



SCREENING FOR EXERCISE HABITS IN ADOLESCENT AT SMPN 13 MAKASSAR CITY

Anwar Ganing^{*1}, Nurul Rezki Anisa², Fitri A. Sabil³, Eva Arna Abrar⁴, Liza Fauzia⁵

¹Puskesmas Kassi-Kassi Makassar, Indonesia

^{2,3,4,5}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, Indonesia

Corresponding Author: uchyvwachyah@gmail.com

<p>Info Article</p> <p>Received : 02 Oktober 2024</p> <p>Revised : 01 November 2024</p> <p>Accepted : 01 Desember 2024</p> <p>Publication : 30 Desember 2024</p> <p>Keywords: <i>Exercise Habits, Adolescents, Screening, Physical Activity, Inhibiting Factors.</i></p> <p>Kata Kunci: Kebiasaan Olahraga, Remaja, Skrining, Aktivitas Fisik, Faktor Penghambat.</p> <p>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</p> 	<p>Abstract: <i>Abstract: The purpose of this service activity is to identify and evaluate exercise habits in adolescents through screening with questionnaires, as well as factors that influence it. Exercise plays an important role in supporting the physical & mental development of adolescents but the level of physical activity participation in this age group is decreasing. Screening of exercise habits was conducted using a questionnaire covering the frequency, duration, type, and intensity of exercise performed by adolescents. Factors also considered were motivation, social support, access to sports facilities & perception of the importance of exercise. The results showed that most adolescents did not meet the World Health Organization recommendations, with factors such as lack of time, interest in other activities, and limited facilities being the main barriers. The study found differences in exercise habits based on gender, age, and socioeconomic status. The findings highlight the importance of developing intervention programs that increase exercise participation among adolescents, greater support from families, schools, and communities to create an environment that supports healthy living habits.</i></p> <p>Abstrak: Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi kebiasaan olahraga pada remaja melalui skrining dengan kuesioner, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Olahraga berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik & mental remaja tapi tingkat partisipasi aktivitas fisik pada kelompok usia ini menurun. Skrining kebiasaan olahraga dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mencakup frekuensi, durasi, jenis, dan intensitas olahraga yang dilakukan oleh remaja. Faktor-faktor yang dipertimbangkan juga yaitu motivasi, dukungan sosial, akses fasilitas olahraga & persepsi terhadap pentingnya olahraga. Hasilnya bahwa sebagian besar remaja tidak memenuhi rekomendasi badan kesehatan dunia, dengan faktor-faktor seperti kurangnya waktu, ketertarikan pada aktivitas lain, dan fasilitas terbatas menjadi hambatan utama. Penelitian menemukan perbedaan kebiasaan olahraga berdasarkan jenis kelamin, usia, dan status sosial ekonomi. Temuan ini menyoroti pentingnya pengembangan program intervensi yang meningkatkan partisipasi olahraga di kalangan remaja, dukungan lebih besar dari keluarga, sekolah, dan komunitas menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan hidup sehat.</p>
--	---

INTRUDOCTION

Kebiasaan olahraga pada remaja merupakan faktor penting dalam membentuk pola hidup sehat yang dapat berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Remaja adalah periode transisi yang sangat krusial dalam kehidupan, di mana perubahan fisik, psikologis, dan sosial terjadi dengan cepat. Dalam masa perkembangan ini, kebiasaan yang terbentuk akan memiliki dampak jangka panjang, termasuk dalam hal gaya hidup sehat. Olahraga, sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling umum, dapat memberikan berbagai manfaat, mulai dari meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat tulang, hingga mendukung perkembangan mental dan emosional.

Namun, dalam era modern ini, kebiasaan olahraga di kalangan remaja cenderung mengalami penurunan. Berbagai faktor seperti kemajuan teknologi, ketergantungan pada gadget, pola hidup sedentari, dan tekanan akademik menjadi hambatan yang mengurangi motivasi remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara rutin. Kurangnya olahraga dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, serta peningkatan risiko penyakit kronis di masa dewasa (Vasques et al, 2020).

Menurut data yang dilaporkan oleh WHO (2020), kurangnya aktivitas fisik pada remaja telah menjadi isu global yang mempengaruhi lebih dari 80% remaja di berbagai negara (Guthold et al, 2020). Fenomena ini memerlukan perhatian serius dari orang tua, sekolah, serta masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan olahraga di kalangan remaja (Wheaton & McNeill, 2015). Penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga yang baik tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga dapat membantu remaja dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kualitas tidur (Biddle & Asare, 2011).

Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan olahraga pada remaja dan bagaimana upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik (Salmon, 2001). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengeksplorasi kebiasaan olahraga pada remaja. Dengan memahami lebih dalam kebiasaan olahraga remaja, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk mendorong remaja agar lebih aktif secara fisik, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

Selama lima tahun terakhir, masalah terkait gaya hidup remaja yang malas berolahraga dan beraktivitas fisik telah menjadi isu yang semakin relevan di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Kebiasaan ini didorong oleh masalah-masalah di

bidang sosial, teknologi, ekonomi, maupun budaya (Kimm & Obarzanek, 2002). Aktivitas fisik yang minim pada remaja dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental mereka dalam jangka panjang, sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan ini. *Lifestyle* remaja yang malas berolahraga dan beraktivitas fisik dalam lima tahun terakhir dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari perkembangan teknologi, perubahan sosial, keterbatasan fasilitas (Chen & McCulloch, 2018) hingga tekanan akademik dan pandemi. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan menyediakan fasilitas serta edukasi yang dapat mendorong remaja untuk lebih aktif secara fisik. Diperlukan kolaborasi antara berbagai pihak untuk menciptakan perubahan positif dalam gaya hidup remaja ke depannya.

METHOD

Pengabdian pada Masyarakat akan diselenggarakan pada bulan Agustus 2024. Kegiatan ini berupa skrining kebiasaan olahraga remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) bersama penanggungjawab program kesehatan olahraga dari Puskesmas. Pelaksanaan kegiatan ini juga dirangkaikan dengan posyandu remaja yang dilaksanakan oleh bidan dari Puskesmas.

Metode pelaksanaan dari kegiatan ini adalah terlebih dahulu melakukan sosialisasi tentang olahraga dan aktivitas fisik serta cara mengisi kuesioner skrining. Saat pelaksanaan, Tim akan membagikan angket kuesioner pada siswa dan mendampingi siswa mengisi kuesioner yang dibagikan. Setelah semua selesai Tim akan melakukan evaluasi dengan menghitung kuesioner yang terkumpul berdasarkan jumlah siswa yang ikut dalam kegiatan pengabdian ini.

RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari di SMPN 13 Makassar, yaitu pada bulan Agustus 2024 mulai pukul 10.00 WITA. Kegiatan ini dilaksanakan bersama petugas Puskesmas Kassi-Kassi yang juga sedang melaksanakan posyandu remaja di sekolah. Siswa yang terlibat dalam kegiatan ini yaitu sebanyak 31 siswa. Sementara fasilitator kegiatan berjumlah 4 orang dosen dari STIKES Nani Hasanuddin, 1 bidan puskesmas penanggungjawab bagian Kesehatan Ibu dan Anak

(KIA), dan 1 perawat puskesmas penanggungjawab program Kesehatan Olahraga (KESORGA).

Fasilitator adalah seseorang yang membantu orang lain belajar, berkolaborasi, membuat keputusan, dan mencapai hasil. Fasilitator juga dapat diartikan sebagai seseorang yang membuat segalanya lebih mudah. Sehingga peran fasilitator pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menjelaskan prosedur skrining dan memfasilitasi pengisian kuesioner skrining kebiasaan olahraga pada siswa yang dilibatkan. Siswa nampak antusias mengisi kuesioner skrining dan banyak mengkonfirmasi pertanyaan dalam kuesioner. Fasilitator akan mendampingi siswa selama pengisian kuesioner untuk mengkonfirmasi apakah jawaban yang diisi dan dipilih sudah tepat dengan item yang ditanyakan dalam kuesioner. Kegiatan ini berakhir sekitar pukul 11.30 WITA.

Tabel 3.1. Distribusi Karakteristik Siswa SMPN 13 Makassar (N=31)

Karakteristik	frekuensi (n)	persentase (%)
Usia:		
13 tahun	3	9.7
14 tahun	23	74.2
15 tahun	5	16.1
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	10	32.3
Perempuan	21	67.7
Total (N)	31	100

Sumber : Tim PkM STIKES Nani Hasanuddin, 2024

Tabel 3.1 menunjukkan karakteristik siswa yang mengikuti skrining kebiasaan olahraga di SMPN 13 Kota Makassar. Diketahui bahwa paling banyak siswa yang ikut dalam skrining berada pada usia 14 tahun, yaitu sebanyak 23 siswa (74.2%) dan yang paling sedikit adalah berusia 13 tahun yaitu 3 siswa (9.7%). Berdasarkan jenis kelamin, lebih dari setengah dari total siswa yang terlibat dalam skrining memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 21 siswa (67.7%). Hal ini dipengaruhi oleh tingginya minat partisipatif siswa sekolah pada kegiatan-kegiatan sekolah dibandingkan dengan para siswa.

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga pada Siswa SMPN 13 Makassar

Kebiasaan Olahraga	frekuensi (n=31)	persentase (%)
Selalu	0	0
Sering	20	64.5
Jarang	11	35.5
Tidak Pernah	0	0

Sumber : Tim PkM STIKES Nani Hasanuddin, 2024

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa remaja di SMPN 13 Makassar memiliki kebiasaan olahraga yang tergolong baik yaitu dominan di kategori sering dengan 20 siswa (64.5%). Sementara tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori selalu berolahraga dan tidak pernah berolahraga. Hasil menunjukkan harapan yang baik untuk kesehatan remaja di masa depan karena kebiasaan berolahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Kegiatan jasmani yang termasuk dalam kategori olahraga antara lain sepak bola, bulu tangkis, bola basket, dan renang.

CONCLUSION

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini agar dapat mengidentifikasi kebiasaan olahraga remaja. Dengan demikian program yang diberikan oleh penyedia kesehatan pada upaya promotif dan preventif di masyarakat dapat remaja dapat dilakukan tepat sasaran mengingat betapa pentingnya olahraga untuk mempertahankan kebugaran dan produktivitas masyarakat terutama pada generasi muda. Sehingga materi yang diberikan dalam kegiatan edukasi oleh tenaga kesehatan di komunitas dapat lebih focus pada peningkatan kebiasaan olahraga dan aktivitas fisik.

ACKNOWLEDGMENTS

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada dosen dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Bidan Puskesmas penanggungjawab bagian Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Perawat Puskesmas penanggungjawab program Kesehatan Olahraga (KESORGA), Kepada Kepala Sekolah SMPN 13 Makassar dan seluruh anggota Tim Pengabdian masyarakat yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini, maka atas seluruh dukungan dan kerjasamanya selama berlangsungnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENCES

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). "PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: A REVIEW OF REVIEWS." *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 893-897.
- Chen, S. L., & McCulloch, D. (2018). "FACTORS INFLUENCING PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADOLESCENTS: A REVIEW OF THE LITERATURE." *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(4), 642-648.
- Guthold, R., Stevens, M., Riley, L., & Bull, F. (2020). "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*, 8(10), e1119–e1128.
- Kimm, S. Y., & Obarzanek, E. (2002). "THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREVENTION OF OBESITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS." *The American Journal of Clinical Nutrition*, 75(4), 809-813.
- Salmon, J. (2001). "PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS." *European Journal of Sports Science*, 1(4), 1-16.
- Vasques, C., Ribeiro, D., & Oliveira, J. (2020). "PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIORS IN ADOLESCENTS: A CROSS-SECTIONAL STUDY." *Journal of Physical Activity & Health*, 17(2), 148-154.
- Wheaton, F. V., & McNeill, L. H. (2015). "PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADOLESCENTS: ASSOCIATIONS WITH PEERS, FAMILY, AND NEIGHBORHOOD." *Journal of Adolescence*, 42, 27-37.