

Edukasi Remaja untuk Pemantauan Berat Badan, Status Gizi dan Melakukan Aktivitas Fisik

Adolescent Education for Weight Monitoring, Nutritional Status and Physical Activity

Dewi Rahayu¹, Idayanti^{2*}, Irma Susan Paramita¹

¹ Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Riau, Indonesia

² Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau, Riau, Indonesia

Abstract

Malnutrition and overnutrition are nutritional problems that occur among adolescents in Indonesia. Various factors contribute to these nutritional problems, including limited access to information and low levels of knowledge among adolescents. Lack of knowledge and its implementation in preventing nutritional problems is also experienced in Kampar. Adolescents need to be socialized with the 4 pillars of the Balanced Nutrition Guidelines (PGS) which can be used as guidelines for eating, physical activity, clean living, and maintaining ideal body weight. This community service aimed to form a positive and active attitude to monitor body weight and nutritional status regularly and do physical activity regularly. The activities were carried out in the form of counseling in lectures and discussions using booklet media and adolescent nutritional status assessment tool. Anthropometric measurements were conducted on adolescent boys and girls with a total of 29 people. The counseling resulted in an increase in low physical activity from 48,3% to 58,6%, and monitoring of weight and height from 13,8% to 41,4%. Providing counseling using booklet media and nutritional status discs was considered appropriate to equip adolescents as an effort to increase physical activity and weight monitoring. The participation and initiative of the school (teachers and students) and parents play an important role in achieving the expected results of this counseling.

Keywords: *nutritional status, physical activity, weight*

Article history:

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jagri@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883

Submitted 13 Maret 2025

Revised 01 Oktober 2025

Accepted 13 Desember 2025



Abstrak

Gizi kurang dan gizi lebih merupakan masalah gizi yang terjadi pada remaja di Indonesia. Berbagai faktor penyebab masalah gizi antara lain terbatasnya akses informasi dan rendahnya pengetahuan remaja. Kurangnya pengetahuan dan implementasinya terhadap pencegahan masalah gizi juga dialami di Kampar. Remaja perlu disosialisasikan 4 pilar Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membentuk sikap positif dan aktif remaja agar melakukan pemantauan berat badan dan status gizi secara berkala serta melakukan aktivitas fisik secara rutin. Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan secara ceramah disertai diskusi dengan menggunakan media booklet dan cakram status gizi remaja. Praktik pengukuran antropometri pada remaja putra dan putri dengan jumlah total 29 orang. Penyuluhan menghasilkan penurunan kategori sangat rendah dari 48,3% menjadi 58,6%, dan pemantauan berat badan dan tinggi badan dari 13,8% menjadi 41,4%. Pemberian penyuluhan dengan menggunakan media booklet dan cakram status gizi dinilai tepat untuk membekali para remaja sebagai salah satu upaya meningkatkan aktivitas fisik dan pemantauan berat badan. Keikutsertaan dan inisiatif pihak sekolah (guru dan siswa) serta orang tua memiliki peranan penting agar tercapainya hasil yang diharapkan dari penyuluhan ini.

Kata Kunci:, status gizi, aktivitas fisik, berat badan

*Penulis Korespondensi:

Dewi Rahayu, email: dewirahayu@pkr.ac.id



This is an open access article under the CC-BY license

Highlight:

- Edukasi gizi berbasis penyuluhan dan praktik antropometri efektif meningkatkan kesadaran remaja dalam memantau berat badan, tinggi badan, dan status gizi secara mandiri.
- Terjadi peningkatan perilaku pemantauan berat badan dan tinggi badan yang signifikan, dari 13,8% menjadi 41,4% setelah intervensi edukasi menggunakan booklet dan cakram status gizi remaja.
- Edukasi aktivitas fisik mampu menurunkan proporsi remaja dengan aktivitas fisik sangat rendah, meskipun sebagian besar remaja masih berada pada kategori aktivitas fisik rendah sehingga diperlukan dukungan berkelanjutan dari sekolah dan orang tua.

PENDAHULUAN

Permenkes RI Nomor 25 mendefinisikan remaja sebagai penduduk dalam rentang usia antara 10-18 tahun (Kemenkes, 2014). Kelompok remaja di Indonesia merupakan Sumber Daya Manusia (SDM) potensial yang dapat menjadi aset masa depan bangsa dalam pembangunan negara. Indonesia akan mengalami puncak bonus demografi pada tahun 2030.

Hal ini menandakan bahwa jika kualitas remaja tidak ditingkatkan, bonus demografi dapat menjadi ancaman dan beban negara. Menurut WHO, indikator perbaikan kualitas SDM remaja mencakup aspek kesehatan, pendidikan dan ekonomi.

Permasalahan gizi remaja di Indonesia menurut UNICEF saat ini masih berfokus pada tiga beban masalah gizi (*triple burden of malnutrition*), yaitu gizi kurang (*stunting* dan *wasting*), gizi lebih (*overweight* dan obesitas), serta kekurangan zat gizi mikro termasuk anemia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan 7,6% remaja usia 13-15 tahun mengalami gizi kurang, dan 16,2% mengalami gizi lebih (Kemenkes, 2023).

Masalah gizi kurang secara langsung disebabkan oleh rendahnya asupan makanan. Selain itu, kurangnya asupan juga berkaitan erat dengan keterbatasan ketersediaan pangan dan rendahnya taraf ekonomi. Lebih lanjut, faktor psikis dan sosial juga mempengaruhi asupan remaja secara tidak langsung. Masa remaja merupakan masa perubahan fisik yang signifikan. Perubahan ini berdampak pada persepsi tubuh remaja yang dinamis, seiring dengan pengalaman fisik dan pengaruh lingkungan. Persepsi akan *body goal* seringkali mendorong remaja memodifikasi pola makan dan waktu makan secara tidak tepat. Sebagian remaja dapat menunda makan karena merasa tubuhnya sudah gemuk. Sebaliknya, ada juga yang justru mengonsumsi makanan secara berlebihan dan tidak seimbang mendapatkan bentuk badan ideal. Akibatnya, asupan makan remaja menjadi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang seharusnya dipenuhi. Hal ini tentu berdampak buruk, mengingatkan masa remaja merupakan *growth spurt* atau fase terakhir dari tiga fase pertumbuhan linear yang sangat memerlukan gizi cukup untuk mendukung peningkatan tinggi badan.

Gizi seimbang tidak hanya dibangun dari konsumsi pangan yang beragam, tetapi juga dari pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin (Kemenkes, 2014). Penelitian Kumala et al. (2019) menunjukkan bahwa 67,1% siswa/siswi melakukan aktivitas harian, namun masih belum merata. Sebanyak 77,04% siswa/i memang melakukan aktivitas fisik 2-4 kali per minggu, tetapi penggunaan *gadget* juga cukup tinggi, yaitu sekitar 5 jam per hari. Budaya penggunaan *gadget* yang tinggi menjadi salah satu faktor penyebab kurangnya aktivitas fisik remaja. Lebih lanjut, penelitian oleh Fauziyyah et al. (2021) terhadap pelajar SMA di Bekasi menemukan bahwa 80,4% responden menyatakan jarang atau kurang aktif berolahraga. Kondisi ini sejalan dengan data WHO yang menunjukkan bahwa 81% remaja di seluruh dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal untuk mencapai kesehatan optimal (WHO, 2022).

Aktivitas fisik yang memadai sangat penting karena berhubungan dengan struktur dan fungsi otak remaja, serta mempengaruhi kinerja kognitif (Herting dan Chu, 2017). Selain itu, olahraga juga berfungsi membakar kalori dan membantu menjaga berat badan tetap ideal. Kelebihan berat badan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan. Selain konsumsi makanan yang beragam dan aktivitas fisik yang rutin, pilar lain yang penting adalah menjaga serta memantau berat badan normal. Remaja termasuk kelompok yang rentan terpengaruh oleh mengalami perubahan perilaku makan sehingga pemantauan berat badan menjadi penting.

Kebiasaan menimbang berat badan secara berkala membantu memantau perubahan yang terjadi. Perubahan berat badan dapat mencerminkan pola konsumsi seseorang. Jika berat badan naik, bisa jadi disebabkan oleh konsumsi berlebih, begitu pun sebaliknya. Upaya perbaikan gizi remaja perlu melibatkan intervensi gizi spesifik, salah satunya adalah melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi ini sebaiknya dikaitkan dengan persepsi *body image* dikalangan remaja agar tidak terdapat kesalahpahaman. Remaja perlu memahami bahwa pemenuhan gizi yang memadai tidak selalu menyebabkan kegemukan. Asupan yang cukup harus diimbangi dengan aktivitas fisik rutin dan pemantauan berat badan agar status gizi tetap normal.

Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini merupakan upaya mengenalkan dan

menerapkan pola hidup sehat pada remaja. Tujuannya adalah membentuk sikap positif agar remaja mau melakukan aktivitas fisik secara teratur serta memantau berat badan secara berkala untuk menjaga status gizi yang baik.

METODE

Kegiatan edukasi remaja ini dilaksanakan di SMPN 1 Kampar yang berlokasi di Jalan Raya Pekanbaru-Bangkinang KM. 50, Kampar pada Bulan Juli 2024. Kegiatan ini dilakukan oleh civitas akademik Poltekkes Kemenkes Riau yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Sebanyak 29 orang remaja yang merupakan siswa/i menjadi sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pelaksanaan kegiatan terbagi dalam tiga tahap, yaitu:

Tahap analisis situasi

Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah gizi dan perilaku aktivitas fisik pada remaja, sehingga dapat disusun intervensi edukatif yang sesuai. Tim melakukan perencanaan dan pembuatan materi edukasi berupa *PowerPoint* penyuluhan, serta desain media promosi kesehatan spanduk dan poster. Tim juga mempersiapkan media edukasi yang akan digunakan saat pengabdian masyarakat berlangsung, yaitu booklet dan cakram status gizi. Tim pengabdian berkoordinasi sekolah terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.

Tahap pelaksanaan

Dalam tahap ini, kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan mengenai aktivitas fisik, pemantauan berat badan dan penentuan status gizi dengan menggunakan cakram status gizi peserta yang mengikuti penyuluhan. Terdapat juga sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan pada siswa/i yang ingin mengetahui materi lebih dalam. Kegiatan edukasi dilakukan oleh Dewi Rahayu, SP, M.Si selaku ketua pengabdian masyarakat.

Tahap evaluasi

Kegiatan evaluasi yang dilakukan mencakup pengisian kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescent* (PAQ-A) kepada remaja dengan kategori Sangat Ringan (1), Ringan (2), Sedang (3), Tinggi (4), dan Sangat Tinggi (5). Item dalam kuesioner PAQ-A telah lolos uji validitas item dengan skor di atas rtabel sebesar 0,361 dan uji reliabilitas sebesar 0,721 sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik siswa (Kowalski et al., 2004). Penilaian ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan akan kegiatan penyuluhan yang dilakukan apakah ada perubahan tingkat aktivitas fisik atau tidak untuk para remaja. Selain itu sebagai evaluasi, siswa juga membuat video aktivitas fisik berupa senam tiap kelompok. Video dengan penilaian terbaik dijadikan praktik senam bersama seluruh siswa peserta pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat di SMPN 1 Kampar dengan sasaran 29 remaja/siswa (dengan persentase terbesar yaitu 51,7% adalah perempuan) telah dilaksanakan. Media yang digunakan berupa *booklet*, poster dan cakram status gizi remaja. *Booklet* dirancang untuk mempermudah remaja mendapatkan informasi tentang aktivitas fisik dan

memantau berat badan secara teratur. Cakram status gizi dipergunakan untuk menentukan kategori status gizi yaitu IMT menurut umur secara praktis dan mudah berdasarkan hasil ukur berat badan dan tinggi badan siswa. Penyuluhan dengan materi dalam booklet merupakan upaya mempermudah remaja memahami apa yang dimaksud dengan memantau berat badan dan “aktif bergerak” sehingga dapat mengarahkan perilaku aktivitas fisik sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Karakteristik siswa sasaran pengabmas adalah terdiri dari 51,7% perempuan dan selebihnya (48,3%) laki-laki. Sasaran ini merupakan siswa kelas 8A di SMPN 1 Kampar. Siswa sasaran kegiatan pengabmas mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabmas yaitu *pre-test*, kegiatan penyuluhan termasuk praktik pengukuran berat badan dan tinggi badan serta penentuan status gizi, dan kegiatan evaluasi termasuk praktik di dalamnya senam bersama dan *post-test*.

Tahap analisis situasi

Tahap ini sebenarnya sudah dilakukan cukup lama sebelum kegiatan pengabmas dilakukan. Informasi terkait sekolah dan siswa yang akan menjadi sasaran diperoleh dengan wawancara langsung dengan jajaran sekolah antara lain bagian kesiswaan, pembina UKS, guru olahraga dan pengamatan langsung kepada siswa. Informasi lebih mendalam juga diperoleh berdasarkan data-data kegiatan pengabmas sebelumnya terkait masalah pangan, gizi dan kesehatan di SMPN 1 Kampar. Beberapa informasi terkait siswa dari pengabmas sebelumnya yaitu pengetahuan gizi siswa berkisar 57,5% dalam kategori baik dan siswa di sekolah dari pukul 07.00 hingga 15.00 selama 6 hari. Kegiatan olahraga/senam bersama dilaksanakan dengan frekuensi 1 kali per minggu. Olahraga per kelas dengan frekuensi 1 kali per minggu. Fasilitas olahraga yang tersedia cukup terbatas. Alat pengukuran berat badan dan tinggi badan di UKS tersedia tapi juga terbatas dan siswa belum termotivasi memanfaatkannya.

Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan sebagai bentuk edukasi gizi berlangsung dengan baik. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi yang berlangsung selama 75-90 menit di ruangan kelas. Penyuluhan menggunakan media *PowerPoint*, *booklet* dan cakram status gizi remaja. Berikut dokumentasi kegiatan seperti pada Gambar 1.

Dalam kegiatan penyuluhan, dilaksanakan juga praktik perhitungan status gizi dengan IMT/U. Praktik didahului dengan pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) masing-masing siswa dibantu tim mahasiswa. Selanjutnya mereka dibimbing menentukan status gizi mereka sendiri dengan bantuan media cakram status gizi remaja.

Tabel 1 menyajikan distribusi frekuensi status gizi siswa. Berdasarkan Tabel 1 diketahui adanya kejadian gizi kurang sebanyak 3,4% (1 orang) dan gizi lebih sebanyak 17,2% (5 orang). Selebihnya gizi normal 79,3% (23 orang). Status gizi menggambarkan bahwa terdapat keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan menurut umur dan jenis kelamin. Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor internal, diantaranya usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan adanya gangguan infeksi. Selain itu, asupan gizi yang tidak seimbang tanpa adanya latihan fisik yang cukup dapat mengakibatkan masalah gizi (Rochmah dan Nadhiroh, 2024).





Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

Berdasarkan data, diketahui bahwa sebagian besar remaja (62,1%) telah mendapatkan informasi mengenai gizi dan status gizi. Informasi tentang status gizi mereka ketahui kemungkinan dari kegiatan-kegiatan pengabmas yang dilakukan oleh Poltekkes Kemenkes Riau sebelumnya. Hal ini merupakan indikator positif dalam upaya peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya menjaga status gizi yang seimbang. Pengetahuan tentang gizi memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku makan dan gaya hidup sehat. Remaja yang memiliki informasi gizi yang baik cenderung lebih sadar akan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan menjalani aktivitas fisik yang cukup, sehingga dapat mencegah terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Emilia et al., 2022).

Tabel 1. Sebaran siswa berdasarkan status gizi (IMT/U)

| Status Gizi (IMT/U) | n | % |
|---------------------|-----------|------------|
| Gizi Kurang | 1 | 3,4 |
| Gizi Baik | 23 | 79,3 |
| Gizi Lebih | 5 | 17,2 |
| Total | 29 | 100 |

Sumber: Data primer,

Setelah melakukan pengukuran antropometri dilakukan pula pengukuran aktivitas fisik remaja dengan memberikan kuesioner aktivitas fisik kepada remaja. Berdasarkan Tabel 2 tentang aktivitas fisik remaja diketahui bahwa sebanyak 58,6% remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Tingkat aktivitas fisik rendah bermakna bahwa seseorang hanya memiliki skor aktivitas fisik kurang dari 3. Aktivitas fisik siswa yang rendah tergambar dari aktivitas yang dilakukan siswa terbatas pada duduk sambil berbincang, mengerjakan tugas. Sebagian besar remaja tidak memiliki alasan khusus dalam kendala tidak melakukan aktivitas fisik yang memadai. Idealnya remaja dapat membiasakan diri melakukan aktivitas fisik sehingga menjadi pola kebiasaan sehat

sebagai investasi kualitas hidup di kemudian hari. Aktivitas fisik bagi remaja juga penting untuk proses pembakaran energi dari asupan yang berlebih sehingga tidak terjadi penumpukan yang berakibat peningkatan berat badan dan berdampak pada risiko kesehatan lainnya. Remaja yang melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan metabolisme di dalam tubuhnya dengan meningkatnya metabolisme tersebut akan menyebabkan proses pembakaran lemak sehingga terjadi penurunan kalori (Sofiani et al., 2023). Tingkatan aktivitas fisik seseorang juga dapat mempengaruhi status gizinya, semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin tinggi kemungkinan terjadinya obesitas atau kelebihan berat badan (Mokoagow dan Munthe, 2020).



Gambar 2. Pengukuran antropometri

Selanjutnya didapatkan bahwa 85% siswa tidak pernah secara rutin melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan. Meskipun fasilitas tersedia di UKS, namun belum ada motivasi siswa untuk melakukan pengukuran ini secara rutin (Widyaningsih et al., 2020). Pemantauan berat badan bagi remaja peran penting dalam mendeteksi gangguan kesehatan, mencegah penyakit jangka panjang, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Dengan pemantauan yang rutin, remaja dapat didorong untuk mempertahankan gaya hidup sehat, serta mendapatkan dukungan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan fisik dan psikologis selama masa remaja (Rosyunita, 2024).

Tahap evaluasi

Kegiatan penyuluhan diawali dengan *pre-test*. *Pre-test* bertujuan untuk memahami kondisi awal siswa terkait kebiasaan siswa terkait aktivitas fisik yang meliputi konsep aktivitas fisik, anjuran aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik bagi remaja. Isi kuesioner juga mencakup pemantauan berat badan yaitu konsep pemantauan berat badan dan pentingnya melakukan pemantauan berat badan secara berkala pemantauan berat badan dan tinggi badan, serta aktivitas fisik. Setelah diberikan edukasi (penyuluhan disertai praktik dan diskusi), remaja diberikan kesempatan untuk berkreasi membuat gerakan senam untuk aktivitas fisik remaja. Gerakan terbaik senam dipraktikkan secara bersama-sama dengan tetap memberikan muatan motivasi untuk senantiasa serius dalam aktivitas fisik rutin terutama di sekolah karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan di sekolah. Selanjutnya, di akhir kegiatan pengabmas, dilakukan *post-test* untuk memberikan penilaian perubahan yang terjadi pada remaja. Setelah remaja diberi edukasi dan praktik tentang pengukuran berat badan dan tinggi badan, selanjutnya remaja dilatih penentuan status gizi menggunakan cakram status gizi remaja. Tabel 4 menyajikan hasil *pre* dan *post* kegiatan edukasi.

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan persentase remaja yang melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan dari 13,8% menjadi 41,4%. Selain

itu juga terjadi peningkatan persentase remaja yang melakukan pemantauan tinggi badan dan tinggi badan dari 10,3% menjadi 41,4%. Selama ini, sebelum edukasi mereka merasa kurang penting melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, namun setelah edukasi mereka termotivasi untuk memanfaatkan sarana timbangan dan pengukur tinggi badan di ruang UKS. Hal ini mengindikasikan bahwa materi edukasi dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pemantauan berat badan untuk kesehatan. Pemantauan berat badan secara rutin penting diterapkan untuk mengidentifikasi perubahan berat badan yang bisa berdampak pada kesehatan berupa obesitas ataupun penurunan berat badan yang tidak sehat. Remaja mendapat pelatihan antropometri (BB dan TB), interpretasi status gizi, dan materi edukasi gizi seimbang. Setelah itu terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan melakukan pengukuran serta interpretasi status gizi mereka sendiri (Pantaleon *et al.*, 2023).

Tabel 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* pemantauan berat badan, tinggi badan, dan aktivitas fisik

| Aktivitas Fisik | <i>Pre-test</i> | | <i>Post-test</i> | |
|---------------------|-----------------|------|------------------|------|
| | n | % | n | % |
| Sangat Rendah | 11 | 37,9 | 9 | 31 |
| Rendah | 14 | 48,3 | 17 | 58,6 |
| Sedang | 4 | 13,8 | 3 | 10,3 |
| Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sangat Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | 29 | 100 | 29 | 100 |
| Berat Badan | | | | |
| Ya | 4 | 13,8 | 12 | 41,4 |
| Tidak | 25 | 86,2 | 17 | 58,6 |
| Total | 29 | 100 | 29 | 100 |
| Tinggi Badan | | | | |
| Ya | 3 | 10,3 | 12 | 41,4 |
| Tidak | 26 | 89,7 | 17 | 58,6 |
| Total | 29 | 100 | 29 | 100 |

Sumber: Data primer,

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa pada saat dilakukan evaluasi terkait aktivitas fisik. Diketahui bahwa persentase remaja dengan aktivitas fisik sangat rendah menjadi berkurang dari 37,9% menjadi 31%. Berkurangnya persentase remaja dengan aktivitas fisik sangat rendah ini kemungkinan karena beralih kepada aktivitas fisik yang rendah yang awalnya hanya sebanyak 48,3% meningkat menjadi 58,6%. Setelah edukasi dan penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan skor pengetahuan aktivitas fisik siswa; edukasi dapat memotivasi siswa untuk berubah ke arah aktivitas yang lebih aktif (Nasution *et al.*, 2025). Aktivitas fisik rendah berarti remaja melakukan aktivitas fisik dengan mengeluarkan sedikit energi dan biasanya tidak menyebabkan perubahan irama pernapasan. Aktivitas fisik yang dilakukan tergolong ringan hanya mengeluarkan energi kurang dari 3,5 kkal/menit. Berkurangnya siswa yang memiliki aktivitas sangat rendah menunjukkan bahwa remaja termotivasi untuk meningkatkan aktivitasnya. Pemberian edukasi dapat meningkatkan motivasi melakukan perubahan sebagaimana merasa lebih

termotivasi melakukan aktivitas fisik setelah menerima edukasi sebagaimana dilaporkan oleh BayuDamai dan Yuliastrid (2022) dan Ayuningrum et al. (2023) yang menemukan bahwa motivasi berkorelasi dengan peningkatan aktivitas fisik pada siswa setelah intervensi edukatif.

Remaja dengan aktivitas fisik sedang mengalami penurunan dari 13,8% menjadi 10,3%. Kategori sedang biasanya mencakup aktivitas fisik dengan intensitas sedang, seperti berlari ringan, bersepeda, atau aktivitas fisik yang melibatkan gerakan yang cukup konsisten namun tidak terlalu intens. Tentu saja, remaja diharapkan lebih banyak lagi aktif dalam melakukan aktivitas fisik agar dapat meningkatkan derajat kesehatan, sehingga dalam hal ini masih diperlukan motivasi dan arahan mencakup edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik dan keterampilan untuk meningkatkan keterlibatan dalam olahraga. Remaja tidak melakukan aktivitas fisik karena kurangnya motivasi dan pada akhirnya remaja dapat berisiko lebih tinggi mengalami masalah gizi dan kesehatan (Syalfina et al., 2024).

Keterbatasan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga sulit memastikan bahwa perubahan yang terjadi semata-mata disebabkan oleh edukasi dan intervensi yang diberikan. Evaluasi kegiatan dilakukan segera setelah intervensi, yang artinya perubahan perilaku yang tercatat masih bersifat jangka pendek. Meskipun penyuluhan dan praktik dilakukan dengan cukup intensif, namun durasi intervensi hanya dilakukan dalam dua kali kegiatan. Perubahan perilaku yang berkelanjutan membutuhkan edukasi berulang dan dukungan lingkungan.

Meskipun terdapat motivasi awal siswa melakukan aktivitas fisik, perubahan pada kategori sedang atau tinggi belum berhasil tercapai secara optimal. Kegiatan pengabmas telah berhasil meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya pemantauan berat badan dan tinggi badan, namun perubahan pada perilaku aktivitas fisik masih perlu ditingkatkan, terutama dalam mendorong siswa untuk mencapai level aktivitas sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi saja belum cukup; dibutuhkan dukungan lingkungan yang kuat, intervensi berkelanjutan, dan fasilitas yang memadai agar perubahan perilaku menjadi lebih signifikan dan berkelanjutan (Mulyaningsih et al., 2023).

KESIMPULAN

Setelah edukasi tentang pemantauan berat badan, tinggi badan serta status gizi terjadi peningkatan persentase remaja yang melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan dari 13,8% menjadi 41,4%. Selain itu juga terjadi peningkatan persentase remaja yang melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan dari 10,3% menjadi 41,4%. Setelah edukasi tentang aktivitas fisik terdapat persentase remaja dengan aktivitas fisik sangat berkurang dari 37,9% menjadi 31%, peningkatan aktivitas fisik yang rendah yang awalnya hanya sebanyak 48,3% meningkat menjadi 58,6%. Penyuluhan dapat dikatakan berhasil dalam mengubah sikap dan perilaku remaja. Meskipun terdapat peningkatan setelah edukasi, sebagian remaja masih berada dalam kategori aktivitas fisik rendah. Oleh karena itu perlu upaya lanjutan untuk mencapai perubahan yang optimal. Tim pengabdian masyarakat menyarankan agar pihak sekolah dan orang tua dapat aktif dalam mendorong remaja untuk konsisten beraktivitas fisik secara rutin dan memantau berat badannya secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat berterima kasih kepada pihak sekolah SMPN 1 Kampar dan Poltekkes Kemenkes Riau untuk dukungan materiil dan immaterial sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningrum, F., Utami, N.S., Broto, D.P., Muktiani, N.R., 2023. Motivasi Peserta Didik Beraktivitas Fisik di Sekolah. *Majalah Ilmiah Olahraga* 29(2), 65-71. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i2.68220>
- BayuDamai, C.P., Yuliasid, D., 2022. Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(04), 7-12. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48502>
- Emilia, E., Mulyana, R., Permatasari, T., Rassy, R.P., Mutiara, E., 2022. Students' Nutrition Knowledge and Teachers' Perceptions of Integrating Nutrition Messages Into Junior High School Curriculum. *Jurnal Gizi dan Pangan* 17(3), 149-156.
- Fauziyyah, N., Suryani, D., Indrawati, L. 2021. Aktivitas Fisik dan Faktor yang Berhubungan pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 17(1), 65-73.
- Herting, M.M., Chu, X., 2017. Exercise, Cognition, and The Adolescent Brain. *Birth Defects Research* 109(20), 1672-1679. <https://doi.org/10.1002/bdr2.1178>
- (Kemenkes) Kementerian Kesehatan., 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- (Kemenkes) Kementerian Kesehatan., 2023. Survei Kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., Donen, R.M., 2004. The Physical Activity Questionnaire for Older Children (Paq-C) and Adolescents (Paq-A) Manual. University Saskatchewan, Canada.
- Kumala, A.M., Margawati, A., Rahadiyanti, A., 2019. Hubungan antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College* 8(2), 73-80. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Mokoagow, A., Munthe, D.P., 2020. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di SMP Nasional Mogoyunggung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga* 1(1), 20-24. <https://www.neliti.com/id/publications/346724/hubungan-aktivitas-fisik-dengan-status-gizi-di-smp-nasional-mogoyunggung#cite>
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A.S., Pertiwi, N.C., Utama, A.B., 2023. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 MLATI. *Majalah Ilmiah Olahraga* 29(1), 15-21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
- Nasution, I.S., Maghirah, A.A., Azkia, A.N., Panjaitan, A.N., Sitorus, D.S.B., 2025. Gernas Sebagai Strategi Nasional: Evaluasi Kebijakan Menuju Indonesia Sehat. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 6(2), 9166-9177. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/45084>
- Pantaleon, M.G., Nita, M.H.D., Nenotek, C.R., 2023. Pencegahan Masalah Gizi Remaja melalui Pembentukan Posyandu Remaja di Kelurahan Naioni Kota Kupang.

- Jurnal Pengabdian Masyarakat 2(1), 33-36.
<https://doi.org/10.56799/joongki.v2i1.1247>
- Rochmah, A., Nadhiroh, S.R., 2024. Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya. *Media Gizi Kesmas* 13(1), 234-240.
<https://doi.org/10.20473/Mgk.V13i1.2024.234-240>
- Rosyunita, R., 2024. Pemantauan Status Gizi Remaja sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Kesehatan dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia* 16(1), 45-53.
- Sofiani, E.K., Rahayu, M.V.P., Senia, E., Luakusa, A.R., Lestari, C.R., 2023. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food* 2(2), 26-31. <https://ejournal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/article/view/3062>
- Syalfina, A.D., Mafticha, E., Putri, A.D., Irawati, D., Priyanti, S., Sulistyawati, W., 2024. Faktor yang Berpengaruh terhadap Aktivitas Fisik pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 13(2), 298-306.
<https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/2825>
- (WHO) World Health Organization., 2022. *Global Status Report on Physical Activity 2022*. World Health Organization, Geneva.
- Widyaningsih, A., Isfaizah, I., Lestari, I.P., 2020. Upaya Pemantauan Status Gizi dan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Remaja dengan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) Cerdas di SMA Teuku Umar Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment* 2(2), 68-74.
<https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/751>
- Yusnitasari, N., Rahmawati, D., Handayani, S., 2023. Pemantauan Berat Badan sebagai Upaya Deteksi Dini Obesitas dan Masalah Gizi pada Remaja. *Jurnal Gizi dan*, 15(2), 89–97