

MENDORONG GENERASI MUDA SEHAT : EDUKASI GAYA HIDUP AKTIF DAN POLA HIDUP SEHAT BERKELANJUTAN

Fatin Nadifa Tarigan¹, Alwi Fahruzy Nasution², Ismayani³, Cut Sah Kha Mei Zsazsa⁴,
Yochi Elanda⁵, Ainur Rizki⁶

^{1,2,3,4,5,6}

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, Medan, Indonesia

E-mail: nadifafatin11@gmail.com, alwifahruzynasution@gmail.com, ismayani@gmail.com,
cutsasa22@gmail.com, yochielanda@gmail.com, ainur.iien@gmail.com

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran generasi muda terhadap pentingnya gaya hidup aktif dan pola hidup sehat berkelanjutan. Kegiatan dilaksanakan di Desa Simpang Empat, Kecamatan Merbau, dengan melibatkan 30 peserta berusia 15–22 tahun. Metode yang digunakan meliputi seminar edukatif, penyuluhan interaktif, dan demonstrasi aktivitas fisik sederhana. Materi mencakup pentingnya aktivitas fisik, pola makan seimbang, manajemen stres, serta pentingnya tidur yang cukup. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat gaya hidup sehat dan munculnya komitmen untuk menerapkan aktivitas fisik rutin dalam kehidupan sehari-hari. Sekitar 85% peserta yang sebelumnya tidak rutin berolahraga mulai berencana untuk beraktivitas fisik minimal 30 menit per hari, sementara 50% peserta menyatakan akan mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Kegiatan ini terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran awal dan motivasi perubahan perilaku, meskipun keberlanjutan masih memerlukan dukungan lingkungan dan program tindak lanjut.

Abstract

This community service program aims to improve young people's knowledge and awareness of the importance of an active lifestyle and sustainable healthy living habits. The activity was carried out in Simpang Empat Village, Merbau District, involving 30 participants aged 15–22 years. The methods used included educational seminars, interactive counseling sessions, and demonstrations of simple physical activities. The materials covered topics such as the importance of physical activity, balanced nutrition, stress management, and adequate sleep. The results showed an increase in participants' understanding of the benefits of a healthy lifestyle and the emergence of a commitment to engage in regular physical activity in daily life. Approximately 85% of participants who were previously inactive began planning to exercise for at least 30 minutes per day, while 50% stated they would reduce the consumption of fast food. This program proved effective in fostering initial awareness and motivation for behavior change, although sustainability still requires environmental support and follow-up initiatives.

Kata kunci: youth, education, lifestyle, health, sustainability.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam mewujudkan kualitas hidup masyarakat yang sejahtera dan berkelanjutan. Kondisi kesehatan yang baik tidak hanya berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, tetapi juga menentukan tingkat produktivitas, kesejahteraan psikologis, dan daya saing sumber daya manusia secara keseluruhan. Gaya hidup aktif dan pola hidup sehat berperan penting dalam menjaga kebugaran fisik, kesehatan mental, serta mencegah berbagai risiko penyakit yang

dapat muncul sejak usia muda. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, manajemen stres yang baik, dan kualitas tidur yang cukup merupakan komponen utama dalam pembentukan gaya hidup sehat yang berdampak positif terhadap kesehatan jangka panjang.

Namun demikian, kesadaran dan praktik gaya hidup sehat pada masyarakat, khususnya di kalangan generasi muda, masih tergolong rendah. Perkembangan teknologi digital, perubahan pola sosial, serta meningkatnya aktivitas sedentari menyebabkan generasi muda cenderung kurang aktif secara fisik dan kurang memperhatikan keseimbangan pola hidup sehat. Waktu yang dihabiskan untuk bermain gawai, menonton film, dan aktivitas pasif lainnya menyebabkan penurunan tingkat kebugaran jasmani dan meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, serta gangguan jantung. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 85% remaja di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian minimal 60 menit per hari. Kondisi ini juga terlihat di Indonesia dan proporsi anak dan remaja yang mencapai tingkat aktivitas fisik memadai bahkan menurun dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Active Healthy Kids Indonesia, 2022). Remaja Indonesia cenderung menghabiskan lebih dari enam jam per hari dalam posisi duduk, yang berdampak negatif terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental (Hanifah, Nasrulloh, dan Sufyan, 2023).

Pola hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik cukup, konsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, dan penghindaran perilaku risiko memegang peranan penting untuk kesehatan fisik dan mental remaja. Laporan nasional menyebut bahwa tingginya prevalensi aktivitas fisik yang tidak cukup dan tingginya waktu duduk pada anak-remaja berkaitan dengan peningkatan obesitas, dan gangguan metabolik. Perubahan gaya hidup khususnya pada generasi muda berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental jika tidak ditangani dan diedukasi sejak dini. Selain meningkatkan risiko penyakit tidak menular, rendahnya aktivitas fisik dan buruknya pola hidup sehat dan menurunkan kualitas hidup di masa depan.

Salah satu tantangan terbesar bagi generasi muda sekarang, banyak yang tidak paham pola dan gaya hidup sehat. Hal ini disebabkan berbagai faktor seperti keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan, kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, serta minimnya edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Melihat kenyataan di atas, maka edukasi mengenai gaya hidup aktif dan pola hidup sehat menjadi sangat penting dilakukan. Tanpa edukasi yang tepat, kebiasaan kurang bergerak dan pola makan yang kurang sehat dapat menjadi pola yang menetap dan sulit diubah di masa mendatang. Kegiatan edukasi yang tepat diharapkan dapat memperbaiki pengetahuan remaja, memotivasi perubahan perilaku, dan membentuk kebiasaan positif yang lebih lama.

Sejumlah program pengabdian telah dilakukan dengan fokus pada edukasi gaya hidup sehat, namun masih terbatas di lingkungan kota atau untuk usia lansia. Contohnya, studi Puspitasari, Rinata, & Salim (2019) yang melakukan edukasi pola hidup sehat melalui pemeriksaan Kesehatan untuk warga lansia. Selain itu, program edukasi ini dilakukan ke Masyarakat kota Bandung untuk mencegah obesitas dan penyakit kardiovaskular (Patonah Marliani, & Mulyani, 2019). Oleh karena itu, belum banyak program yang secara spesifik menargetkan generasi muda di desa sebagai pusat edukasi.

Di lingkungan desa, pemuda sering menghadapi berbagai tantangan seperti fasilitas ruang aktivitas fisik yang terbatas, dominasi penggunaan perangkat elektronik, kurangnya dukungan lingkungan fisik untuk aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran atau akses terhadap edukasi pola hidup sehat. Hal ini menimbulkan gap antara potensi aktivitas fisik dan realisasi gaya hidup aktif di remaja desa. Kondisi ini mengindikasikan perlunya edukasi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan lokal masyarakat desa.

Edukasi gaya hidup aktif dan pola hidup sehat berkelanjutan bagi remaja desa bukan hanya tentang pencegahan penyakit, tetapi juga tentang membangun ketahanan generasi muda untuk menghadapi tantangan global seperti perubahan iklim dan ketimpangan sosial. Program ini dapat berlanjut dan melibatkan intervensi seperti kampanye sekolah, pelatihan komunitas, dan integrasi dengan kegiatan pertanian lokal untuk mendorong aktivitas fisik alami. Dengan program ini, generasi muda desa dapat menjadi agen perubahan, mempromosikan kesehatan yang berkelanjutan yang bermanfaat bagi keluarga dan lingkungan mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja di desa tentang gaya hidup aktif dan pola hidup sehat serta mengembangkan kegiatan fisik rutin yang dapat dilakukan oleh generasi muda secara berkelanjutan di lingkungan desa.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode seminar dan penyuluhan interaktif. Pendekatan ini dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif terhadap perilaku hidup aktif dan sehat, khususnya pada kelompok remaja dan dewasa muda di komunitas nonperkotaan (Villasana et al., 2020; Kellstedt et al., 2021). Sasaran kegiatannya adalah kaum muda di Desa Simpang Empat, Kecamatan Merbau, yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan sasaran didasarkan pada beberapa pertimbangan, yaitu rentang usia remaja hingga dewasa muda, kecenderungan rendahnya aktivitas fisik yang terstruktur, serta meningkatnya perilaku sedentari akibat penggunaan perangkat digital. Selain itu, pendekatan berbasis komunitas terbukti lebih efektif apabila sasaran dipilih secara kontekstual sesuai kebutuhan lokal (Rahman, Risan, Akkase & Alamsyah, 2024).

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik, yaitu observasi, angket, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mencatat tingkat partisipasi, interaksi, dan antusiasme peserta selama seminar dan penyuluhan berlangsung. Angket pra dan pasca kegiatan digunakan untuk mengukur perubahan pemahaman dan kesadaran peserta terkait gaya hidup aktif dan sehat. Dokumentasi berupa foto kegiatan dan catatan lapangan digunakan sebagai pendukung data untuk memperkuat deskripsi pelaksanaan kegiatan. Data angket dianalisis secara deskriptif untuk melihat kecenderungan perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Sementara itu, data observasi dan catatan lapangan dianalisis secara kualitatif melalui pengelompokan tema-tema respon peserta yang muncul selama diskusi.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu (1) sosialisasi dan edukasi, (2) demonstrasi gaya hidup aktif, dan (3) refleksi serta evaluasi. Setiap tahap memiliki fokus dan luaran yang berbeda, namun saling berkesinambungan dalam membentuk kesadaran dan perubahan perilaku peserta terhadap pola hidup sehat.

1. Sosialisasi dan Edukasi

Tahap awal kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta melalui kegiatan sosialisasi dan penyuluhan interaktif. Materi disampaikan oleh tim fasilitator menggunakan metode presentasi dan diskusi dua arah. Pokok bahasan dalam sesi ini meliputi : pentingnya aktivitas fisik, pola makan seimbang, manajemen stres dan kesehatan mental, dan tidur yang cukup dan berkualitas. Selama sesi berlangsung, peserta sangat antusias dan aktif bertanya.



Gambar 1. Edukasi gaya hidup dan pola hidup sehat pemuda

2. Demonstrasi gaya hidup aktif

Tahap kedua berfokus pada praktik langsung aktivitas fisik untuk memperkuat pemahaman peserta. Kegiatan ini dilaksanakan di area terbuka dengan dipandu oleh instruktur kebugaran.



Gambar 2. Dokumentasi setelah demonstrasi gaya hidup aktif di area terbuka

3. Refleksi dan Evaluasi. Tahap akhir kegiatan difokuskan pada refleksi diri dan perencanaan keberlanjutan gaya hidup sehat. Peserta diminta untuk menuliskan pengalaman, perasaan, serta rencana konkret yang akan mereka lakukan setelah kegiatan selesai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Simpang Empat, Kecamatan Merbau, dengan melibatkan 30 peserta generasi muda berusia 15–22 tahun. Kegiatan dilaksanakan melalui seminar edukatif, penyuluhan interaktif, serta demonstrasi aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya aktivitas fisik

teratur, pola makan seimbang, manajemen stres, serta peran istirahat dan tidur yang cukup dalam menjaga kesehatan fisik dan mental.

Berdasarkan hasil observasi dan angket pasca kegiatan, diperoleh temuan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai gaya hidup sehat. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait manfaat aktivitas fisik, pentingnya pola makan seimbang, manajemen stres, serta peran tidur yang cukup dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta mengaku belum memahami keterkaitan antara aktivitas fisik, pola makan, dan kesehatan jangka panjang. Namun, setelah mengikuti seminar dan penyuluhan, peserta mampu menjelaskan kembali prinsip-prinsip dasar gaya hidup sehat secara lebih tepat.

Hasil angket menunjukkan bahwa sekitar 85% peserta yang sebelumnya tidak rutin berolahraga menyatakan komitmen untuk mulai melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, seperti jalan kaki, bersepeda, atau olahraga ringan. Selain itu, 50% peserta menyatakan niat untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan mulai memperhatikan asupan makanan yang lebih seimbang. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan motivasi awal untuk melakukan perubahan perilaku.

Hasil kegiatan edukasi gaya hidup aktif dan pola hidup sehat ini sejalan dengan studi dan kajian literatur bahwa edukatif meningkatkan pengetahuan serta niat perilaku positif pada generasi muda. Seperti studi terdahulu, penelitian oleh Mahmudah, Priawantiputri, & Rahmat (2023) menemukan bahwa edukasi gizi pada remaja meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan sikap terkait pencegahan penyakit tidak menular. Hal ini menegaskan bahwa hanya edukasi penting dilakukan namun itu saja mungkin belum cukup optimal tanpa ada keberlanjutan serta lingkungan pendukung.

Peningkatan komitmen peserta untuk aktivitas fisik ringan dan perubahan pola makan mencerminkan bahwa strategi informasi dan penyuluhan dapat membangkitkan motivasi awal. Penyampaian materi yang menekankan aktivitas fisik sederhana dan realistis lebih mudah diterapkan bagi generasi muda di Desa Simpang Empat dibandingkan program olahraga yang kompleks dan membutuhkan fasilitas khusus. Selain itu, kesadaran peserta untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji menunjukkan adanya perubahan perspektif terhadap pola makan sehat. Oleh karena itu, walaupun hasil awal menunjukkan motivasi yang tinggi, masih terdapat kebutuhan untuk memastikan aspek keberlanjutan.

Meskipun kegiatan ini efektif dalam menumbuhkan kesadaran awal dan motivasi perubahan perilaku, keberlanjutan dampak masih menjadi tantangan. Kegiatan ini hanya berupa seminar dan penyuluhan edukatif dan memiliki keterbatasan jika tidak disertai dengan modifikasi lingkungan fisik atau struktur yang mendukung. Oleh karenanya, secara keseluruhan pendekatan seminar dan penyuluhan di Desa Simpang Empat Kecamatan Marbau menghasilkan peningkatan kesadaran dan komitmen awal generasi muda terhadap gaya hidup aktif dan pola hidup sehat. Namun, untuk mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan, perlu adanya tindak lanjut, pengulangan kegiatan, penguatan lingkungan, dan monitoring rutin. Hal ini konsisten dengan kerangka kesehatan masyarakat yang menyatakan bahwa keberlanjutan intervensi merupakan faktor kunci dalam perubahan perilaku anak muda. Dengan demikian, hasil kegiatan menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat ini efektif sebagai langkah awal dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran generasi muda terhadap gaya hidup aktif dan sehat.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Simpang Empat terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi

generasi muda dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Melalui kombinasi pendekatan penyuluhan, demonstrasi langsung, dan refleksi diri, peserta tidak hanya memahami pentingnya aktivitas fisik dan pola makan seimbang, tetapi juga mampu menanamkan nilai-nilai kesehatan sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dengan adanya seminar dan penyuluhan edukatif bisa membentuk perilaku sehat pada kalangan remaja dan mahasiswa. Aktivitas seperti senam kebugaran, jalan sehat, dan permainan aktif tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat aspek sosial dan emosional, seperti kerja sama, kepercayaan diri, dan pengelolaan stres. Proses refleksi di akhir kegiatan turut membantu peserta mengenali potensi diri dan mengembangkan komitmen pribadi terhadap gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Dengan demikian, program edukasi ini berpotensi menjadi model preventif untuk menekan meningkatnya masalah kesehatan akibat gaya hidup sedentari di kalangan generasi muda. Agar dampaknya lebih luas dan berkelanjutan, diperlukan sinergi antara lembaga pendidikan, tenaga kesehatan, organisasi pemuda, dan komunitas olahraga dalam merancang kegiatan rutin yang menumbuhkan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Active Healthy Kids Indonesia. (2022). *2022 Indonesia's Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents*. Bandung, Indonesia: Active Healthy Kids Indonesia.
- Agustina, T., Susanti, E., & Saeed Rana, J. A. (2024). Sustainable consumption in Indonesia: Health awareness, lifestyle, and trust among Gen Z and Millennials. *Environmental Economics*, 15(1), 82–96.
- Ayuningtiyas, R., & Siagian, D. S. (2024). Penyuluhan Kesehatan Untuk Pencegahan Sedentary Lifestyle Pada Pelajar SMA. *JDISTIRA-Jurnal Pengabdian Inovasi dan Teknologi Kepada Masyarakat*, 4(1), 87-91.
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary behaviour and lack of physical activity among children in Indonesia. *Children*, 10(8), 1283.
- Kellstedt, D. K., Schenkelberg, M. A., Essay, A. M., Von Seggern, M. J., Rosenkranz, R. R., Welk, G. J., ... & Dzewaltowski, D. A. (2021). Youth sport participation and physical activity in rural communities. *Archives of public health*, 79(1), 46.
- Mahmudah, U., Priawantiputri, W., & Rahmat, M. (2025). Edukasi Gizi Berbasis Video Lebih Efektif Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 35(2), 827-838.
- Patonah, P., Marliani, L., & Mulyani, Y. (2019). Edukasi pola hidup sehat kepada masyarakat di kelurahan manjahlega kota bandung dalam menanggulangi obesitas sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskular. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 354-361.
- Puspitasari, P., Rinata, E., & Salim, A. (2019). Peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui pemeriksaan kesehatan dan edukasi pola hidup sehat. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(1), 376-382.

- Rahman, A., Risan, R., Akkase, A., & Alamsyah, N. F. (2024). Pkm Pentingnya Kebugaran bagi Masyarakat Desa. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(4), 1529-1534.
- Villasana, M. V., Pires, I. M., Sá, J., Garcia, N. M., Zdravevski, E., Chorbev, I., ... & Flórez-Revuelta, F. (2020). Promotion of healthy nutrition and physical activity lifestyles for teenagers: A systematic literature review of the current methodologies. *Journal of personalized medicine*, 10(1), 12.
- Wibowo, A. T., Hartanto, D., Arifin, Z., Dewi, U., & Sabransyah, M. (2025). Literasi Olahraga Terkait Gaya Hidup Aktif dan Sehat. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 21-27.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global status report on physical activity 2023*. Geneva: World Health Organization.