

PENGUATAN LITERASI KESEHATAN MELALUI EDUKASI AKTIVITAS FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN PERILAKU HIDUP SEHAT REMAJA

Citra Putri A¹, Pardiman^{2*}, Saskia Agnestina³, Maman Suryana⁴, M. Abdul Khoar⁵, Syahnabila Oktaviani Hakim⁶, Farhika Dwi Firdaus⁷

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, FIKES, Universitas Bina Bangsa

²Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Bina Bangsa

³Program Studi Gizi, FIKES, Universitas Bina Bangsa

⁴Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Bina Bangsa

⁵Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Bina Bangsa

⁶Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Bina Bangsa

⁷Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bina Bangsa

Jl. Raya Serang-Jakarta KM 03 No. 1B, Pakupatan, Kota Serang, Banten, Indonesia
pardiman727@gmail.com*,
(*) Corresponding Author

Abstract

Physical activity is a crucial factor in maintaining the fitness and health of adolescents. However, a lack of understanding regarding the benefits of physical activity and a persistent tendency toward sedentary behavior pose challenges in fostering healthy lifestyle habits among students. This community service initiative aimed to enhance health literacy through physical activity education and to improve students' understanding of physical fitness and healthy living behaviors. The activity was conducted at SMK Bina Bangsa, involving 82 students. A quantitative descriptive method with a one-group pretest-posttest design was employed. The program comprised a pretest, interactive education, discussions, demonstrations and practical physical activity sessions, and a posttest. Data were analyzed descriptively by comparing mean scores before and after the activity. The results showed that the participants' average score rose from 62.4 in the pretest to 88.7 in the posttest—an increase of 26.3 points or 42.15%. This improvement demonstrates that physical activity education combined with hands-on practice can enhance students' understanding of health literacy, physical activity, physical fitness, and healthy lifestyle behaviors. The activity also fostered active engagement and encouraged participants to incorporate physical activity into their daily lives. Health literacy-based physical activity education serves as a practical promotional strategy to support the development of healthy lifestyle behaviors among adolescents in the school environment.

Keywords: *health literacy; physical activity; physical fitness; healthy lifestyle behavior; adolescents.*

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan remaja. Namun, rendahnya pemahaman mengenai manfaat aktivitas fisik dan masih tingginya kecenderungan perilaku sedentari menjadi tantangan dalam membentuk perilaku hidup sehat di kalangan peserta didik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan melalui edukasi aktivitas fisik serta meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai kebugaran jasmani dan perilaku hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan di SMK Bina Bangsa dengan melibatkan 82 peserta didik. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian *pretest*, edukasi interaktif, diskusi, demonstrasi dan praktik aktivitas fisik, serta *posttest*. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa

rata-rata skor peserta meningkat dari 62,4 pada pretest menjadi 88,7 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 26,3 poin atau 42,15%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi aktivitas fisik yang disertai praktik langsung dapat meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai literasi kesehatan, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini juga mendorong keterlibatan aktif dan kesadaran peserta untuk menerapkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi aktivitas fisik berbasis literasi kesehatan dapat menjadi strategi promotif yang aplikatif untuk mendukung pembentukan perilaku hidup sehat remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci: literasi kesehatan; aktivitas fisik; kebugaran jasmani; perilaku hidup sehat; remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase penting dalam pembentukan kebiasaan dan perilaku kesehatan yang dapat terbawa hingga dewasa. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan perilaku yang memengaruhi cara remaja mengambil keputusan terkait kesehatan. Kebiasaan aktivitas fisik, pola makan, tidur, penggunaan gawai, dan perilaku sedentari yang terbentuk pada masa remaja dapat memberikan konsekuensi terhadap kondisi kesehatan pada masa berikutnya. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan remaja dalam memperoleh, memahami, menilai, dan menerapkan informasi kesehatan menjadi bagian penting dari upaya membangun perilaku hidup sehat sejak usia sekolah.

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan otot, menjaga kesehatan tulang, membantu pengendalian berat badan, serta memberikan manfaat terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup. World Health Organization (WHO, 2020) merekomendasikan anak dan remaja berusia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat rata-rata sekurang-kurangnya 60 menit per hari sepanjang minggu. Aktivitas tersebut dapat berupa permainan aktif,

olahraga, berjalan kaki, bersepeda, aktivitas rekreasi, maupun aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Permasalahan aktivitas fisik pada kelompok usia sekolah juga tercermin dalam berbagai penelitian di Indonesia. Penelitian Mohammad Alfian dan Sugiyanto (2024) menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Temuan tersebut memperkuat bahwa keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik memiliki kaitan dengan kondisi kebugaran jasmani. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Loviani et al. (2023) menunjukkan bahwa penerapan model *health-related fitness* dalam pendidikan jasmani dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendukung pola hidup aktif siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik di lingkungan sekolah dapat dikembangkan tidak hanya sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga sebagai bagian dari pendidikan kesehatan dan pembentukan gaya hidup aktif.

Kebugaran jasmani memiliki posisi penting dalam menunjang kemampuan remaja melakukan aktivitas sehari-hari dan mengikuti proses pembelajaran. Peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kapasitas fisik yang lebih memadai untuk melaksanakan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Prastyawan dan Pulungan (2022) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki signifikansi terhadap prestasi belajar siswa. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga dapat mendukung kesiapan peserta didik dalam mengikuti aktivitas akademik.

Upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Sriwidaningsih et al. (2022) menemukan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa setelah memperoleh pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan *workout exercise*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dalam pembelajaran dapat menjadi strategi untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, penelitian mengenai aktivitas permainan olahraga pada siswa SMK juga menunjukkan bahwa aktivitas permainan olahraga

dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Tafuy et al., 2025). Dengan demikian, kegiatan edukasi aktivitas fisik yang dikombinasikan dengan praktik langsung memiliki potensi untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi remaja.

Selain aspek aktivitas fisik dan kebugaran, perilaku sedentari merupakan salah satu persoalan yang perlu mendapat perhatian pada kelompok remaja. Perkembangan teknologi digital memberikan berbagai kemudahan bagi remaja, tetapi pada saat yang sama dapat meningkatkan waktu yang digunakan untuk aktivitas berbasis layar. Penggunaan gawai, media sosial, permainan digital, dan aktivitas duduk dalam waktu yang lama dapat mengurangi kesempatan remaja untuk melakukan aktivitas fisik. Kajian terbaru mengenai gaya hidup sedentari pada remaja di era digital menunjukkan bahwa perkembangan penggunaan teknologi menjadi salah satu konteks penting yang perlu diperhatikan dalam pembentukan perilaku kesehatan remaja (Rahma et al., 2025). Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik perlu disertai dengan peningkatan kesadaran remaja mengenai dampak perilaku sedentari dan pentingnya mengatur keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik.

Permasalahan aktivitas fisik juga memiliki keterkaitan dengan status gizi dan pola hidup remaja. Penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* pada siswa SMK menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut perlu diperhatikan dalam memahami kondisi kesehatan dan status gizi peserta didik (Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science, 2024). Sementara itu, penelitian mengenai hubungan asupan lemak dan aktivitas fisik dengan risiko sindrom metabolik pada remaja SMA menunjukkan pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pencegahan risiko kesehatan sejak usia remaja.

Lingkungan sekolah merupakan salah satu tempat yang strategis untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja. Sekolah memiliki akses langsung terhadap peserta didik serta memiliki berbagai kegiatan yang dapat digunakan untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan dan aktivitas fisik. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dapat menjadi salah satu media yang strategis karena pembelajaran tidak hanya memberikan pengalaman gerak, tetapi juga dapat

digunakan untuk memberikan pemahaman mengenai kebugaran, kesehatan, pola hidup aktif, dan pencegahan perilaku sedentari. Efektivitas pendidikan jasmani terhadap perilaku fisik dan kesehatan siswa sekolah menengah juga menjadi perhatian dalam kajian longitudinal yang menunjukkan pentingnya pendidikan jasmani sebagai salah satu strategi untuk mendukung gaya hidup sehat pada remaja (Sahabuddin et al., 2026).

Penguatan edukasi kesehatan pada remaja juga didukung oleh hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Nadira et al. (2025), misalnya, melaksanakan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja di SMP Negeri 3 Lhokseumawe dan menekankan pentingnya edukasi kesehatan sebagai salah satu upaya meningkatkan pemahaman remaja mengenai perilaku yang dapat mencegah berbagai faktor risiko kesehatan. Pendekatan edukasi berbasis sekolah menjadi relevan karena informasi kesehatan dapat diberikan secara langsung kepada kelompok remaja dalam lingkungan yang terstruktur.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, terdapat kebutuhan untuk mengembangkan kegiatan edukasi yang mengintegrasikan literasi kesehatan, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan perilaku hidup sehat dalam satu rangkaian kegiatan. Pendekatan ini penting karena peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan perlu diikuti dengan pengalaman langsung melakukan aktivitas fisik dan pemahaman mengenai bagaimana aktivitas tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi yang memadukan penyampaian materi, demonstrasi, praktik aktivitas fisik, dan evaluasi dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih komprehensif bagi remaja.

Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah mitra, diketahui bahwa pemahaman peserta didik mengenai pentingnya aktivitas fisik, hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran, dan penerapan perilaku hidup sehat masih perlu ditingkatkan. Sebagian peserta didik juga memiliki kecenderungan menghabiskan waktu luang dengan penggunaan gawai dan aktivitas sedentari. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan mengenai pentingnya hidup sehat dengan penerapan perilaku aktif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan edukasi yang secara khusus mengintegrasikan literasi kesehatan

dengan aktivitas fisik dan kebugaran belum dilaksanakan secara optimal di lingkungan sekolah mitra.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penguatan Literasi Kesehatan melalui Edukasi Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran dan Perilaku Hidup Sehat Remaja.” Kegiatan ini dirancang melalui edukasi interaktif, penyampaian materi kesehatan, demonstrasi aktivitas fisik, praktik aktivitas fisik, dan evaluasi pemahaman peserta didik. Materi kegiatan meliputi konsep literasi kesehatan, manfaat aktivitas fisik, komponen kebugaran jasmani, prinsip aktivitas fisik yang aman dan efektif, perilaku sedentari, serta strategi membangun kebiasaan hidup aktif.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan peserta didik melalui edukasi aktivitas fisik sehingga peserta didik memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran dan kesehatan. Selain itu, kegiatan diarahkan untuk meningkatkan kesadaran, motivasi, dan kemampuan peserta didik dalam menerapkan aktivitas fisik sebagai bagian dari perilaku hidup sehat. Peningkatan literasi kesehatan diharapkan dapat membantu peserta didik mengambil keputusan yang lebih tepat mengenai aktivitas fisik, kebugaran, dan pola hidup sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Kegiatan dilaksanakan di SMK Bina Bangsa dengan melibatkan 82 peserta didik sebagai sasaran kegiatan. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah serta guru PJOK untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta didik terkait literasi kesehatan, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan perilaku hidup sehat. Selanjutnya, tim menyiapkan materi edukasi dan instrumen *pretest-posttest*. Tahap pelaksanaan diawali dengan *pretest*, kemudian dilanjutkan dengan edukasi interaktif mengenai literasi kesehatan, manfaat aktivitas fisik, kebugaran jasmani,

perilaku sedentari, dan perilaku hidup sehat. Kegiatan dilengkapi dengan demonstrasi dan praktik aktivitas fisik sederhana yang meliputi pemanasan, latihan aerobik, latihan kekuatan, kelentukan, dan pendinginan.

Evaluasi dilakukan melalui *posttest* setelah seluruh kegiatan selesai. Instrumen evaluasi mengukur pemahaman peserta mengenai literasi kesehatan, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, perilaku sedentari, dan perilaku hidup sehat. Selain itu, keterlibatan peserta selama kegiatan diamati sebagai data pendukung. Data *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase peningkatan. Peningkatan skor dihitung dengan membandingkan nilai *posttest* terhadap *pretest*. Apabila diperlukan, efektivitas peningkatan pengetahuan dianalisis menggunakan *N-Gain*. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh peningkatan skor *posttest*, meningkatnya pemahaman peserta mengenai aktivitas fisik dan kebugaran, serta keterlibatan aktif peserta selama kegiatan.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Indikator
Persiapan	Observasi, koordinasi, dan penyusunan materi	Teridentifikasi kebutuhan peserta
Pelaksanaan	<i>Pretest</i> , edukasi, demonstrasi, dan praktik aktivitas fisik	Peserta memahami materi dan aktif mengikuti kegiatan
Evaluasi	<i>Posttest</i> dan observasi	Terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Penguatan Literasi Kesehatan melalui Edukasi Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran dan Perilaku Hidup Sehat Remaja” telah dilaksanakan di SMK Bina Bangsa dengan melibatkan 82 peserta didik. Kegiatan berlangsung melalui tahapan *pretest*, penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi dan praktik aktivitas fisik, serta *posttest*. Peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama kegiatan, terutama pada sesi praktik aktivitas fisik dan diskusi mengenai kebiasaan hidup sehat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta didik setelah

mengikuti kegiatan edukasi. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Peserta Didik

Indikator	Pretes t	Posttes t	Peningkata n
Jumlah peserta	82	82	-
Rata-rata skor	62,4	88,7	26,3
Persentase peningkatan	-	-	42,15%

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor peserta didik meningkat dari 62,4 pada saat *pretest* menjadi 88,7 pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 26,3 poin atau sekitar 42,15%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai literasi kesehatan, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan perilaku hidup sehat. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi interaktif yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik aktivitas fisik dapat membantu peserta didik memahami materi secara lebih konkret. Peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai manfaat aktivitas fisik, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan aktivitas fisik yang sederhana dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan mampu menghubungkan aspek pengetahuan dengan pengalaman praktis peserta didik.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Loviani et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penerapan model *health-related fitness* dalam pendidikan jasmani dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani dan pola hidup aktif siswa. Temuan tersebut memperkuat bahwa edukasi yang mengintegrasikan pengetahuan kesehatan dengan aktivitas fisik memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya gaya hidup aktif. Peningkatan pemahaman juga berkaitan dengan pentingnya literasi kesehatan pada kelompok remaja. Literasi kesehatan memungkinkan individu memperoleh, memahami, menilai, dan menggunakan informasi kesehatan dalam mengambil keputusan yang tepat. Dalam kegiatan ini, peserta diberikan informasi mengenai manfaat aktivitas fisik, risiko perilaku sedentari, komponen kebugaran jasmani, serta strategi sederhana untuk

meningkatkan aktivitas fisik. Materi yang dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari membuat peserta lebih mudah memahami hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan.

Hasil tersebut didukung oleh Prastyawan dan Pulungan (2022) yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki keterkaitan dengan prestasi belajar peserta didik. Kebugaran yang baik tidak hanya mendukung kemampuan fisik, tetapi juga dapat menunjang kesiapan peserta didik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran mengenai kebugaran jasmani perlu menjadi bagian dari pendidikan kesehatan di sekolah. Aktivitas praktik menjadi salah satu komponen penting dalam kegiatan ini. Melalui demonstrasi dan praktik, peserta memperoleh pengalaman melakukan pemanasan, aktivitas aerobik, latihan kekuatan, latihan kelentukan, dan pendinginan. Metode praktik memungkinkan peserta memahami bahwa aktivitas fisik tidak selalu membutuhkan fasilitas olahraga yang kompleks. Aktivitas sederhana yang dilakukan secara teratur dapat menjadi bagian dari upaya meningkatkan kebugaran dan mempertahankan perilaku hidup aktif.

Selain peningkatan skor pengetahuan, observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta cukup aktif dalam mengikuti diskusi, menjawab pertanyaan, dan melakukan praktik aktivitas fisik. Antusiasme peserta terutama terlihat ketika materi dikaitkan dengan aktivitas sehari-hari, seperti penggunaan gawai, waktu duduk, berjalan kaki, olahraga rekreasi, dan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang partisipatif dapat meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran kesehatan. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan belum dapat secara langsung diartikan sebagai perubahan perilaku jangka panjang. Perubahan perilaku hidup sehat membutuhkan pembiasaan, dukungan lingkungan sekolah, keterlibatan guru, serta pemantauan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan berupa aktivitas fisik rutin, kampanye hidup aktif, pengurangan perilaku sedentari, dan integrasi edukasi kesehatan dalam pembelajaran PJOK perlu dilakukan agar peningkatan pengetahuan dapat berkembang menjadi kebiasaan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi aktivitas fisik dapat menjadi strategi yang sederhana dan aplikatif

dalam meningkatkan literasi kesehatan peserta didik. Peningkatan rata-rata skor sebesar 26,3 poin menunjukkan adanya perubahan pemahaman setelah kegiatan. Integrasi antara edukasi kesehatan, aktivitas fisik, demonstrasi, dan praktik langsung menjadi pendekatan yang relevan untuk mendukung pembentukan kesadaran hidup sehat pada remaja. Kegiatan ini juga dapat menjadi model awal bagi sekolah dalam mengembangkan program promotif yang mendorong peserta didik untuk lebih aktif secara fisik dan memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap kesehatan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Penguatan Literasi Kesehatan melalui Edukasi Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran dan Perilaku Hidup Sehat Remaja” yang dilaksanakan di SMK Bina Bangsa dengan melibatkan 82 peserta didik menunjukkan hasil positif. Rata-rata skor pemahaman peserta meningkat dari 62,4 pada pretest menjadi 88,7 pada posttest, atau meningkat sebesar 26,3 poin (42,15%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi interaktif yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik aktivitas fisik dapat meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai literasi kesehatan, manfaat aktivitas fisik, kebugaran jasmani, serta perilaku hidup sehat. Kegiatan ini juga meningkatkan keterlibatan dan kesadaran peserta untuk menerapkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi aktivitas fisik berbasis literasi kesehatan dapat menjadi strategi promotif yang sederhana dan aplikatif dalam mendukung pembentukan perilaku hidup sehat remaja di lingkungan sekolah. Keberlanjutan program melalui aktivitas fisik rutin, pendampingan guru, dan integrasi edukasi kesehatan dalam pembelajaran PJOK diperlukan agar peningkatan pengetahuan dapat berkembang menjadi kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Universitas Bina Bangsa, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SMK Bina Bangsa beserta kepala sekolah, guru, dan seluruh peserta didik yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan “Penguatan Literasi Kesehatan melalui Edukasi Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran dan Perilaku Hidup Sehat Remaja.” Apresiasi juga diberikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan sehingga program dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan literasi kesehatan, kebugaran jasmani, dan kesadaran peserta didik untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alfian, F. M., & Sugiyanto. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik ekstrakurikuler MAN 2 Tuban. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 10(2), 32–42.
- [2] Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- [3] Loviani, S. D., Ma'mun, A., & Kusmaedi, N. (2023). Penerapan model *health related fitness* dalam pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani dan pola hidup aktif pada siswa. *Jurnal MensSana*, 8(1), 90–95. <https://doi.org/10.24036/MensSana.0801.2023.12>
- [4] Nadira, C. S., Rahayu, M. S., Sawitri, H., Maulina, N., Wahyuni, S., & Husna, C. A. (2025). Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja di SMP Negeri 3 Lhokseumawe. *Auxilium: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 12–17. <https://doi.org/10.29103/auxilium.v3i2.21708>
- [5] Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jppi.v18i2.55859>
- [6] Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati, W. (2025). Studi deskriptif: Sedentary lifestyle pada remaja di era digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1951–1963. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>

- [7] Sahabuddin, Hakim, H., & Hasanuddin, M. I. (2026). Efektivitas pendidikan jasmani terhadap perilaku fisik dan kesehatan siswa sekolah menengah: Kajian longitudinal. *Holistic Journal of Sport Education*, 5(1).
- [8] Sriwidaningsih, R. R., Hadiansyah, D., & Nugraha, A. G. (2022). Dampak pembelajaran penjas dengan *workout exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 203–208. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.53552>
- [9] Systematic Review of Health Literacy and Health Behavior in Adolescents Research. (2026). *Systematic review of health literacy and health behavior in adolescents research*. PubMed.
- [10] Tafuy, A., Nubatonis, S., & Dawi, F. K. (2025). Penerapan senam kreasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi seluruh siswa SD Inpres Tobu. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 10(1), 136–140.
- [11] UNICEF Indonesia. (2019). *Aksi Bergizi: Integrated gender responsive adolescent nutrition program to support the Government of Indonesia to address the triple burden of malnutrition among adolescent girls and boys*. UNICEF Indonesia.
- [12] Wahdah, H. N., Syamsussabri, M., Septiani, B. D. S., & Sulistiawati, F. (2025). Hubungan aktivitas fisik dan asupan makan dengan status gizi siswa Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Ulum Mertak Tombok. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 118–124. <https://doi.org/10.69503/3dfyp607>
- [13] World Health Organization. (2021). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*. World Health Organization.
- [14] World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. World Health Organization.