

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Implementasi Promosi Kesehatan Untuk Mendorong Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Remaja

Nurul Aisyiyah Puspitarini^{1*}, Ronasari Mahaji Putri²

^{*1,2}Program Studi Keperawatan, Universitas Tribhuwana Tunggaladewi

ABSTRACT

Health promotion regarding the importance of physical activity for students' physical fitness at Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang plays a crucial role in fostering healthy lifestyle habits among students. Regular physical activity provides numerous benefits, including improving physical fitness, strengthening muscles and bones, and enhancing overall body endurance. In addition, exercise is also important for maintaining students' mental health by helping to reduce stress, anxiety, and depression, which are commonly experienced during the academic period. Health promotion programs focused on physical activity can encourage students to develop sustainable healthy lifestyle habits. Through activities such as group exercise, fitness sessions, or campus-based sports classes, students are motivated to be more physically active. These activities not only improve physical fitness but also strengthen the sense of community among students. Support from the university enables active lifestyle habits to become an integral part of students' daily lives, thereby contributing positively to both their physical and mental well-being. The results of this community service activity showed that all participating students attended the educational sessions from start to finish, demonstrating their enthusiasm and awareness of the importance of physical activity for maintaining health.

Keywords: Physical Activity, Student Health, Health Promotion

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Promosi kesehatan terkait pentingnya aktivitas fisik bagi kesegaran jasmani mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang memegang peranan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan mahasiswa. Aktivitas fisik yang teratur memberikan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dengan membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang kerap dialami selama masa perkuliahan. Program promosi kesehatan yang fokus pada aktivitas fisik dapat mendorong mahasiswa untuk membangun gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Melalui kegiatan seperti olahraga bersama, fitness, atau kelas olahraga di kampus, mahasiswa didorong untuk lebih aktif bergerak. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan antar mahasiswa. Dukungan dari pihak universitas memungkinkan kebiasaan hidup aktif menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa, sehingga memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan fisik dan mental. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa yang menjadi peserta mengikuti edukasi dari awal hingga akhir, yang menandakan antusiasme dan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan mereka.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kesehatan Mahasiswa, Promosi Kesehatan

*Korespondensi: Nurul Aisyiyah Puspitarini

*Email: nurula.publikasi@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani remaja. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), remaja usia 13–17 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan jantung serta otot. Namun, banyak remaja saat ini mengalami kurangnya aktivitas fisik akibat perubahan gaya hidup, penggunaan gadget yang meningkat, serta keterbatasan fasilitas olahraga di lingkungan sekitar (Tremblay et al., 2011).

Kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, antara lain obesitas, gangguan metabolik, penurunan kebugaran jasmani, dan masalah psikologis seperti stres dan kecemasan (Strong et al., 2005). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja sangat penting, baik melalui intervensi langsung maupun edukasi promosi kesehatan yang menasar perubahan perilaku dan motivasi individu.

Promosi kesehatan merupakan pendekatan strategis untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pada masyarakat, termasuk remaja. Promosi kesehatan melibatkan penyuluhan, edukasi, dan pembentukan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif (Nutbeam, 2000). Implementasi promosi kesehatan yang efektif dapat mendorong remaja untuk rutin melakukan olahraga, memperhatikan pola makan, dan mengadopsi gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Dalam konteks pengabdian masyarakat di lingkungan sekolah atau komunitas remaja, promosi kesehatan dapat diwujudkan melalui berbagai program, seperti senam bersama, kompetisi olahraga, edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik, serta kegiatan outdoor yang menarik. Program-program ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial dan kebersamaan antar remaja (Janssen & LeBlanc, 2010).

Universitas atau lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam mendukung kegiatan promosi kesehatan bagi remaja. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat, mahasiswa dan dosen dapat merancang intervensi berbasis bukti yang melibatkan partisipasi aktif remaja. Pendekatan partisipatif ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jasmani dan mental, serta membentuk kebiasaan hidup aktif sejak dini (Sallis et al., 2012).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada implementasi promosi kesehatan untuk mendorong aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada remaja. Melalui penyuluhan, praktik langsung, dan kegiatan olahraga bersama, diharapkan remaja dapat meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik, menjaga kebugaran tubuh, dan mengembangkan gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

II. METODE

Rangkaian kegiatan dilaksanakan dengan uraian tentang persiapan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:

1) Prosedur Pelaksanaan

a) Tahap Persiapan

1. Survey.
2. Penyusunan bahan/materi.
3. Pembuatan dan penyebaran media promosi.

b) Tahap Pelaksanaan

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yaitu dengan memberikan pelatihan aktivitas fisik bagi Kesehatan remaja pada mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang.

2) Tahapan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

- a) Tahap 1: Memberikan edukasi tentang pengetahuan dan perawatan Kesehatan remaja.
- b) Tahap 2: Menggali masalah yang sering dialami oleh mahasiswa
- c) Tahap 3: Melakukan aktivitas fisik berupa senam

3) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan di bulan 5 November 2025 dengan bertanya kepada remaja mengenai perubahan remaja setelah melakukan aktivitas fisik.

Indikator Capaian Setiap Tahapan:

- a) Menjelaskan tentang pemahaman Kesehatan remaja.
- b) Menjelaskan apa yang dimaksud aktivitas fisik

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- c) Menjelaskan bagaimana metode aktivitas fisik yang dilakukan.
 - d) Menjelaskan perubahan yang dialami setelah melakukan aktivitas fisik.
- 4) Analisa Data

Teknik analisa data yang kami gunakan adalah teknik analisa data deskriptif Kualitatif. Deskripsi kualitatif ditunjukkan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena - fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas dan keterkaitan antar kegiatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan program pengabdian “Implementasi Promosi Kesehatan untuk Mendorong Aktivitas Fisik dan Kesegaran Jasmani pada Remaja”.

➤ **Sebelum Promosi Kesehatan Pentingnya Aktivitas Fisik Bagi Kesegaran Jasmani Remaja**

Sebelum dilakukan promosi kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesegaran jasmani remaja, banyak remaja yang cenderung mengabaikan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa faktor seperti kesibukan dalam kegiatan sekolah, penggunaan gadget yang berlebihan, serta kebiasaan duduk dalam waktu yang lama sering membuat remaja kurang bergerak. Pola hidup yang cenderung pasif ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental remaja, seperti peningkatan risiko obesitas, gangguan postur tubuh, dan masalah kesehatan lainnya (Porajow et al., 2021).

Selain itu, kurangnya pemahaman tentang manfaat olahraga juga menjadi salah satu alasan mengapa remaja kurang tertarik untuk beraktivitas fisik. Banyak remaja yang belum menyadari bahwa aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas tidur remaja. Tanpa pengetahuan yang memadai, remaja mungkin tidak melihat olahraga sebagai hal yang penting atau menyenangkan, padahal itu dapat memperbaiki kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

Kurangnya fasilitas yang mendukung aktivitas fisik juga menjadi hambatan remaja

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

di Universitas (Bachtiar et al., 2023). Beberapa kampus atau sekolah mungkin belum memiliki program olahraga yang terstruktur atau fasilitas yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik secara rutin. Tanpa adanya fasilitas yang memadai dan dorongan dari pihak yang berwenang, remaja akan kesulitan untuk memulai kebiasaan hidup aktif. Oleh karena itu, penting untuk melakukan promosi kesehatan agar remaja lebih memahami dan mengapresiasi pentingnya aktivitas fisik bagi kebugaran jasmani dan kesehatan remaja.

➤ **Sesudah Promosi Kesehatan Pentingnya Aktivitas Fisik Bagi Kebugaran Jasmani Remaja**

Setelah promosi kesehatan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kebugaran jasmani remaja dilakukan, banyak remaja yang mulai menyadari manfaat dari olahraga bagi kesehatan fisik dan mental remaja. Aktivitas fisik yang teratur membantu remaja menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kekuatan otot, serta memperbaiki daya tahan tubuh. Selain itu, olahraga juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan suasana hati (Saufi et al., 2024). Dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat olahraga, remaja menjadi lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik.

Adanya promosi kesehatan ini, remaja juga mulai mengubah kebiasaan hidup remaja menjadi lebih aktif. Banyak dari remaja yang mulai ingin melibatkan diri dalam kegiatan olahraga yang menyenangkan, seperti voli, lari, atau bahkan senam bersama teman-teman. Universitas yang menyediakan fasilitas olahraga yang memadai juga memberi kesempatan bagi remaja untuk rutin berolahraga. Dengan adanya program olahraga yang terorganisir dan didukung oleh berbagai pihak, remaja merasa lebih mudah untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas sehari-hari remaja.

Selain itu, dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik, remaja juga ingin mulai mengurangi kebiasaan buruk seperti duduk terlalu lama di depan layar gadget. Remaja mulai lebih menghargai waktu untuk bergerak dan beraktivitas fisik, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Dengan pola hidup yang lebih sehat, remaja tidak hanya dapat menikmati kebugaran jasmani, tetapi juga

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

membangun kebiasaan positif yang akan berlanjut hingga dewasa (Mulyaningsih et al., 2023). Keberhasilan promosi kesehatan ini menciptakan perubahan yang lebih luas, di mana remaja menjadi lebih peduli terhadap kesejahteraan remaja, baik secara fisik maupun mental.

IV. KESIMPULAN

Promosi kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kebugaran jasmani remaja di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang menunjukkan bahwa program ini memiliki dampak positif yang signifikan bagi mahasiswa. Aktivitas fisik yang teratur membantu mahasiswa menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan daya tahan fisik, serta mendukung kesehatan mental dengan mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami selama perkuliahan. Dengan memahami pentingnya olahraga, mahasiswa semakin termotivasi untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas harian remaja, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, promosi kesehatan ini juga berhasil menciptakan lingkungan kampus yang lebih mendukung gaya hidup sehat. Dengan fasilitas olahraga yang memadai dan program-program yang terstruktur, mahasiswa merasa didorong untuk lebih aktif bergerak dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik. Ini tidak hanya membantu remaja menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup sehat yang akan bermanfaat jangka panjang. Melalui promosi kesehatan yang berkelanjutan, Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang dapat terus menciptakan komunitas mahasiswa yang sehat, aktif, dan peduli terhadap kesejahteraan fisik serta mental remaja.

DOKUMENTASI



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat



UCAPAN TERIMA KASIH

TIM PkM mengucapkan termakasih kepada masyarakat yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan PkM ini beserta keluarga klien yang terlibat dan kepada seluruh anggota TIM PkM yang telah berkerjasama sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik. Pihak Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang yang sudah memfasilitasi kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bachtiar, F., Condrowati, C., Purnamadyawati, P., Anggraeni, D. T., Larasati, K., Meilana, A. S. B., & Fadilah, N. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 503–514. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982>
2. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*. International Journal of Behavioral

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Nutrition and Physical Activity, 7(40). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
3. Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 2 Mlati. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
 4. Nutbeam, D. (2000). *Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century*. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
 5. Porajow, Z. C. J. G., Manampiring, A. E., Wariki, W. M. V., Palandeng, H. M. F., & Langi, F. F. L. G. (2021). Hubungan Kualitas Hidup Kesehatan dengan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 358. <https://doi.org/10.35790/jbm.v13i3.34417>
 6. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2012). *A review of correlates of physical activity of children and adolescents*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
 7. Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
 8. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., & Trudeau, F. (2005). *Evidence based physical activity for school-age youth*. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
 9. Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., & Gorber, S. C. (2011). *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(98). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
 10. World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>