

## Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi

### *Strengthening Literacy About Physical Activity in Adolescents as a GERMAS Effort at SMPN 5 Jambi City*

**Andicha Gustra Jeki\*, Arnati Wulansari**

Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

Vol. 4 No. 2, Desember 2023

 DOI :

10.35311/jmpm.v4i2.284

#### Informasi artikel:

Submitted: 14 September 2023

Accepted: 07 November 2023

#### \*Penulis Korespondensi :

Andicha Gustra Jeki  
Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan  
Baiturrahim Jambi  
E-mail: andichagj@gmail.com  
No. Hp : 085356419042

#### Cara Sitasi:

Jeki, A. G., & Wulansari, A.  
(2023). Penguatan Literasi  
Tentang Aktivitas Fisik Pada  
Remaja Sebagai Upaya  
GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi.  
*Jurnal Mandala Pengabdian  
Masyarakat*, 4(2), 423-429.  
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i2.284>

#### ABSTRAK

Organisasi dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 menyebutkan sekitar 1,9 milyar orang dewasa didunia mengalami baik kelebihan berat badan bahkan obesitas. Pada remaja di Indonesia, prevalensi status gizi IMT menurut umur pada remaja usia 13 – 15 tahun sebesar 11,2% remaja gemuk dan 4,8% remaja obesitas. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dibangun dalam konsep pengendalian penyakit bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemauan setiap orang untuk hidup sehat, menurunkan faktor risiko utama penyakit menular dan tidak menular, serta memperbaiki perilaku dan menjaga lingkungan. Peningkatan Aktivitas Fisik merupakan kegiatan pokok pertama dalam Germas, namun data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa 33,5% penduduk Indonesia pada kelompok remaja berusia  $\geq 10$  tahun berperilaku malas gerak. Data Kemendikbud tahun 2023 menyebutkan bahwa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 5 Kota Jambi merupakan sekolah dengan jumlah siswa kedua terbanyak di Kecamatan Jelutung yaitu 1.063 siswa, dengan kurikulum sekolah yang menerapkan mata pelajaran olahraga hanya selama 1 jam per/kelas dalam satu minggu. Hal ini tentu masih jauh dari standar minimal aktivitas fisik remaja yaitu minimal 30 menit per/hari. Rangkaian kegiatan dilaksanakan bulan Maret – Agustus 2023. Data pre-post test dilakukan sebelum dan setelah pemberian edukasi/penyuluhan pada siswa selama  $\pm 45$  menit, pada sejumlah 30 orang siswa kelas VIII.A dan VIII.B, rentang usia remaja awal yaitu 12 – 15 tahun. Hasil kegiatan didapatkan sebanyak 19 siswa mendapatkan nilai pre-test kurang baik (63,3%), dan sebanyak 11 (36,7%) siswa mendapatkan kategori baik. Sedangkan peningkatan terjadi setelah pemberian edukasi dan penyuluhan tentang aktivitas fisik dan dilakukan uji post-test yaitu sebanyak 28 (93,3%) siswa mendapatkan nilai yang baik, dan hanya sebanyak 2 (6,7%) siswa mendapatkan nilai kurang baik. Pada uji pre-test didapatkan nilai terendah yaitu 20 dan nilai tertinggi adalah 80. Sedangkan pada uji post-test nilai terendah adalah 60 dan nilai tertinggi 100.

**Kata Kunci:** GERMAS, Kegemukan, Remaja

#### ABSTRACT

*World Health Organization (WHO) In 2014 stated that around 1.9 billion adults in the world were overweight and even obese. In adolescents in Indonesia, the prevalence of BMI nutritional status according to age in adolescents aged 13 - 15 years is 11.2% of obese adolescents and 4.8% of obese adolescents. The Healthy Living Community Movement (Germas) was built on the concept of disease control with the aim of increasing everyone's awareness and willingness to live healthily, reducing the main risk factors for infectious and non-communicable diseases, as well as improving behavior and protecting the environment. Increasing Physical Activity is the first main activity in Germas, however 2018 Basic Health Research data shows that 33.5% of the Indonesian population in the group of teenagers aged  $\geq 10$  years behave lazily. Data from the Ministry of Education and Culture for 2023 states that Jambi City State Junior High School (SMP) 5 is the school with the second highest number of students in Jelutung District, namely 1,063 students, with a school curriculum that applies sports subjects for only 1 hour per class in one week. This is of course still far from the minimum standard for adolescent physical activity, which is a minimum of 30 minutes per day. The series of activities will be carried out in March – August 2023. Pre-post test data will be carried out before and after providing education/counseling to students for  $\pm 45$  minutes, for 30 students in classes VIII.A and VIII.B, age range of early teens, namely 12 – 15 years. Results showed that 19 students got poor pre-test scores (63.3%), and 11 (36.7%) students got the good category. Meanwhile, the increase occurred after providing education and counseling about physical activity and conducting a post-test, namely 28 (93.3%) students got good grades, and only 2 (6.7%) students got poor grades. In the pre-test the lowest score was 20 and the highest score was 80. Meanwhile in the post-test the lowest score was 60 and the highest score was 100.*

**Keywords:** GERMAS, Obesity, Adolescents

## PENDAHULUAN

Upaya untuk mencapai masyarakat yang sehat diperlukan pendekatan yang menyeluruh baik oleh pemerintah maupun para pegiat kesehatan salah satunya melalui pelaksanaan program nyata dari pemerintah yaitu GERMAS. Program dengan slogan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) merumuskan kembali pemusatan perhatian pada kesehatan promotif dan preventif, dengan strategi yang disesuaikan dengan perkembangan situasi dan tuntutan yang kian cepat. Kondisi tersebut antara lain menyangkut perubahan gaya hidup masyarakat, transisi epidemiologi dari penyakit menular ke penyakit tidak menular yang prevalensi nya sama-sama cenderung meningkat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Laporan *World Health Organization* (WHO) pada 2014, sekitar 462 juta orang dewasa di seluruh dunia mengalami kurang berat badan, sementara sekitar 1,9 milyar orang dewasa lain mengalami baik kelebihan berat badan atau obesitas. Pada 2016, sekitar 155 juta anak-anak usia di bawah lima tahun mengalami stunting, dan 41 juta anak dalam kategori usia yang sama mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Situasi ini meliputi baik negara berpenghasilan tinggi maupun menengah dan bawah. Tetapi yang membedakan, di negara maju, obesitas dalam tiga dekade meningkat dua kali, sementara di negara berpenghasilan menengah dan rendah, obesitas meningkat tiga kali lipat hanya dalam dua decade (Stang & Bonilla, 2018).

Situasi ini juga terjadi di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 memperlihatkan bahwa kasus obesitas pada orang dewasa adalah 19,7% pada laki-laki dan 39,2% pada perempuan. Sedangkan pada remaja di Indonesia, prevalensi status gizi IMT menurut umur pada remaja usia 13 – 15 tahun sebesar 11,2% remaja gemuk dan 4,8% remaja obesitas. Situasi ini seharusnya dapat dikendalikan melalui masyarakat yang lebih sehat, lebih berkualitas dan produktif. Maka

pemerintah mengeluarkan kebijakan melalui Inpres nomor 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Tata nuan, anggaran, strategi, kegiatan, indikator hingga evaluasinya diatur secara tegas dalam Inpres yang kemudian ditindaklanjuti dengan Pedoman Pelaksanaan Germas melalui Peraturan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/ Kepala Bappenas nomor 11 tahun 2017 tentang Pedoman Umum Pelaksanaan Germas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa 33,5% penduduk Indonesia pada kelompok remaja berusia  $\geq 10$  tahun malas gerak, Proporsi ini pada 2013 masih berada di 26,1%. Sedangkan di provinsi Jambi pada umur  $\geq 10$  tahun 68,8% tergolong aktif dan 31,2% kurang aktif. Oleh karena itu perlu adanya upaya penanganan terhadap rendahnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik melalui penanaman gaya hidup aktif sehingga dapat menjaga kebugaran jasmani khususnya pada kelompok remaja (Dinkes Provinsi Jambi, 2019).

Remaja merupakan seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar yaitu hampir 20% dari jumlah penduduk. Remaja merupakan calon penggerak pembangunan di masa depan. Remaja merupakan masa yang sangat berharga bila mereka berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan cepat, juga pubertas yaitu pertumbuhan fisik disertai perkembangan mental-kognitif, psikis, juga terjadi proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksualitas. Masa remaja seringkali dianggap sebagai periode hidup yang paling sehat. Selain itu, di masa remaja juga terjadi proses pengenalan jati diri, sehingga kegagalan dalam proses pengenalan diri ini dapat menimbulkan berbagai masalah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Pendidikan adalah suatu usaha

mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan di luar sekolah dan berlangsung selamanya/seumur hidup. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak hanya diperoleh dari pendidikan formal saja, akan tetapi jugadapat diperoleh melalui pendidikan non formal seperti melalui pemberian edukasi dan penyuluhan, yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Melalui 13 pesan dasar gizi seimbang telah ditetapkan bahwa hendaknya aktivitas fisik dan olahraga secara teratur tetap dilakukan berkesinambungan khususnya pada golongan usia perkembangan pesat yaitu remaja, maka hal ini menarik untuk dilakukan sebuah pengabdian masyarakat yaitu edukasi penguatan literasi tentang aktivitas fisik pada remaja sebagai upaya gerakan masyarakat hidup sehat, mengacu pada komitmen negara Indonesia sebagai anggota WHO yang turut menyepakati untuk

mengurangi sebanyak 10% angka kurang aktivitas fisik pada 2025.

## METODE

Kegiatan dilaksanakan selama 6 bulan yaitu pada bulan Maret 2023 sampai Agustus 2023 di SMPN 5 Kota Jambi. Pelaksanaan kegiatan edukasi/penyuluhan dilakukan pada bulan Juni 2023. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu untuk memberikan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik pada remaja dan meningkatkan kesadaran remaja untuk dapat berpartisipasi aktif dalam membantu pemerintah mewujudkan GERMAS. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa di SMPN 5 Kota Jambi, berada pada kelas VIII.A dan VIII.B, dengan rentang usia remaja awal yaitu 12 – 15 tahun dan tidak sedang dalam kondisi sakit, sejumlah 30 orang siswa. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan kelompok dengan rentang waktu 45 menit. Materi disampaikan menggunakan power point dengan metode ceramah dan tanya jawab di akhir sesi. Adapun tahapan kegiatan digambarkan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No.	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
<b>Persiapan :</b>		
1.	Menyusun serta revisi proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Maret 2023
2.	Menyiapkan media/alat yang akan digunakan diantaranya : Kelas/ruangan, poster, laptop, power point untuk presentasi/edukasi dan proyektor	April 2023
3.	Menyiapkan perizinan dari institusi STIKBA dan Sekolah (SMPN 5) Kota Jambi	April 2023
<b>Pelaksanaan :</b>		
1.	Perkenalan antara tim Pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran	April 2023
2.	Penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran	Mei 2023
3.	Pre test kepada sasaran	Mei 2023
4.	Melaksanakan edukasi	Juni 2023
<b>Penutup :</b>		
1.	Post test kepada sasaran	Juni 2023
2.	Evaluasi kegiatan dan monitoring	Juli 2023
3.	Perizinan kegiatan selesai (SMPN 5) Kota Jambi dari Institusi sekolah	Juli 2023
4.	Publikasi luaran	Agustus 2023

Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi langsung kepada sasaran yang meliputi aspek sebagai berikut :

#### 1. Monev Perencanaan

Pada aspek ini tim mengevaluasi kondisi mitra, tujuan program, permasalahan dan pemecahan masalah mitra, isi materi dan praktik kegiatan, media/alat yang digunakan, sasaran dalam kegiatan pengabdian, waktu pelaksanaan evaluasi (berapa lama, dan kapan evaluasi dilaksanakan), sarana dan prasarana, dan dana yang digunakan.

#### 2. Monev Pelaksanaan Kegiatan

Pada sebelum dan setelah kegiatan, responden diberikan sejumlah pertanyaan melalui kuesioner tentang aktivitas fisik untuk mengetahui sejauh apa pemahaman sebelum kegiatan dan peningkatan setelah kegiatan. Sedangkan indikator keberhasilan pada aspek ini adalah :

- Sebanyak 90-100% sasaran menghadiri setiap pertemuan pada kegiatan pengabdian.
- Kemampuan tim dalam menyampaikan materi dan praktik kepada sasaran.
- Refleksi dan umpan balik dari peserta kegiatan.
- Bersedia mengikuti program Germas

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 5 Kota Jambi beralamatkan di Jl. Prof.

Dr. Moh Yamin, Payo Lebar, Kec. Jelutung Kota Jambi, merupakan sekolah dengan jumlah siswa kedua terbanyak di Kecamatan Jelutung yaitu 1.063 siswa (Kemdikbud, 2023). Berdasarkan website resmi dari SMPN 5 Kota Jambi memiliki Luas Tanah  $\pm 6.000 \text{ M}^2$ , dengan jumlah ruang kelas yaitu 24 kelas, memiliki 3 laboratorium IPA, 1 Laboratorium komputer, 2 area kantin dan 1 unit Perpustakaan.

Target pada penyuluhan ini yaitu siswa kelas VII.F SMPN 5 Kota Jambi yang berjumlah 30 orang, yang secara keseluruhan dapat mengikuti kegiatan penyuluhan/edukasi, penyampaian materi dan uji post-test hingga selesai. Saat kegiatan intervensi berlangsung siswa terlihat memperhatikan penyampaian materi dan berperan aktif dalam penyuluhan. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam memberikan pertanyaan terkait materi penyuluhan yang disampaikan dan feedback saat diberikan pertanyaan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana sesuai rencana, difasilitasi oleh Wakil Kepala Sekolah Bidang Akademik dan Kesiswaan, serta dihadiri oleh staf bidang kesiswaan.

Metode yang digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa dengan *Pre-test* dan *post-test* yaitu uji pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik sebelum dan setelah dilakukannya penyuluhan. Perbedaan Hasil Sebelum dan Sesudah pemberian edukasi tentang Pengetahuan Aktivitas Fisik Siswa secara lengkap ditampilkan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Perbedaan Hasil Sebelum dan Sesudah pemberian edukasi tentang Pengetahuan Aktivitas Fisik Siswa

No.	Kategori	Pre-Test		Post-Test		Perbedaan	
		n	%	n	%	n	%
1.	Baik (Score $\geq 80$ )	11	36,7%	28	93,3%	+17	+56,6
2.	Kurang Baik (Score $< 80$ )	19	63,3%	2	6,7%	-17	-56,6
Total		30	100%	30	100%		

Sumber : Data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada sejumlah total 30 siswa aktif mengikuti edukasi dengan baik. Sebanyak 19 siswa mendapatkan nilai pre-test kurang baik (63,3%), dan sebanyak 11 (36,7%) siswa mendapatkan kategori baik. Sedangkan untuk peningkatan terjadi setelah pemberian edukasi dan penyuluhan tentang aktivitas fisik dan dilakukan uji post-test yaitu sebanyak 28 (93,3%) siswa mendapatkan nilai yang baik, dan hanya sebanyak 2 (6,7%) siswa mendapatkan nilai kurang baik. Pada uji pre-test didapatkan nilai terendah yaitu 20 dan nilai tertinggi adalah 80. Sedangkan pada uji post-test nilai terendah adalah 60 dan nilai tertinggi 100.

Hasil ini sejalan dengan Nurhayati (2021) dimana hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan yaitu  $0,000 < 0,05$  yang berarti ada perbedaan signifikan pengetahuan dan sikap siswa sebelum serta sesudah diberikan penyuluhan mengenai aktivitas fisik. Selain itu Ma'arif menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui efektifitas penyuluhan tentang aktivitas fisik pada siswa dan pada semua nilai mengalami kenaikan dari pre-test dan post-test, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini sangat efektif untuk dapat menjaga kebugaran siswa secara signifikan (Ma'arif et al., 2022).

Peningkatan Aktivitas Fisik merupakan kegiatan pokok pertama dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Aktivitas fisik tidak hanya diartikan sebagai olahraga tertentu yang terstruktur seperti sepakbola, senam, dan renang, tetapi meliputi semua jenis aktivitas yang bersifat fisik, seperti bermain dan rekreasi. Meskipun demikian, ada takaran tertentu agar aktivitas fisik tersebut dapat memberi pengaruh yang bermakna bagi kesehatan, dimana Kementerian Kesehatan secara umum menyarankan minimal 30 menit setiap hari, meskipun dalam takaran ringan seperti peregangan, yaitu gerakan ringan yang bertujuan melenturkan atau melemaskan bagian tubuh yang kaku.

Gerakan yang umum dilakukan adalah gerakan aktif dinamis yang dilakukan sekitar 3 menit, bisa juga dilakukan dalam posisi duduk (Anggraini & Mexitalia, 2014).

Remaja merupakan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar yaitu hampir 20% dari jumlah penduduk. Remaja merupakan calon penggerak pembangunan di masa depan. Remaja merupakan masa yang sangat berharga bila mereka berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan cepat, juga pubertas yaitu pertumbuhan fisik disertai perkembangan mental-kognitif, psikis, juga terjadi proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksualitas. Masa remaja seringkali dianggap sebagai periode hidup yang paling sehat. Selain itu, di masa remaja juga terjadi proses pengenalan jati diri, sehingga kegagalan dalam proses pengenalan diri ini dapat menimbulkan berbagai masalah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung selamanya/seumur hidup. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak hanya diperoleh dari pendidikan formal di Sekolah saja, akan tetapi juga dapat diperoleh melalui pendidikan non formal seperti melalui pemberian edukasi dan penyuluhan, yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Sebuah penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik di lingkungan anak-anak harus menjadi titik fokus pertimbangan yang lebih luas karena terkait dengan perkembangan dan kemajuan anak-anak. Berdasarkan penelitian ini, cenderung beralasan bahwa aktivitas fisik yang diselesaikan oleh anak-anak berada pada tingkat daya ringan-sedang



dengan tingkat 74,2%. Aktivitas fisik sesuai WHO disarankan untuk anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun harus mengumpulkan sekitar satu jam setiap hari dalam melakukan aktivitas fisik terfokus langsung dengan pengulangan tidak kurang dari 3 kali setiap minggu. Hasil korelasi yang cukup searah dan signifikan menjadikan aktivitas fisik berpengaruh dengan kualitas hidup subjek penelitian dimana semakin besar aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin besar pula nilai kualitas hidup mereka (Izatulislami & Noortje Anita Kumaat, 2022).

Germas merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen masyarakat atas kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Germas dibangun dalam konsep pengendalian penyakit yang terintegrasi dan multisektor bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud, menurunkan faktor risiko utama penyakit menular, penyakit tidak menular, angka kematian ibu, angka kematian bayi dan stunting, baik faktor biologis, perilaku, maupun lingkungan. Sesuai dengan Pedoman Umum Pelaksanaan Germas yang disusun dalam 6 kegiatan pokok yaitu peningkatan aktivitas fisik, Peningkatan perilaku hidup sehat, Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, Peningkatan kualitas lingkungan, dan Peningkatan edukasi hidup sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Peningkatan Aktivitas Fisik merupakan kegiatan pokok pertama dalam Germas. Aktivitas fisik tidak hanya diartikan sebagai olahraga tertentu yang terstruktur seperti sepakbola, senam, dan renang, tetapi meliputi semua jenis aktivitas yang bersifat fisik, seperti bermain dan rekreasi. Meskipun demikian, ada takaran tertentu agar aktivitas

fisik tersebut dapat memberi pengaruh yang bermakna bagi kesehatan, dimana Kementerian Kesehatan secara umum menyarankan minimal 30 menit setiap hari, meskipun dalam takaran ringan seperti peregangan, yaitu gerakan ringan yang bertujuan melenturkan atau melemaskan bagian tubuh yang kaku. Gerakan yang umum dilakukan adalah gerakan aktif dinamis yang dilakukan sekitar 3 menit, bisa juga dilakukan dalam posisi duduk (Anggraini & Mexitalia, 2014).

Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa dampak jangka panjang aktivitas fisik terhadap kesehatan selalu lebih besar dibandingkan keuntungan jangka pendek. Artinya, aktivitas fisik perlu dilakukan berkelanjutan agar hasil nyatanya dapat lebih maksimal. Namun masalahnya, tidak mudah mengubah perilaku masyarakat yang malas gerak menjadi aktif bergerak. Jadi selain intervensi yang dapat dilakukan oleh pemerintah dan berbagai pihak, faktor perilaku yang berkaitan dengan aktivitas fisik harus juga harus menjadi perhatian (Budiaty, 2013).

Besarnya manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan belum dapat menggeser kebiasaan hidup malas bergerak (*sedentary*). Terlihat secara Global, 1 dari 4 orang dewasa tidak cukup melakukan aktivitas fisik. Semakin tinggi tingkat ekonomi, makin tinggi kecenderungan masyarakat kurang beraktivitas fisik. Di negara berpendapatan tinggi, angkanya yaitu 26% pada pria dan 35% pada wanita, sementara di negara dengan pendapatan rendah 12% pada pria dan 24% pada wanita (Martha Debora Korompis, 2023). Sebanyak 23% orang dewasa di seluruh dunia (berusia 18 tahun ke atas) (pria 20%, wanita 27%) dan 81% remaja (usia 11-17) kurang melakukan aktivitas fisik seperti seharusnya. Partisipasi mereka dalam aktivitas fisik masih tergolong dalam kategori kurang aktif. Penurunan aktivitas fisik terutama terjadi pada usia remaja di sekolah tentunya menjadi sangat mengkhawatirkan, mengingat pada usia tersebut seharusnya merupakan usia

produktif dengan berbagai aktivitas dan tuntutan tugas yang cukup (Mendrofa, 2021).

### KESIMPULAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa :

1. Terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang Germas dan aktivitas fisik setelah pemberian edukasi/penyuluhan.
2. Pada uji pre-test didapatkan nilai terendah yaitu 20 dan nilai tertinggi adalah 80. Sedangkan pada uji post-test nilai terendah adalah 60 dan nilai tertinggi 100.
3. Pada uji post-test sebanyak 28 (93,3%) siswa mendapatkan nilai yang baik, dan hanya sebanyak 2 (6,7%) siswa mendapatkan nilai kurang baik.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Filius Chandra, SE, MM selaku Ketua STIKBA Jambi, Bapak Ariyanto, M.Kes selaku Wakil Ketua I, Ibu Gustina, M.Keb selaku Wakil Ketua II, Ibu Tina Yuli Fatmawati, M.Kes selaku kepala PPPM, Kepala Sekolah SMPN 5 Kota Jambi, Siswa SMPN 5, dan Mahasiswa yang ikut serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, L., & Mexitalia, M. (2014). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1).
- Budiati, A. (2013). Hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan angka kesakitan anak di SD Negeri Kartasura 1. *Indonesia Jurnal of Primary Education*, 1-11, 1-13. <http://eprints.ums.ac.id/25996/>
- Dinkes Provinsi Jambi. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jambi 2018*. Dinkes.Jambiprov.Go.Id.
- Izatulislami, D. S. N., & Noortje Anita Kumaat. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar

Negeri Kedungdoro IV Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 93-102.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Data Dan Informasi profil kesehatan indonesia 2017*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In Riset Kesehatan Dasar 2018*. [Www.Litbang.Kemkes.Go.Id](http://www.litbang.kemkes.go.id). <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ma'arif, I., Hasmara, P., & Setyawan, R. (2022). Penyuluhan Pola Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi. *Community Education Engagement Journal*, 4, 44-52. <https://doi.org/10.25299/ceej.v4i1.10608>
- Mendrofa, F. (2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2125-2131. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1124>
- Nurhayati, F. (2021). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Kelas X MAN 1 Bandung Dalam Melakukan Aktivitas Fisik*. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/2994>
- Stang, J., & Bonilla, Z. (2018). Factors Affecting Nutrition and Physical Activity Behaviors of Hispanic Families With Young Children: Implications for Obesity Policies and Programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(10), 959-967. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.08.005>