



STRATEGI MENINGKATKAN KETERLIBATAN REMAJA DALAM AKTIVITAS FISIK SOLUSI MENGHINDARI POLA HIDUP SEDENTARI PADA ERA DIGITAL

Endang Yuliningsih*, Lalu M.Panji Azali, Diyanah Syolihan Rinjani Putri, Dewi Suryandari

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta,
Jl. Jaya Wijaya No..11, Kadapiro, Banjarsari, Surakarta, Jawa Tengah 57136, Indonesia

*endangyuliningsih@ukh.ac.id

ABSTRAK

Kemajuan teknologi membawa serangkaian perubahan pada aspek kehidupan salah satunya pola aktivitas remaja. Remaja seringkali menghabiskan waktu dengan bermain handphone untuk bermain media sosial maupun game, serta duduk terlalu lama di kelas saat mengikuti pelajaran sehingga rentan untuk memiliki pola hidup sedentari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik sebagai solusi untuk menghindari pola hidup sedentari di era digital dan melibatkan 23 remaja. Kegiatan dilaksanakan meliputi beberapa tahapan, yaitu pengukuran tingkat aktivitas fisik, pengukuran tingkat pengetahuan terkait pentingnya aktivitas fisik, pemberian edukasi melalui media booklet, diskusi interaktif, serta pemilihan dan pelaporan jenis aktivitas fisik yang dilakukan secara mingguan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa berdasarkan pengukuran dengan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents*, mayoritas remaja memiliki tingkat aktivitas ringan (57%), diikuti oleh aktivitas sedang (30%), dan aktivitas berat (13%). Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik dan dampak negatif pola hidup sedentari. Tingkat pengetahuan rendah menurun dari 30% menjadi 17%, pengetahuan sedang meningkat dari 43% menjadi 48%, dan pengetahuan baik meningkat dari 27% menjadi 35%. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan mayoritas remaja memiliki ketertarikan pada beberapa jenis olahraga sebagai bentuk meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disertai dengan keterlibatan aktif remaja dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik serta menjadi langkah awal dalam mengurangi kecenderungan pola hidup sedentari di kalangan remaja.

Kata kunci: aktivitas fisik; edukasi kesehatan; era digital; pola hidup sedentary; remaja

STRATEGIES TO INCREASE TEENAGERS' INVOLVEMENT IN PHYSICAL ACTIVITIES: SOLUTIONS TO AVOID A SEDENTARY LIFESTYLE IN THE DIGITAL ERA

ABSTRACT

Advancements in technology have brought a series of changes to various aspects of life, including adolescents' activity patterns. Adolescents often spend considerable time using their mobile phones for social media or gaming and sit for prolonged periods during classroom learning, making them susceptible to adopting a sedentary lifestyle. This community service program aimed to enhance adolescent engagement in physical activity as a strategy to reduce sedentary behavior in the digital era and involved a total of 23 participants. The activities consisted of several stages, including measuring physical activity levels, assessing knowledge related to the importance of physical activity, delivering education through a booklet, conducting interactive discussions, and selecting as well as reporting weekly physical activities. The results indicated that, based on the Physical Activity Questionnaire for Adolescents, most adolescents demonstrated light activity levels (57%), followed by moderate (30%) and vigorous activity levels (13%). Following the educational intervention, there was an improvement in adolescents' knowledge regarding

the importance of physical activity and the negative impacts of a sedentary lifestyle. The proportion of participants with low knowledge decreased from 30% to 17%, those with moderate knowledge increased from 43% to 48%, and those with high knowledge increased from 27% to 35%. Monitoring and evaluation results also revealed that most adolescents showed interest in several types of sports as a means to increase their involvement in physical activity. Overall, this program demonstrates that an educational approach combined with active adolescent participation can enhance awareness and knowledge regarding the importance of physical activity and serves as an initial step toward reducing sedentary lifestyle tendencies among adolescents.

Keywords: adolescent; digital era; health education; physical activity; sedentary lifestyle

PENDAHULUAN

Pada era digital yang serba maju ini, kemajuan teknologi memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk pola hidup generasi muda, khususnya remaja. Salah satu dampak negatif yang muncul adalah meningkatnya kecenderungan untuk menjalani gaya hidup sedentari, yaitu kebiasaan kurang bergerak atau aktivitas fisik yang rendah (Sengkey et al., 2023). Kebiasaan ini kerap kali dipicu oleh maraknya penggunaan perangkat digital seperti *smartphone*, komputer, dan bermain *game* yang membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar (Kolle et al., 2025). Pola hidup sedentari pada remaja dapat berisiko menyebabkan berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, gangguan metabolisme, dan penurunan kebugaran fisik yang berdampak pada kualitas hidup jangka Panjang (Sluijs et al., 2021). Ditambah lagi, pola makan yang tidak teratur serta kurangnya kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi kesehatan remaja.

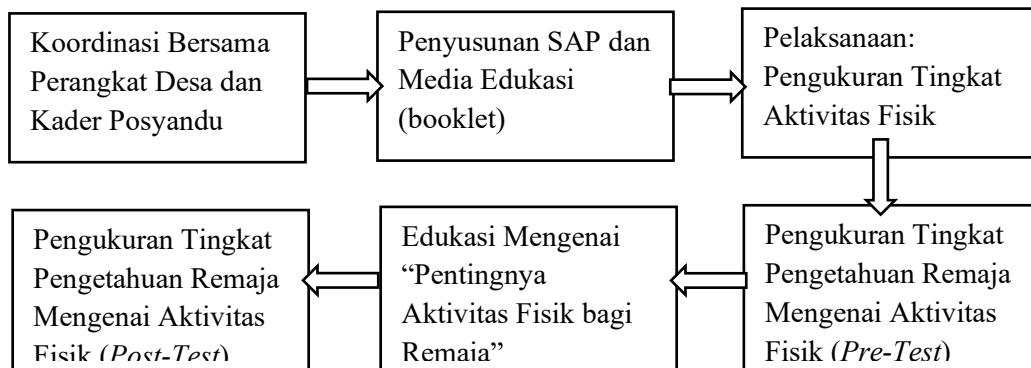
Dalam upaya menghindari permasalahan tersebut, penting untuk mengembangkan strategi yang dapat meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik yang menyenangkan, kreatif, dan sesuai dengan perkembangan minat mereka. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada upaya memberikan solusi konkret berupa program-program yang dapat memotivasi remaja untuk mengurangi kebiasaan sedentari dan lebih aktif secara fisik. Melalui pendekatan yang memanfaatkan teknologi dan media sosial, diharapkan remaja dapat menemukan cara yang menyenangkan untuk terlibat dalam aktivitas fisik, sekaligus meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

Berdasarkan hasil survey dengan perangkat desa dan kader posyandu remaja bahwa belum terdapat program terkait aktivitas fisik bersama remaja. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan remaja menunjukkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja cenderung aktivitas ringan seperti jalan kaki dengan jarak dekat, membantu aktivitas rumah tangga, serta jarang berolahraga secara teratur hanya sebatas mengikuti mata pelajaran olahraga di sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai strategi meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik untuk menghindari pola hidup sedentary pada era digital.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 8 Februari 2025 di Desa Bandardawung Tawangmangu yang melibatkan sebanyak 23 remaja. Tahap awal yang dilakukan adalah persiapan media penyuluhan berupa penyusunan booklet “Panduan Gaya Hidup Aktif Bagi Remaja”. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu pengukuran tingkat aktivitas fisik remaja melalui pengisian *Physical Activity Questionnaire for Adolescents*, pemberian edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, dampak dari pola hidup *sedentary*, dan

contoh kegiatan untuk meningkatkan aktivitas fisik. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan remaja melalui kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi, serta pemilihan jenis aktivitas fisik yang akan dilakukan dan dilaporkan dalam aktivitas fisik mingguan.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pengukuran tingkat aktivitas fisik remaja, mengukur tingkat pengetahuan remaja terkait aktivitas fisik sebelum diberikan edukasi, dilanjutkan dengan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi remaja, contoh kegiatan yang dapat dilakukan, dan dampak dari pola hidup sedentary. Tahap terakhir adalah pengukuran tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik dan mengisi pilihan kegiatan yang akan dilakukan oleh remaja dan dilaporkan dalam laporan aktivitas fisik mingguan.

Tabel 1.

Hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik remaja (n=23)

Kategori	f	%
Aktivitas ringan	13	57
Aktivitas sedang	7	30
Aktivitas berat	3	13

Pada tabel 1 menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents*, menunjukkan hasil sebanyak 13 remaja memiliki tingkat aktivitas ringan (57%), 7 remaja memiliki tingkat aktivitas sedang (30%), dan 3 remaja memiliki tingkat aktivitas berat (13%). Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan remaja, terutama untuk menghindari pola hidup sedentari yang semakin umum di kalangan generasi muda. Pola hidup sedentari, yang ditandai dengan kebiasaan duduk lama di depan layar perangkat digital atau kurangnya gerakan fisik, dapat memicu berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental (Tri Tjahjono & Arthamin, 2024). Aktivitas fisik yang rutin, seperti olahraga, berlari, atau bahkan berjalan kaki, tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga memperkuat jantung, otot, dan tulang. Selain itu, olahraga memiliki dampak positif pada kesehatan mental remaja, seperti mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan suasana hati berkat pelepasan hormon endorphin (Mahindru et al., 2023).

Aktivitas fisik juga mencegah obesitas, karena dengan bergerak secara teratur, kalori yang terbakar akan lebih optimal dan metabolisme tubuh tetap terjaga (Raiman et al., 2023). Selain itu, aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, yang semuanya berkontribusi pada performa akademik dan kesejahteraan emosional remaja (Pan et al., 2025). Dengan membiasakan diri aktif bergerak, remaja tidak hanya melawan risiko kesehatan jangka pendek, tetapi juga membangun kebiasaan

sehat yang akan menguntungkan mereka sepanjang hidup. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memprioritaskan aktivitas fisik dalam rutinitas mereka dan menghindari gaya hidup yang terlalu pasif agar dapat menikmati hidup sehat dan produktif.

Tabel 2.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan remaja tentang dampak pola hidup sedentari dan pentingnya aktivitas fisik

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Pengetahuan rendah	7	30	4	17
Pengetahuan sedang	10	43	11	48
Pengetahuan baik	6	27	8	35

Tabel 2 menunjukkan sebelum kegiatan dilakukan, hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebagian besar remaja 57% memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, 30% tergolong sedang, dan hanya 13% yang melakukan aktivitas fisik berat. Data ini mengindikasikan dominasi gaya hidup pasif di kalangan remaja sasaran, yang menandakan rendahnya kesadaran dan keterlibatan mereka dalam aktivitas gerak yang optimal. Sebagai respon terhadap kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan edukasi dan penyuluhan yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kesadaran remaja tentang pentingnya aktivitas fisik melalui media booklet. Media booklet dipilih karena remaja dapat membaca ketika memiliki waktu luang dan fleksibel dapat dibawa kemanapun. Penelitian oleh Zain dan Setiawan (2024) mengenai pengembangan media booklet mengenai aktivitas fisik dalam upaya pencegahan diabetes mellitus pada remaja menunjukkan pengaruh yang signifikan. Kegiatan pemberian edukasi mengenai dampak pola hidup sedentari dan pentingnya aktivitas fisik bagi remaja berjalan dengan lancar, peserta menunjukkan antusiasme yang baik, dan sharing pengalaman mengenai aktivitas fisik yang telah dilakukan.

Setelah pemberian edukasi terjadi peningkatan tingkat pengetahuan yang diukur melalui kuesioner, sebelum pemberian edukasi remaja dengan pengetahuan rendah sebanyak 7 (30%) menurun menjadi 4 (17%), remaja dengan pengetahuan sedang meningkat dari 10 remaja (43%) menjadi 11 remaja (48%), dan remaja dengan pengetahuan baik meningkat dari 6 remaja (27%) menjadi 8 remaja (35%). Materi edukasi mencakup manfaat aktivitas fisik, risiko gaya hidup sedentari, contoh aktivitas fisik yang sederhana dan menyenangkan, serta strategi mengintegrasikan gerak dalam rutinitas sehari-hari. Setelah kegiatan edukasi diberikan, terjadi peningkatan pengetahuan remaja, sebagaimana terlihat dari hasil evaluasi pemahaman yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan dibandingkan sebelum kegiatan. Sejalan dengan penelitian oleh Fajari dan Aisyah (2022) yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pentingnya aktivitas fisik pada remaja setelah pemberian penyuluhan. Hal ini mencerminkan bahwa strategi edukatif yang digunakan cukup efektif dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan secara menarik dan dapat diterima oleh remaja. Meskipun peningkatan pengetahuan telah dicapai, perubahan dalam tingkat aktivitas fisik membutuhkan waktu dan pendekatan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil diskusi kelompok mengenai pemilihan aktivitas yang akan dilakukan setelah kegiatan, sebagian remaja mulai menunjukkan minat dan keterlibatan lebih aktif dalam aktivitas fisik ringan hingga sedang, seperti lari pagi, senam bersama, bermain bola, dan bersepeda. Hal ini menjadi sinyal positif bahwa peningkatan pengetahuan berpotensi memicu perubahan perilaku, meskipun belum signifikan secara kuantitatif dalam waktu singkat. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang terstruktur dan komunikatif dapat meningkatkan

pengetahuan remaja, dan menjadi dasar untuk mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih aktif. Perubahan pengetahuan merupakan tahap awal yang penting, yang selanjutnya perlu difasilitasi dengan lingkungan yang mendukung, akses terhadap aktivitas fisik, dan kegiatan bersama yang mendorong partisipasi remaja secara menyenangkan dan konsisten.



Gambar 2. Pelaksanaan Pemberian Edukasi Mengenai Pentingnya Aktivitas Fisik



Gambar 3. Sesi Evaluasi Kegiatan

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pola hidup sedentari di kalangan remaja semakin meningkat seiring berkembangnya era digital, yang ditandai dengan tingginya waktu penggunaan handphone dan rendahnya aktivitas fisik. Melalui strategi edukatif dan partisipatif seperti senam bersama dan pemanfaatan teknologi secara positif (misalnya membagikan aktivitas fisik di media sosial), remaja menjadi lebih sadar akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan fisik dan mental. Peningkatan keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik tidak hanya dapat dilihat dari antusiasme dalam kegiatan, tetapi juga dari perubahan perilaku yang mulai terlihat pada sebagian peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajari, Z.A., dan Asiyah, S. (2022). Efektivitas edukasi online menggunakan e-book dan video sebagai media peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik pada remaja. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, Vol.8 No. 2. doi: <https://doi.org/10.31290/jiki.v8i2.3517>.
- Kolle, E., Steene-Johannessen, J., & Anderssen, S. A. (2025). The Impact of Screen Time and Social Media Use on Physical Activity. *Nordic Journal of Digital Literacy*, 20(1), 40–44. <https://doi.org/10.18261/njdl.20.1.7>.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) manual*. University of Saskatchewan.
- Mahindru, A., Patil, P., and Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*. 15(1):e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Pan, W., Zhang, H. & Xu, L. (2025). Association between physical activity and academic achievement in adolescents mediated by self-concept and physical and mental health. *Sciences Report* 15, 33561. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-18559-w>.
- Raiman, L., Amarnani, R., Abdur-Rahman, M., Marshall, A., and Mani-Babu, S. (2023). The role of physical activity in obesity: let's actively manage obesity. *Clinical Medicine*. (4):311-317. <https://doi.org/10.7861/clinmed.2023-0152>.
- Sengkey, S.B., Sengkey, M.M., Tiwa, T.M., and Padillah, R. (2024). Sedentary society: the impact of the digital era on physical activity levels, *Journal of Public Health*, Volume 46, Issue 1, Pages e185–e186. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad163>.
- Sluijs, E.M.F., Ekelund, U., Crochemore, S.I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A.L., Ding, D., and Katzmarzyk, P.T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *Lancet* ;398(10298):429-442. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)01259-9).
- Tri Tjahjono, C., & Arthamin, M. (2024). Sedentary Lifestyle as a Leading cause of Some Diseases and Disability. *Clinical and Research Journal in Internal Medicine*, 5(1), 60–85. <https://doi.org/10.21776/ub.crjim.2024.005.01.09>.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Zain, A. A., & Setiawan, R. . (2024). Pengembangan media pocketbook mengenai aktivitas fisik dalam upaya pencegahan diabetes mellitus pada remaja di SMA Kartika XIX-3 Bandung. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 5(1), 1–6. Diambil dari <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/view/2514>