



Skrining dan Edukasi Bahaya Sedentary Lifestyle Pada Remaja di Kota Semarang

Nor Amalia Muthoharoh^{1*}, Kismi Mubarokah¹, Rahma Sintya Ningrum¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dian Nuswantoro, Jalan Imam Bonjol No.207, Pendrikan Kidul, Semarang, Indonesia, 50131

*Email koresponden: nor.amalia.muthoharoh@dsn.dinus.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 24 Apr 2025

Accepted: 27 Jul 2025

Published: 31 Jul 2025

Kata kunci:

Lifestyle,

Remaja,

Sedentary.

Keywords:

Lifestyle,

Sedentary,

Teenagers.

ABSTRAK

Pendahuluan: *Sedentary lifestyle* merupakan suatu perilaku seseorang yang secara sadar tidak banyak melakukan gerakan dalam waktu yang lama, hanya mengeluarkan sekitar 1,5Mets kalori dalam aktivitas kesehariannya. Perilaku *sedentary* pada remaja sangat mengkhawatirkan karena dapat menimbulkan beberapa macam penyakit pada *metabolic* tubuhnya seperti obesitas. Studi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait *sedentary lifestyle* dan bahaya yang mengancam didalamnya. **Metode:** Perencanaan terkait lokasi, proses pendekatan kepada sasaran, pelaksanaan kegiatan edukasi *sedentary lifestyle*, diskusi, dan evaluasi level perilaku *sedentary* pada remaja dengan kuesioner. **Hasil:** Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *sedentary* pada remaja yaitu kurangnya pengetahuan remaja terkait aktivitas *sedentary* dan risikonya, 85,65% tergolong dalam level tinggi perilaku *sedentary* dimana durasi mereka bermalas-malasan diatas 5 jam dalam sehari. **Kesimpulan:** Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan siswa terkait perilaku *sedentary* dengan dibuktikan siswa dan guru mulai melakukan senam bersama dan melakukan *ice breaking* disela-sela pembelajaran.

ABSTRACT

Background: *Sedentary lifestyle* is a behavior of someone who consciously does not do much movement for a long time, only expending about 1.5Mets of calories in their daily activities. *Sedentary* behavior in adolescents is very worrying because it can cause several types of *metabolic* diseases in their bodies such as obesity. This study aims to increase adolescent knowledge regarding *sedentary lifestyle* and the dangers that threaten it. **Method:** planning related to location, process of approaching targets, implementation of *sedentary lifestyle* education activities, discussions, and evaluation of the level of *sedentary* behavior in adolescents with questionnaires. **Result:** There are several factors that can influence *sedentary* behavior in adolescents, namely the lack of knowledge of adolescents regarding *sedentary* activities and their risks, 85.65% are classified as high levels of *sedentary* behavior where their duration is lazing around for more than 5 hours a day. **Conclusion:** This activity is able to increase students' knowledge regarding *sedentary* behavior as evidenced by students and teachers starting to do gymnastics together and doing *ice breaking* in between lessons.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Kejadian *sedentary lifestyle* cenderung secara berkala terus meluas di dalam masyarakat, apalagi pada remaja yang sudah mengerti terkait teknologi maju seperti sekarang dimana semua serba mudah (Nurma et al., 2023). Perilaku *sedentary* menunjukkan beberapa temuan bahwa kegiatan aktivitas fisik cenderung menurun dengan bertambahnya usia pada remaja maupun mahasiswa, pernyataan ini ditunjukkan dengan adanya remaja yang berusia 15 tahun lebih memiliki waktu lebih banyak untuk melakukan *sedentary lifestyle* daripada pada remaja yang berusia lebih muda (Desmawati, 2019a).

Pernyataan diatas menunjukkan dengan adanya remaja yang berusia 15 tahun lebih cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk melakukan perilaku *sedentary* daripada remaja yang berusia lebih muda (Desmawati, 2019b). Banyak kejadian terkait faktor risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunting di kota Semarang dan penelitian ini dilakukan di daerah urban dan sub-urban dengan melihat prevalensi kejadian stunting pada anak yang tinggal dipedesaan dan diperkotaan (Risksedas, 2019). Dampak dari *sedentary lifestyle* karena kurangnya aktivitas fisik pada tubuh yang kurang pada remaja dapat menimbulkan beberapa risiko besar terhadap kesehatan tubuhnya. Bertambahnya durasi duduk tanpa melakukan aktivitas fisik lainnya seperti peregangan dapat berdampak negatif pada remaja, salah satunya yaitu masalah kesehatan yang berakibat sampai pada kematian. Hasil beberapa penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa remaja stunting dengan *sedentary lifestyle* ≥ 5 jam/hari memiliki risiko peluang terjadinya obesitas lebih tinggi 2,1 SE lebih besar daripada mereka yang melakukan *sedentary lifestyle* < 5 jam/hari (Rahayu & Kusuma, 2022). Stunting dimunculkan dalam pembahasan ini karena kondisi stunting dapat mempengaruhi metabolisme tubuh dan meningkatkan risiko obesitas ketika dikombinasikan dengan pola hidup *sedentary*.

Aktivitas fisik pada tubuh yang kurang pada remaja dapat menimbulkan beberapa terjadinya risiko besar pada kesehatan pada tubuhnya, bertambahnya durasi duduk tanpa melakukan aktivitas fisik lainnya seperti peregangan dapat berdampak negatif pada remaja, salah satunya yaitu masalah kesehatan seperti penimbunan lemak dan gula dalam tubuh yang mengakibatkan beberapa penyakit tidak menular seperti obesitas hingga berakibat sampai pada kematian. Kebiasaan *sedentary lifestyle* telah diidentifikasi sebagai salah satu penyebab masalah kesehatan global pada remaja ke dewasa, dimana satu pertiga remaja yang beranjak dewasa memiliki kebiasaan yang buruk pula seperti tidak aktif secara fisik dan 41,5% lebih banyak menghabiskan empat jam bahkan lebih dalam perharinya hanya dengan duduk saja. Hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa remaja stunting dengan *sedentary lifestyle* ≥ 5 jam/hari memiliki risiko peluang terjadinya obesitas lebih tinggi 2,9 kali lebih besar daripada mereka melakukan *sedentary lifestyle* < 5 jam/hari (Rahayu & Kusuma, 2022). Kurangnya aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat terhadap kejadian obesitas pada remaja dimana seorang remaja mengalami penimbunan lemak lebih di dalam tubuhnya sehingga lebih berisiko mengalami kematian pada seseorang yang mengalami obesitas. Selain itu obesitas sebenarnya juga menjadi salah satu faktor risiko akan terjadinya penyakit metabolik (Mandriyarini et al., 2017).

Perilaku gaya hidup *sedentary lifestyle* remaja mengalami peningkatan di masa pandemi Covid-19 ini karena banyak manusia yang tidak bisa melakukan aktivitas fisik diluar rumah, sehingga perilaku ini tetap berlanjut setelah selesainya masa pandemi Covid-19 karena remaja merasa sudah nyaman dengan yang melekat pada dirinya, dengan hanya melakukan aktivitas nya diatas kasur

dengan tangan yang berkerja maupun bermain game (Pradifa et al., 2023). Semakin canggihnya teknologi pun semakin mendorong faktor utama para remaja dalam melakukan aktivitas *sedentary lifestyle* ini, dimana mereka dari bangun tidur sampai akan tidur lagi yang mereka kerjakan hanyalah bermain game, mengetik didepan laptop, makan, mandi tanpa melakukan olahraga, sehingga mengakibatkan penumpukan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, terjadinya kecemasan pada remaja, kurang peka terhadap lingkungannya dan sampai berujung pada kematian (Hayati et al., 2022). Aktivitas fisik pada remaja sangatlah diperlukan karena untuk mengoptimalkan masa pertumbuhan mereka. Para remaja dan mahasiswa dianjurkan untuk melakukan aktifitas fisik setidaknya selama 30 menit dalam sehari atau 7.000 langkah dalam satu hari nya, namun pada kenyataannya para remaja lebih sering melakukan kegiatan yang kurang gerak/melakukan aktivitas fisik yang kurang. Gaya hidup *sedentary lifestyle* pada remaja ini dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan di masa dewasanya dimana tingkat kesehatan remaja menurun dan meningkatnya risiko sindrom metabolik selain itu juga dapat terjadinya penyakit penyerta lainnya seperti penyakit tidak menular terutama kardiovaskular (Riskesdas, 2019).

Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) merupakan LSM yang nantinya akan menjadi mitra dalam kegiatan ini. PKBI melakukan berbagai program, advokasi, pemberian informasi, edukasi dan layanan yang berkaitan dengan kesehatan seksual dan reproduksi di Indonesia. Maka dari itu tujuan dalam program kemitraan masyarakat ini tim peneliti ingin memberikan edukasi kepada para remaja terkait perilaku *sedentary* dan masalah kesehatan yang akan ditimbulkan, serta solusi agar para remaja terlepas dari perilaku *sedentary* tersebut dengan melakukan intervensi kepada remaja. Selain edukasi tim peneliti juga akan melakukan skrining awal terkait *sedentary lifestyle*. Dan bekerja sama dengan PKBI Kota Semarang dikarenakan PKBI Kota Semarang bergerak dan mengayomi di lingkup remaja dimana kita akan masuk dalam program *Youth Center* (YC) Griya Muda dimana memang sasaran mereka adalah para remaja (Desmawati, 2019b).

MASALAH

Permasalahan mitra PKBI Kota Semarang yaitu dikarenakan banyaknya remaja yang menghabiskan waktu untuk kegiatan bermain hp, duduk berjam-jam maka dari itu perlu adanya skrining dan edukasi kepada para remaja dikarenakan kecenderungan para remaja sekarang jarang melakukan aktifitas fisik yang berdampak banyak dalam tubuhnya salah satunya yaitu penyakit obesitas, mereka sudah mulai nyaman dengan perilaku *sedentary* tersebut tanpa memikirkan dampak panjang yang akan dirasakan oleh remaja tersebut.

Kegiatan bermain game seharian, ataupun kegiatan menonton tv dan bekerja didepan laptop tanpa diimbangi dengan kegiatan olahraga/aktifitas fisik selama 60 menit perhari itu dapat berdampak pada kejadian obesitas, kecemasan pada remaja karena rasa ketakutan yang berlebih saat berada dilingkungan luar hingga berakibat pada kematian dikarenakan pola hidup yang kurang sehat. Tujuan awalnya ingin mendapatkan data awal terkait aktivitas fisik remaja pasca pandemi covid-19.

Maka dari itu tim peneliti bersama PKBI Kota Semarang melalui program *Youth Center* (Yc) griya muda yang menaungi para remaja di Kota Semarang memiliki program skrining dan memberikan edukasi terkait kebiasaan para remaja bermalasan-malasan tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik tersebut dengan menerapkan kebiasaan beraktifitas fisik mulai dari diri kita.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian ini akan menggunakan metode pendidikan kepada masyarakat dalam rangka memberikan edukasi bagi para remaja dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran pada remaja terkait bahaya *sedentary lifestyle*. Kegiatan ini akan terbagi dari beberapa kegiatan diantaranya yaitu :

Tahap pertama dilaksanakan tahap perencanaan dilakukan diskusi bersama PKBI Kota Semarang dan melakukan analisis situasi responden remaja dilingkup PKBI Kota Semarang, dimana dalam pemilihan lokasi dan responden sesuai dengan rekomendasi PKBI Kota Semarang seperti sekolah berbasis agama, siswa dengan karakteristik usia remaja 15-18 tahun, memiliki akses terhadap teknologi (*smartphone*) dan bersedia menjadi responden, setelah mendapatkan kesepakatan responden tim mengurus perijinan ke sekolah yaitu MA Darul Ulum Ngaliyan Kota Semarang yang ditunjuk dan langsung mendiskusikan bersama PKBI Kota Semarang dan MA Darul Ulum Ngaliyan kota semarang terkait kuesioner dan materi yang akan disampaikan nantinya. Dalam proses diskusi dengan pihak sekolah kami menyepakati untuk menjadikan semua siswa di MA Darul Ulum Ngaliyan Kota Semarang sebagai responden yaitu berjumlah 91 siswa.

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan yaitu melakukan skrining awal dengan menggunakan kuesioner yang sudah dipersiapkan lalu difotocopy untuk dibagikan ke 91 siswa dan diisi terlebih dahulu sebelum siswa mendapatkan materi setelah siswa selesai mengisi kuesioner tim melakukan sosialisasi atau edukasi kepada siswa untuk memberikan *edukasi* terkait *sedentary lifestyle*, serta memberikan contoh bahaya dan solusinya agar remaja lebih *aware* terhadap kesehatan pada dirinya. Kegiatan ini salah satunya ingin memberikan informasi kesehatan remaja terkait dampak dari *sedentary lifestyle* dimana dampaknya tidak langsung sekarang namun berdampak dalam jangka panjang seperti remaja akan lebih awal mengalami diabetes melitus diusia muda, *obesitas* karena kurangnya aktifitas fisik sehingga menumpuknya kolesterol dan lemak pada pembuluh darah dan yang kegiatan selanjutnya yaitu melakukan pendampingan pada remaja dalam melakukan kegiatan aktifitas fisik (senam) setidaknya 30 menit dalam sehari.

Tahap ketiga yaitu tahap evaluasi digunakan untuk mengukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan yang sudah dilakukan yaitu dari hasil pretest dan post test yang dinyatakan level durasi penggunaan handphone dilevel tinggi, dimana siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan kegiatan bermain handphone lebih dari 5 jam tanpa melakukan aktivitas olahraga maupun aktivitas fisik bergerak dalam waktu 30 – 1 jam. Selain itu kami juga melakukan tanda tangan komitmen bersama terkait komitmen melakukan aktivitas fisik dalam 1 minggu melakukan senam bersama agar kegiatan ini tetap berjalan dan diharapkan juga bisa menjadi contoh kepada sekolah-sekolah di lingkup kota semarang dengan suport dan bantuan dr mitra PKBI Kota Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari senin, tanggal 21 Oktober 2024 diikuti 91 siswa MA Darul Ulum Ngaliyan Semarang. Penyuluhan dalam pengabdian ini dilakukan secara langsung kepada siswa sehingga bisa terlihat bagaimana antusias dan respon yang diberikan siswa terhadap isi materi yang diberikan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa 85,65% (80 dari 91 siswa) berada pada level tinggi perilaku *sedentary* dengan durasi lebih dari 5 jam per hari tanpa aktivitas fisik yang memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Hayati, 2022) yang menemukan 84% remaja di SMA Kota Bandung melakukan perilaku *sedentary* kategori tinggi. Prevalensi yang

tinggi ini mengindikasikan adanya pergeseran pola hidup remaja modern yang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas yang tidak melibatkan gerakan fisik. Faktor pendorong terjadinya perilaku *sedentary* pada remaja di kota semarang, yaitu :

1. Pengaruh Teknologi dan Smart City

Kota semarang merupakan ibu kota provinsi jawa Tengah, dimana kota semarang sudah dikatakan sebagai smart city yang semakin berkembang, hal ini salah satu penyebab tingginya fenomena perilaku *sedentary* pada remaja di kota semarang karena sudah terimplementasikannya konsep smart city. Teknologi yang semakin berkembang dan banyaknya pembaharuan ini akan semakin banyak diadopsi secara bertahap oleh Masyarakat terutama pada remaja, kemudahan dalam mengakses teknologi seperti smartphone, platform gaming online dan berbagai layanan berbasis aplikasi (*e-commerce* dan transportasi online) menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perilaku *sedentary*. Masalah ini yang menjadi remaja semakin kurang melakukan aktivitas fisik dikarenakan kemudahan dalam pelayanan transportasi online meskipun jarak sekolah dan rumah dekat, hal ini langsung disampaikan siswa saat berdiskusi dalam sesi penyuluhan hampir semua siswa menggunakan aplikasi online tersebut, hal ini dibuktikan dengan melihat aplikasi online siswa yang kami tim pengabdian cek riwayat penggunaan aplikasi onlinenya. Selain itu kemudahan lainnya yaitu dipermudahkannya dalam pemilihan menu makanan yang bervariasi dalam membeli makanan online, siswa mengatakan bahwa mereka menggunakan salah satunya aplikasi makanan online ini dikarenakan banyaknya promo diskon yang menjadikan harga lebih murah dibandingkan harus beli datang ke gerainya. Hal ini yang mendukung perilaku *sedentary* remaja karena semakin banyaknya kemudahan dalam menjangkau yang mereka mau.

2. Kurangnya pengetahuan tentang resiko kesehatan.

Hasil dari diskusi dan tanya jawab awal menunjukkan bahwa seluruh siswa tidak mengetahui istilah "*sedentary lifestyle* atau perilaku kurang bergerak/bermalas-malasan" meskipun mereka melakukan perilaku tersebut setiap hari. Karena kurangnya pengetahuan remaja tentang risiko dari *sedentary lifestyle* menyebabkan mereka tidak merasakan ancaman kesehatan, sehingga terus melanjutkan perilaku yang berpotensi merugikan bagi kesehatan remaja sekarang dan yang akan datang. Resiko kesehatan yang mungkin ditimbulkan akibat perilaku *sedentary* yaitu salah satunya berdampak pada system kekebalan tubuh, dan meningkatkan risiko beberapa penyakit seperti penyakit jantung, obesitas, tekanan darah tinggi, depresi kecemasan dan bahkan risiko kematian dini meningkat. Hal ini disebabkan karena pola hidup yang kurang aktif yang menyebabkan sirkulasi darah buruk dan metabolisme tubuh yang terganggu yang menyebabkan kesulitan dalam mencerna lemak dan gula yang dapat mengakibatkan peningkatan pada berat badan. Semakin lama kita tidak bergerak maka akan semakin berrisiko yang kita hadapi terhadap beberapa masalah kesehatan.

3. Perubahan Pola Hidup Pasca Pandemi

Dilakukannya pengabdian ini bermula dari banyaknya kasus remaja yang kurang melakukan aktifitas fisik diluar dan lebih menyukai kegiatan didalam ruangan dampak dari pandemi covid-19. Perilaku *sedentary lifestyle* remaja mengalami peningkatan signifikan selama pandemi Covid-19 karena pembatasan aktivitas fisik di luar rumah. Hal ini yang mengakibatkan meskipun pandemi telah berakhir, remaja merasa nyaman dengan pola hidup yang telah

terbentuk, yaitu menghabiskan waktu di kasur dengan gadget atau bekerja di depan laptop berjam-jam tanpa aktivitas fisik lainnya.

Dari yang sudah disampaikan terkait factor pendorong terjadinya perilaku *sedentary* ini maka kami tim pengabdian melakukan survei dan edukasi terkait *sedentary lifestyle* pada remaja. Dimana tahapan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui tiga tahapan yaitu :

Pada tahap pertama yaitu tim PKM melaksanakan tahap perencanaan dimana sebelum melakukan kegiatan skrining dan edukasi kepada sasaran, tim melakukan diskusi bersama mitra yaitu PKBI Kota Semarang dengan tujuan untuk melakukan analisis situasi remaja binaan PKBI Kota Semarang dalam menetapkan sasaran remaja ataupun SMA/MA yang sesuai dengan kriteria sasaran yang sudah ditentukan dan disetujui bersama. Setelah hasil diskusi dan mendapatkan kesepakatan akhirnya dipilihlah MA Darul Ulum Ngaliyan Kota Semarang untuk dijadikan target sasaran pengabdian dari tim pengabdian ini, sesuai dengan karakteristik yang telah disepakati tim pengabdian dan PKBI Kota Semarang. Selanjutnya tim mengurus surat perijinan yang di tujukan ke sasaran sekolah MA Darul Ulum Ngaliyan Kota Semarang.

Pada hari Sabtu, 19 Oktober 2024 tim pengabdian bersama PKBI kota semarang bertemu dengan pihak sekolah MA Darul Ulum Ngaliyan Kota semarang, kami melakukan diskusi bersama terkait edukasi apa saja yang akan dilakukan untuk siswa dilingkungan MA Darul Ulum Ngaliyan Kota Semarang, dari tim pengabdian menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan dari pengabdian ini, yaitu diharapkan siswa tahu terkait kebiasaan-kebiasaan kesehariannya apakah berdampak pada kesehatan mereka atau tidak, salah satunya yaitu kita akan memberitahu terlebih dahulu terkait masalah ataupun topik yang akan kami ambil yaitu terkait masalah aktivitas fisik remaja yang sebenarnya bisa berdampak buruk maupun berdampak positif bagi remaja tersebut. Semakin bertambah canggihnya teknologi yang disajikan untuk para remaja, semakin kurang pula aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja tersebut. Kota Semarang merupakan sebuah ibu kota di provinsi Jawa Tengah dimana sudah adanya konsep *smart city* yang semakin berkembang, yang berdampak negatif tidak terduga karena remaja lebih nyaman melakukan aktifitasnya diatas kasur dengan gadgetnya maupun dengan bekerja didepan laptop berjam - jam tanpa melakukan aktivitas lainnya. Maka dari itu timbulah ide untuk memberikan edukasi kepada remaja terkait pengetahuan perilaku yang sering mereka lakukan disetiap hari nya apakah baik atau buruk untuk kesehatan mereka. Sebelum melakukan edukasi tim pengabdian mempersiapkan kuesioner dan materi terlebih dahulu yang dimana kuesioner dan materi tersebut kami sampaikan kepada pihak sekolah terlebih dahulu agar dicek terlebih dahulu. Dan tim kami mendapatkan beberapa masukan untuk ditambahkan dalam materi tersebut terkait peringatan yang sifatnya menakuti siswa agar tidak melakukan kegiatan *sedentary lifestyle*.



Gambar 1. Penyamaan persepsi dan Pengurusan Izin

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan yang dilaksanakan pada hari senin, 21 Oktober 2024 bertempat di aula MA Darul Ulum Ngaliyan Kota Semarang yang diikuti sebanyak 91 siswa dari kelas X - XII. Pada tahapan ini dilakukan koordinasi dan persiapan terlebih dahulu, diantaranya yaitu persiapan penyamaan persepsi diantara tim pengabdian, pengurusan izin ketempat yang sudah disetujui bersama mitra, pembuatan materi yang akan dipaparkan dan membuat kuesioner yang akan diisi oleh siswa untuk melihat level perilaku *sedentary*.

Sebelum melakukan edukasi terkait *sedentary lifestyle* siswa diarahkan untuk mengisi kuesioner terlebih dahulu dengan tujuan untuk melihat pengetahuan siswa terkait perilaku *sedentary*. Dalam penyebaran kuesioner dibantu disebarkan oleh tim pengabdian dan saat pengisian kuesioner juga dalam pengawasan tim pengabdian agar tidak adanya saling diskusi antar siswa, dalam kuesioner tersebut berisi kegiatan apa saja yang sudah dilakukan selama 1 minggu dalam hitungan jam per menit. Sebelum pengisian siswa diberikan instruksi terlebih dahulu oleh ketua tim pengabdian dalam pengisian kuesionernya agar siswa tidak asal-asalan dalam pengisian kuesioner.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner ASAQ

Hasil kuesioner dari 91 siswa yang hadir dalam penyuluhan ini didapatkan hasil yaitu responden yang hadir perempuan sebanyak 67% dan sisanya 33% berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan hasil tanya jawab awal didapatkan hasil bahwa semua siswa tidak mengetahui perilaku *sedentary* namun disaat ketua pengabdian menyebutkan bahwa perilaku *sedentary* sama dengan perilaku mageran yang dilakukan kita pada umumnya baru pemahaman mereka terkait *sedentary*

lifestyle tumbuh. Walaupun mereka mengetahui perilaku mageran tersebut itu apa namun siswa tidak menyadari bahwa perilaku yang selama ini dilakukan itu termasuk dalam perilaku yang berbahaya, dimana mereka belum mengetahui dampak yang ditimbulkan dari perilaku *sedentary* tersebut. Mereka beranggapan bahwa perilaku tersebut wajar dikarenakan mereka beranggapan bahwa perilaku tersebut tidak dalam perilaku negatif ataupun merugikan orang banyak. Contoh kegiatan yang mereka beranggapan bahwa tidak dalam hal negatif yaitu siswa melakukan kegiatan bermain game online baik di hari sepulang sekolah maupun di hari minggu saat libur, siswa menyampaikan bahwa mereka saat bermain game dalam 1 hari minimal 2 jam tanpa melakukan aktivitas lainnya, yang dilakukan siswa hanyalah bermain game dengan makan dan minum ditempat tidur maupun di kursi. Berdasarkan data analisis kuesioner yang sudah diisi oleh siswa terkait perilaku *sedentary* yang dilakukan siswa, didapatkan data sebagai berikut :

Tabel. 1. Hasil Level *Sedentary* Siswa

Level <i>Sedentary</i>	n	%
Level rendah, dalam durasi kurang dari 2 jam	6	8.60
Level menengah, dalam durasi 2-5 jam	5	7.85
Level tinggi, dalam durasi lebih dari 5 jam	80	85.65
Total	91	100

Berdasarkan **Tabel 1** diatas dapat dilihat bahwa hampir seluruh siswa melakukan perilaku *sedentary* level tinggi sejumlah 80 siswa atau 85,65%. Hasil survey ini senada dengan penelitian dilakukan pada remaja di SMA kota bandung, bahwa 84% remaja melakukan perilaku *sedentary* dengan kategori tinggi. Keadaan ini sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhi perilaku *sedentary* diantaranya yaitu pengetahuan mereka terkait perilaku *sedentary* yang tidak dianggapnya perilaku yang membahayakan, sikap, jenis kelamin, kemudahan fasilitas, dan kemajuan teknologi mengakibatkan semakin nyamannya para remaja dalam melakukan kegiatan bermalasan dan mengurangi aktivitas fisik.

Dari hasil diatas sebanyak 80 siswa berada di Level Tinggi yaitu siswa melakukan perilaku *sedentary* seperti bermain game online lebih dari 5 jam tanpa melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, peregangan ataupun berjalan kaki 7000 langkah dalam sehari. Selain itu disaat hari minggu siswa melakukan kegiatan bermain game online bisa sampai dari bangun tidur pagi sampai akan tidur kembali, mereka bilang juga kadang tidak mandi dalam 1 hari karena terlalu asik bermain game online. Selain bermain game online, ada beberapa siswa perempuan sedikit menceritakan kegiatan hariannya, dimana mereka mengatakan bahwa jika hari biasa mereka selain mengerjakan PR mereka juga lebih memilih menonton drakor ataupun film di platform-platform yang tersedia, dan ada juga yang bercerita bahwa mereka hanya membaca buku cerita saja. Namun kondisi ini diperparah dengan mereka tidak melakukan aktivitas peregangan ataupun olahraga. Mereka bergerak jika akan makan, ataupun minum.

Siswa juga mengatakan bahwa mereka mengakui bahwa saat ini memang sangat dipermudahkannya dalam segala hal, contohnya mereka sering mager untuk masak ataupun membantu orang tuanya, mereka lebih memilih untuk beli makanan online selain itu mereka apabila pulang sekolah walaupun rumahnya dekat mereka tidak mau jalan kaki, namun tetap tetap memanfaatkan platform online seperti gojek dan grab. Mereka beralasan bahwa sudah capek disekolah dan panas

jika berjalan kaki. Setelah melakukan pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner maka dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan edukasi terkait perilaku *sedentary* dimana materinya berisi tentang pengertian, dampak, faktor yang mempengaruhi perilaku *sedentary*, faktor pendukung terjadinya perilaku *sedentary*, penyakit yang diakibatkan karena perilaku *sedentary*, dan juga perilaku hidup mencegah perilaku *sedentary*. Saat memulai pemaparan edukasi terkait perilaku *sedentary* sebagian besar siswa sangat berantusias untuk bertanya baik itu terkait perilaku- perilaku yang mereka sering lakukan setiap harinya, maupun terkait konsumsi makanan yang seharusnya mereka makan agar tidak menambah dampak buruk untuk tubuh mereka. Selain edukasi tim peneliti juga mengajak siswa untuk menyebutkan beberapa bentuk penyakit dari perilaku *sedentary*. Sekilas dari penjelasan terkait pengertian ternyata ada beberapa siswa yang ternyata sudah paham terkait bentuk-bentuk penyakit yang ditimbulkan dari perilaku *sedentary*.



Gambar 3. Tanya Jawab Siswa

Setelah tanya jawab dengan siswa sampai materi berakhir, sebelum diakhiri tim peneliti sedikit memperagakan beberapa peregangan yang bisa dilakukan siswa maupun guru di setiap harinya disela-sela pembelajaran. Kegiatan ini diikuti oleh guru dan siswa MA Darul Ulum Ngaliyan Kota Semarang. Salah satu peregangan yang disampaikan yaitu peregangan yang mengasyikkan yaitu peregangan dengan lagu yang biasa mereka nyanyikan dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan. Tujuan dari edukasi peregangan ini juga salah satu gerakannya yaitu gerakan untuk antisipasi hipertensi, gerakan untuk pelenturan otot-otot dan agar remaja tidak terkena low back pain. Selain itu tim pengabdian juga melakukan komitmen bersama terkait akan diadakannya senam rutin dalam 1 minggu 1 kali. Dalam komitmen bersama tersebut ditandatangani bersama siswa dan guru untuk memulai gerakan awal yaitu dengan senam bersama.



Gambar 4. Kegiatan Aktivitas Fisik

Tahap evaluasi selanjutnya yaitu tahap evaluasi berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di MA Darul Ulum Ngaliyan Semarang terkait *sedentary lifestyle* pada siswa kelas X,XI dan XII berjalan dengan lancar dan baik. Dimana banyak sekali siswa yang antusias terhadap masalah perilaku *sedentary* ini, dimana mereka merasa telah melakukan kegiatan itu hampir setiap hari tanpa tahu resiko besar yang nantinya ada terjadi dalam tubuh dalam waktu lama.

Dari hasil diatas juga didapatkan hasil bahwa setelah pelaksanaan edukasi saat sesi tanya jawab banyak siswa yang mengajukan diri untuk bertanya dan sharing, dari sini bisa dilihat bahwa tingkat pengetahuan siswa terkait bahaya *sedentary lifestyle* meningkat, dan siswa serta guru juga berkomitmen untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik disela-sela mata pelajaran setidaknya dengan peregangan, dan berkomitmen akan melaksanakan kegiatan olahraga senam bersama secara teratur setiap hari jum'at. Hasil dari pengabdian ini senada dengan kegiatan penyuluhan di puskesmas Johar baru, Jakarta terkait *sedentary lifestyle* bahwa setelah dilaksanakannya penyuluhan didapatkan pengetahuan terkait *sedentary lifestyle* meningkat (Ambarita et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan di MA Darul Ulum Ngaliyan Semarang terkait perilaku *sedentary* didapatkan bahwa sebelum dilakukannya edukasi perilaku siswa terkait perilaku *sedentary* sebanyak 85,61% siswa perilaku terkait *sedentary* dinyatakan dalam level tinggi dimana intensitas siswa melakukan perilaku *sedentary* dalam 1 hari diatas 5 jam tanpa melakukan aktivitas olahraga. Maka dari ini dengan melakukan penyuluhan terkait edukasi *sedentary lifestyle* ternyata mampu meningkatkan pengetahuan siswa terkait perilaku *sedentary*, hal ini dengan dibuktikan dari antusias siswa dalam bertanya dan mau memberikan contoh perilaku *sedentary*, bahaya perilaku *sedentary*, sampai dengan penyakit yang mungkin ditimbulkan dari perilaku *sedentary*. Selain menambah pengetahuan tujuan lainnya yaitu melakukan komitmen bersama yaitu dari siswa serta guru dalam berkomitmen melakukan kegiatan aktivitas fisik secara berkala dan menjadwalkan kegiatan senam bersama dalam satu minggu 1 kali yaitu setiap hari jum'at pagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua LP3M Universitas Muhammadiyah Makassar, Kepala Sekolah dan Guru-Guru SB Sentul, serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Ismaila Rimi, Maniruzzaman, Khandoker M., Dano, Umar Lawal, AlShihri, Faez S., AlShammari, Maher S., Ahmed, Sayed Mohammed S., Al-Gehlani, Wadee Ahmed Ghanem, & Alrawaf, Tareq I. (2022). Environmental Sustainability Impacts of Solid Waste Management Practices in the Global South. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912717>
- Alazaiza, Motasem Y. D., Alzghoul, Tharaa Mahmoud, Al Maskari, Tahra, Amr, Salem Abu, & Nassani, Dia Eddin. (2024). Analyzing the Evolution of Research on Student Awareness of Solid Waste Management in Higher Education Institutions: A Bibliometric Perspective. *Sustainability (Switzerland)*, 16(13). <https://doi.org/10.3390/su16135422>
- Chang, Tzu Chau, & Lee, John Chi Kin. (2019). *Waste Management and Recycling Education in Taiwan BT - Environmental Sustainability and Education for Waste Management: Implications for Policy and Practice* (Winnie Wing Mui So, Cheuk Fai Chow, & John Chi Kin Lee, Eds.). https://doi.org/10.1007/978-981-13-9173-6_9
- Debrah, Justice Kofi, Vidal, Diogo Guedes, & Dinis, Maria Alzira Pimenta. (2021). Raising awareness on solid waste management through formal education for sustainability: A developing countries evidence review. *Recycling*, 6(1), 1–21. <https://doi.org/10.3390/recycling6010006>
- Fatmawati, Sulfasyah. (2020). *Implementation Of Waste Policy In Makassar City*. 456(Bicmst), 60–63. <https://doi.org/10.2991/icss-18.2018.217>
- Hartley, Jenna M., Stevenson, Kathryn Tate, Pereira, Sasha R., Peterson, Markus Nils, Lawson, Danielle F., & Martinez, Bryan. (2023). How a marine debris environmental education program plays to strengths of linguistically diverse learners. *Frontiers in Education*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:255600878>
- Hastürk, Gamze, Urhanoglu, Merve, & Gökbulut, Yasin. (2023). Examination of the Environmental Awareness Primary School Students and Their Attitudes Towards the Environment. *European Journal of Education Studies*, 10(7), 337–365. <https://doi.org/10.46827/ejes.v10i7.4885>
- Kaza, Silpa, Yao, Lisa C., Bhada-Tata, Perinaz, & Van Woerden, Frank. (2018). What a Waste 2.0: A Global Snapshot of Solid Waste Management to 2050. In *What a Waste 2.0: A Global Snapshot of Solid Waste Management to 2050*. <https://doi.org/10.1596/978-1-4648-1329-0>
- KLHK, SIPSN. (2023). Capaian Kinerja Pengelolaan Sampah. Retrieved from <https://sipsn.menlhk.go.id/sipsn/>
- Mappasere, Fatmawati A., Mustari, Nuryanti, & Haerana, Haerana. (2024). *Kolaborasi Untuk Masa Depan: Pengelolaan Sampah Berkelanjutan Melalui Network Governance*.
- Masalimova, Alfiya R., Krokhina, Julia A., Sokolova, Natalia L., Melnik, Mariya V., Kutepova, Olga S., & Duran, Muharrem. (2023). Trends in environmental education: A systematic review. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 19(2). <https://doi.org/10.29333/ejmste/12952>
- Santulli, Carlo, Pallottini, Tania, & Ortenzi, Claudio. (2020). An Experience on Environmental Education Based on Respect-Reduce-Reuse-Recycle in a Village Primary School in the Marche Region, in Italy. *Journal of Education and Practice*, 11(15), 25–38. <https://doi.org/10.7176/jep/11-15-04>
- Satorras, M., Ruiz-Mallen, I., Monterde, A., & March, H. (2020). Co-production of urban climate planning: Insights from the Barcelona Climate Plan. *Cities*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S026427512031235X>
- Sutisno, Aliet Noorhayati, & Darmini, Mimin. (2024). *Sukses MKBM Melalui Pendampingan Bank Sampah Sekolah*

<https://doi.org/10.24235/dimasejati.202352.14843>

Sutisno, Aliet Noorhayati, Novianawati, Noor, & Hidayatullah, Muhammad Arif Syarif. (2023). Domestic Waste Management Strategy through Realization of School Waste Banks towards Students Scientific Behavior.

International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research, 2(1), 1–6.

<https://doi.org/10.58418/ijeqqr.v2i1.22>

Van de Wetering, Judith, Leijten, Patty, Spitzer, Jenna, & Thomaes, Sander. (2022). Does environmental education benefit environmental outcomes in children and adolescents? A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 81, 101782.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101782>

Vinti, Giovanni, Bauza, Valerie, Clasen, Thomas, Medlicott, Kate, Tudor, Terry, Zurbrügg, Christian, & Vaccari, Mentore. (2021). Municipal solid waste management and adverse health outcomes: A systematic review.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(8).

<https://doi.org/10.3390/ijerph18084331>