Vol 7 No 3 (2026) hal 432 - 440

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)

Available online at:
https://doi.org/10.26877/jpom.v7i3.1247

Edukasi dan Pendampingan *Zone Zero Exercise* Sebagai Upaya Pencapaian Kualitas Hidup, Kualitas Tidur, dan Kepercayaan Diri Petenis Veteran (BAVETI) di Kabupaten Wonogiri

Widiyanto[1], Sujarwo[2*], Awan Hariono[3], Eka Novita Indra[1]
[1]Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
[2]Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
[3]Prodi Pendidikan Kepelatihan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article History :
Received 2026-09-14
Revised 2026-10-13
Accepted 2026-10-21
Available 2026-11-15

Keywords:
Education; Zone Zero Exercise; Injury; Fitness; Tennis.

Kata Kunci:
Edukasi; *Zone Zero Exercise*; Cedera; Kebugaran; Petenis.

Abstract

This community service program aimed to improve veteran tennis players' knowledge and skills in performing safe, effective, and sustainable physical activity to enhance quality of life, sleep quality, and self-confidence. The Zone Zero Exercise education and mentoring program involved 50 veteran tennis players in Wonogiri Regency. Activities included preparation, theoretical instruction, practical sessions, participant engagement, and evaluation. Quality of life was measured using ICECAP-O (Proud et al., 2019), self-confidence using the Rosenberg Self-Esteem Scale (Muslih & Chung, 2024), and sleep quality using the Sleep Condition Indicator (SCI) (Hasan et al., 2023). Participants demonstrated high enthusiasm, reflected in attendance exceeding 50% of invitees and active involvement in discussions and question-and-answer sessions. Regarding sleep quality, 25 participants (50%) had adequate sleep quality and 25 (50%) had good sleep quality. For quality of life, 2 participants (4%) had adequate quality of life and 48 (96%) had good quality of life. Regarding self-confidence, 7 participants (14%) had adequate self-confidence and 43 (86%) had good self-confidence. The program improved participants' understanding of safe and appropriately measured exercise. In conclusion, Zone Zero Exercise education and mentoring showed positive potential for supporting sleep quality, quality of life, and self-confidence among veteran tennis players in Wonogiri Regency.

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pemain tenis veteran dalam melakukan aktivitas fisik yang aman, efektif, dan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas hidup, kualitas tidur, dan kepercayaan diri. Program edukasi dan pendampingan *Zone Zero Exercise* melibatkan 50 pemain tenis veteran di Kabupaten Wonogiri. Kegiatan meliputi persiapan, penyampaian materi teori, praktik, pelibatan peserta, dan evaluasi. Kualitas hidup diukur menggunakan ICECAP-O (Proud *et al.*, 2019), kepercayaan diri menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Muslih & Chung, 2024), dan kualitas tidur menggunakan *Sleep Condition Indicator* (SCI) (Hasan *et al.*, 2023). Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, ditunjukkan melalui kehadiran yang melampaui 50% dari undangan dan keterlibatan aktif dalam diskusi serta tanya jawab. Sebanyak 25 peserta (50%) memiliki kualitas tidur cukup dan 25 peserta (50%) memiliki kualitas tidur baik. Pada aspek kualitas hidup, 2 peserta (4%) memiliki kualitas hidup cukup dan 48 peserta (96%) memiliki kualitas hidup baik. Pada aspek kepercayaan diri, 7 peserta (14%) memiliki kepercayaan diri cukup dan 43 peserta (86%) memiliki kepercayaan diri baik. Program ini meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya aktivitas fisik yang aman dan terukur. Kesimpulannya, edukasi dan pendampingan *Zone Zero Exercise* berpotensi memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur, kualitas hidup, dan kepercayaan diri pemain tenis veteran di Kabupaten Wonogiri.

✉ Correspondence Address : Jl. Colombo No 1 Yogyakarta
E-mail : jarwo@uny.ac.id

https://journal3.upgris.ac.id/index.php/jpom/index

© 2026 Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). Artikel yang diterbitkan di JPOM dilisensikan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). Pengguna bebas membagikan dan mengadaptasi karya ini dalam media atau format apa pun untuk tujuan apa pun, termasuk tujuan komersial, dengan syarat mencantumkan atribusi yang sesuai (mengutip artikel asli beserta DOI-nya) dan mendistribusikan karya turunan di bawah lisensi yang sama.

A. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan fenomena alami yang ditandai dengan penurunan fungsi dan kemampuan tubuh, baik secara fisik maupun mental (Rachmayanti *et al.*, 2023). Kelompok lanjut usia (lansia) menjadi salah satu populasi yang paling rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, terutama akibat penyakit degeneratif dan penurunan kebugaran jasmani (Rahayu *et al.*, 2026). Data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 11,01%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 8,8% (Rahmahdhani *et al.*, 2025). Kondisi ini diperparah dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular lainnya seperti stroke, diabetes, dan penyakit kardiovaskular yang sering kali disebabkan oleh gaya hidup yang kurang aktif secara fisik (Lestari *et al.*, 2022).

Salah satu kelompok masyarakat yang menghadapi tantangan signifikan terkait kebugaran dan risiko cedera adalah para atlet veteran, khususnya petenis. Dalam dunia olahraga tenis, kemampuan untuk mencapai kondisi "*optimal performance state*" atau "*the zone*" menjadi faktor kunci performa, namun kondisi ini sering kali sulit dicapai dan dipertahankan seiring bertambahnya usia (Coppini Tennis Academy, 2026). Penurunan massa otot, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan pada atlet veteran meningkatkan risiko cedera saat beraktivitas fisik, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan gerakan cepat, perubahan arah mendadak, dan kekuatan eksplosif seperti tenis (Whitney *et al.*, 2026). Fenomena ini sejalan dengan temuan bahwa kualitas kebugaran jasmani yang menurun berkontribusi pada peningkatan risiko cedera dan penurunan kualitas hidup pada populasi lansia (Rahayu *et al.*, 2026; Wahyuningsih *et al.*, 2019).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan oleh pemerintah menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, termasuk kelompok lansia dan atlet veteran (Kemenkes RI, 2017; Cahyani *et al.*, 2020). GERMAS menekankan pentingnya aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin (Susanti *et al.*, 2021). Namun demikian, implementasi GERMAS masih menghadapi berbagai kendala, termasuk kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik yang aman dan efektif (Nurfitriani & Anggraini, 2019). Studi menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat, termasuk kelompok atlet veteran, yang belum memahami konsep latihan dengan intensitas yang tepat untuk mencegah cedera dan memelihara kebugaran (Tang *et al.*, 2026; Ars *et al.*, 2025).

Konsep *Zone Zero Exercise* muncul sebagai pendekatan inovatif yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dengan intensitas sangat ringan namun memberikan manfaat kesehatan yang signifikan (Brownlee, 2025). Berbeda dengan paradigma "*no pain no gain*", *zone zero exercise* mendorong gerakan dengan intensitas rendah yang masih memungkinkan seseorang untuk berbicara dengan nyaman selama beraktivitas (Kompas, 2025). Aktivitas seperti jalan santai, peregangan ringan, yoga mudah, atau berkebun termasuk dalam kategori ini, dengan detak jantung yang tetap rendah, bahkan di bawah zona 1 latihan (Brownlee, 2025; 1News, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sangat ringan sekalipun dapat meningkatkan sirkulasi darah, membantu mengatur gula darah, mendukung kesehatan mental, dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular (Brownlee, 2025; Gigazine, 2025). Bagi atlet profesional, latihan ringan telah lama menjadi bagian penting dalam program pemulihan dan pencegahan cedera (Brownlee, 2025).

Bagi petenis veteran di Kabupaten Wonogiri, penerapan *zone zero exercise* memiliki relevansi yang tinggi. Kabupaten Wonogiri sendiri telah menunjukkan komitmen terhadap berbagai gerakan "zero" sebagai

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

upaya perbaikan kualitas hidup masyarakat, seperti deklarasi *Zero Anarko* dan Zero Knalpot Brong (Koma.id, 2025; NewsPatroli, 2022). Semangat ini dapat diperluas ke ranah kesehatan melalui program "*Zone Zero Exercise*" bagi petenis veteran. Edukasi dan pendampingan mengenai latihan intensitas rendah ini sangat penting mengingat masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan cedera dan pemeliharaan kebugaran (Cahyani *et al.*, 2020; Rachmayanti *et al.*, 2023). Program yang melibatkan edukasi dan pendampingan langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat (Ani *et al.*, 2020; Saki & Ziya, 2025).

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan tentang *zone zero exercise* sebagai upaya pencapaian kualitas hidup, kualitas tidur, dan kepercayaan diri peserta pengabdian bagi petenis veteran (BAVETI) di Kabupaten Wonogiri. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan petenis veteran dalam melakukan aktivitas fisik yang aman, efektif, dan berkelanjutan, sehingga dapat menjaga kebugaran, kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup petenis veteran.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Lapangan Tenis Kompleks GOR Giri Mandala Kabupaten Wonogiri pada hari Sabtu tanggal 18 Juli 2026 mulai pukul 07:30 sampai dengan 15:00 WIB.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan PkM, Pengabdi Bersama Ketua BAVETI Kabupaten Wonogiri

Kegiatan pengabdian ini diikuti sebanyak 50 petenis veteran di Kabupaten Wonogiri dengan 7 orang pemain tenis veteran putri dan 43 orang pemain tenis veteran putra yang tergabung di BAVETI Kabupaten Wonogiri, dengan rentang usia 40 – 50 tahun berjumlah 11 orang, 51 – 60 tahun berjumlah 16 orang, dan 61 – 70 tahun berjumlah 23 orang. evaluasi yang mencerminkan pengukuran terhadap kualitas hidup, kualitas tidur, dan kepercayaan diri pemain tenis veteran. Dalam pengabdian ini dilakukan pengukuran untuk mengetahui capaian kualitas hidup, kualitas tidur, dan kepercayaan diri peserta pengabdian. Instrumen untuk mengukur kualitas hidup menggunakan *ICECAP-O Instrument* (Proud *et al.*, 2019), instrumen untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan *Rosenberg self-esteem scale (Muslih & Chung, 2024)*, dan instrumen kualitas tidur menggunakan *Sleep Condition Indicator* (SCI) (Hasan *et al.*, 2023). Metode sosialisasi *Zone Zero*

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Exercise dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan secara terstruktur dan *participatory*, mencakup tahap persiapan, sosialisasi teori, praktik langsung, keterlibatan pemain tenis veteran, serta evaluasi yang mencerminkan dampak terhadap kemampuan fisik pemain tenis veteran. Metode sosialisasi *Zone Zero Exercise* dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan secara terstruktur dan *participatory*, mencakup tahap persiapan, kegiatan diawali dengan survei dan identifikasi masalah kondisi fisik pemain tenis veteran saat bermain di lapangan. Tim pengabdian melakukan observasi awal di lapangan untuk memahami dinamika bermain tenis, misalnya gejala pemain tenis veteran yang sering mengalami kelelahan. Tim kemudian melakukan koordinasi dengan pihak komunitas pemain tenis veteran yang berada di bawah BAVETI (barisan tenis veteran Indonesia) di Kabupaten Wonogiri untuk menetapkan jadwal kegiatan, lapangan yang akan digunakan serta kebutuhan peralatan dilanjutkan pemaparan pelatihan secara teori, praktik langsung, keterlibatan pemain tenis veteran. Selanjutnya, pendampingan juga dilakukan dalam bentuk konsultasi dan refleksi, di mana tim pengabdian berdiskusi dengan peserta pengabdian mengenai kendala yang dihadapi selama penerapan latihan fisik, serta evaluasi yang mencerminkan dampak terhadap capaian kualitas hidup, kualitas tidur, dan kepercayaan diri pemain tenis veteran. Evaluasi proses dilakukan untuk menilai pelaksanaan kegiatan pendampingan dan sosialisasi, mencakup kesesuaian kegiatan dengan rencana yang telah disusun, tingkat partisipasi peserta, serta kelancaran pelaksanaan latihan fisik di rumah. Evaluasi ini dilakukan melalui observasi langsung dan catatan lapangan selama kegiatan berlangsung. Dalam pengabdian ini dilakukan pengukuran untuk mengetahui capaian kualitas hidup, kualitas tidur, dan kepercayaan diri peserta pengabdian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kabupaten Wonogiri dengan sasaran para petenis veteran yang tergabung dalam organisasi BAVETI. Program ini berfokus pada edukasi dan pendampingan mengenai konsep *Zone Zero Exercise* sebagai strategi untuk mencapai kualitas hidup, kualitas tidur, dan kepercayaan diri petenis veteran.

1. Hasil Kegiatan

Kegiatan yang berlangsung selama periode tertentu ini berhasil menjangkau sejumlah petenis veteran. Berdasarkan evaluasi proses dan partisipasi, beberapa hasil utama yang diperoleh adalah sebagai berikut:

a. Tingkat Partisipasi dan Antusiasme: Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi edukasi dan pendampingan. Hal ini terlihat dari kehadiran yang memenuhi target (>50% dari daftar undangan) dan partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Para petenis veteran menunjukkan keinginan yang besar untuk memperoleh pengetahuan baru yang dapat membantu mereka tetap aktif dan bugar di usia senja (Rahayu, Widiyanto, & Budayati, 2026).

b. Peningkatan Pengetahuan: Terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep *Zone Zero Exercise*, pentingnya pemanasan dan pendinginan yang tepat, serta latihan-latihan spesifik. Edukasi yang diberikan berhasil mengubah pengetahuan peserta dari yang sebelumnya kurang memahami menjadi lebih mengerti tentang pentingnya pola latihan yang aman dan terukur (Nurfitriani & Anggraini, 2019). Peserta juga mulai memahami jenis-jenis bahan makanan yang baik untuk

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

mendukung kebugaran serta cara mengatasi rasa malas beraktivitas fisik agar kebugaran jasmani tetap terjaga (Rahayu *et al.*, 2026).

c. Keterampilan Praktis: Melalui sesi pendampingan, para peserta mendapatkan keterampilan praktis dalam melakukan latihan-latihan kebugaran dan peregangan yang dirancang khusus untuk petenis berusia lanjut. Mereka diajarkan cara mencapai kebugaran dan mengukurnya, serta cara mengatur aktivitas fisik agar sesuai dengan rekomendasi dan kemampuan masing-masing (Rahayu *et al.*, 2026).

d. Komitmen terhadap Perubahan Perilaku: Sebagian besar peserta berkomitmen untuk menerapkan pola hidup sehat dan rutin melakukan latihan *Zone Zero Exercise* yang telah diajarkan, sebagai bagian dari upaya untuk tetap aktif, mandiri, dan produktif dalam kehidupan sehari-hari (Napitupulu & Napitupulu, 2020).

e. Hasil pengukuran kualitas tidur

Tabel 1. Kategori Kualitas Tidur

		Frequency	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
Valid	Cukup	25	50.0	50.0	50.0
	Baik	25	50.0	50.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Dari 50 peserta pengabdian diketahui 25 orang atau 50% memiliki kualitas tidur cukup dan 25 orang atau 50% memiliki kualitas tidur baik.

f. Hasil pengukuran Kualitas Hidup

Tabel 2. Kategori Kualitas Hidup

		Frequency	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
Valid	Cukup	2	4.0	4.0	4.0
	Baik	48	96.0	96.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Dari 50 peserta pengabdian diketahui 2 orang atau 4% memiliki kualitas hidup cukup dan 48 orang atau 96% memiliki kualitas hidup baik.

g. Hasil pengukuran Kepercayaan Diri

Tabel 3. Kategori Kepercayaan Diri

		Frequency	*Percent*	*Valid Percent*	*Cumulative Percent*
Valid	Cukup	7	14.0	14.0	14.0
	Baik	43	86.0	86.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Dari 50 peserta pengabdian diketahui 7 orang atau 14% memiliki kepercayaan diri cukup dan 43 orang atau 86% memiliki kepercayaan diri baik.

2. Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya jumlah penduduk lansia di Indonesia, termasuk para atlet veteran yang tetap ingin aktif berolahraga. Proses penuaan membawa perubahan fisik, mental, dan psikologis yang memengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh (Rachmayanti, Suhaera, Syahputra,

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

& Rachdiati, 2023). Tanpa pemahaman yang baik tentang latihan yang aman, risiko cedera pada kelompok ini menjadi sangat tinggi.

a. Signifikansi Edukasi dan Pendampingan bagi Petenis Veteran

Petenis veteran, sebagai kelompok lansia yang tetap aktif, memiliki kebutuhan spesifik dalam menjaga kebugaran dan mencegah cedera. Aktivitas fisik yang tidak terencana dan tidak sesuai dengan kapasitas fisiologis justru dapat meningkatkan risiko cedera (Saki & Ziya, 2025). Edukasi dan pendampingan dalam program ini menjadi sangat krusial karena memberikan landasan pengetahuan dan keterampilan praktis.

Sejalan dengan penelitian Rahayu *et al.* (2026), kegiatan pengabdian yang melibatkan lansia menunjukkan bahwa program edukasi yang terstruktur dan penggunaan media yang ramah lansia, serta kolaborasi interprofesional, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Hal ini tercermin dari antusiasme peserta dan peningkatan pemahaman mereka terhadap konsep *Zone Zero Exercise*. Peningkatan pengetahuan ini merupakan fondasi penting untuk perubahan perilaku jangka panjang, karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama diingat daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Rahmahdhani, Rosmawati, Permatasari, & Sofiana, 2025).

b. Mekanisme *Zone Zero Exercise* dalam Pencegahan Cedera dan Pemeliharaan Kebugaran

Zone Zero Exercise, yang dalam konteks ini diartikan sebagai serangkaian latihan dengan intensitas rendah hingga sedang yang aman dan efektif untuk lansia, memberikan berbagai manfaat fisiologis. Aktivitas fisik, bahkan dengan intensitas ringan, terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup lansia (Rahayu *et al.*, 2026).

1) **Dampak aktivitas fisik pada kepercayaan diri:**

   Aktivitas fisik dan latihan telah lama diakui sebagai intervensi yang memberikan manfaat holistik bagi kesehatan fisik dan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan tidak hanya berdampak pada perbaikan komposisi tubuh dan kebugaran, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan aspek psikologis seperti kepercayaan diri, harga diri (*self-esteem*), dan kesejahteraan mental. Hubungan antara latihan dan kepercayaan diri juga perlu dipahami dalam konteks yang lebih luas, termasuk peran lingkungan dan intervensi berbasis komunitas. Protokol studi oleh Oweh *et al.* (2026) yang mengevaluasi intervensi olahraga berbasis komunitas "*Don't Stop Me Now!*" (DSMN) untuk orang dewasa dengan psikosis awal menyoroti bagaimana latihan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan integrasi sosial, harga diri, dan mengurangi *self-stigma*.

2) **Dampak aktivitas fisik pada kualitas tidur:**

   Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikologis individu. Tidur yang berkualitas berperan dalam proses pemulihan tubuh, peningkatan fungsi kognitif, stabilitas emosional, serta pencegahan berbagai penyakit kronis. Aktivitas fisik (*Physical Activity*) dianggap sebagai pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak aktif (Park, 2014). Aktivitas fisik dipandang sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat dibedakan berdasarkan intensitasnya menjadi aktivitas ringan, sedang, dan berat.

3) **Dampak aktivitas fisik pada Kualitas Hidup**

Kualitas hidup (*quality of life*/QoL) telah menjadi konsep sentral dalam berbagai disiplin ilmu, mulai dari kesehatan masyarakat hingga psikologi. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka hidup, serta kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kepedulian mereka. Definisi ini menegaskan bahwa kualitas hidup merupakan konstruk yang luas dan multidimensi, yang secara kompleks dipengaruhi oleh kesehatan fisik, keadaan psikologis, keyakinan personal, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Partisipasi dalam program edukasi dan pendampingan ini juga memberikan dampak positif pada aspek psikososial. Keterlibatan aktif dalam kegiatan kelompok, seperti sesi latihan bersama, dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesejahteraan mental (Rachmayanti *et al.*, 2023). Hal ini penting mengingat lansia sering kali mengalami penurunan interaksi sosial dan rentan terhadap depresi (Rachmayanti *et al.*, 2023). Selain itu, dengan memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk berlatih dengan aman, para petenis veteran merasa lebih percaya diri dan mandiri dalam mengelola kesehatan mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

4) **Peran Pendekatan Edukatif dan Partisipatif**

Keberhasilan program ini tidak terlepas dari pendekatan edukatif dan partisipatif yang diterapkan. Metode penyuluhan, demonstrasi, dan tanya jawab yang digunakan selama kegiatan memungkinkan terjadinya transfer pengetahuan dan keterampilan secara efektif. Hal ini sesuai dengan temuan bahwa penyuluhan kesehatan dapat memengaruhi perubahan perilaku responden karena adanya perubahan pengetahuan (Rahmahdhani *et al.*, 2025). Dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi, program ini mampu mengatasi kesalahpahaman dan membangun komitmen yang lebih kuat terhadap perubahan perilaku.

D. PENUTUP

Simpulan

1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Edukasi dan Pendampingan *Zone Zero Exercise* sebagai Upaya Pencapaian Kualitas Hidup, Kualitas Tidur, dan Kepercayaan Diri bagi Petenis Veteran (BAVETI) di Kabupaten Wonogiri" telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari khalayak sasaran. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran petenis veteran mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani serta melakukan aktivitas olahraga secara aman dan sesuai dengan kondisi fisik.
2. Pelaksanaan edukasi dan pendampingan *Zone Zero Exercise* memberikan pengalaman praktis kepada peserta dalam memahami dan menerapkan bentuk latihan yang dapat mendukung kesiapan tubuh sebelum melakukan aktivitas tenis, membantu menjaga kesehatan, serta mempertahankan kondisi kebugaran.

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Peserta juga memperoleh pemahaman mengenai pentingnya memperhatikan kondisi tubuh, intensitas aktivitas, pemulihan, dan keteraturan latihan dalam menjaga kebugaran pada usia veteran.

3. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disertai praktik dan pendampingan secara langsung dapat menjadi strategi yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan kesadaran petenis veteran terhadap kondisi kesehatan dan pemeliharaan kebugaran. *Zone Zero Exercise* berpotensi dikembangkan sebagai bagian dari rutinitas aktivitas fisik petenis veteran untuk mendukung keberlanjutan aktivitas olahraga, kesehatan, dan kualitas hidup.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih tim pengabdi sampaikan kepada Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan PKM ini, juga pihak yang terlibat sebagai mitra yaitu komunitas Petenis Veteran Kabupaten Wonogiri.

Pernyataan Penggunaan AI dan Teknologi Berbantuan AI dalam Proses Penulisan

Penulis menyatakan bahwa dalam penyusunan karya ini tidak menggunakan kecerdasan buatan (AI) maupun teknologi berbantuan AI dalam bentuk apa pun. Seluruh isi artikel disusun, ditinjau, dan disunting sendiri oleh penulis, dan penulis bertanggung jawab penuh atas isi publikasi.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan apa pun, baik finansial maupun hubungan pribadi, yang dapat memengaruhi karya yang dilaporkan dalam artikel ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

Ani, M., Wijayanti, K., & Harwijayanti, B. P. 2020. Membudayakan Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Desa Jepangrejo, Blora. *Jurnal Abdimas Madani*, 2(2), 25–32. https://abdimasmadani.ac.id/index.php/abdimas/article/view/36

Ars, J., Beridze, G., Farrés-Godayol, P., Pérez, L. M., Inzitari, M., Calderón-Larrañaga, A., & Welmer, A.-K. 2025. Association of accelerometer-measured physical activity and sedentary behavior with unplanned hospitalization in older adults: a 6-year longitudinal study. GeroScience, 48(2), 2345–2355. https://doi.org/10.1007/s11357-025-01756-w

Brownlee, T. 2025. Zone zero: The rise of effortless exercise. The Conversation. https://theconversation.com/zone-zero-the-rise-of-effortless-exercise-263365

Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. 2020. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15(1), 10–18. https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.10-18

Coppini Tennis Academy. 2026. THE "ZONE" IS NOT CALM. IT IS PRESENCE. Coppini Tennis Academy. https://coppinitennisacademy.com/the-zone-is-not-calm-it-is-presence/

Gigazine. 2025. What are the health benefits of 'Zone Zero Exercise,' which involves walking slowly and stretching? Gigazine. https://gigazine.net/gsc_news/en/20250923-zone-zero-effortless-exercise/

Hasan, F., Vidyanti, A. N., Tsai, P.-S., Wu, D., Lee, H.-C., Yuliana, L. T., Romadlon, D. S., Marta, O. F. D., & Chiu, H.-Y. (2023). Psychometric properties of Indonesian version of sleep condition indicator for screening poststroke insomnia. *Sleep and Breathing*, *27*(5), 2013–2020. https://doi.org/10.1007/s11325-023-02797-1

Kemenkes RI. 2017. Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Koma.id. 2025. Kompak Tolak Anarkisme, Masyarakat Wonogiri Deklarasikan Zero Anarko. Koma.id. https://koma.id/2025/05/07/kompak-tolak-anarkisme-masyarakat-wonogiri-deklarasikan-zero-anarko/

Kompas. 2025. Zone Zero: Manfaat Mengejutkan dari Olahraga Super Ringan. Kompas.com.

Lestari, C. R., Elawati, N. E., & Marco, M. A. 2022. Perbedaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

dan Sikap Kader Posyandu Lansia Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Majalah Kesehatan Indonesia, 3(1), 1-7. https://doi.org/10.47679/makein.202256

Muslih, M., & Chung, M.-H. (2024). Structural validity of the Rosenberg self-esteem scale in patients with schizophrenia in Indonesia. *PLOS ONE*, *19*(5), e0300184. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300184

Napitupulu, N. F., & Napitupulu, M. 2020. Lansia Sehat : Lansia Aktif, Mandiri Dan Produktif Di Panti Jompo Basilam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 2(3), 1-8. https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/431

NewsPatroli. 2022. Apel Besar Zero Knalpot Brong Polres Wonogiri Pertama di Jateng. NewsPatroli.com.

Nurfitriani, N., & Anggraini, E. 2019. Pengaruh Pengetahuan dan Motivasi Ibu Rumah Tangga Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kelurahan Talang Bakung Kota Jambi. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 19(3), 532–538. https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.739

Oweh, R. R., van Busschbach, J. T., Boonstra, N., Ariesen, A.-M. D., Emck, C., Muller, M. K., Waarheid, C. O., Spoelman, S., Pijnenborg, G. H. M., & Steenhuis, L. A. (2026). Examining the effectiveness of Don't Stop Me Now! (DSMN): A community-based sports intervention to promote social integration in adults with early psychosis – Study protocol for a multicenter single-case multiple baseline design. *BMC Psychiatry*, 26, 210. https://doi.org/10.1186/s12888-026-07063-8

Park, S. (2014). Associations of physical activity with sleep satisfaction, perceived stress, and problematic Internet use in Korean adolescents. *BMC Public Health*, 14, 1143. https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1143

Proud, L., McLoughlin, C., & Kinghorn, P. (2019). ICECAP-O, the current state of play: a systematic review of studies reporting the psychometric properties and use of the instrument over the decade since its publication. *Quality of Life Research*, *28*(6), 1429–1439. https://doi.org/10.1007/s11136-019-02114-y

Rachmayanti, A. S., Suhaera, Syahputra, G. S., & Rachdiati, H. 2023. Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Batam. ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negri, 1(1), 15-19. https://doi.org/10.61132/ardhi.v1i1.220

Rahayu, A., Widiyanto, & Budayati, E. S. 2026. Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai Upaya Mencapai Kualitas Kebugaran Lanjut Usia. Jurnal Abdimas Kesehatan, 8(1), 235-241. https://doi.org/10.36565/jak.v8i1.1044

Rahmahdhani, A., Rosmawati, E., Permatasari, P. S., & Sofiana, L. 2025. Upaya Preventif Hipertensi melalui Kegiatan Edukasi GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) pada Lansia: Pengabdian Masyarakat di Baguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal SOLMA, 14(3), 4075-4082. https://doi.org/10.22236/solma.v14i3.19292

Susanti, Y., Septiyana, R., & Praditta, S. E. 2021. Perbedaan Perilaku Masyarakat dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Daerah Rural dan Urban. Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas, 4(1), 25–36. https://doi.org/10.32584/jikk.v4i1.922

Tang, Y., Yan, H., Qin, X., Meng, W., Xu, J., Zhou, R., Liu, L., & Yang, Y. 2026. Effects of theory-based interventions on sedentary behavior, physical activity intensity, cardiometabolic outcomes, and self-efficacy among sedentary older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Geriatrics, 26(1), 981. https://doi.org/10.1186/s12877-026-07710-5

Ujile, A., Hara, K., Kubo, M., Yamauchi, M., Tsuchiya, T., Takebayashi, K., Maruyama, Y., & Hashimoto, K. 2025. Effects of a home-based low-to-moderate-intensity dance exercise program on glycemic control and quality of life in elderly patients with type 2 diabetes: a single-arm, intervention study. *Diabetology International*, 17, 6. https://doi.org/10.1007/s13340-025-00854-6

Wahyuningsih, I., Wahyuningtyas, W., Sari, D., & Widyastuti, O. 2019. Pendampingan gerakan masyarakat hidup sehat Di Padukuhan Kauman, Bajang, Ngeblak, Desa Wijirejo, Pandak, Bantul. Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat, 3(1), 61-72. https://doi.org/10.12928/jp.v3i1.642

Whitney, J., O'Connell, M. D. L., Jackson, S. H. D., Martin, F. C., & Carter, B. 2026. Frame fit: safety, acceptability and effectiveness of a community-based fall prevention exercise intervention for walking frame users, a randomised controlled trial. BMC Geriatrics, 26. https://doi.org/10.1186/s12877-026-07293-1

1News. 2025. Zone zero exercise: Why a gentle stroll might be enough. 1News.co.nz. https://www.1news.co.nz/2025/08/27/zone-zero-exercise-why-a-gentle-stroll-might-be-enough/

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)