

PENINGKATAN KESADARAN REMAJA UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK MELALUI KEGIATAN GERAKAN EDUKASI REMAJA AKTIF, BERPRESTASI, SEHAT, MANDIRI, DAN TANGGUH

Ramadhana Komala^{1*}, Wiwi Febriani², Sofyan Musyabiq Wijaya³,
Andi Eka Yuniyanto⁴, Rafi Gustra Alam⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia
ramadhana.komala@fk.unila.ac.id¹, wiwi.febriani@fk.unila.ac.id², sofyan.musyabiq@fk.unila.ac.id³,
andi.yuniyanto@fk.unila.ac.id⁴

ABSTRAK

Abstrak: Masa remaja merupakan periode penting untuk membentuk gaya hidup dan perilaku menjadi aktif secara fisik. Peningkatan aktivitas fisik bagi remaja sangat penting dilakukan untuk membentuk kebiasaan olahraga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait pentingnya melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari serta meningkatkan frekuensi melakukan aktivitas fisik bagi siswa melalui kegiatan "GENERASI SMART" yaitu Gerakan Edukasi Remaja Aktif, Berprestasi, Sehat, Mandiri, dan Tangguh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 12 Bandar Lampung dengan jumlah peserta sebanyak 31 orang. Kegiatan pengabdian mencakup kegiatan aktivitas fisik, penyuluhan, dan permainan aktivitas fisik (*Exercise Motion Spinner Game/ EM-SG*). Evaluasi kegiatan diberikan melalui *pre-test* dan *post-test*. Metode analisis yang digunakan dalam adalah analisis deskriptif dan analisis bivariat berupa *paired sample t-test*. Hasil pengabdian menunjukkan sebanyak 84% anak mengalami peningkatan pengetahuan terkait pentingnya aktivitas fisik. Hasil rata-rata skor pengetahuan siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik sebelum dilakukan penyuluhan tergolong rendah yaitu 52.6 ± 8.1 poin. Pengetahuan siswa setelah penyuluhan mengalami peningkatan dengan skor rata-rata sebesar 67.9 ± 10.4 poin. Peningkatan pengetahuan siswa juga dapat terlihat dengan jelas pada rata-rata perubahan skor pengetahuan yang tinggi yakni 15.0 ± 10.4 . Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan skor pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan ($p < 0,05$). Hal ini berarti kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik cukup berhasil.

Kata Kunci: Penyuluhan; Aktivitas Fisik; Games.

Abstract: Adolescence is an important period for physical activity, lifestyle, and behavior. Increasing physical activity is very important for teenagers. This community service activity aims to increase students' knowledge regarding the importance of performing physical activity for at least 30 minutes per day, as well as increasing the frequency of physical activity for students through the "SMART GENERATION" activity, namely, the Active, Achievement, Healthy, Independent, and Resilient Youth Education Movement. Service activities included physical activity, nutrition education, and physical activity games (*Exercise Motion Spinner Game/EM-SG*). Activities were evaluated through a *pre-test* and *post-test*. The analytical methods used were descriptive analysis and bivariate analysis in the form of a *paired sample t-test*. The results showed that 84% of children experienced increased knowledge regarding the importance of physical activity. The average score of students' knowledge regarding the importance of physical activity before counseling was low, namely 52.6 ± 8.1 points. Students' knowledge after counseling increased, with an average score of 67.9 ± 10.4 points. The increase in students' knowledge can also be clearly seen in the high average change in knowledge scores, namely 15.0 ± 10.4 . The statistical test results showed that there was a significant difference in the knowledge scores before and after counseling ($p < 0.05$). This means that community service activities regarding the importance of physical activity were successful.

Keywords: Nutrition Education; Physical Activity; Games.



Article History:

Received: 08-11-2023

Revised : 25-12-2023

Accepted: 27-12-2023

Online : 01-02-2024



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode penting untuk membentuk gaya hidup dan perilaku menjadi aktif secara fisik. Kebiasaan untuk tidak melakukan aktifitas fisik dan rendahnya kebugaran kardiorespiratori merupakan faktor risiko terbentuknya penyakit tidak menular yang berdampak pada mortalitas dan morbiditas, hingga penurunan produktifitas kerja (Kumar et al., 2015). Remaja merupakan jendela kesempatan untuk untuk investasi dalam kesehatan dan kesejahteraan yang sangat penting bagi pembangunan negara secara keseluruhan. Remaja yang dapat memanfaatkan jendela kesempatan mampu memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan kognitif dan membentuk kebiasaan baik di masa depan (UNICEF, 2018). Berinvestasi pada remaja tidak hanya melindungi generasi dewasa di masa depan tetapi juga mengkonsolidasikan investasi dalam kesehatan anak usia dini, kelangsungan hidup, dan pendidikan (UNICEF Indonesia, 2021).

Ketidakaktifan fisik semakin menjadi perhatian utama kesehatan masyarakat di banyak negara di dunia. Hal tersebut dikarenakan kemajuan teknologi dan rendahnya tuntutan aktivitas fisik dalam hidup. Pada masyarakat modern, anak-anak telah terbiasa dengan gaya hidup yang kurang aktivitas fisik. Pengerahan tenaga yang tidak memadai, bersama dengan kemudahan akses dalam memperoleh makanan padat energi telah menyebabkan peningkatan prevalensi obesitas secara signifikan (Bauman et al., 2017).

Kurangnya aktivitas fisik memiliki banyak efek berbahaya pada kesehatan. Hal ini terkait dengan banyak penyakit dan kondisi kronis, seperti obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, dan kematian dini. Sebaliknya, terdapat banyak manfaat aktivitas fisik untuk anak-anak, termasuk penurunan risiko semua penyakit. Aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kinerja sekolah, tidur, dan kesehatan mental (Michel et al., 2022). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar anak dan remaja usia 5-17 tahun melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik sedang hingga berat setiap hari (WHO, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) menunjukkan bahwa proporsi anak usia ≥ 10 tahun yang terkurang aktivitas fisik di Indonesia mengalami peningkatan. Data Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi anak usia ≥ 10 tahun yang kurang aktivitas fisik sebesar 33,5% dan tahun 2013 sebesar 26,1%. Hal ini berarti bahwa dalam kurun waktu 5 tahun proporsi anak usia ≥ 10 tahun yang kurang aktivitas fisik mengalami peningkatan sebesar 7,4% atau rata-rata 1,48% per tahun. Data anak usia ≥ 10 tahun yang kurang aktivitas fisik di provinsi Lampung pada tahun 2018 sebesar 28,6%, meningkat dibandingkan data tahun 2013 sebesar 23,8% (Kemenkes RI, 2013, 2018).

Pada populasi anak remaja, khususnya intervensi preventif di sekolah sangat diperlukan. Partisipasi rutin dalam aktivitas fisik membantu mengurangi risiko kesehatan dari obesitas dan penyakit kronis. Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik mempengaruhi fungsi kognitif pada anak-anak, termasuk fungsi memori kerja, fleksibilitas kognitif, dan kesehatan otak (Tompsonski et al., 2015). Hasil *systematic review* menunjukkan bahwa 12 dari 15 penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan keterampilan motorik dan perkembangan kognitif pada anak-anak (Gao et al., 2018). Hasil penelitian yang dilakukan di Kota Bandar Lampung, menunjukkan bahwa sebanyak 37% siswa SMA memiliki aktivitas fisik rendah dan 52,6% memiliki aktivitas fisik sedang (Sutrio, 2017).

Hasil pengabdian masyarakat mengenai aktivitas fisik remaja sebagai upaya peningkatan kebugaran pada masa pandemi covid-19 di Yogyakarta yang menunjukkan bertambahnya pengetahuan remaja tentang pentingnya aktifitas fisik (Zaidah & Riyanto, 2023). Hasil pengabdian masyarakat lainnya menunjukkan bahwa metode edukasia yang dilanjutkan dengan praktik aktivitas fisik dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menurunkan glukosa darah (Kusumo et al., 2022).

Hasil kegiatan pemberdayaan masyarakat lainnya mengenai aktivitas fisik dan keluarga sadar gizi menunjukkan gerakan masyarakat hidup sehat dengan mengadakan acara senam sehat dapat menanamkan kesadaran kepada masyarakat dalam menerapkan aktivitas fisik, pola hidup bersih dan sehat serta menjadi bagian keluarga sadar gizi. Hasil sosialisasi pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan warga di lingkungan kampung Insrom Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua menunjukkan terdapat dampak positif pada masyarakat untuk teratur dalam melakukan aktivitas fisik (Istyanto et al., 2023). Hasil pengabdian masyarakat mengenai perilaku hidup sehat di era pandemi covid-19 melalui latihan fisik *low-impact* dan asupan gizi seimbang pada siswa SMA bertujuan untuk mencegah terjadinya permasalahan kesehatan pada remaja serta rutin menerapkan konsumsi makanan bergizi seimbang (Sulistiyorini et al., 2022).

Hasil wawancara dengan pihak SMAN 12 Bandar Lampung menunjukkan bahwa siswa belum pernah memperoleh informasi terkait pentingnya melakukan aktivitas fisik dan sebagian besar aktivitas siswa dilakukan di dalam kelas. Aktivitas fisik seperti olahraga hanya dilakukan satu minggu sekali pada saat jam olahraga. Beberapa siswa ada yang mengikuti ekstrakurikuler, namun tidak semua siswa mengikuti ekstrakurikuler olah raga. Sekolah belum memiliki program peningkatan aktivitas fisik bagi warga sekolah khususnya bagi para siswa. Peningkatan aktivitas fisik bagi remaja sangat penting dilakukan untuk membentuk kebiasaan olahraga pada remaja. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait pentingnya melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari serta

meningkatkan frekuensi melakukan aktivitas fisik bagi siswa melalui kegiatan “GENERASI SMART” yaitu Gerakan Edukasi Remaja Aktif, Berprestasi, Sehat, Mandiri, dan Tangguh di Sekolah Menengah Atas.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 27 September 2023 di SMA Negeri 12 Bandar Lampung dari pukul 09.00 hingga selesai. Kelompok responden pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung kelas X8 yang berjumlah 31 orang. Kegiatan ini juga dihadiri oleh kepala, guru, dan tenaga kependidikan SMA Negeri 12 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini ada tiga yaitu penyuluhan, praktik, dan permainan. Metode penyuluhan yang dilakukan yaitu penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik pada remaja. Metode praktik dilakukan pada kegiatan praktik baik olahraga, serta permainan aktivitas fisik - *Exercise Motion Spinner Game*/EM-SG.

Kegiatan terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Kegiatan persiapan terdiri dari penyusunan proposal, perizinan, penyusunan materi aktivitas fisik, persiapan alat dan bahan, dan penyusunan media *exercise motion spinner game* (EM-SG). Kegiatan pelaksanaan terdiri atas tiga kegiatan utama yaitu penyuluhan, praktik baik olahraga, dan permainan aktivitas fisik EM-SG. Tahapan terakhir yaitu tahapan evaluasi untuk mengukur Tingkat keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner *pretest*, *posttest*, dan analisis data. Alur kegiatan pengabdian disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

Rangkaian kegiatan pengabdian ini disebut dengan istilah “GENERASI SMART” dengan kepanjangannya yaitu Gerakan Edukasi Remaja Aktif, Berprestasi, Sehat, Mandiri, dan Tangguh di Sekolah menengah Atas. Kegiatan ini terdiri atas tiga kegiatan utama, antara lain: (1) penyuluhan; (2) praktik baik olahraga; dan (3) permainan aktivitas fisik - Exercise Motion Spinner Game/EM-SG). Deskripsi kegiatan tersebut:

1. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan topik pentingnya melakukan aktivitas fisik 30 menit sehari pada remaja yaitu siswa SMA sebelum memulai kegiatan penyuluhan, sasaran akan diberikan kertas *pre test* yang berisi 20 pertanyaan terkait materi yang akan dibahas. Pengerjaan pretest dilakukan selama 15 menit. Setelah penyuluhan, dilakukan sesi diskusi untuk melihat tingkat penerimaan materi oleh sasaran. Penguatan terhadap materi dilakukan dengan games aktivitas fisik (*Exercise Motion Spinner Game/ EM-SG*). Kegiatan penyuluhan ditutup dengan pemberian *post test* untuk melihat tingkat pengetahuan anak setelah diberikan penyuluhan. Alur kegiatan penyuluhan disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Alur kegiatan penyuluhan

2. Praktik Baik Olahraga

Praktik baik olahraga adalah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan frekuensi aktivitas fisik pada anak. Kegiatan praktik baik dilakukan dengan melakukan senam bersama sebelum kegiatan pembelajaran dimulai.

3. *Exercise Motion Spinner Game/ EM-SG*

Media edukasi yang dikembangkan dalam kegiatan pengabdian ini berupa games aktivitas fisik (*Exercise Motion Spinner Game/ EM-SG*). Permainan EM-SG ini berbentuk roda putar berbahan plastik berdiameter 30 cm dengan tiang pancang (tripot) yang terbuat dari alumunium. Roda putar terdiri atas 12 gerakan body resistance antara lain *jumping jack*, *wall sit*, *push-up*, *abdominal crunch*, *step-up onto chair*, *squat*, *triceps dip on chair*, *plank*, *high knees running in place*, *lunge*, *push-up and rotation*, *side plank*. Cara bermain: responden akan ditunjuk menjadi *volunteer* untuk memutar *Exercise Motion Spinner Game*. Responden harus memperagakan gerakan yang ditunjukkan oleh *stopper* pada permainan tersebut.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian terdiri dari tiga tahapan utama yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Indikator ketercapaian dari setiap tahapan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Indikator ketercapaian hasil setiap tahapan pengabdian

No	Tahapan	Indikator Hasil	Capaian Hasil	
			Ya	Tidak
1	Persiapan	1. Penyusunan Proposal	√	
		2. Perizinan	√	
		3. Penyusunan materi aktivitas fisik	√	
		4. Penyusunan media games <i>Exercise Motion Spinner Game</i> (EM-SG)	√	
		5. Persiapan alat dan bahan	√	
2	Pelaksanaan	1. Penyuluhan	√	
		2. Praktik baik olahraga	√	
		3. Permainan aktivitas fisik - <i>Exercise Motion Spinner Game</i> (EM-SG)	√	
3	Evaluasi	1. <i>Pre Test</i>	√	
		2. <i>Post Test</i>	√	
		3. Analisis Data	√	

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa seluruh indikator hasil pada tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi telah tercapai. Pada tahapan persiapan, telah dilakukan berbagai kegiatan antara lain penyusunan proposal dan perizinan dengan pihak mitra. Selain itu, materi aktivitas fisik juga telah dibuat dalam bentuk *power point*, dan media EM-SG telah dibuat dengan menggunakan bahan yang kuat dan *full colours* sehingga dapat menarik minat siswa. Sebelum tahapan pelaksanaan dilakukan, seluruh alat dan bahan yang akan digunakan telah disiapkan dengan baik. Tahap kedua dari kegiatan pengabdian ini yaitu tahap pelaksanaan yang terdiri atas tiga kegiatan utama, yaitu penyuluhan, praktik baik olahraga, permainan aktivitas fisik (EM-SG). Rincian kegiatan pada setiap tahap pelaksanaan adalah sebagai berikut.

1. Penyuluhan dan Praktik Baik Olahraga

Kegiatan pengabdian ini didukung penuh oleh pihak sekolah. Acara pembukaan kegiatan ini dihadiri oleh Kepala sekolah SMA Negeri 12 Bandar Lampung dan para wakil kepala sekolah (Kurikulum, Kesiswaan, Sarana Prasarana, dan Hubungan Masyarakat). Kegiatan ini dibuka langsung oleh kepala sekolah dan pihak sekolah berharap kegiatan pengabdian ini dapat bermanfaat bagi peserta dan dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh sekolah. Kegiatan pembukaan disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Pembukaan kegiatan pengabdian

Kegiatan penyuluhan dilakukan melalui penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yaitu pergerakan tubuh akibat aktivitas otot yang mengakibatkan pengeluaran energi (WHO, 2022). Aktivitas fisik merupakan salah satu dari empat pilar gizi seimbang yang berfungsi dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014). Oleh karena itu, materi ini merupakan salah satu materi yang penting diketahui oleh remaja dengan menjaga aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Kegiatan praktik olahraga dan kegiatan penyuluhan dan praktik baik olahraga dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Kegiatan penyuluhan dan praktik baik olahraga

2. Permainan *Exercise Motion*

Kegiatan terakhir yaitu games aktivitas fisik yaitu *Exercise Motion Spinner Game/EM-SG* dengan cara responden akan ditunjuk menjadi volunteer untuk memutar *Exercise Motion Spinner Game*. Ketika putaran berhenti, responden harus memperagakan gerakan yang ditunjukkan oleh *stopper* pada permainan tersebut. Jumlah peserta yang mengikuti games ini terdiri dari lima siswa laki-laki dan lima siswa perempuan. Peserta yang berhasil menyebutkan nama gerakan dan mempraktikannya di depan kelas mendapatkan *reward*. Peserta yang gagal dalam menyebutkan dan mempraktikkan gerakan akan digantikan oleh peserta lainnya (Gambar 5).



Gambar 5. Permainan *Exercise Motion*

Tahap ketiga dari kegiatan pengabdian ini adalah evaluasi berupa *pre test*, *post test*, dan analisis data. Hasil analisis data pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik. Diketahui bahwa sebanyak 84% anak mengalami peningkatan pengetahuan terkait pentingnya aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan cukup baik dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Pengetahuan remaja yang meningkat mengenai pentingnya aktivitas fisik merupakan langkah awal yang baik dalam memicu anak untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Nilai pengetahuan remaja tentang aktivitas fisik

Pengetahuan Gizi Remaja	n	Mean \pm SD	<i>Uji-Saphiro Wilk</i>	<i>p-value</i>
<i>Pre-test</i>	31	52.5 \pm 8.0	0,09	0,00
<i>Post-test</i>	31	67.9 \pm 10.4	0,17	
Δ Pengetahuan	31	15.0 \pm 10.4	0,06	

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik sebelum dilakukan penyuluhan tergolong rendah yaitu 52.5 \pm 8.0 poin. Pengetahuan remaja setelah penyuluhan mengalami peningkatan cukup tinggi dengan skor rata-rata sebesar 67.9 \pm 10.4 poin. Peningkatan pengetahuan remaja juga dapat terlihat dengan jelas pada rata-rata perubahan skor pengetahuan yang tinggi yakni 15.0 \pm 10.4. Hasil uji normalitas melalui uji *Saphiro-Wilk* didapatkan data *pre-test* dan *post-test* telah berdistribusi normal ($p > 0,05$). Selanjutnya dilakukan analisis statistik uji *paired t-test* dengan hasil $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor pengetahuan remaja antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini berarti kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik cukup berhasil. Hasil penyuluhan yang sangat baik terlihat dari peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik sebesar 84%. Penerimaan remaja terhadap materi yang disajikan sangat baik diduga karena jenis metode penyuluhan yang dilakukan. Kegiatan berikutnya yaitu praktik baik olahraga dengan melakukan senam bersama.

Hasil penyuluhan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai aktivitas fisik remaja sebagai upaya peningkatan kebugaran pada masa pandemi covid-19 di Yogyakarta yang menunjukkan bertambahnya pengetahuan remaja tentang pentingnya aktifitas fisik (Zaidah & Riyanto, 2023). Hasil pengabdian masyarakat lainnya menunjukkan bahwa metode edukasia yang dilanjutkan dengan praktik aktivitas fisik dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menurunkan glukosa darah (Kusumo et al., 2022). Hasil pengabdian kepada masyarakat ini juga sejalan dengan kegiatan pemberdayaan masyarakat lainnya mengenai aktivitas fisik dan keluarga sadar gizi guna mewujudkan gerakan masyarakat hidup sehat dengan mengadakan acara senam sehat yang bertujuan untuk menanamkan kesadaran kepada masyarakat dalam menerapkan aktivitas fisik, pola hidup bersih dan sehat serta menjadi bagian keluarga sadar gizi.

Hasil sosialisasi pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan warga di lingkungan kampung Insrom Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua menunjukkan terdapat dampak positif pada masyarakat untuk teratur dalam melakukan aktivitas fisik (Istyanto et al., 2023). Hasil pengabdian masyarakat mengenai perilaku hidup sehat di era pandemi covid-19 melalui latihan fisik low-impact dan asupan gizi seimbang pada siswa SMA bertujuan untuk mencegah terjadinya permasalahan kesehatan pada remaja serta rutin menerapkan konsumsi makanan bergizi seimbang (Sulistyorini et al., 2022). Hasil pengabdian masyarakat lainnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan gizi (Febriani et al., 2021; Komala et al., 2022, 2023).

Kurangnya aktivitas fisik memiliki banyak efek berbahaya pada kesehatan. Hal ini terkait dengan banyak penyakit dan kondisi kronis, seperti obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, dan kematian dini. Sebaliknya, terdapat banyak manfaat aktivitas fisik untuk remaja, termasuk penurunan risiko semua penyakit. Aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kinerja sekolah, tidur, dan kesehatan mental (Michel et al., 2022).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran remaja melalui kegiatan penyuluhan, praktik baik olahraga, dan games aktivitas fisik yaitu *Exercise Motion Spinner Game/EM-SG* menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja. Sebanyak 84% anak mengalami peningkatan pengetahuan terkait pentingnya aktivitas fisik. Pengetahuan remaja yang meningkat mengenai pentingnya aktivitas fisik merupakan langkah awal yang baik dalam memicu remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari. Saran: tindakan lanjutan yaitu melakukan himbuan kepada pihak sekolah untuk membuat program peningkatan aktivitas fisik bagi warga sekolah dan ajakan kepada siswa

SMA Negeri 12 untuk selalu menerapkan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari guna mewujudkan status kesehatan remaja yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengapresiasi kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan pihak pimpinan SMA Negeri 12 Bandar Lampung yang telah mengizinkan untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Bauman, A. E., Grunseit, A. C., Rangul, V., & Heitmann, B. L. (2017). Physical activity, obesity and mortality: Does pattern of physical activity have stronger epidemiological associations? *BMC Public Health*, *17*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4806-6>
- Febriani, W., Wati, Da., Komala, R., & Gustianing, D. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Dan Pengembangan Kudapan Sehat Berbasis Pangan Lokal Pada Ibu Rumah Tangga Di De Desa Wonokriyo Kabupaten Pringsewu Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, *3*(2), 84–88. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>
- Gao, Z., Chen, S., Sun, H., Wen, X., & Xiang, P. (2018). Physical Activity in Children's Health and Cognition. In *BioMed Research International* (Vol. 2018). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2018/8542403>
- Istyanto, F., Aswar, S., Sitinjak, S. H., & Sarimole, J. D. E. (2023). Sosialisasi Pentingnya Aktivitas Fisik Untuk Menjaga Kesehatan Warga di Lingkungan Kampung Insrom Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua. *Jurnal ABDIMAS KESOSI*, *6*(1), 1–7.
- Kemenkes RI. (2013). Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. *Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (LPB)*.
- Komala, R., Febriani, W., Nurrahmawati, E., & Ariska, K. (2023). Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu tentang Konsumsi Protein Hewani untuk Cegah Stunting melalui Penyuluhan dan Permainan Puzzle Isi Piringku. *JPM Ruwa Jurai*, *8*(1), 35–40.
- Komala, R., Nareswari, S., Zuraida, R., Dewi Puspita Sari, R., Wulan Sumekar Rengganis Wardani, D., Apriliana, E., Musyabiq Wijaya, S., Zakiah Oktarlina, R., & Wahyuni, A. (2022). Pemberdayaan Kader Kesehatan Cipadang Dalam Penilaian Status Gizi Ibu Dan Anak Serta Pencegahan Stunting Pada Komunitas Agromedicine Di Desa Cipadang Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*, 100–103.
- Kumar, B., Robinson, R., & Till, S. (2015). Physical activity and health in adolescence. *Clinical Medicine*, *15*(3), 267–272. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.15-3-267>
- Kusumo, M. P., Sakir, & Atmojo, M. E. (2022). Model Edukasi Program Aktivitas Fisik Berbasis Masyarakat dalam Menurunkan Glukosa Darah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *13*(1), 8–13. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/e-dimas>
- Michel, J., Bernier, A., & Thompson, L. A. (2022). Physical Activity in Children. In *JAMA Pediatrics* (Vol. 176, Issue 6, p. 622). American Medical Association. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.0477>
- Sulistiyorini, A., Chusniah Rahmawati, W., Paramita, F., Nanda Leilina, A.,

- Putriningdyah, aini, Nuradela, N., & Kusuma Ayu, C. (2022). Perilaku hidup sehat di era pandemi covid-19 melalui latihan fisik low-impact dan asupan gizi seimbang pada siswa SMA. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 21–35. <http://journal2.um.ac.id/index.php/promotif>
- Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *The Journal of Holistic Healthcare*, 11(1), 1–4.
- Tomporowski, P. D., McCullick, B., Pendleton, D. M., & Pesce, C. (2015). Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. In *Journal of Sport and Health Science* (Vol. 4, Issue 1, pp. 47–55). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.09.003>
- UNICEF. (2018). *UNICEF Programme Guidance for the Second Decade: Programming With and for Adolescents*.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Social and Behaviour Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia Social and Behaviour Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia*.
- WHO. (2022). *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Zaidah, L., & Riyanto, A. (2023). Aktifitas Fisik Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Pada Masa Pandemi COVID-19. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad* (Vol. 5, Issue 1).