

EDUKASI DARING TENTANG AKTIVITAS FISIK UNTUK MENCEGAH SEDENTARY LIFESTYLE PADA MAHASISWA DI ERA DIGITAL

Sandhy Arya Pratama¹, Shafa Annisa Rembulan², Shevani Adelia³,
Silviatara Putri Maharani⁴, Tri Marezha Balqis⁵, Tubagus Dharis Sidqi⁶,
Wijihan Rusi Nur Aulia⁷, Wiwin Wildaniatul Janah⁸, Zada Damar Pasa⁹,
Miftha Nazsiroh¹⁰, Arrum Cahyani¹¹, Zahra Afifah¹², Ni Made Puja Indira¹³

¹⁻¹³Program Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

^{*}Email Korespondensi: sandhy_arya@malahayati.ac.id

Abstract

The digital era has brought various good changes as positive impacts that can be used as well as possible. However, at the same time, the digital era also brings good and bad effects, so that it becomes a new challenge in human life in this digital era. The convenience obtained can also change a person's lifestyle into a sedentary lifestyle. In addition, advances in technology, transportation, and household appliances make a person lazy to move. As an effort to increase awareness of the importance of physical activity in the digital era, online counseling activities have been carried out through the Zoom Meeting platform on June 8, 2025. This activity was attended by students of the Faculty of Medicine, Malahayati University. The counseling was presented interactively using PowerPoint media, and delivered by a team of extension workers based on the latest knowledge-based approach. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of physical activity not only in the context of sports, but also daily activities. Digital-based counseling has proven to be an effective method for instilling awareness of a healthy lifestyle amidst the challenges of the technological era.

Keywords: Digital Era, Physical Activity, Sedentary

Abstrak

Era digital telah membawa berbagai perubahan yang baik sebagai dampak positif yang bisa gunakan sebaik-baiknya. Namun dalam waktu yang bersamaan, era digital juga membawa efek baik dan tidak baik, sehingga menjadi tantangan baru dalam kehidupan manusia di era digital ini. Kemudahan yang didapat pun dapat mengubah gaya hidup seseorang menjadi sedentary *lifestyle*. Ditambah lagi kemajuan seperti pada bidang teknologi, transportasi, peralatan rumah tangga membuat seseorang menjadi malas bergerak. Sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik di era digital, telah dilakukan kegiatan penyuluhan secara daring melalui platform *Zoom Meeting* pada tanggal 8 Juni 2025. Kegiatan ini diikuti oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Penyuluhan disajikan secara interaktif dengan penggunaan media PowerPoint, dan disampaikan oleh tim penyuluh berdasarkan pendekatan berbasis pengetahuan terkini.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik tidak hanya dalam konteks olahraga, tetapi juga aktivitas sehari-hari. Penyuluhan berbasis digital terbukti menjadi metode efektif untuk menanamkan kesadaran akan pola hidup sehat di tengah tantangan era teknologi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Era digital, Sedentary

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini berlangsung sangat pesat dan telah mengubah gaya hidup manusia secara signifikan. Penggunaan perangkat elektronik seperti gadget dan akses internet yang semakin mudah menjadikan teknologi sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Di satu sisi,

kemajuan ini memberikan berbagai manfaat seperti kemudahan komunikasi, akses informasi yang cepat, serta efisiensi dalam berbagai aktivitas. Namun di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan juga menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah meningkatnya perilaku sedentary atau gaya hidup kurang gerak (Chaeroni *et al.*, 2021).

Secara global, gaya hidup sedentary telah menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular. Penelitian menunjukkan bahwa durasi aktivitas sedentary yang tinggi berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, serta penurunan kualitas hidup. Bahkan, pengurangan waktu sedentary hingga kurang dari 3 jam per hari dapat meningkatkan harapan hidup hingga 2 tahun (Katzmarzyk & Lee, 2012).

Di Indonesia, tren sedentary lifestyle juga mengalami peningkatan. Data RISKESDAS menunjukkan bahwa prevalensi perilaku sedentary meningkat dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018. Selain itu, proporsi masyarakat dengan durasi sedentary ≥ 6 jam per hari mencapai 24,1% (RISKESDAS, 2018). Tingginya penggunaan gadget juga turut berkontribusi terhadap kondisi ini, di mana penggunaan perangkat digital sudah dimulai sejak usia dini dan terus meningkat setiap tahunnya (Gunawan MAA, 2017).

Permasalahan ini semakin terlihat pada kelompok remaja dan mahasiswa sebagai target sasaran. Mahasiswa cenderung memiliki aktivitas akademik yang banyak dilakukan dalam posisi duduk, ditambah dengan kebiasaan menggunakan gadget untuk hiburan seperti bermain game atau media sosial. Hal ini menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan durasi sedentary ≥ 5 jam per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan dengan yang lebih aktif (Mandriyarini *et al.*, 2017).

Padahal, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Aktivitas fisik secara teratur terbukti dapat menurunkan risiko berbagai penyakit seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan hipertensi, serta meningkatkan kebugaran, kepercayaan diri, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Chaeroni *et al.*, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan edukasi dan intervensi promotif-preventif yang menekankan pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan secara daring (*online*) menggunakan platform Zoom *Meeting*. Metode yang digunakan adalah edukatif dan partisipatif, dengan penyampaian materi secara interaktif guna meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik di era digital. Kegiatan dilaksanakan secara virtual melalui platform Zoom *Meeting*, sehingga dapat diakses oleh peserta dari berbagai lokasi. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 08 Juni 2025, dimulai pukul 08.00 WIB hingga selesai. Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati yang direkrut melalui penyebaran poster dan brosur digital.

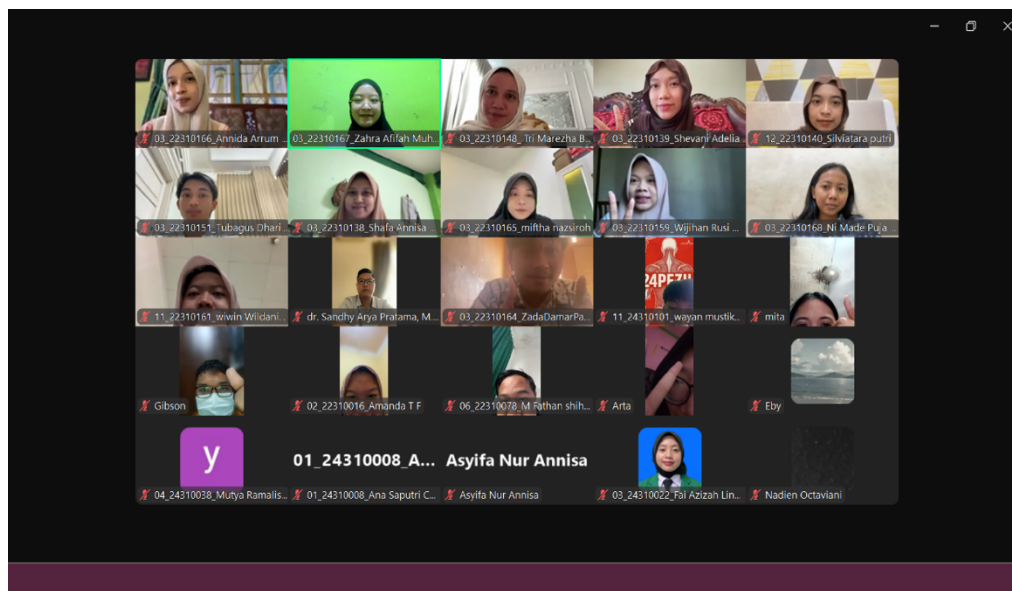
Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan: penyusunan materi, pembuatan media edukasi (PowerPoint), serta penyebaran informasi kegiatan melalui poster dan brosur digital. Tahap pelaksanaan: penyampaian materi dengan topik "Edukasi Daring Tentang Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Sedentary Lifestyle Pada Mahasiswa Di Era Digital" secara interaktif melalui presentasi, disertai sesi diskusi dan tanya jawab. Tahap penutup: penyampaian kesimpulan dan pesan utama dari materi yang telah diberikan. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang

disampaikan. Evaluasi dapat berupa sesi tanya jawab, diskusi interaktif, serta umpan balik dari peserta terkait pelaksanaan penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Aktif Bergerak di Era Digital" yang dilaksanakan secara daring menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan observasi selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan, aktif dalam sesi diskusi, serta mampu memahami materi yang disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis daring dengan pendekatan interaktif dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait pentingnya aktivitas fisik.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Daring Tentang Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Sedentary Lifestyle Pada Mahasiswa Di Era Digital

3.2 PEMBAHASAN

Interpretasi hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyampaian materi secara sistematis dan interaktif mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap dampak negatif gaya hidup sedentari. Peserta tidak hanya memahami risiko kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan gangguan mental, tetapi juga mulai menyadari pentingnya mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Biddle *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis aktivitas fisik dapat meningkatkan kesadaran serta kesejahteraan psikologis individu.

Faktor keberhasilan kegiatan antara lain penggunaan media pembelajaran yang menarik (PowerPoint interaktif) sehingga materi lebih mudah dipahami. Metode penyampaian yang partisipatif melalui diskusi dan tanya jawab. Relevansi topik dengan kehidupan sehari-hari peserta, khususnya mahasiswa yang rentan terhadap gaya hidup sedentari. Kemudahan akses melalui platform daring yang memungkinkan partisipasi lebih luas. Namun demikian, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan ini, di antaranya keterbatasan interaksi langsung karena dilakukan secara daring, sehingga tidak semua peserta aktif berpartisipasi. Kendala teknis seperti jaringan internet yang tidak stabil. Durasi kegiatan yang terbatas sehingga materi tidak dapat dibahas secara lebih mendalam.

Jika dibandingkan dengan berbagai literatur, hasil kegiatan ini konsisten dengan temuan sebelumnya. Penelitian oleh Guthold *et al.* (2018) menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja dan dewasa muda menjadi masalah global yang semakin meningkat seiring perkembangan teknologi digital. Selain itu, Warburton & Bredin (2017) menegaskan bahwa aktivitas fisik secara rutin memiliki dampak signifikan dalam pencegahan penyakit tidak menular. Sementara itu, laporan *World Health Organization* (2020) juga menekankan pentingnya intervensi promotif dan preventif, termasuk edukasi kesehatan, untuk meningkatkan aktivitas fisik di masyarakat.

Di Indonesia, upaya peningkatan aktivitas fisik juga didukung oleh Kementerian Kesehatan RI (2023) melalui berbagai program promotif yang menekankan pentingnya gaya hidup aktif. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan seperti yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini sejalan dengan kebijakan dan kebutuhan kesehatan masyarakat saat ini.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga berpotensi mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Namun, diperlukan keberlanjutan program serta inovasi metode edukasi agar dampaknya dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "*Aktif Bergerak di Era Digital*" yang dilaksanakan secara daring berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah dampak negatif gaya hidup sedentari. Hal ini ditunjukkan melalui partisipasi aktif peserta selama kegiatan serta respons positif terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, edukasi kesehatan berbasis daring dapat menjadi metode yang efektif dalam mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih aktif dan sehat di era digital.

5. DAFTAR PUSTAKA

Amrynia, S. U., Prameswari, G. N. 2021. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 2(1). 112-121.

- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Sporta Saintika*, 6(1), 54-62.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086.
- Istiqomah, S. N., Lisiswanti, R. 2017. Dampak Eksposur Layar Monitor Terhadap Gangguan Tidur Dan Tingkat Obesitas Pada Anak Anak. *Majority*. 6(2). 73-78.
- Juana, S. Y. A., Abdullatip, P., Fachrezi, D. A., Wahyudi, A., Permana, D. S., & Tarigan, B. (2024). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 80-91.
- Katzmarzyk, P. T., & Lee, I. (2012). Sedentary Behaviour and Life Expectancy in the USA : a cause-deleted life table analysis. *BMJ Open*. 1–8.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). Pedoman Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kemenkes RI.
- Maidartati *et al.* (2022) 'Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung', *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), pp. 250–265.
- Pertiwi, B. S., Isnaeni, W. 2021. Analisis Lama Waktu Penggunaan Gadget Pada Kalangan Mahasiswa Di Masa Pandemi. *Journal of Innovative Science Education*.
- Purwani, D. A. (2021). Pemberdayaan era digital. *Bursa Ilmu*.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour