

Membangun Kebiasaan Hidup Sehat melalui Gizi Seimbang dan Olahraga Teratur

Aulia Dewintarsi¹, Dimas Aditya Putra², Nadia Indah Humaira³

¹²³ Prodi Manajemen, Universitas Pamulang

E-mail: auliadewintarsi7@gmail.com

Diterima 15/Agustus/2024 | Direvisi 28/Agustus/2024 | Disetujui 15/September/2024

Abstract

The community service activity with the theme "Building Healthy Living Habits through Balanced Nutrition and Regular Exercise" aims to increase awareness of YPI Darussalam Middle School students about the importance of healthy eating patterns and physical activity. Through interactive counseling methods involving lectures, discussions and visualization, students are introduced to the concept of balanced nutrition and the benefits of regular exercise. The results of the activity showed a significant increase in students' understanding of these two aspects, which was reflected in their motivation to start adopting a healthy lifestyle. The evaluation shows that the approach used is effective and relevant, providing a positive impact on students' daily habits. It is hoped that this activity will be an inspiration for implementing similar programs in the future to support a healthier and more productive generation.

Keywords: *Balanced Nutrition, Regular Exercise, Healthy Lifestyle, Community Service, Adolescent Health*

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Membangun Kebiasaan Hidup Sehat melalui Gizi Seimbang dan Olahraga Teratur" bertujuan meningkatkan kesadaran siswa SMP YPI Darussalam tentang pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik. Melalui metode penyuluhan interaktif yang melibatkan ceramah, diskusi, dan visualisasi, siswa diperkenalkan pada konsep gizi seimbang dan manfaat olahraga teratur. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap kedua aspek tersebut, yang tercermin dalam motivasi mereka untuk mulai menerapkan pola hidup sehat. Evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan efektif dan relevan, memberikan dampak positif pada kebiasaan sehari-hari siswa. Kegiatan ini diharapkan menjadi inspirasi bagi pelaksanaan program serupa di masa mendatang untuk mendukung generasi yang lebih sehat dan produktif.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Olahraga Teratur, Pola Hidup Sehat, Pengabdian Masyarakat, Kesehatan Remaja

1. PENDAHULUAN

Remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), berada pada tahap perkembangan fisik dan mental yang sangat menentukan kualitas hidup mereka di masa depan. Namun, perubahan gaya hidup modern sering kali membawa dampak negatif terhadap kebiasaan mereka, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan duduk terlalu lama. Di SMP YPI Darussalam, permasalahan serupa juga ditemukan, yang mencakup minimnya pemahaman siswa tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang serta kurangnya kesadaran untuk berolahraga secara rutin.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi kebiasaan ini adalah maraknya konsumsi makanan cepat saji yang mudah diakses oleh anak-anak dan remaja. Makanan ini sering kali rendah kandungan nutrisinya, namun tinggi lemak, gula, dan garam. Selain itu, rendahnya pengetahuan tentang kandungan gizi dalam makanan membuat siswa cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan tubuh. Akibatnya, banyak siswa berisiko mengalami malnutrisi, baik berupa kekurangan gizi atau kelebihan gizi (obesitas).

Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi masalah yang signifikan. Banyak siswa lebih memilih menghabiskan waktu luang mereka untuk bermain gawai atau menonton televisi dibandingkan melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan fisik. Aktivitas fisik yang minim ini tidak hanya berpengaruh pada kebugaran tubuh, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan

kemampuan konsentrasi belajar mereka. Padahal, olahraga teratur memiliki manfaat yang luas, mulai dari meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki postur, hingga membantu mengurangi stres.

Selain itu, kurangnya program edukasi yang menarik dan praktis tentang hidup sehat di sekolah menjadi salah satu hambatan dalam membangun kesadaran siswa. Materi yang disampaikan dalam mata pelajaran sering kali hanya terbatas pada teori, tanpa dilengkapi dengan kegiatan praktik yang relevan dan aplikatif. Dengan demikian, siswa tidak mendapatkan pengalaman langsung yang dapat memotivasi mereka untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik.

Tanpa intervensi yang tepat, masalah ini dapat berdampak jangka panjang, baik bagi kesehatan individu siswa maupun bagi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dan olahraga, tetapi juga mengarahkan siswa untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui kegiatan yang menyenangkan, praktis, dan mudah diterapkan.

2. METODE

Dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini metode yang digunakan adalah dengan menggunakan pendekatan kepada masyarakat secara langsung. Kegiatan PKM ini dimulai dengan melakukan perencanaan, yaitu:

1. Mengecek lokasi dan berkoordinasi dengan kepala sekolah yaitu Bapak Jamaluddin Al afgani, S.Fil.I SMP YPI Darussalam yang berada di Jln. Otista No. 36 Ciputat.
2. Menyiapkan materi untuk sosialisasi dan peralatan untuk dilakukan praktek saat pelaksanaan PKM.
3. Melaksanakan pengabdian kepada siswa/i SMP YPI Darussalam dengan melakukan sosialisasi tentang "Membangun Kebiasaan Hidup Sehat Melalui Gizi Seimbang Dan Olahraga Teratur".
4. Setelah selesai melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat maka tahapan selanjutnya adalah pembuatan laporan akhir dan jurnal.
5. Setelah laporan akhir dan jurnal selesai maka laporan ini akan dipublikasikan agar dapat bermanfaat bagi yang membaca.

Sasaran kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah siswa/i SMP YPI Darussalam yang berada di Jln. Otista No. 36 Ciputat Tangerang, Ciputat, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan Prov. Banten. Kegiatan dilaksanakan di SMK Telekom dengan instruktur dan narasumber adalah dosen-dosen, pihak sekolah, dan mahasiswa manajemen. Program ini dirancang untuk memastikan siswa mampu menerapkan copywriting secara efektif dalam dunia industri dan kewirausahaan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung di SMP YPI Darussalam pada 22 November 2024 pukul 09.00-11.00 WIB.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebiasaan hidup sehat dengan makan makanan yang bergizi dan melakukan olahraga yang teratur. Dengan menggunakan metode yang interaktif dan aplikatif, siswa dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Selain itu, praktik langsung memberikan pengalaman nyata bagi siswa untuk gamencoba menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Untuk membangun kebiasaan hidup sehat yang melibatkan gizi seimbang dan olahraga teratur, beberapa langkah yang dapat diambil antara lain: Edukasi tentang Gizi Seimbang: Memberikan pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi melalui seminar, workshop, atau pembagian brosur tentang pola makan sehat dan cara menyusun menu makanan yang seimbang. Pelatihan Olahraga yang Menyenangkan: Mengorganisir kelas olahraga seperti senam, yoga, atau olahraga ringan lainnya yang dapat diikuti oleh masyarakat secara rutin dan menyenangkan. Penyuluhan Mengenai Resiko Penyakit: Menjelaskan dampak buruk dari pola makan tidak sehat dan kurang olahraga terhadap kesehatan, serta memberikan motivasi untuk berubah. Pemantauan dan Dukungan Berkelanjutan: Melakukan pemantauan terhadap perkembangan kebiasaan hidup sehat yang

dilakukan oleh individu dan memberikan dukungan serta penguatan agar mereka tetap termotivasi untuk menjaga pola hidup sehat.



Gambar 1 : (a) Pemberian Doorprize (b)



Gambar 2 : Sesi Materi (a) (b)

Faktor keberhasilan kegiatan ini meliputi: Pendekatan yang relevan dengan kebutuhan siswa, Materi yang disajikan secara menarik dan mudah dipahami, Dukungan dari pihak sekolah yang memungkinkan program berjalan lancar., Namun, terdapat beberapa tantangan, seperti: Kesulitan beberapa siswa dalam mengubah kebiasaan lama. Keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan yang membuat beberapa siswa belum sepenuhnya memahami konsep yang diajarkan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap pentingnya gizi seimbang, terlihat dari kemampuan mereka menjelaskan konsep dengan lebih baik dan menerapkan kebiasaan makan sehat secara selektif. Metode penyuluhan yang interaktif, seperti diskusi kelompok, ceramah, dan visualisasi edukatif, terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa untuk mencoba pola hidup sehat, termasuk olahraga ringan. Selain itu, kegiatan ini berdampak positif pada perubahan kebiasaan sehari-hari siswa, seperti mulai merencanakan aktivitas fisik rutin meskipun dalam durasi singkat, sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, J. (2023). Nutrition and Wellness for Teens. New York: Pearson Education.
 Arifin, M. (2021). Pola Hidup Sehat untuk Generasi Muda. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Prasetyo, H., & Rahmadani, N. (2020). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Konsep dan Aplikasinya. Yogyakarta: Andi Publisher.

Pratama, R., & Sari, D. (2020). Nutrisi dan Kebiasaan Makan Remaja. Bandung: Alfabeta.

Wahyuni, S. (2021). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Remaja. Surabaya: Universitas Airlangga Press.

World Health Organization. (2022). Physical Activity Guidelines for Youth. Geneva: WHO Press.