

PELATIHAN KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK DILAKUKAN OLEH REMAJA

Anastasia Putu Martha Anggarani¹, Gabriela Wanda Sinawang², Ni Ketut Suadnyani³

¹ Fisioterapi, STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

^{2,3} Ilmu Keperawatan, STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

email: anastasiamartha88@gmail.com

ABSTRAK

Pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan menjadi perhatian utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup masyarakat, termasuk di kalangan remaja. Namun, tingkat kesadaran dan pemahaman siswa mengenai manfaat aktivitas fisik masih perlu ditingkatkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kesehatan kepada siswa sekolah menengah guna meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya aktivitas fisik. Metode yang digunakan yaitu *health training* yang meliputi tahapan edukasi, diskusi interaktif, serta pre- dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa setelah mengikuti pelatihan yaitu dari 40 menjadi 52 siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik bagi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan kesehatan yang dilakukan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik. Dengan demikian, pelatihan semacam ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini yang diawasi oleh tim kesehatan remaja di sekolah.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Edukasi Kesehatan, Kesadaran Siswa, Pelatihan Kesehatan

ABSTRACT

The importance of physical activity for health is a major concern in efforts to improve the quality of life of the community, including among adolescents. However, students' level of awareness and understanding regarding the benefits of physical activity still needs to be improved. This community service activity aims to provide health training to high school students to enhance their understanding of the importance of physical activity. The method used is health training, which includes education, interactive discussions, and pre- and post-tests to assess changes in students' knowledge levels. Evaluation results showed a significant increase in students' understanding after participating in the training, with the percentage of students possessing good knowledge about physical activity rising from 40% to 52%. This indicates that the health training had a positive impact on increasing students' awareness and understanding of the importance of physical activity. Therefore, such training can be an effective strategy to instill healthy lifestyle habits from an early age, under the supervision of the school's adolescent health team.

Keywords: Physical Activity, Health Education, Student Awareness, Health Training

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran fisik merupakan aspek krusial yang harus diperhatikan oleh setiap individu. Kebugaran mengacu pada kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas mendadak. Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran berperan penting dalam mendukung berbagai aktivitas dan meningkatkan daya tahan terhadap kelelahan, sehingga tubuh dapat beraktivitas lebih lama. Salah satu indikator utama kebugaran fisik adalah kebugaran kardiovaskuler, yang menjadi komponen penting dalam menjaga kesehatan. Kebugaran kardiovaskuler sendiri merujuk pada kemampuan jantung dan pembuluh darah dalam mendistribusikan oksigen saat beraktivitas. Berbagai

faktor dapat memengaruhi penurunan tingkat kebugaran kardiovaskuler, salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik (Pradnya Andrastea et al., 2018).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar 3,2 juta kematian terjadi setiap tahunnya akibat kurangnya aktivitas fisik. WHO juga mengungkapkan bahwa 60-85% individu di negara maju maupun berkembang memiliki gaya hidup sedentari, yang dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius. Selain itu, upaya penanganan terhadap permasalahan ini masih tergolong belum memadai hingga saat ini (Walukouw et al., 2019). Kemajuan teknologi yang semakin pesat memengaruhi dan mengubah gaya hidup remaja sekolah, salah satunya ditandai dengan menurunnya tingkat aktivitas fisik (Mandriyarini et al., 2017). Remaja SMA Sejahtera Surabaya, sebanyak 6 dari 9 siswa mengatakan lebih cenderung menghabiskan waktu bermain game online atau media sosial daripada beraktivitas fisik. Selain itu tekanan akademik yaitu pembelajaran yang padat membuat remaja menghabiskan banyak waktu belajar dan duduk di kelas, dan sedikit waktu tersisa untuk kegiatan fisik. Selain itu, cuaca yang panas sering kali menjadi alasan remaja enggan melakukan aktivitas di luar ruangan. Edukasi mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik dan mental masih terbatas di kalangan remaja. Mereka belum sepenuhnya memahami risiko kesehatan jangka panjang dari pola hidup sedentary. Edukasi dilakukan karena hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan remaja, kegiatan penyuluhan dan pemberdayaan berhasil meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja mengenai kesehatan (Rahmawati et al., 2024). Selain itu penelitian lain juga menunjukkan hasil terdapat perubahan yang signifikan terhadap hasil yang diperoleh siswa MTs Aswaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan pemberian pertolongan pertama luka bakar (Wahyu Putri Lestari et al., 2024).

Penurunan aktivitas fisik, yang dikenal sebagai gaya hidup sedentari, merupakan pola hidup dengan tingkat aktivitas yang minim atau bahkan tidak memenuhi standar aktivitas fisik harian yang dianjurkan. Gaya hidup sedentari mencakup segala bentuk aktivitas yang dilakukan secara sadar dengan pengeluaran energi kurang dari 1,5 metabolic equivalents (METs) (Tremblay et al., 2017). Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan rendahnya penggunaan energi dalam tubuh, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan yang dikeluarkan (Putra, 2017). Kegiatan seperti bermain video game, menonton televisi, serta pergi ke sekolah dengan kendaraan pribadi atau transportasi umum termasuk dalam perilaku sedentari yang secara tidak disadari dilakukan oleh pelajar setiap hari (Mandriyarini et al., 2017). Akibatnya, kelebihan energi tersebut disimpan dalam bentuk lemak, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelebihan berat badan hingga berkembang menjadi obesitas (Norberta, 2024). Remaja yang menjalani perilaku sedentari selama lebih dari 6 jam memiliki risiko 2,27 kali lebih tinggi mengalami hipertensi obesitas. Selain itu juga menyebabkan kadar kolesterol tinggi, hipertensi, dan diabetes melitus, menjadi faktor risiko kardiovaskular dan batu empedu (Fadilla, 2017; Niswatin Nafi'ah & Ella Nurlaella Hadi, 2022; Rahma & Wirjatmadi, 2020). Obesitas pada remaja juga dapat menjadi faktor risiko kardiovaskular dan batu empedu (Priasmoro & Lestari, 2023). Perilaku sedentari juga berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja (Bélair et al., 2018). Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk perilaku sedentari, semakin tinggi risiko seseorang mengalami gangguan kesehatan. Hal tersebut tergantung pada pola akumulasinya sepanjang hari (Aubert, 2018).

Beberapa sekolah di Surabaya belum memiliki program kesehatan yang berfokus pada remaja, terutama terkait pencegahan gaya hidup sedentary. Fasilitas seperti klinik sekolah, program konseling, atau olahraga rutin mungkin tersedia, tetapi belum dioptimalkan untuk mendukung kesejahteraan holistik remaja. Meski ada program dari pemerintah terkait peningkatan aktivitas fisik, seperti hari bebas kendaraan atau penyediaan taman kota, namun program khusus yang berfokus pada remaja masih sangat terbatas. Remaja di Surabaya memerlukan program yang lebih terfokus untuk

mendorong aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Di beberapa wilayah, meskipun sekolah memiliki lapangan olahraga, fasilitas yang ada sering kali kurang memadai atau hanya digunakan untuk ekstrakurikuler tertentu. Ruang terbuka hijau di perkotaan yang aman dan nyaman juga masih kurang dimanfaatkan secara optimal oleh remaja. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan mitra mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja. Dengan demikian remaja memiliki performa yang baik Ketika melakukan aktivitas sehari-hari dan mitra memiliki standar kesehatan yang baik. Target capaian kegiatan ini adalah Remaja SMA Sejahtera memiliki pengetahuan tentang aktivitas fisik yang sesuai bagi remaja yang meningkat dengan pemberian pelatihan kesehatan tentang hal tersebut.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk *Health Training* kepada remaja SMA dilakukan di SMA Sejahtera Surabaya pada November 2024-Januari 2025. Kegiatan ini dilakukan pada 94 siswa SMA melalui beberapa tahapan. Tahap pertama persiapan, kegiatan yang terdiri dari koordinasi dengan pihak sekolah melakukan pertemuan awal dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin serta menentukan jadwal pelaksanaan pelatihan. Berikutnya adalah penyusunan modul dan materi pelatihan sesuai dengan kebutuhan remaja yaitu pentingnya aktivitas fisik bagi remaja. Setelah itu tim pelaksana melakukan penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah pelatihan. Tahap kedua pelaksanaan, pelaksanaan pelatihan terdiri dari penyampaian materi baik secara teori dan praktik dengan menggunakan media interaktif seperti presentasi dan video edukatif. Selain itu dilakukan juga demonstrasi contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan remaja. Diskusi dan tanya jawab juga dilakukan untuk memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan berdiskusi terkait materi yang telah disampaikan. Tahap ketiga evaluasi dan tindak lanjut yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test* yang bertujuan untuk mengukur efektivitas pelatihan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya dilakukan juga refleksi dan umpan balik mengumpulkan tanggapan peserta terkait manfaat dan pemahaman yang didapat selama pelatihan. Tahap terakhir rencana keberlanjutan, dilakukan untuk mendorong peserta untuk menjadi agen perubahan dengan menyebarkan informasi kesehatan kepada teman sebaya, menjalin kerja sama dengan pihak sekolah untuk pelaksanaan pelatihan berkelanjutan atau pembentukan komunitas peduli kesehatan remaja.

PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT: HEALTH TRAINING BAGI REMAJA SMA



Gambar 1. Digaram Alir Pengabdian Masyarakat

HASIL PEMBAHASAN

Pelatihan kesehatan ini diikuti oleh 94 siswa SMA Sejahtera Surabaya. Rata-rata usia responden adalah 16,71 tahun dengan mayoritas siswa perempuan sebanyak 63,83%). Rata-rata responden yang rutin melakukan olahraga yaitu sebanyak 2x/minggu. Sebanyak 54,26% responden melakukan olahraga yang bersifat aerobik dan olahraga yang bersifat kekuatan dan koordinasi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Keterangan	Jumlah
Usia (tahun)	16,71
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	34 (36,17%)
Perempuan	60 (63,83%)
Frekuensi Olahraga (x/minggu)	2
Jenis Olahraga yang rutin dilakukan	
Olahraga Aerobik (Kardio) (Joging, Bersepeda, berenang, Senam)	39 (41,49%)
Olahraga Kekuatan dan Koordinasi (Badminton, Basket, Voli, Sepakbola)	12 (12,77%)
Tidak melakukan olahraga	43 (45,74%)

Sumber: Data diolah, (2025)

Pelatihan kesehatan dilakukan di auditorium dan didalamnya terdapat penjelasan mengenai aktivitas fisik yang penting bagi remaja yang disertai dengan demonstrasi dan redemonstrasi dan tanya jawab. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan kesehatan. Sebelum pelatihan kesehatan didapatkan mayoritas tingkat pengetahuan responden adalah memiliki pengetahuan baik sebanyak 40 siswa dan setelah pelatihan kesehatan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 52 siswa

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum	Setelah
Baik	40 (55%)	52 (55%)
Cukup	52 (43%)	39 (42%)
Kurang	2 (2%)	3 (3%)

Sumber: Data diolah, (2025)

Pelatihan kesehatan mengenai aktivitas fisik bagi remaja yang dilakukan di auditorium sekolah berjalan dengan tertib dan mendapatkan partisipasi aktif dari para siswa. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, serta mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat timbul akibat kurangnya aktivitas fisik. Pelatihan kesehatan ini diikuti oleh 94 siswa SMA Sejahtera Surabaya. Rata-rata usia responden adalah 16,71 tahun dengan mayoritas siswa perempuan sebanyak 63,83%. Rata-rata responden yang rutin melakukan olahraga yaitu sebanyak 2x/minggu. Sebanyak

54,26% responden melakukan olahraga yang bersifat aerobik dan olahraga yang bersifat kekuatan serta koordinasi. Karakteristik ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki kebiasaan berolahraga, masih diperlukan peningkatan pemahaman mengenai jenis dan frekuensi aktivitas fisik yang optimal.

Dalam pelatihan ini, pemateri memberikan penjelasan mendalam mengenai berbagai aspek aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja. Materi yang disampaikan mencakup manfaat aktivitas fisik, rekomendasi durasi dan jenis latihan yang sesuai, serta dampak negatif dari gaya hidup sedentari. Selain penyampaian materi secara teoritis, pelatihan ini juga melibatkan demonstrasi praktik aktivitas fisik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Para peserta diberikan kesempatan untuk melakukan redemonstrasi guna memastikan pemahaman yang lebih baik. Sesi tanya jawab juga menjadi bagian dari pelatihan, di mana siswa dapat mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan.

Evaluasi efektivitas pelatihan dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pelatihan kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik. Sebelum pelatihan, mayoritas responden telah memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 40 siswa. Setelah pelatihan, jumlah siswa dengan tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 52 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan kesehatan yang dilakukan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa lebih dari 80% remaja usia sekolah di dunia tidak cukup aktif secara fisik, dan intervensi pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran serta partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Studi tersebut juga menyebutkan bahwa keterlibatan sekolah dan komunitas sangat penting dalam mendukung perubahan perilaku jangka panjang (Hibatulloh, 2023). Hasil kegiatan ini juga mendukung temuan yang mengkaji efektivitas edukasi tentang aktivitas fisik di kalangan remaja sekolah menengah pertama di Indonesia. Penelitian mereka menunjukkan bahwa edukasi berbasis pendekatan partisipatif seperti diskusi interaktif dan permainan edukatif dapat meningkatkan pemahaman sekaligus motivasi remaja untuk aktif bergerak (Bitu et al., 2024). Namun, berbeda dengan penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan aktivitas fisik dalam jangka panjang, kegiatan pengabdian ini juga mengintegrasikan pendekatan praktikal berupa contoh aktivitas fisik ringan (seperti peregangan, senam ringan, dan latihan kardio singkat) agar remaja tidak hanya tahu, tetapi juga mengalami langsung manfaat gerak tubuh (Komala et al., 2024).

Dampak positif dari pelatihan kesehatan ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, metode penyampaian materi yang interaktif, termasuk demonstrasi dan redemonstrasi, membuat siswa lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang diberikan. Pendekatan ini terbukti efektif berdasarkan hasil observasi selama kegiatan dan hasil *post-test* yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa metode demonstrasi interaktif dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan karena memungkinkan siswa untuk melihat dan mengalami langsung proses pembelajaran (Erlinda, 2017). Penelitian serupa juga menemukan bahwa demonstrasi yang diikuti dengan redemonstrasi oleh peserta tidak hanya meningkatkan pemahaman konsep tetapi juga membantu daya ingat jangka panjang terhadap materi yang diberikan (Dede et al., 2018). Selain itu, penggunaan metode interaktif yang melibatkan aktivitas fisik atau visualisasi langsung membuat pembelajaran terasa lebih menyenangkan dan bermakna bagi peserta didik, terutama pada usia remaja yang cenderung lebih responsif terhadap pendekatan praktikal dibandingkan ceramah semata (Hamal, 2023).

Kedua, sesi tanya jawab memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengklarifikasi hal-hal yang belum mereka pahami, sehingga meningkatkan pemahaman mereka secara mendalam. Melalui proses ini, peserta menjadi lebih aktif dalam proses belajar dan mampu membangun pemahaman yang

lebih mendalam terhadap materi yang disampaikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa sesi tanya jawab berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan pemahaman siswa, karena memberikan kesempatan untuk mengatasi kebingungan konsep yang dialami selama pembelajaran (Syaharani et al., 2024). Hal serupa juga ditemukan dalam studi yang menyatakan bahwa interaksi dua arah dalam pembelajaran, terutama melalui tanya jawab, mampu mendorong keterlibatan kognitif yang lebih tinggi dan membentuk pemahaman konseptual yang lebih kuat (Salamah, 2022). Tanya jawab yang dilakukan dalam suasana yang mendukung dan tidak menghakimi membantu siswa merasa nyaman untuk bertanya, yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri dan rasa ingin tahu mereka (Tabaleku & Dendo, 2024). Dengan demikian, sesi tanya jawab bukan hanya melengkapi penyampaian materi, tetapi juga menjadi strategi penting dalam membangun komunikasi edukatif yang efektif. Komunikasi efektif sangat diperlukan untuk menyampaikan informasi terkait kesehatan (Budi Kusumawardani et al., 2023).

Ketiga, adanya pendekatan edukatif yang aplikatif membuat siswa lebih tertarik untuk menerapkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini dirancang menggunakan pendekatan edukatif yang aplikatif, di mana peserta tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga langsung diajak untuk mencoba berbagai bentuk aktivitas fisik sederhana yang bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini terbukti membuat peserta lebih tertarik dan termotivasi untuk menerapkan aktivitas fisik secara mandiri setelah kegiatan berlangsung. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang menemukan bahwa pendekatan pembelajaran yang bersifat aplikatif seperti demonstrasi gerakan, praktik langsung, dan simulasi aktivitas fisik meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam menerapkan gaya hidup aktif (Abdullah, 2017). Selain itu, dalam penelitian lain menyatakan bahwa edukasi yang dikaitkan langsung dengan kehidupan sehari-hari peserta memberikan efek jangka panjang dalam perubahan perilaku kesehatan, karena siswa merasa materi tersebut relevan dan mudah diterapkan (Sari, 2013). Studi lain oleh juga menegaskan bahwa siswa lebih mudah menginternalisasi pesan kesehatan dan termotivasi untuk bergerak aktif apabila kegiatan edukatif dikemas dalam bentuk praktikal yang menyenangkan, bukan sekadar ceramah (Widoyo et al., 2023). Pendidikan kesehatan diberikan dapat bertujuan agar seseorang memiliki pengetahuan baru yang baik dan benar, serta terbebas dari mitos yang sebelumnya diyakini dan dianggap mengganggu dalam kehidupan sehari – hari berdasarkan ilmu pengetahuan yang valid dan logis (Kusdharningsih et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan aplikatif dalam edukasi kesehatan memiliki potensi besar dalam menumbuhkan kebiasaan sehat secara berkelanjutan, khususnya pada kelompok usia remaja.

Pelatihan kesehatan tentang aktivitas fisik bagi remaja memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya gaya hidup aktif sejak dini. Kegiatan ini didukung metode penyampaian yang interaktif dan materi yang sesuai dengan karakteristik remaja, meskipun durasi pelatihan yang terbatas menjadi salah satu kelemahannya. Beberapa kendala yang dihadapi antara lain keterbatasan fasilitas praktik serta penjadwalan yang beririsan dengan kegiatan akademik. Meski demikian, antusiasme peserta menunjukkan bahwa pelatihan semacam ini memiliki potensi besar untuk diterapkan secara berkelanjutan dengan dukungan lingkungan yang lebih luas. Diharapkan, dengan meningkatnya pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, para siswa dapat menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Ke depan, program serupa dapat dikembangkan dengan lebih banyak variasi latihan serta pendekatan yang lebih mendalam agar dampaknya semakin besar terhadap pola hidup remaja yang lebih sehat dan aktif.



Gambar 2. Health Training Tentang Aktivitas Fisik Bagi Remaja

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelatihan kesehatan mengenai aktivitas fisik bagi remaja, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik. Peningkatan jumlah siswa dengan tingkat pengetahuan baik setelah pelatihan yaitu dari 40 menjadi 52 siswa berpengetahuan baik menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan, seperti kombinasi antara penyampaian materi, demonstrasi, redemonstrasi, dan sesi tanya jawab, efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Sebagai saran, kegiatan pelatihan kesehatan serupa dapat terus dilakukan secara rutin dengan cakupan yang lebih luas dan materi yang lebih mendalam. Selain itu, perlu adanya program pendampingan atau monitoring bagi siswa agar mereka dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan metode yang lebih interaktif, seperti permainan edukatif atau pelibatan siswa dalam praktik langsung, juga dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas pelatihan di masa mendatang. Dengan demikian, diharapkan para remaja semakin sadar akan pentingnya aktivitas fisik dan dapat menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membentuk dan melatih tim kesehatan remaja di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2017). Pendekatan dan Model Pembelajaran yang Mengaktifkan Siswa. *Edureligia*, 1(1), 45–62. <https://www.ejournal.unuja.ac.id/index.php/edureligia/article/download/45/41>
- Aubert, S. (2018). An Overview of Scientific-Based Knowledge on Sedentary Behaviour Among the Pediatric Population - A Conceptual Model Development. *Revue Interdisciplinaire Des Sciences de La Santé - Interdisciplinary Journal of Health Sciences*, 7(1), 16–26. <https://doi.org/10.18192/riss-ijhs.v7i1.1568>
- Bélair, M.-A., Kohen, D. E., Kingsbury, M., & Colman, I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*, 8(10), e021119. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021119>
- Bitu, Y. S., Setiawi, A. P., Bili, F. G., Iriyani, S. A., Patty, N. S., Pgpaud, P. S., Loura, K., Sumba, K., Daya, B., & Timur, N. T. (2024). Pembelajaran interaktif merupakan pendekatan yang mengintegrasikan penggunaan teknologi dan metode kolaboratif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 193–198.

- Kusumawardani, O. B., Febria Kurniawati, R., Alif Saputra, R., & Ramadhani, R. (2023). Sosialisasi Komunikasi Efektif Bagi Masyarakat Ketika Di Rumah Sakit. *Empowerment Journal*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v3i1.1087>
- Dede, N. salim, Afriyuni, Y. devi, & Fauziah, A. nurul. (2018). Upaya Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa Melalui Penerapan Metode Demonstrasi Pada Mata Pelajaran Ipa. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 4(2), 9–16.
- Erlinda. (2017). Penerapan Metode Demonstrasi Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Siswa terhadap Pelajaran IPA di Sekolah Dasar. *Suara Guru : Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, Dan Humaniora*, 3(3), 585–594.
- Fadilla, I. (2017). Relasi Perilaku Sedentari, Gizi Lebih, dan Produktivitas Kerja Masyarakat Perkotaan. In *Peran MST dalam Mendukung Urban Lifestyle yang Berkualitas* (pp. 59-76.). Universitas Terbuka. <http://repository.ut.ac.id/id/eprint/7087>
- Hamal. (2023). *Menyenangkan dan Efektif: Metode Pembelajaran yang Interaktif yang Akan Membuatmu Semakin Pintar!* PerpusTeknik.Com. <https://perpusteknik.com/metode-pembelajaran-yang-interaktif/>
- Hibatulloh, H. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Belajar Siswa Helmi. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, Volume 08(2)*, 1–14. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i2.2024.18>
- Komala, R., Febriani, W., Wijaya, S. M., Yuniato, A. E., & Alam, R. G. (2024). Peningkatan Kesadaran Remaja Untuk Melakukan Aktivitas Fisik Melalui Kegiatan Gerakan Edukasi Remaja Aktif, Berprestasi, Sehat, Mandiri, Dan Tangguh. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 407. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20043>
- Kusdhiarningsih, B., Abriani, N. G., & Lidiana, E. H., (2023). Upaya Peningkatan Kesadaran Kesehatan Reproduksi Remaja : Menstruasi Pada Siswa Sdn 1 Papahan. *Empowerment Journal*, 3(2), 53–58. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v3i2.1203>
- Mandriyarini, R., Sulchan, M., & Nissa, C. (2017). Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(2), 149. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16903>
- Nafi'ah, N & Hadi, E. N. (2022). Perilaku Sedentari dan Determinannya: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1498–1505. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2795>
- Norberta, J. (2024). Obesitas pada Anak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 51(1), 13–18. <https://doi.org/10.55175/cdk.v51i1.666>
- Andrastea, P. K. D., Karmaya, I. N. M., & Wardana, I. N. G. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran kardiovaskular pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana usia 18-21 tahun. *Bali Anatomy Journal*, 1(2), 30–34. <https://doi.org/10.36675/baj.v1i2.16>
- Priasmoro, D. P., & Lestari, R. (2023). Prevalence Of A Sedentary Lifestyle As A Predictor Of Risk Of Chronic Diseases And Stress Levels In Malang, Indonesia. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 23(1), 11–16. <https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.23/no.1/art.1816>
- Putra, W. N. (2017). The Association Between Dietary Pattern, Physical Activity, Sedentary Activity

- And Overweight at SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i32017.298-310>
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4(1), 79. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>
- Rahmawati, A., Putri, W. A., Hariyanti, Aurora, P. A., & Widayati, R. S. (2024). Pemberdayaan Remaja Di Desa Karang Kendal Kabupaten Boyolali Melalui Diversifikasi Olahan Produk Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Empowerment*, 4(2), 86–92.
- Salamah, E. R. (2022). Pentingnya Interaksi Guru Dan Siswa. *Proceedings : Membangun Karakter Dan Budaya Literasi Dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Di SD*, 1, 73–83.
- Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 141–147. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=5aC5EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=bank+sampah+sekolah+pengelolaan+sampah+sekolah+sampah+non+organik+sekolah&ots=Bnz zbeGjtU&sig=-qyRm1Bt4RElOpl6FOxHlwh5sA>
- Syahrani, E. R., Cahyaningrum, S. N., & Putri, N. N. E. (2024). Literature Review: Efektivitas Metode Pembelajaran Tanya Jawab dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa pada Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 12. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.296>
- Tabaleku, R. E., & Dendo, A. M. T. (2024). , Vol. 1, No. 2, Juni 2021. *Inculco Journal of Christian Education*, 4(3), 276–292.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (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>
- Lestari, W. P., Sundari, S., Kurniawati, Y., Rahma, Z. A., & Pamukhti, B. B. D. (2024). Penyuluhan Pertolongan Pertama Dalam Meningkatkan Pengetahuan Penanganan Luka Bakar Pada Remaja. *Empowerment Journal*, 4(1), 23–28. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v4i1.1336>
- Walukouw, C. S. J., Lampah, C., & Gessal, J. (2019). Hubungan Perilaku Sedentary dengan Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah serta Denyut Jantung pada Pegawai Struktural dan Administrasi RSUD Provinsi Sulawesi Utara. *E-Clinic*, 8(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.v8i1.27357>
- Widoyo, H., Rofi'i, A., Jahrir, A. S., Rasimin, R., Purhanudin, M. V., & Sitopu, J. W. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif Dan Menyenangkan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Journal on Education*, 6(1), 1687–1699. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3133>