



Vol. 4 No. 1 Tahun. 2024

## Penyuluhan Kesehatan Untuk Pencegahan Sedentary Lifestyle Pada Pelajar SMA

Ratih Ayuningtias\*<sup>1</sup>, Faisal<sup>2</sup>, Octariany<sup>3</sup>, Dewi Sartika Siagian<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Abdurrab

e-mail: \*<sup>1</sup>[dr.ratihavuningtivas@univrab.ac.id](mailto:dr.ratihavuningtivas@univrab.ac.id), <sup>2</sup>[faisal@univrab.ac.id](mailto:faisal@univrab.ac.id), <sup>3</sup>[octariany@univrab.ac.id](mailto:octariany@univrab.ac.id),  
<sup>4</sup>[dewi.sartika.siagian@univrab.ac.id](mailto:dewi.sartika.siagian@univrab.ac.id)

---

### Article History

Received: 10 Juli 2024

Revised: 25 Juli 2024

Accepted: 26 Juli 2024

**Kata Kunci – Pelajar, Penyuluhan Kesehatan, Sedentary Lifestyle**

**Abstract** – A sedentary lifestyle has recently become increasingly common among teenagers in Indonesia. Technological advances -have contributed to a reduction in physical activity, leading to a variety of health problems, such as obesity, mental illness, and other causes of death that an active lifestyle can prevent. Studies have identified factors that trigger a sedentary lifestyle among Indonesian teenagers, such as social media use, virtual games, and excessive streaming services. According to the 2015 Global School-Based Health Survey (GSHS) published by the Indonesian Ministry of Health, teenage students tend to adopt a less active lifestyle, reducing physical activity. So, it is important to encourage adolescents to engage in physical activities such as sports, outdoor recreation, and sports routines. Schools must actively promote physical education to encourage young people to adopt active lifestyles and healthy habits to combat this growing epidemic in Indonesia and worldwide. This activity is conducted at one of the high schools in Pekanbaru, MAN 1 Pekanbaru. It is expected that high school students will be able to recognize and prevent sedentary lifestyles in their day-to-day lives.

**Abstrak** – Dalam beberapa tahun terakhir, sedentary lifestyle telah menjadi semakin umum di kalangan remaja di Indonesia. Kemajuan teknologi telah berkontribusi pada pengurangan aktivitas fisik, yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit mental, dan penyebab kematian lainnya yang sebenarnya dapat dicegah dengan gaya hidup aktif. Studi telah mengidentifikasi berbagai faktor sebagai pemicu sedentary lifestyle di kalangan remaja Indonesia seperti penggunaan media sosial, game virtual, dan layanan streaming yang berlebihan. Menurut data Global School-Based Health Survey (GSHS) tahun 2015 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia, siswa remaja cenderung mengadopsi pola hidup yang tidak banyak bergerak, sehingga aktivitas fisik berkurang. Sehingga penting untuk mendorong remaja untuk terlibat dalam kegiatan fisik seperti olahraga, rekreasi luar ruangan dan rutinitas olahraga. Untuk memerangi epidemi yang berkembang ini di Indonesia dan di seluruh dunia, sekolah harus secara aktif mempromosikan pendidikan jasmani untuk mendorong kaum muda mengadopsi gaya hidup aktif dan kebiasaan sehat. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pelajar SMA mengenai sedentary lifestyle. Kegiatan ini dilakukan di salah satu SMA di Pekanbaru yaitu MAN 1 Pekanbaru. Dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini diharapkan pelajar SMA dapat mengenali dan mencegah sedentary lifestyle dalam kesehariannya.

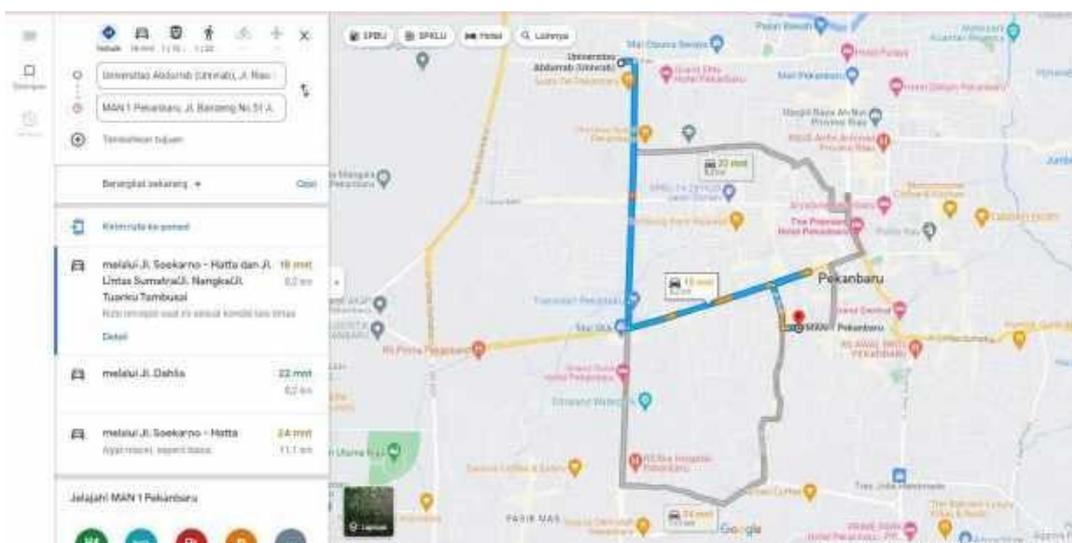
---

### 1. PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, Indonesia telah menyaksikan tren yang memprihatinkan di kalangan remaja - munculnya gaya hidup yang tidak banyak bergerak atau sedentary lifestyle. Gaya hidup yang tidak aktif ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik secara keseluruhan dan periode duduk atau berbaring yang berkepanjangan [1]. Para ahli menunjukkan bahwa tingkat sedentary lifestyle meningkat karena perubahan masyarakat dan peningkatan akses ke teknologi untuk kegiatan rekreasi. Studi terbaru menunjukkan bahwa remaja di sebagian besar negara barat tidak cukup aktif secara fisik, dan Indonesia tampaknya mengikuti tren

tersebut. Remaja di Indonesia memiliki kecenderungan untuk menghabiskan lebih banyak waktu di rumah daripada berjalan kaki atau bersepeda ke tujuan mereka, yang mengarah ke gaya hidup yang kurang aktif [2]. Sehingga sangat penting bagi orang tua dan sekolah untuk mengambil peran aktif dalam mendorong aktivitas fisik di kalangan remaja. Selain mempromosikan aktivitas fisik secara teratur, remaja harus dididik tentang dampak duduk lama dan kurang olahraga pada kesehatan mereka. Penting bagi orang tua dan pendidik untuk mendorong remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik seperti olahraga atau bermain di luar ruangan secara teratur. Selain itu, sekolah juga dapat menciptakan lingkungan yang mempromosikan aktivitas fisik dengan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam acara olahraga.

Pendekatan lain dapat menggabungkan aktivitas fisik ke dalam kehidupan sehari-hari dengan mendorong siswa untuk berjalan atau bersepeda ke sekolah jika aman dan layak. Dengan mempromosikan gaya hidup aktif di kalangan remaja di Indonesia maka dapat membantu mengurangi timbulnya sedentary lifestyle dan mencegah masalah kesehatan terkait. Berdasarkan fenomena tersebut, maka kami tertarik untuk melakukan Penyuluhan Kesehatan untuk Pencegahan Sedentary Lifestyle pada pelajar SMA terkhususnya MAN 1 Pekanbaru.



Gambar 1. Peta Lokasi Penyuluhan Kesehatan

## 2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa tahap. Tahap yang pertama yaitu melakukan survey lokasi pengabdian kepada Masyarakat. Setelah penetapan sekolah yang akan menjadi lokasi pengabdian masyarakat, maka dilakukan permohonan izin pengabdian masyarakat. Pada hari yang telah ditetapkan, maka dilakukan pemberian edukasi kesehatan mengenai sedentary lifestyle serta upaya pencegahannya yang diikuti sesi tanya jawab bagi remaja yang hadir berdasarkan materi yang disampaikan. Setelah sesi tanya jawab selesai, tim pengabdian juga memberikan leaflet yang berisikan materi sedentary lifestyle. Setelah itu, tim pengabdian akan melakukan evaluasi terhadap pengabdian yang telah dilaksanakan. Metode pengabdian dapat digambarkan juga sebagai berikut



Gambar 2. Metode Pengabdian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah Siswa/i salah satu SMA di Pekanbaru, Riau. Responden berjumlah 24 orang yang sebelumnya belum mendapatkan edukasi dan sosialisasi mengenai Pencegahan Sedentary Lifestyle. Dengan memberikan edukasi Pencegahan Sedentary Lifestyle kepada pelajar diharapkan dapat memberikan masukan tentang pola hidup Sedentary di masa kini. Pelajar dapat memahami mengenai makna dari Sedentary Lifestyle yang sebenarnya.

Berikut karakteristik pelajar yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan untuk pencegahan sedentary lifestyle pada pelajar SMA.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden		Frequency	Percent
Jenis Kelamin	Laki-Laki	10	41,7
	Perempuan	14	58,3
	<b>Total</b>	24	100,0
Usia	14	10	41,7
	15	11	45,8
	16	3	12,5
	<b>Total</b>	24	100,0

Sosialisasi mengenai pencegahan sedentary lifestyle dimulai dengan penyuluhan interaktif yang dilakukan oleh tim pengabdian. Dalam kegiatan sosialisasi ini para peserta diberikan arahan mengenai macam-macam sedentary lifestyle dan pencegahannya. Diharapkan dari sosialisasi yang dilakukan para pelajar dapat mengenali apa saja aktivitas yang termasuk sedentary lifestyle dan dapat mencegahnya. Berdasarkan hasil diskusi, masih banyak pelajar yang melakukan sedentary lifestyle dalam kesehariannya.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan

Tingginya sedentary lifestyle pada siswa sekolah menengah adalah masalah beragam yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kemajuan teknologi, perubahan gaya hidup, dan kondisi sosial ekonomi. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja terlibat dalam sedentary lifestyle seperti menonton TV, browsing internet, dan bermain video game, sering melebihi batas waktu layar yang disarankan [3] [4]. Tren ini diperburuk oleh meningkatnya penggunaan gadget dan waktu layar yang berkepanjangan, yang tidak hanya mengurangi aktivitas fisik tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, yang menyebabkan masalah seperti depresi dan kecemasan [5] [6]. Pandemi COVID-19 semakin mengintensifkan masalah ini dengan membatasi kegiatan di luar ruangan dan meningkatkan ketergantungan pada perangkat digital untuk pendidikan dan hiburan [5], [7]. Faktor sosial ekonomi juga berperan; misalnya, remaja dari keluarga berpenghasilan tinggi atau mereka yang memiliki akses ke perangkat digital lebih cenderung menunjukkan sedentary lifestyle [8]. Perbedaan gender terbukti, dengan anak perempuan umumnya menghabiskan lebih banyak waktu dalam sedentary lifestyle dibandingkan dengan anak laki-laki, meskipun anak laki-laki cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bermain video game [4] [9]. Sedentary lifestyle juga dikaitkan dengan berbagai risiko kesehatan, termasuk obesitas, hiperinsulinemia, dan sindrom ovarium polikistik (PCOS), terutama di kalangan remaja yang

kelebihan berat badan [4] [10]. Selain itu, sedentary lifestyle berdampak negatif pada kinerja akademik, karena waktu layar yang berlebihan dikaitkan dengan nilai yang lebih rendah dan berkurangnya partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler [3] [4]. Intervensi yang menargetkan aktivitas fisik dan mengurangi waktu layar sangat penting untuk mengurangi risiko ini dan mempromosikan gaya hidup yang lebih sehat di antara siswa sekolah menengah [6]. Sekolah dan orang tua memainkan peran penting dalam mendorong aktivitas fisik dan menciptakan kesadaran tentang efek buruk dari gaya hidup yang tidak banyak bergerak [9]. Oleh karena itu, mengatasi gaya hidup menetap pada siswa sekolah menengah membutuhkan pendekatan komprehensif yang mencakup mempromosikan aktivitas fisik, mengurangi waktu layar, dan mengatasi hambatan sosial ekonomi untuk memastikan kesejahteraan remaja secara keseluruhan.



Gambar 4, Foto bersama Tim Pengabdian dengan Mitra

#### 4. SIMPULAN

Sedentary lifestyle merupakan suatu kondisi yang kejadiannya terus meningkat. Hasil dari tanya jawab yang dilakukan selama dilakukan penyuluhan mengenai sedentary lifestyle, mayoritas pelajar masih melakukan sedentary lifestyle dalam kesehariannya. Harapannya dengan adanya kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabdian, diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi para pelajar SMA dalam mengenali sedentary lifestyle dan mencegahnya dengan cara melakukan gaya hidup yang lebih aktif.

#### 5. SARAN

Pengabdian masyarakat mengenai sedentary lifestyle ini agar rutin dilakukan. Perlu kerjasama dari banyak pihak untuk mengubah sedentary lifestyle ke gaya hidup yang lebih aktif pada pelajar SMA.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Abdurrah, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Abdurrah, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah, MAN 1 Pekanbaru, serta Tim Pengabdian yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. Howitt *et al.*, "A cross-sectional study of physical activity and sedentary behaviours in a Caribbean population: combining objective and questionnaire data to guide future interventions," *BMC Public Health*, vol. 16, no. 1, p. 1036, 2016, doi: 10.1186/s12889-016-3689-2.
- [2] F. D. Andriyani, S. J. H. Biddle, N. I. Arovah, and K. De Cocker, "Physical Activity and Sedentary Behavior Research in Indonesian Youth: A Scoping Review," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 17, no. 20, p. 7665, Oct. 2020, doi: 10.3390/ijerph17207665.
- [3] M. Manohar, S. K. Uma, and J. Rajendran, "Sedentary behaviour and their association with academic performance among high school students in South Tamil Nadu," *Int J Community Med Public Health*, vol. 6, no. 11, p. 4929, Oct. 2019, doi: 10.18203/2394-6040.ijcmph20195082.
- [4] P. Joshi, K. Cole, and M. Overton, "Trends in sedentary behaviors among high school students: Analysis of television and other screen-time activities," *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 16, no. 4, pp. 1142–1145, Dec. 2016, doi: 10.7752/jpes.2016.04183.
- [5] L. P. Gula, "The Emerging Sedentary Lifestyle of The 21st Century Junior High School Students," *SSRN Electronic Journal*, 2022, doi: 10.2139/ssrn.4306993.
- [6] C. H. Wang and N. Peiper, "Association Between Physical Activity and Sedentary Behavior With Depressive Symptoms Among US High School Students, 2019," *Prev Chronic Dis*, vol. 19, p. 220003, Nov. 2022, doi: 10.5888/pcd19.220003.

- [7] N. Alfionita, L. Sulistyorini, and E. A. Septiyono, "Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember," *Pustaka Kesehatan*, vol. 11, no. 2, p. 92, May 2023, doi: 10.19184/pk.v11i2.37128.
- [8] O. Y. Mohammed, E. Tesfahun, and A. Mohammed, "Magnitude of sedentary behavior and associated factors among secondary school adolescents in Debre Berhan town, Ethiopia," *BMC Public Health*, vol. 20, no. 1, p. 86, Dec. 2020, doi: 10.1186/s12889-020-8187-x.
- [9] S. Paroi, M. A. Hasanat, and B. K. Roy, "Study on the sedentary lifestyle of adolescents in Khulna city," *Mediscope*, vol. 9, no. 2, pp. 68–74, Oct. 2022, doi: 10.3329/mediscope.v9i2.61707.
- [10] S. N. Putri, B. Santoso, and B. Budiono, "Sedentary Lifestyle and Overweight in Relation to the Risk of Polycystic Ovary Syndrome in Senior High School Students in Surabaya," *JUXTA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga*, vol. 13, no. 2, pp. 57–61, Aug. 2022, doi: 10.20473/juxta.V13I22022.57-61.