



INFORMASI ARTIKEL

Edukasi gaya hidup aktif sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja urban

Dessy Amelia, Rizqie Putri Novembriani, Alifia Candra Puriastuti, Desiana Merawati, Khamdan Mukharam, Moh. Andi Arif Billah, Neha Rizki Aprilianingrum

email Koresponden Penulis: dessy.amelia.fk@um.ac.id

Cara Penulisan Sitasi (Gaya APA):

Amelia, D., Novembriani, R. P., Puriastuti, A. C., Merawati, D., Mukharam, K., Billah, M. A. A., & Aprilianingrum, N. R. (2026). Edukasi gaya hidup aktif sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja urban. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 9(1), 132–144. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v9i1.24492>

DOI

<https://doi.org/10.33474/jipemas.v9i1.24492>

Pernyataan Kontribusi Penulis*

Dessy Amelia: Konseptualisasi, Metodologi, Investigasi, Analisis formal, Supervisi, Validasi, Penulisan – draf awal, serta Penulisan – tinjauan dan penyuntingan. **Rizqie Putri Novembriani:** Metodologi, Investigasi, Kurasi data, Validasi, Visualisasi, serta Penulisan – draf awal. **Alifia Candra Puriastuti:** Konseptualisasi, Investigasi, Kurasi data, Analisis formal, serta Penulisan – tinjauan dan penyuntingan. **Desiana Merawati:** Metodologi, Investigasi, Sumber daya, Supervisi, Validasi, serta Penulisan – tinjauan dan penyuntingan. **Khamdan Mukharam:** Investigasi, Kurasi data, Analisis formal, Visualisasi, serta Penulisan – draf awal. **Moh. Andi Arif Billah:** Investigasi, Sumber daya, Validasi, Visualisasi, serta Penulisan – draf awal dan Penulisan – tinjauan dan penyuntingan. **Neha Rizki Aprilianingrum:** Kurasi data, Investigasi, Validasi, Visualisasi, serta Penulisan – tinjauan dan penyuntingan.

Pernyataan Pendanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menjadi dasar penyusunan artikel ini didanai melalui Pendanaan Internal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Malang Tahun 2025.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik yang bersifat finansial maupun nonfinansial, yang dapat memengaruhi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pengolahan dan interpretasi data, penyusunan, maupun publikasi ar

Pernyataan Penggunaan Teknologi AI

Dalam penyusunan artikel ini, teknologi *Artificial Intelligence* (AI) digunakan secara terbatas sebagai alat bantu dalam penyuntingan bahasa, perbaikan tata bahasa, dan penyempurnaan struktur penulisan. AI tidak digunakan untuk menghasilkan atau memanipulasi data, melakukan analisis data, menentukan hasil atau kesimpulan kegiatan, maupun menggantikan pertimbangan ilmiah para penulis.

Hak Cipta ©

2026 Dessy Amelia, Rizqie Putri Novembriani, Alifia Candra Puriastuti, Desiana Merawati, Khamdan Mukharam, Moh. Andi Arif Billah, Neha Rizki Aprilianingrum

*CRediT roles



Is licensed under a [Creative Commons Attributions-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Edukasi gaya hidup aktif sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja urban

Dessy Amelia*, Rizqie Putri Novembriani, Alifia Candra Puriastuti, Desiana Merawati, Khamdan Mukharam, Moh. Andi Arif Billah, Neha Rizki Aprilianingrum

Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*email koresponden penulis: dessy.amelia.fk@um.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 2025-10-31

Direvisi: 2026-01-19

Disetujui: 2026-01-28

Diterbitkan: 2026-02-14

Keywords:

Lifestyle; physical activity; adolescents; education

Kata Kunci:

Gaya hidup; aktivitas fisik; remaja; edukasi



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2026 Dessy Amelia, Rizqie Putri Novembriani, Alifia Candra Puriastuti, Desiana Merawati, Khamdan Mukharam, Moh. Andi Arif Billah, Neha Rizki Aprilianingrum

Cara mensitasi artikel:

Amelia, D., Novembriani, R. P., Puriastuti, A. C., Merawati, D., Mukharam, K., Billah, M. A. A., & Aprilianingrum, N. R. (2026). Edukasi gaya hidup aktif sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja urban. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 9(1), 132–144. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v9i1.24492>

ABSTRACT

Rapid urbanization in Indonesian cities contributes to an increase in sedentary lifestyles among adolescents, which can trigger obesity and hormonal imbalances, thereby increasing the risk of reproductive dysfunction. The GERAK program aims to raise awareness and encourage adolescent participation in an active lifestyle thru education that emphasizes the link between physical activity, sports participation, and belief in the benefits of physical activity. The service method consists of 3 stages: preparation, implementation, and monitoring and evaluation, and utilizes three approaches: pretest, material delivery discussion, and posttest. The evaluation results show that the average pretest score of PIK-R participants at SMK Negeri 2 Malang was 49.875, which then increased to 79.875 on the posttest. The service activity at SMK Negeri 2 Malang resulted in increased knowledge about active lifestyles among urban youth and is expected to raise awareness and skills among participants regarding self-perception of how physical activity can improve reproductive health among adolescents.

ABSTRAK

Urbanisasi yang pesat di perkotaan Indonesia berkontribusi pada meningkatnya gaya hidup sedentari di kalangan remaja, yang dapat memicu obesitas dan ketidakseimbangan hormonal, sehingga meningkatkan risiko gangguan fungsi reproduksi. Program GERAK bertujuan menumbuhkan kesadaran dan partisipasi remaja dalam gaya hidup aktif melalui edukasi yang menekankan keterkaitan antara aktivitas fisik, partisipasi olahraga, dan keyakinan terhadap manfaat aktivitas fisik. Metode pengabdian Terdiri dari 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan monitoring dan evaluasi dan melalui tiga pendekatan yaitu tes awal (pretest), diskusi pemberian materi dan tes akhir (posttest). Hasil evaluasi enunjukkan rata-rata nilai pretest peserta PIK-R SMK Negeri 2 Malang sebesar 49,875 kemudian meningkat menjadi 79,875 pada hasil posttest. Kegiatan pengabdian di SMK Negeri 2 Malang terdapat peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup aktif remaja kota dan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan para peserta dalam persepsi diri bagaimana aktivitas fisik yang dapat meningkatkan Kesehatan reproduksi di kalangan remaja.

PENDAHULUAN

Hasil survei *Global School-Based Student Health Survey* (GSHS) Indonesia 2023 yang diungkap oleh Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) menunjukkan terjadi pergeseran pola perilaku yang mengancam kesejahteraan remaja. Dari 10.059 siswa usia 13–17 tahun yang berpartisipasi, ditemukan bahwa 76,2% remaja tidak aktif secara fisik dan 62% tidur kurang dari delapan jam per hari, kondisi yang berpotensi menurunkan kesehatan mental dan kebugaran jasmani (Afifah, 2025). Perkotaan di Indonesia, urbanisasi yang pesat telah menyebabkan peningkatan signifikan dalam gaya hidup menetap, remaja sangat rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi. Perilaku menetap mendorong kondisi seperti obesitas, yang telah dikaitkan dengan ketidakseimbangan hormon yang dapat mengganggu fungsi reproduksi normal (Susanto et al., 2016).

Tim pengabdian kepada masyarakat telah melakukan analisis situasi yang mendalam melalui wawancara dengan Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Malang. Hasil dari analisis tersebut mengungkapkan bahwa terdapat permasalahan terkait kurangnya informasi seputar kesehatan reproduksi remaja terkait aktivitas fisik dan gaya hidup aktif. Keterlibatan dalam aktivitas fisik menjadi aspek penting dalam persepsi diri pada remaja perkotaan. Remaja dengan konsep diri fisik yang positif lebih cenderung berpartisipasi dalam aktivitas fisik sedang hingga berat (Núñez et al., 2021). Ketidakpuasan terhadap citra tubuh merupakan faktor penting lain yang memengaruhi persepsi diri remaja perkotaan. Remaja yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh cenderung tidak terlibat dalam aktivitas fisik, dan sering kali memilih untuk berdiet (Mickūnienė et al., 2018). Hal ini diperparah oleh tekanan sosial budaya yang menekankan kelangsingan dan kebugaran, yang dapat menyebabkan citra diri yang negatif dan berkurangnya partisipasi dalam aktivitas fisik (Kuo et al., 2022). Selain itu, internalisasi standar masyarakat mengenai citra tubuh dapat menyebabkan siklus harga diri rendah dan penurunan aktivitas fisik, khususnya di kalangan remaja putri (Slater & Tiggemann, 2010). Hal ini menyoroti perlunya intervensi yang mengatasi masalah citra tubuh sekaligus meningkatkan aktivitas fisik.

Di Indonesia, remaja umumnya memiliki pengetahuan yang rendah tentang kesehatan reproduksi, dengan banyak yang tidak mendapatkan pendidikan yang memadai tentang subjek penting ini (Kistiana et al., 2023; Sumaryani & Purwaningsih, 2023). Kurangnya pengetahuan ini diperparah oleh gaya hidup menetap yang mendorong kurangnya keterlibatan dalam perilaku sehat dan interaksi teman sebaya. Selanjutnya, Solehati et al. mencatat bahwa distribusi informasi kesehatan reproduksi yang tidak merata di Indonesia berkontribusi pada tantangan yang dihadapi remaja, yang mungkin beralih ke mekanisme koping yang tidak sehat karena kurangnya dukungan sosial (Solehati et al., 2022). Sejalan dengan temuan Kistiana et al., kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi yang ada menunjukkan korelasi langsung dengan hasil kesehatan fisik dan emosional, yang mengarah pada perilaku seksual berisiko dan pada akhirnya status kesehatan reproduksi yang merugikan (Kistiana et al., 2023).

Aktifitas fisik yang bertujuan meningkatkan kesehatan reproduksi telah terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin, yang sangat penting bagi remaja putri, karena anemia dapat berdampak buruk pada hasil kesehatan reproduksi (Bahrah et al., 2020; Fitria et al., 2019). Studi oleh Fitria et al. (2019) menguraikan bagaimana implementasi sistematis aktivitas fisik sederhana dapat menghasilkan peningkatan kesehatan yang signifikan, memperkuat gagasan bahwa gaya hidup aktif adalah komponen penting dalam manajemen kesehatan di kalangan remaja. Selain itu, remaja perkotaan menghadapi kondisi lingkungan yang buruk, yang berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan mereka (Sathiyamoorthy et al., 2017). Gaya hidup aktif meningkatkan kohesi sosial dan dapat menyediakan saluran bagi remaja untuk berinteraksi positif dengan teman sebaya, berpotensi mengurangi perilaku seksual berisiko. Intervensi yang tertanam dalam komunitas, menunjukkan bagaimana melibatkan remaja dalam kegiatan kelompok terkait kesehatan dapat membina jaringan pendukung yang mendorong perilaku sehat (Decat et al., 2013).

Efek gabungan dari literasi kesehatan reproduksi yang rendah dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap hasil kesehatan yang buruk di kalangan remaja Indonesia, menandai area kritis untuk intervensi (Mustofa et al., 2021). Selanjutnya, peningkatan keterlibatan dalam aktivitas menetap, sebagian besar karena penggunaan teknologi, mengisolasi remaja dari lingkungan komunal aktif yang dapat mendorong kebiasaan lebih sehat dan jaringan dukungan emosional (Sumaryani et al., 2021).

Selain itu, intervensi pendidikan yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik telah terbukti secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja. Pendekatan pendidikan multimedia telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan seputar masalah kesehatan reproduksi (Dewi & Pratiwi, 2020; Permatasari & Suprayitno, 2021). Hal ini tidak hanya mengatasi kesenjangan pengetahuan tetapi juga mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan promosi kesehatan, membantu memerangi dampak negatif gaya hidup menetap pada kesehatan reproduksi (Fitria et al., 2019).

Dengan mempertimbangkan kondisi di atas, tim pengabdian kepada masyarakat merasa bahwa penyediaan informasi yang akurat dan terpercaya terkait aktivitas fisik dan gaya hidup remaja khususnya di perkotaan dapat meningkatkan persepsi remaja untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Program GERAK (Gaya Hidup Aktif Remaja Kota) merupakan sebuah inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi remaja dalam menjalani gaya hidup aktif bagaimana aktivitas fisik, partisipasi dalam olahraga, dan keyakinan tentang aktivitas fisik berkaitan dengan gaya hidup mereka. Program ini fokus pada perubahan perilaku remaja terkait aktivitas fisik pada remaja keseluruhan melalui edukasi.

METODE

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara sistematis melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan,

dimulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga monitoring, evaluasi, dan tindak lanjut, guna memastikan seluruh rangkaian kegiatan berjalan efektif serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian menyiapkan berbagai kebutuhan administratif maupun nonadministratif untuk mendukung kelancaran program. Kegiatan ini meliputi koordinasi dengan mitra, identifikasi kebutuhan sarana dan prasarana, penyiapan tempat, media, serta alat penunjang lainnya. Secara internal, tim juga melakukan pembagian tugas dan tanggung jawab antaranggota agar pelaksanaan lebih terorganisasi. Tahap awal ini melibatkan ketua tim, seluruh anggota, serta dukungan mahasiswa.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian, meliputi penyuluhan tentang aktivitas fisik dan gaya hidup aktif pada remaja. Kegiatan-kegiatan ini dilakukan secara tatap muka. Sasaran kegiatan ini adalah anggota PIK-R SMK Negeri 2 Malang. Kegiatan pelaksanaan mencakup langkah-langkah sebagai berikut: pre-test, pemaparan materi dan atau pelatihan pada anggota PIK-R, dan penilaian hasil sosialisasi/pelatihan dengan post-test

Tahap ketiga yaitu monitoring dan evaluasi serta feedback, yang dilakukan dengan evaluasi proses (monitoring) dan hasil kegiatan. Evaluasi proses dilakukan untuk melihat keberhasilan proses kegiatan secara keseluruhan, sedangkan evaluasi hasil dan feedback dilakukan untuk melihat keberhasilan pada akhir kegiatan.

Setelah kegiatan selesai, penting untuk melakukan tindak lanjut terhadap peserta yang telah mengikuti kegiatan. Upaya tindak lanjut dapat berupa pemberian materi tambahan atau menyelenggarakan sesi konsultasi lanjutan jika diperlukan. Evaluasi akhir juga dilakukan dengan diskusi tim pengabdian bersama mitra. Dengan menjalankan metode pelaksanaan secara terencana dan sistematis, diharapkan program GERAK ini akan memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan para peserta dalam persepsi diri bagaimana aktivitas fisik, partisipasi dalam olahraga, dan keyakinan tentang aktivitas fisik individu dikaitkan dengan gaya hidup aktif remaja di SMK Negeri 2 Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

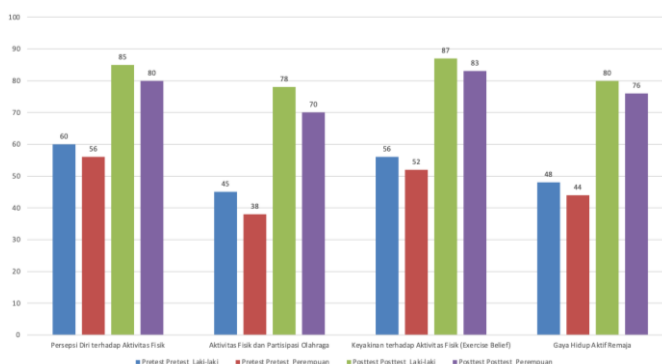
Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada anggota PIK-R SMK Negeri 2 Malang kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 76 siswa yang terdiri dari enam jurusan, yaitu layanan penunjang keperawatan dan *caregiving*, pekerja sosial, perhotelan, usaha layanan wisata, teknik komputer dan jaringan, dan kuliner. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan di Aula Student Center SMK Negeri 2 Malang, Jawa Timur pada tanggal 8, 15, dan 22 Agustus 2025.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	14-16 Tahun	49	64.3
	17-19 Tahun	27	35.7
Jenis Kelamin	Perempuan	56	74.4
	Laki-laki	19	25.6
Kelas	Kelas X	29	38.1
	Kelas XI	24	31.3
	Kelas XII	23	30.7

Jurusan	Layanan Penunjang Keperawatan dan <i>Caregiving</i>	18	23.6
	Pekerjaan Sosial	11	15.1
	Perhotelan	10	13.5
	Usaha Layanan Wisata	8	10.9
	Teknik Komputer dan Jaringan	11	15.0
	Kuliner	17	21.9

Untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan materi, dilakukan pretest dan posttest menggunakan kuesioner. Pemberian kedua tes tersebut bertujuan untuk menilai sejauh mana kegiatan pengabdian ini berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai gaya hidup aktif remaja kota. Kegiatan pengabdian ini, para peserta memperoleh materi yang mencakup: (i) persepsi diri terhadap aktivitas fisik, (ii) aktivitas fisik dan partisipasi olahraga, (iii) keyakinan terhadap aktivitas fisik (*exercise belief*), dan (iv) gaya hidup aktif remaja.



Gambar 1. Hasil pretest dan posttest materi gaya hidup aktif remaja kota

Dari hasil pretest dan posttest pengetahuan anggota PIK-R SMK Negeri 2 Malang tentang gaya hidup aktif remaja kota, terhadap 76 responden yang terdiri dari 56 siswa perempuan dan 19 siswa laki-laki. Hasil pengabdian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan di semua materi yang disampaikan. Siswa laki-laki memiliki pengetahuan lebih tinggi untuk semua materi yang diberikan. Remaja laki-laki umumnya melaporkan hasil tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan teman sebaya perempuan mereka. Aktivitas fisik yang lebih kuat pada laki-laki, sedangkan persentase perempuan yang signifikan diklasifikasikan sebagai kurang aktif (Al-Hazzaa et al., 2011). Peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik di kalangan laki-laki ini berkorelasi positif dengan peningkatan pengetahuan tentang manfaat dan praktik menjaga gaya hidup aktif (Taha, 2008). Keterlibatan mereka yang lebih tinggi tidak hanya membuat mereka terpapar aktivitas fisik, tetapi juga pendidikan kesehatan dan literasi kesehatan terkait yang sering menyertai program-program ini.

Peningkatan persepsi diri terhadap aktivitas fisik melalui pemberian materi menunjukkan bahwa ketika siswa melakukan aktivitas fisik secara teratur, mereka cenderung mengembangkan citra diri yang lebih baik dan meningkatkan harga diri (Stein et al., 2007). Persepsi positif terhadap

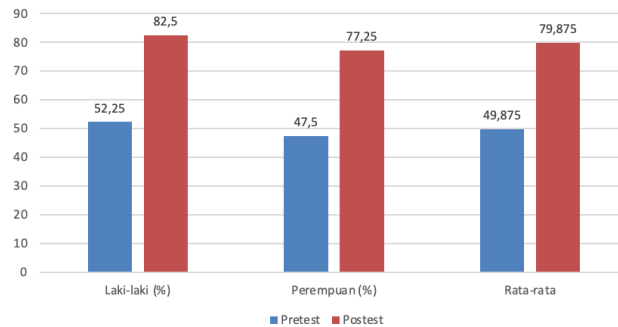
kemampuan fisik seseorang berkorelasi dengan peningkatan waktu yang dihabiskan dalam aktivitas fisik (Baceviciene et al., 2019). Persepsi diri yang meningkat ini memengaruhi motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat kesehatan yang terkait dengan kebugaran fisik (Pulido et al., 2021). Saat siswa mulai mengenali kemampuan fisik mereka, mereka mendapatkan kepercayaan diri, yang diterjemahkan menjadi kesediaan untuk terlibat lebih dalam dengan informasi terkait kesehatan, yang mengarah pada perolehan pengetahuan yang lebih besar tentang praktik gaya hidup sehat.

Semakin siswa memahami manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, seperti pengurangan risiko penyakit kronis dan peningkatan kesejahteraan mental. Hal itu, membuat siswa cenderung mengadopsi perilaku yang lebih sehat. (Casimiro-Andújar et al., 2023). Siswa yang berpartisipasi dalam program latihan fisik menunjukkan peningkatan persepsi terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mereka (Casimiro-Andújar et al., 2023). Pengetahuan baru ini, dikombinasikan dengan citra diri yang positif, menghasilkan perubahan dalam perilaku gaya hidup, seperti peningkatan partisipasi dalam olahraga ekstrakurikuler dan kebiasaan makan yang lebih sehat (Ródenas-Munar et al., 2023).

Manfaat psikologis dan kesadaran kesehatan keuntungan psikologis dari peningkatan persepsi diri juga memainkan peran penting dalam mendorong gaya hidup yang meningkatkan kesehatan (Andermo et al., 2020). Selain itu, peningkatan *perceived physical competence* (persepsi kemampuan fisik) atau persepsi diri terhadap kebugaran sering berperan sebagai mediator yang menghubungkan aktivitas fisik dengan tingkat partisipasi yang lebih tinggi dan perilaku kesehatan yang lebih baik. Ketika siswa merasa lebih mampu secara fisik, mereka cenderung mengalami peningkatan harga diri, motivasi untuk tetap aktif, dan minat mencari informasi tentang praktik kesehatan (Li et al., 2023). Dengan demikian, strategi pendidikan yang menggabungkan latihan fisik terstruktur dan materi edukasi tentang manfaat kesehatan dapat menghasilkan rangkaian efek berupa peningkatan pengalaman aktivitas, peningkatan persepsi diri/kepandaian fisik, peningkatan motivasi dan adopsi perilaku sehat. Bukti empiris dari studi intervensi juga menunjukkan perubahan positif pada persepsi kebugaran setelah program latihan, meskipun efek spesifik pada kebiasaan makan atau partisipasi ekstrakurikuler dapat bervariasi menurut konteks dan durasi intervensi (Casimiro-Andújar et al., 2023).

Hasil nilai rata-rata kegiatan pengabdian masyarakat dari 76 peserta dari pretest 49,875 kemudian meningkat menjadi 79,875 pada hasil posttest. Peningkatan pemahaman manfaat kesehatan pendidikan yang menekankan pentingnya aktivitas fisik memungkinkan remaja memahami peran penting gaya hidup aktif dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai kondisi kronis (Sharif Ishak et al., 2020). Kesadaran akan pilihan gaya hidup sehat sangat penting dalam memerangi obesitas dan meningkatkan status kesehatan secara keseluruhan (Moral-García et al., 2020). Ketika remaja menerima pendidikan terstruktur yang menguraikan manfaat aktivitas fisik, seperti peningkatan kesehatan kardiovaskular dan kesejahteraan mental yang lebih baik, mereka

lebih cenderung terlibat dalam aktivitas tersebut. Transformasi pengetahuan ini selanjutnya dapat mengubah persepsi mereka tentang kebugaran dan kesehatan, mendorong pendekatan yang lebih proaktif terhadap pilihan gaya hidup (Khairuddin et al., 2025).



Gambar 2. Perbandingan rata-rata hasil pretest dan posttest responden

Kurangnya aktivitas fisik dapat memiliki konsekuensi negatif bagi kesehatan mental dan kesejahteraan remaja (Diab et al., 2025). Dengan memahami bahaya tidak aktif, remaja menjadi lebih sadar akan pilihan gaya hidup mereka, mendorong mereka untuk mengurangi waktu layar dan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik atau rekreasi. Ketika remaja diajari cara menetapkan tujuan kebugaran yang realistis dan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya, mereka diberdayakan untuk menerapkan perubahan dalam rutinitas harian mereka (Amanda et al., 2024). Pemberdayaan ini mengarah pada peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik dan peningkatan kemampuan untuk membuat keputusan gaya hidup yang tepat (Rachmawati et al., 2023). Intervensi dukungan sebaya, menunjukkan bahwa remaja yang berperan sebagai pendidik sebaya meningkatkan pengetahuan mereka sendiri dan secara positif memengaruhi pemahaman teman sebaya tentang gaya hidup sehat, sehingga meningkatkan kesadaran secara keseluruhan (Rachmawati et al., 2023).

Remaja yang memiliki kesadaran lebih besar tentang aktivitas fisik dan kemampuan mereka untuk melakukannya cenderung menunjukkan persepsi diri yang lebih akurat serta lebih besar kemungkinan untuk mempertimbangkan perubahan dalam kebiasaan aktivitas mereka (Lago-Ballesteros et al., 2021). Kesadaran ini dapat selaras dengan norma sosial yang lebih luas yang mendorong kesehatan fisik dalam kelompok sebaya, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perubahan gaya hidup.

Konsep persepsi diri sangat erat kaitannya dengan bagaimana individu memandang kemampuan fisik dan kesehatan mereka. Peningkatan pengetahuan tentang aktivitas fisik berkorelasi dengan peningkatan kompetensi yang dirasakan sendiri dalam melakukan tugas fisik. Remaja dengan pemahaman yang lebih baik tentang aktivitas fisik dan kebugaran cenderung melaporkan gejala kesehatan psikosomatik yang lebih rendah, secara efektif berkontribusi pada persepsi diri yang positif (Baceviciene et al., 2019). Temuan

ini sejajar dengan bukti bahwa terlibat dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan harga diri dan nilai diri seseorang, faktor penting yang memengaruhi motivasi remaja untuk mempertahankan gaya hidup aktif (Stein et al., 2007).



Gambar 3. Evaluasi hasil pengabdian melalui posttest

Pengetahuan yang lebih baik tentang manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, termasuk peningkatan kesejahteraan mental, pengurangan risiko penyakit kronis, dan kualitas hidup yang lebih baik, terbukti berkorelasi dengan tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam gaya hidup aktif (Molina-García et al., 2011). Aktivitas fisik pada waktu luang membantu remaja mengelola stres dan gejala kesehatan mental negatif. Remaja dengan partisipasi aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki skor kesejahteraan mental yang lebih baik. Kesadaran ini mendorong keterlibatan reguler dalam aktivitas fisik dan motivasi internal untuk menjaga gaya hidup aktif (Molcho et al., 2021).

Pengetahuan tentang risiko gaya hidup menetap terbukti dapat memicu modifikasi perilaku pada remaja. Sebagai contoh, penelitian kuasi-eksperimen di Indonesia menunjukkan bahwa edukasi mengenai aktivitas fisik dan konsekuensi gaya hidup menetap meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya bergerak aktif (Insani et al., 2021). Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa kesadaran terhadap pedoman aktivitas fisik secara signifikan berkorelasi dengan perilaku yang lebih aktif dan waktu duduk yang lebih sedikit pada remaja (Pinto et al., 2025). Pengetahuan demikian memberdayakan siswa untuk membuat keputusan gaya hidup yang lebih sehat.

Pengaruh teman sebaya dan dukungan komunitas dalam memperkuat persepsi positif tentang aktivitas fisik tidak bisa diremehkan. Dukungan orang tua dan teman sebaya memainkan peran penting dalam membentuk persepsi dan partisipasi remaja dalam aktivitas fisik (Khan et al., 2020). Menciptakan lingkungan yang mendukung di mana aktivitas fisik didorong membangun kepercayaan diri dan harga diri. Saat remaja mengamati teman sebaya mereka menjalani gaya hidup aktif, mereka termotivasi untuk mengikuti jejak keterlibatan sosial bersama ini memperkuat keyakinan individu tentang aktivitas fisik dan memperkuat komitmen terhadap gaya hidup aktif (Lawler et al., 2020).

Pada akhirnya, efek jangka panjang dari peningkatan pengetahuan dan perbaikan persepsi diri dapat berkontribusi pada perubahan gaya hidup yang

berkelanjutan dan mendukung aktivitas fisik. Ketika remaja memperoleh pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik, baik dari sisi kesehatan fisik maupun kesejahteraan mental, mereka lebih mungkin mempertahankan aktivitas tersebut hingga dewasa. Telama (2009) menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada masa remaja memiliki kecenderungan untuk “menjejak” hingga dewasa, terutama ketika didukung oleh persepsi diri positif dan pendidikan yang memadai. (Brusseu et al., 2020) juga menegaskan bahwa tingkat kebugaran fisik pada masa anak-anak dan remaja menunjukkan korelasi moderat dengan kebugaran di masa dewasa, serta berperan dalam menurunkan risiko penyakit kronis. Masa remaja merupakan periode penting untuk membentuk kebiasaan aktivitas fisik yang bertahan hingga usia dewasa. Trajektori ini menggarisbawahi pentingnya menumbuhkan persepsi diri melalui pendidikan tentang aktivitas fisik, memastikan bahwa individu muda tidak hanya melakukan latihan fisik, tetapi juga mengintegrasikannya sebagai komponen penting dari gaya hidup mereka.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait gaya hidup aktif perkotaan. Hasil evaluasi enunjukkan rata-rata nilai pretest peserta PIK-R SMK Negeri 2 Malang sebesar 49,875 kemudian meningkat menjadi 79,875 pada hasil posttest. Hal ini mengindikasikan bahwa metode yang diterapkan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang materi yang diberikan. Metode pelaksanaan secara terencana dan sistematis, diharapkan program GERAK ini akan memberikan dampak yang signifikan selain meningkatkan pengetahuan, tetapi juga kesadaran, dan keterampilan para peserta dalam persepsi diri bagaimana aktivitas fisik, partisipasi dalam olahraga, dan keyakinan tentang aktivitas fisik individu dikaitkan dengan gaya hidup aktif remaja di SMK Negeri 2 Malang. Pada akhirnya akan meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja melalui gaya hidup aktif di kalangan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Pendanaan Internal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Malang tahun 2025 dan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifah, T. (2025, June 19). BRIN ungkap perilaku berisiko remaja Indonesia, Hasil global school based health survey 2023. *Badan Riset Dan Inovasi Nasional*. <https://www.brin.go.id/news/123607/brin-ungkap-perilaku-berisiko-remaja-indonesia-hasil-global-school-based-health-survey-2023>
- Al-Hazzaa, H. M., Abahussain, N. A., Al-Sobayel, H. I., Qahwaji, D. M., & Musaiger, A. O. (2011). Physical activity, sedentary behaviors and dietary habits among Saudi adolescents relative to age, gender and region.

- International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 140. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-140>
- Amanda, P., Asniar, A., & Dineva, F. (2024). Relationship of peer support and physical activity among adolescents in a public Islamic high school in the district of Aceh Besar. *NURSE: Journal of Nursing and Health Science*, 3(1), 24–33. <https://doi.org/10.15408/nurse.v3i1.38143>.
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T.-T.-D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Emeljanovas, A. (2019). Self-perception of physical activity and fitness is related to lower psychosomatic health symptoms in adolescents with unhealthy lifestyles. *BMC Public Health*, 19(1), 980. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7311-2>
- Bahrah, B., Pongoh, A., Isnaini, Y. S., Mallongi, A., & Lestari, D. (2020). The effect of reproductive health gymnastics on hemoglobin levels of female adolescents. *Medico-Legal Update*. <https://doi.org/10.37506/mlu.v20i4.2159>
- Brusseau, T. A., Fairclough, S. J., & Lubans, D. R. (2020). *The Routledge handbook of youth physical activity*. Routledge London, UK: <https://doi.org/10.4324/9781003389682>
- Casimiro-Andújar, A. J., Artés-Rodríguez, E., Díez-Fernández, D. M., & Lirola, M.-J. (2023). Effects of a physical exercise programme through service-learning methodology on physical activity, physical fitness and perception of physical fitness and health in university students from Spain: a preliminary study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3377. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043377>
- Decat, P., Nelson, E., Meyer, S. D., Jaruševičienė, L., Orozco, M., Segura, Z., Gorter, A., Vega, B., Cordova, K., Maes, L., Temmerman, M., Leye, E., & Degomme, O. (2013). Community embedded reproductive health interventions for adolescents in Latin America: Development and evaluation of a complex multi-centre intervention. *BMC Public Health*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-31>
- Dewi, N. N. S. A., & Pratiwi, A. i. (2020). Counseling in increasing health literacy concerning knowledge on adolescent reproductive health in Jakarta. *Seajom the Southeast Asia Journal of Midwifery*, 6(1), 12–15. <https://doi.org/10.36749/seajom.v6i1.90>
- Diab, F. M., Al-Sharbatti, S., Eltanbadawy, A. T., Alfahad, R. A., & Elgarawany, G. E. (2025). The mental health impact of physical inactivity: A study on UAE adolescents. *Plos One*, 20(9), e0333346. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0333346>
- Fitria, S., Pujiastuti, S. E., & Mulyantoro, D. K. (2019). Implementation of reproductive health gymnastics against female Adolescents hemoglobin level. *E3s Web of Conferences*, 125, 04005. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/201912504005>

- Insani, H. M., Kustiyah, L., Dwiriani, C. M., & Sentanu, M. A. (2021). Nutrition education on sedentary activity for adolescent. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.30438>
- Khairuddin, Masun, Handayani, S. G., & Jaslindo. (2025). The influence of health education through physical education on the healthy living behavior of elementary school students. *Cakrawala Pendidikan*, 44(1), 238–247. <https://doi.org/10.21831/cp.v44i1.78625>
- Khan, S. R., Uddin, R., Mandic, S., & Khan, A. (2020). Parental and peer support are associated with physical activity in adolescents: Evidence from 74 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124435>
- Kistiana, S., Fajarningtiyas, D. N., & Lukman, S. (2023). Differentials in reproductive health knowledge among adolescents in Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 19–29. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v19i1.23641>
- Kuo, J.-H., Herrera, J. J. U., Liu, C.-Y., Lee, T.-H., Strong, C., Lin, C.-Y., Chang, Y.-M., Lin, Y.-C., Hsieh, Y.-P., & Tsai, M.-C. (2022). Relationship between weight status and self-image mediated by pubertal timing and athletic competence: A cohort study with Taiwanese adolescents. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.890751>
- Lago-Ballesteros, J., García-Pascual, M., González-Valeiro, M. Á., & Fernández-Villarino, M. Á. (2021). Gender influences on physical activity awareness of adolescents and their parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115707>
- Lawler, M., Heary, C., & Nixon, E. (2020). Peer support and role modelling predict physical activity change among adolescents over twelve months. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(7), 1503–1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01187-9>
- Li, B., Ng, K., Tong, X., Zhou, X., Ye, J., & Yu, J. J. (2023). Physical activity and mental health in children and youth during COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00629-4>
- Mickūnienė, R., Pajaujiene, S., & Jankauskiene, R. (2018). The relation between the sociocultural attitudes towards appearance and the lifestyle and self-esteem of adolescents. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(93). <https://doi.org/10.33607/bjshs.v2i93.116>
- Molcho, M., Gavin, A., & Goodwin, D. (2021). Levels of physical activity and mental health in adolescents in Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph18041713>
- Molina-García, J., Castillo, I., & Queral, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109(2), 453–460. <https://doi.org/10.2466/06.10.13.PR0.109.5.453-460>

- Moral-García, J. E., Agraso-López, A. D., Ramos-Morcillo, A. J., Jiménez, A., & Jiménez-Eguizábal, A. (2020). The influence of physical activity, diet, weight status and substance abuse on students' self-perceived health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1387. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041387>
- Mustofa, E., Subadiyasa, I. M. A., Sholahuddin, A., & Nurdianto, A. R. (2021). Effects of reproductive health education using video animation towards reproductive health knowledge and attitudes in 5th and 6th elementary grade students in Serang City, Banten. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 10(2), 166. <https://doi.org/10.30742/jikw.v10i2.1230>
- Núñez, J. L., León, J., Valenzuela, A. V, Conte, L., Moreno-Murcia, J. A., & Huéscar, E. (2021). Influence of physical self-concept and motivational processes on moderate-to-vigorous physical activity of adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685612>
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2021). Factors affecting the role of peer counselors in implementing adolescent reproductive health education in Sumenep District. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 5(1), 16–23. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2021/vol5/iss1/337>
- Pinto, A. de A., Ribeiro, G. J. S., & Pelegrini, A. (2025). Knowledge of physical activity guidelines and its association with meeting physical activity and sedentary behavior recommendations in adolescents. *Children*, 12(8), 1084. <https://doi.org/10.3390/children12081084>
- Pulido, J. J., Tapia-Serrano, M. Á., Díaz-García, J., Ponce-Bordón, J. C., & López-Gajardo, M. Á. (2021). The relationship between students' physical self-concept and their physical activity levels and sedentary behavior: The role of students' motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7775. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157775>
- Rachmawati, P. D., Dwi Kurnia, I., Sufyanti Arief, Y., Qur'aniati, N., Kristiawati, K., Krisnana, I., & Nastiti, A. A. (2023). Health education by peer counselors increases adolescent knowledge about healthy lifestyles. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 6(1), 8–14. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v6i1.49590>
- Ródenas-Munar, M., Monserrat-Mesquida, M., Gómez, S. F., Wärnberg, J., Medrano, M., González-Gross, M., Gusi, N., Aznar, S., Marín-Cascales, E., & González-Valeiro, M. A. (2023). Perceived quality of life is related to a healthy lifestyle and related outcomes in Spanish children and adolescents: The physical activity, sedentarism, and obesity in Spanish study. *Nutrients*, 15(24), 5125. <https://doi.org/10.3390/nu15245125>
- Sathiyamoorthy, R., Gupta, S., & Nongkynrih, B. (2017). Adolescent health in urban India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(3), 468. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.222047>
- Sharif Ishak, S. I. Z., Chin, Y. S., Mohd. Taib, Mohd. N., Chan, Y. M., & Mohd. Shariff, Z. (2020). Effectiveness of a school-based intervention on knowledge, attitude and practice on healthy lifestyle and body

- composition in Malaysian adolescents. *BMC Pediatrics*, 20(1), 122. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455–463. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007>
- Solehati, T., Pramukti, I., Rahmat, A., & Kosasih, C. E. (2022). Determinants of adolescent reproductive health in West Java Indonesia: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11927. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911927>
- Stein, C., Fisher, L., Berkey, C., & Colditz, G. (2007). Adolescent physical activity and perceived competence: does change in activity level impact self-perception? *Journal of Adolescent Health*, 40(5), 462-e1. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.11.147>
- Sumaryani, S., Ningrum, S. A. W., Prihatiningsih, T. S., Haryanti, F., & Gunadi, A. (2021). Peer education and sexual risk behavior among adolescents: Does urban status matter? *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4), 50–54. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5818>
- Sumaryani, S., & Purwaningsih, H. (2023). Adolescents and reproductive health: promoting healthy habits for reproductive well-being. *Ictced*, 1(2). <https://doi.org/10.18196/ictced.v1i2.85>
- Susanto, T., Rahmawati, I., Wuryaningsih, E. W., Saito, R., Syahrul, S., Kimura, R., Tsuda, A., Tabuchi, N., & Sugama, J. (2016). Prevalence of factors related to active reproductive health behavior: A cross-sectional study Indonesian adolescent. *Epidemiology and Health*, 38, e2016041. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016041>
- Taha, A. Z. (2008). Self-reported knowledge and pattern of physical activity among school students in Al Khobar, Saudi Arabia. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 14(2), 344-55. <https://doi.org/10.4103/2230-8229.97650>
- Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. *Obesity Facts*, 2(3), 187–195. <https://doi.org/10.1159/000222244>