Jurnal Peduli Masyarakat

Volume 8 Nomor 2, Juni 2026
e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM

PENDAMPINGAN SKRINING DAN EDUKASI *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA REMAJA

Diana Hardiyanti[1]*, Melinda Restu Pertiwi[2]
[1]Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Jl. Samadi No.1, Jawa, Martapura, Banjar, Kalimantan Selatan 71213, Indonesia
[2]Program Studi Sarjana Administarsi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Jl. Samadi No.1, Jawa, Martapura, Banjar, Kalimantan Selatan 71213, Indonesia
*dianahardiyanti52@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi yang diikuti dengan tingginya penggunaan gawai, media sosial, serta meningkatnya aktivitas belajar daring dan hiburan berbasis layar turut mendorong perubahan pola aktivitas remaja ke arah *sedentary lifestyle*. Kondisi tersebut dapat meningkatkan durasi aktivitas sedentari dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai perilaku sedentari dapat menyebabkan remaja belum menyadari kondisi dirinya serta pentingnya melakukan perubahan perilaku. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta menerapkan perilaku hidup aktif sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan sejak dini secara berkelanjutan. Kegiatan ini dilaksanakan pada 35 siswa di SMA Negeri 1 Martapura. Metode kegiatan meliputi skrining perilaku sedentari menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), pretest, pemberian edukasi melalui penyuluhan interaktif dengan media poster, dan posttest. Hasil skrining menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku sedentari dalam kategori tinggi (>5 jam/hari), yaitu sebanyak 22 orang (62,9%) dari 35 responden. Kegiatan edukasi memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pengertian dan dampak perilaku sedentari terhadap kesehatan serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi durasi aktivitas sedentari dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: edukasi; kesehatan; remaja; *sedentary lifestyle*; skrining

ASSISTANCE IN SCREENING AND EDUCATION ON SEDENTARY LIFESTYLES AMONG ADOLESCENTS

ABSTRACT

The development of technology, accompanied by the widespread use of gadgets and social media, as well as the increasing use of online learning and screen-based entertainment, has contributed to changes in adolescents' activity patterns toward a sedentary lifestyle. This condition may increase the duration of sedentary activities in daily life. Lack of knowledge and awareness regarding sedentary behavior may prevent adolescents from recognizing their own sedentary behavior and understanding the importance of making behavioral changes. This community service activity aimed to improve knowledge and awareness and encourage the adoption of an active lifestyle as an effort to prevent health problems from an early age in a sustainable manner. The activity involved 35 students at SMA Negeri 1 Martapura. The methods included screening sedentary behavior using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), a pretest, interactive educational sessions using posters, and a posttest. The screening results showed that the majority of respondents had a high level of sedentary behavior (>5 hours/day), with 22 out of 35 respondents (62.9%) falling into this category. The educational activity provided students with an understanding of the definition and health impacts of sedentary behavior, as well as strategies to reduce the duration of sedentary activities in daily life. Therefore, continuous education and support from the school are needed to encourage students to reduce sedentary time, increase physical activity, and adopt a more active and healthy lifestyle.

Keywords: education; health; adolescents; sedentary lifestyle; screening

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan pada pola aktivitas masyarakat, termasuk pada kelompok remaja. Penggunaan perangkat elektronik seperti ponsel, komputer, dan televisi kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari berbagai aktivitas sehari-hari, mulai dari kegiatan belajar hingga hiburan (Al Hidayah et al., 2025). Tingginya penggunaan gawai dan media sosial dapat mendorong remaja untuk lebih banyak melakukan aktivitas dalam posisi duduk atau berbaring dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kondisi tersebut dikenal sebagai perilaku sedentari (*sedentary behavior*), yaitu perilaku terjaga yang dilakukan dalam posisi duduk, bersandar, atau berbaring dengan pengeluaran energi yang rendah (≤1,5 METs). Aktivitas sedentari dapat berupa menonton televisi, menggunakan media sosial, bermain gim, belajar, maupun menggunakan perangkat elektronik lainnya dalam waktu yang lama (Putri et al., 2026).

Perilaku sedentari pada remaja telah menjadi perhatian kesehatan di berbagai negara. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 80% remaja di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian, dengan waktu layar yang rata-rata mencapai 3-4 jam per hari, yang memperburuk *sedentary behavior* (Norman et al., 2017). *Sedentary lifestyle* dan tingginya paparan *screen time* juga berasosiasi dengan peningkatan skor PSQI yang menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk (Hardiyanti et al., 2025). Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 37,4% penduduk berusia 10 tahun ke atas kurang melakukan aktivitas fisik (BKPK, 2025). Kondisi tersebut juga menjadi perhatian di Kalimantan Selatan, dengan prevalensi obesitas pada remaja yang mencapai 15–20% dan gaya hidup sedentari menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pada tingkat lokal, hasil survei internal di SMA Negeri 1 Martapura, sebagai sekolah dengan jumlah siswa sekitar 1.200 orang, survei awal menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari untuk aktivitas sedentari, seperti bermain game atau scrolling media sosial, yang berkorelasi dengan penurunan performa akademik dan kesehatan fisik (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2022).

Tantangan utama dalam mengatasi *sedentary lifestyle* pada remaja adalah kurangnya kesadaran dan akses informasi kesehatan yang tepat. Banyak remaja di Indonesia, termasuk di Kalimantan Selatan, belum mendapatkan edukasi rutin tentang bahaya *sedentary lifestyele* dan cara mengubahnya menjadi pola hidup aktif, seperti olahraga ringan atau istirahat gerak selama belajar (Lenne et al., 2019; Tremblay et al., 2017). Di SMA Negeri 1 Martapura, keterbatasan tenaga kesehatan sekolah dan kurangnya program pencegahan membuat siswa rentan terhadap stigma atau kebiasaan buruk yang sulit dirubah. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai dampak perilaku sedentari juga dapat menyebabkan remaja belum mengenali kondisi dirinya dan pentingnya melakukan perubahan perilaku. Semakin tinggi durasi perilaku sedentari, semakin besar risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan di kemudian hari, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, serta gangguan kesehatan mental seperti depresi (Rahma et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku sedentari pada remaja perlu mendapat perhatian melalui upaya promotif dan preventif sejak dini.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku sedentari pada remaja adalah melalui skrining dan edukasi kesehatan. Skrining menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dapat membantu remaja mengenali kondisi perilaku sedentari yang dimiliki, sedangkan edukasi dapat meningkatkan pemahaman mengenai dampak perilaku sedentari dan cara mengurangi durasinya dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan skrining yang diintegrasikan dengan edukasi kesehatan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam melakukan upaya

pencegahan secara mandiri (Wisni et al., 2026). Intervensi berbasis sekolah juga menjadi pendekatan yang relevan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi waktu sedentari pada remaja (Contardo Ayala et al., 2024). Berdasarkan kondisi tersebut, dosen dan mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Stikes Intan Martapura melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan skrining dan edukasi *sedentary lifestyle* pada remaja di SMA Negeri 1 Martapura. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja, mendorong perubahan perilaku positif, dan berkontribusi pada pencegahan masalah kesehatan kronis di tingkat komunitas sekolah.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pendampingan skrining dan pemberiaan edukasi *sedentary lifestyle* pada remaja di SMA Negeri 1 Martapura. Sasaran kegiatan ini adalah remaja atau siswa SMA Negeri 1 Martapura dengan jumlah 35 responden. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam rentang waktu Januari 2026 sampai Agustus 2026. Kegiatan diawali skrining perilaku sedentari menggunakan kuesioner ASAQ, dilanjutkan dengan pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta, pemberian edukasi menggunakan media poster, sesi diskusi dan tanya jawab, serta diakhiri dengan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta.
Tahapan kegiatan pengadian masyarakat meliputi:

1. Persiapan
   Tahap persiapan dilaksanakan pada bulan Januari 2026. Kegiatan pada tahap ini meliputi pengkajian data awal mengenai pola *sedentary lifestyle* remaja, penyusunan dan presentasi proposal pengabdian kepada masyarakat, survei lokasi pengabdian di sekolah, pengurusan perizinan administratif, serta koordinasi dengan pihak sekolah yang melibatkan kepala sekolah, guru BK, pembina UKS, dan siswa/i. Selain itu, dilakukan pembuatan materi dan media edukasi berupa modul serta persiapan alat penunjang kegiatan, seperti kuesioner skrining dan media promosi kesehatan. Pada tahap ini juga dilakukan pengarahan kepada mahasiswa dan guru yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan.
2. Pelaksanaan
   Tahap pelaksanaan merupakan implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara langsung kepada siswa SMA Negeri 1 Martapura yang dilaksanakan dalam rentang waktu Januari 2026 sampai Agustus 2026. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama Wakil Kepala Sekolah dan Pembina UKS. Selanjutnya dilakukan skrining *sedentary lifestyle* pada siswa oleh pengelola UKS dengan pendampingan dari tim pengabdi menggunakan instrumen skrining yang sesuai. Skrining dilakukan menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengukur total waktu aktivitas sedentari remaja dalam sehari pada hari sekolah dan hari libur. Hasil skrining kemudian dikategorikan menjadi rendah (<2 jam/hari), sedang (2–5 jam/hari), dan tinggi (>5 jam/hari). Setelah skrining, dilakukan pretest kepada siswa untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai *sedentary lifestyle*. Selanjutnya diberikan edukasi melalui penyuluhan interaktif mengenai pengertian *sedentary lifestyle*, dampaknya terhadap kesehatan, serta cara mengurangi perilaku sedentari dalam kehidupan sehari-hari dengan menggunakan media poster. Setelah pemberian edukasi selesai, dilakukan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa sebagai bentuk evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pendampingan skrining dan edukasi *sedentary lifestyle* yang dilaksanakan pada 35 siswa di SMA Negeri 1 Martapura. Kegiatan diawali dengan skrining perilaku sedentari menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk

mengetahui durasi aktivitas sedentari siswa pada hari sekolah dan hari libur. Hasil pengukuran perilaku sedentari berdasarkan kategori durasi aktivitas sedentari disajikan pada tabel 1.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Tingkat *Sedentary Lifestyle*

Sedentary Lifestyle	f	%
Rendah	4	11,4
Sedang	9	25,7
Tinggi	22	62,9

Berdasarkan data pada tabel 1, hasil skrining menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku sedentari dalam kategori tinggi (>5 jam/hari), yaitu sebanyak 22 orang (62,9%), sedangkan 9 orang (25,7%) berada dalam kategori sedang (2–5 jam/hari) dan 4 orang (11,4%) dalam kategori rendah (<2 jam/hari). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki durasi aktivitas sedentari yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menjadi perhatian karena tingginya durasi aktivitas sedentari pada remaja dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan dan menunjukkan pentingnya upaya skrining serta edukasi sejak dini.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Maidartati et al. (2022) di Bandung yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMA (84%) memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *sedentary lifestyle* antara remaja SMA dan SMK. Kesamaan temuan tersebut mengindikasikan bahwa pola hidup sedentari pada remaja merupakan fenomena yang cukup luas dan dapat berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang semakin pasif.

Tingginya perilaku sedentari pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemudahan akses terhadap teknologi, kebiasaan bermain gim daring dan menggunakan media sosial, kurangnya kesadaran serta dukungan dari keluarga dan teman untuk melakukan aktivitas fisik, serta keterbatasan fasilitas yang mendukung aktivitas fisik. Selain itu, pola pendidikan yang semakin banyak memanfaatkan perangkat digital dan tingginya beban akademik dapat mengurangi kesempatan remaja untuk melakukan aktivitas fisik maupun mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (Samsu et al., 2023). Apabila berlangsung dalam durasi yang tinggi, perilaku sedentari juga dapat berdampak terhadap kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, serta gangguan kesehatan mental seperti depresi (Rahma et al., 2025). Oleh karena itu, tingginya hasil skrining pada kegiatan ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola aktivitas remaja dan upaya pencegahan untuk mengurangi durasi perilaku sedentari dalam kehidupan sehari-hari.

Skrining yang dilakukan menggunakan ASAQ memberikan gambaran mengenai durasi aktivitas sedentari siswa pada hari sekolah maupun hari libur. Hasil skrining tersebut kemudian menjadi dasar dalam pemberian edukasi mengenai *sedentary lifestyle* melalui penyuluhan interaktif dengan media poster. Edukasi membahas pengertian perilaku sedentari, dampaknya terhadap kesehatan, serta berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi durasi aktivitas sedentari. Pendekatan skrining yang diintegrasikan dengan edukasi kesehatan dapat membantu peserta mengenali kondisi dirinya serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam melakukan upaya pencegahan secara mandiri (Wisni et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa skrining dan edukasi memiliki peran yang saling melengkapi, yaitu skrining membantu siswa mengetahui kondisi perilaku sedentarinya, sedangkan edukasi memberikan pemahaman mengenai pentingnya perubahan perilaku.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan informasi mengenai dampak perilaku sedentari, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran siswa agar lebih memperhatikan pola aktivitas sehari-hari. Melalui skrining dan edukasi, siswa diharapkan mampu mengenali kondisi perilaku sedentari yang dilakukan dan termotivasi untuk melakukan perubahan secara bertahap, seperti mengurangi durasi duduk atau berbaring dalam waktu lama, melakukan jeda aktif saat belajar atau menggunakan perangkat elektronik, serta meningkatkan aktivitas fisik. Oleh karena itu, kegiatan skrining dan edukasi *sedentary lifestyle* perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak sekolah dan pengelola UKS untuk mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih aktif dan sehat. Kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja serta mendorong penerapan pola hidup aktif sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan di masa mendatang.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan skrining dan edukasi *sedentary lifestyle* telah terlaksana dengan baik di SMA Negeri 1 Martapura. Pelaksanaan skrining dan edukasi melalui penyuluhan interaktif dengan media poster membantu siswa mengenali kondisi perilaku sedentari serta meningkatkan pemahaman mengenai dampaknya terhadap kesehatan dan upaya menguranginya. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan lebih menyadari pentingnya mengurangi durasi aktivitas sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Stikes Intan Martapura atas dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksanakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Al Hidayah, B. C. R. S., Yaqinah, S. N., & Hasbi, U. H. (2025). Penggunaan Media Sosial dan Perubahan Perilaku Sosial Remaja. *Jurnal Humanitas: Katalisator Perubahan Dan Inovator Pendidikan*, *11*(1), 57–70. https://doi.org/https://doi.org/10.29408/jhm.v11i1.29179

BKPK. (2025). *Aktifitas Fisik Penduduk Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/aktifitas-fisik-penduduk-indonesia/?utm

Contardo Ayala, A. M., Parker, K., Mazzoli, E., Lander, N., Ridgers, N. D., Timperio, A., Lubans, D. R., Abbott, G., Koorts, H., & Salmon, J. (2024). Effectiveness of Intervention Strategies to Increase Adolescents' Physical Activity and Reduce Sedentary Time in Secondary School Settings, Including Factors Related to Implementation: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine - Open*, *10*(1). https://doi.org/10.1186/s40798-024-00688-7

Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2022). *Laporan Kesehatan Daerah Kalimantan Selatan*.

Hardiyanti, D., Restu Pertiwi, M., & Heryyanoor. (2025). Hubungan Sedentary Lifestyle, Gadget Addiction, dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *7*(4), 221–230. https://doi.org/doi.org/10.37287/jppp.v7i4.135

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. In *Jakarta: Kemenkes RI.*

Lenne, R. L., Joyal-Desmarais, K., Jones, R. E., Huelsnitz, C. O., Panos, M. E., Auster-Gussman, L. A., & Simpson, J. A. (2019). Parenting Styles Moderate How Parent And Adolescent Beliefs Shape Each Other's Eating And Physical Activity: Dyadic Evidence From a Cross-Sectional, US National Survey. *Journal of Experimental Social Psychology*, *81*, 76–84.

Maidartati, M., Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran sedentary lifestyle pada remaja di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*,

10(2), 250–265.

Norman, G. J., Carlson, J. A., Patrick, K., Kolodziejczyk, J. K., Godino, J. G., Huang, J., & Thyfault, J. (2017). Sedentary behavior and cardiometabolic health associations in obese 11–13-year olds. *Childhood Obesity*, *13*(5), 425–432.

Putri, R. I., Sopiah, P., Inriyana, R., & Nurhidayah, I. (2026). Hubungan Gaya Hidup Sedentari Berbasis Layar dengan Fungsi Kognitif pada Remaja The Relationship between Screen-Based Sedentary Lifestyle and Cognitive Function in. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, *6*(1), 1–9.

Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati, W. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle Pada Remaja di Era Digital. *Malahayati Nursing Journal*, *7*(5), 1951–1963. https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890

Samsu, M., Aji, A., Mubarat, H., & Iswandi, H. (2023). Kampanye Sosial Mengatasi Bahaya Sedentary Lifestyle Pada Remaja. *VisArt: Jurnal Seni Rupa Dan Design*, *1*(2), 234–249. https://doi.org/10.61930/visart.v1i2.342

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ..., & Fitzsimons, C. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN)–Terminology Consensus Project Process and Outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1), 75. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8

Wisni, A., Murdiyanto, J., Faesol, A., Palupi, S. S. A., Afina, H. N., Narendra, S., & Ramadhanti, N. P. (2026). Skrining kesehatan dasar dan edukasi berbasis komunitas. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, *6*(2), 313–324. https://doi.org/10.37373/bemas.v6i2.1826