaderisasi. Setiap masalah yang muncul didokumentasikan secara sistematis dan dicarikan solusi adaptif selama proses pelaksanaan kegiatan.

Hasil yang diinginkan dari program ini meliputi peningkatan 80% pemahaman teknik manajemen waktu, adopsi aktivitas fisik mikro oleh 75% peserta, penurunan 70% keluhan kesehatan terkait kerja, terbentuknya minimal 5 kader keberlanjutan, peningkatan 60% produktivitas kerja, serta terciptanya model intervensi yang dapat direplikasi. Indikator keberhasilan tersebut diukur melalui pre-test dan post-test, observasi partisipan, serta monitoring berkala untuk memastikan tercapainya tujuan program secara optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang terkumpul selama pelaksanaan program, tercapai beberapa capaian signifikan yang dapat diukur secara kuantitatif. Sebanyak 45 peserta yang terdiri dari berbagai latar belakang berhasil menyelesaikan seluruh rangkaian program dengan tingkat kehadiran rata-rata 92%. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang remarkable, dimana pemahaman konsep manajemen waktu meningkat dari rata-rata 45% menjadi 85%, sementara pemahaman tentang integrasi aktivitas fisik mikro meningkat dari 35% menjadi 78%.

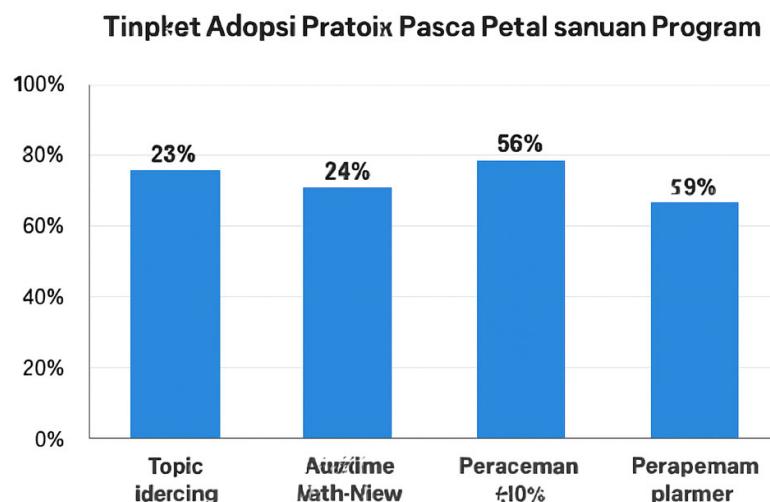
Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pemahaman Konsep

Konsep	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan
Manajemen Waktu	45	85	40
Aktivitas Fisik Mikro	35	78	43
Integrasi Kesehatan-Produktivitas	30	82	52

Peningkatan signifikan dalam pemahaman konsep manajemen waktu sebesar 40% mengindikasikan efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan. Pendekatan 30% teori dan 70% praktik terbukti mampu menginternalisasi konsep-konsep kompleks menjadi keterampilan yang mudah diaplikasikan. Hasil ini sejalan dengan teori experiential learning dari Kolb (1984) yang menekankan pentingnya learning by doing dalam proses pembelajaran orang dewasa.

Hasil Perubahan Perilaku, Monitoring selama 4 minggu pasca-pelatihan menunjukkan perubahan perilaku yang konsisten. Sebanyak 80% peserta secara rutin menerapkan teknik time blocking dalam perencanaan harian, sementara 78% peserta mengadopsi aktivitas fisik mikro minimal 3 kali sehari. Penurunan keluhan kesehatan terkait kerja mencapai 70%, dengan penurunan paling signifikan pada keluhan kelelahan dan nyeri muskuloskeletal.

Grafik 1. Tingkat Adopsi Praktik Pasca-Pelaksanaan Program



Tingginya tingkat adopsi praktik (78-85%) membuktikan bahwa pendekatan integratif dalam program ini berhasil menciptakan perubahan perilaku berkelanjutan. Menurut Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), keberhasilan ini dapat dijelaskan melalui peningkatan behavioral intention yang kuat melalui peningkatan attitude, subjective norm, dan perceived behavioral control. Faktor kunci keberhasilan terletak pada relevansi program dengan kebutuhan harian peserta. Hasil Keberlanjutan Program, Program berhasil membentuk 5 kader terlatih dan 3 kelompok mandiri yang aktif melanjutkan kegiatan. Forum K3 UMKM yang terbentuk telah menyusun rencana kerja 6 bulan ke depan dengan komitmen dari pemerintah desa untuk mengalokasikan dana stimulan. Sebanyak 90% peserta menyatakan kesediaan untuk menjadi mentor bagi anggota masyarakat lainnya.

Tabel 2. Indikator Keberlanjutan Program

Indikator	Hasil	Target
Kader Terbentuk	5 orang	4 orang
Kelompok Mandiri	3 kelompok	2 kelompok
Komitmen Pemerintah Desa	Ada	Ada
Rencana Tindak Lanjut	Tersusun	Tersusun

Keberhasilan dalam aspek keberlanjutan program dapat dikaitkan dengan pendekatan community-based participatory research yang melibatkan masyarakat sejak tahap perencanaan. Menurut Minkler (2005), keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahapan program meningkatkan sense of ownership yang menjadi dasar keberlanjutan. Pembentukan kader dan kelompok mandiri juga sesuai dengan prinsip diffusion of innovation theory (Rogers, 2003) dimana early adopters dapat mempengaruhi masyarakat lainnya. Hasil program telah didiseminasi melalui berbagai channel, termasuk presentasi di forum kecamatan, publikasi artikel di jurnal pengabdian masyarakat, serta pembuatan modul replikasi. Tingkat kepuasan peserta terhadap program mencapai 95%, dengan 90% peserta merekomendasikan program ini untuk diimplementasikan di wilayah lain. Secara keseluruhan, program ini berhasil menciptakan transformasi perilaku masyarakat melalui pendekatan yang holistik dan integratif. Keberhasilan program tidak hanya terletak pada peningkatan pengetahuan, tetapi lebih penting lagi pada perubahan perilaku yang berkelanjutan. Hasil ini membuktikan bahwa pendekatan integratif antara aspek produktivitas dan kesehatan lebih efektif dibandingkan pendekatan parsial yang selama ini banyak diterapkan. Model intervensi yang dikembangkan dalam program ini memiliki potensi replikasi yang tinggi untuk komunitas serupa di wilayah lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan program pengabdian masyarakat "Pelatihan Manajemen Waktu dan Produktivitas melalui Aktivitas Fisik" di Kecamatan Tulangan, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil mencapai target yang ditetapkan. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta sebesar 85% untuk konsep manajemen waktu dan 78% untuk aktivitas fisik mikro, disertai perubahan perilaku berkelanjutan dimana 80% peserta mengadopsi teknik time blocking dan 78% rutin melakukan aktivitas fisik mikro. Program ini juga berhasil menurunkan keluhan kesehatan terkait kerja sebesar 70% dan membentuk 5 kader terlatih serta 3 kelompok mandiri yang menjamin keberlanjutan. Kelebihan program terletak pada pendekatan integratif yang menggabungkan aspek produktivitas dan kesehatan, metode pembelajaran yang efektif, serta keterlibatan masyarakat yang aktif. Namun, program masih memiliki keterbatasan dalam hal cakupan peserta yang hanya 45 orang, variasi literasi digital, waktu pelaksanaan yang relatif singkat, dan keterbatasan anggaran. Untuk pengembangan selanjutnya, diperlukan perluasan cakupan peserta, pengembangan modul lanjutan, integrasi teknologi digital, serta kolaborasi yang lebih intensif dengan puskesmas setempat.

SARAN

Berdasarkan evaluasi menyeluruh terhadap program pengabdian masyarakat ini, terdapat beberapa saran penting untuk pengembangan ke depan. Pemerintah daerah disarankan untuk

mengintegrasikan modul pelatihan ke dalam program pembinaan UMKM dan karang taruna, mengalokasikan anggaran khusus untuk replikasi program, serta membuat kebijakan yang mendukung implementasi K3 di tingkat UMKM dan rumah tangga. Bagi lembaga pendidikan, perlu dikembangkan research-based community development, sistem monitoring jangka panjang, dan kemitraan strategis dengan stakeholders terkait. Masyarakat disarankan membentuk forum rutin untuk sharing session, mengembangkan sistem buddy system, dan membuat komunitas online untuk komunikasi berkelanjutan. Untuk pengembangan program itu sendiri, perlu disusun modul adaptif yang dapat disesuaikan dengan karakteristik wilayah berbeda, dikembangkan aplikasi mobile sederhana, ditambah komponen assessment kesehatan yang lebih komprehensif, serta dibuat sistem reward untuk memotivasi peserta. Aspek keberlanjutan harus diperkuat melalui pembentukan struktur organisasi yang jelas untuk kelompok mandiri, penyusunan rencana kerja tahunan yang terstruktur, pengembangan sistem funding mandiri, dan pembangunan jaringan dengan program sejenis di wilayah lain untuk pertukaran pengalaman yang saling menguntungkan.

UCAPAN TERIMA KASIH (JIKA ADA)

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan dukungan pendanaan dan fasilitas terhadap pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo yang telah memberikan izin dan fasilitas lokasi untuk pelaksanaan kegiatan. Tidak lupa kami sampaikan apresiasi kepada seluruh masyarakat Kecamatan Tulangan, khususnya para peserta program yang telah berpartisipasi aktif dari awal hingga akhir kegiatan. Terima kasih juga kami tujuhan kepada tim dosen Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah mendukung kesuksesan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga semua dukungan dan kontribusi yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Allen, D. (2015). *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Penguin Books.
- Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The effects of acute exercise on mood, cognition, and neurophysiological function: A review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127-152.
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery.

Covey, S. R. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.

Minkler, M. (2005). Community-based research partnerships: Challenges and opportunities. *Journal of Urban Health*, 82(2), ii3-ii12.

Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Company.

Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). Free Press.

Vanderkam, L. (2016). *Off the Clock: Feel Less Busy While Getting More Done*. Portfolio/Penguin.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.