

## PENYULUHAN BAHAYA *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS KADIRI

Arif Nurma Etika<sup>1\*</sup>, Yeni Lufiana Novita Agnes<sup>2</sup>, Wiwin Sulistyawati<sup>3</sup>, Idola Perdana Sulistyoning Suharto<sup>4</sup>, Indah Jayani<sup>5</sup>, Susmiati<sup>6</sup>, Satria Eureka Nurseskasatmata<sup>7</sup>, Eva Dwi Ramayanti<sup>8</sup>, Erik Irham Lutfi<sup>9</sup>, Endang Mei Yunalia<sup>10</sup>, Dinda Silviana Putri<sup>11</sup>

<sup>1,2,3,4,6,7,8,9,10,11</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

\*Korespondensi : [arif.etika@unik-kediri.ac.id](mailto:arif.etika@unik-kediri.ac.id)

### ABSTRACT

*A Sedentary lifestyle is a low energy expenditure, which expends calories 1.5 METs or less. It most likely leads to various metabolic diseases, such as Diabetic Mellitus. Some factors influencing a sedentary lifestyle are knowledge, attitudes, gender, convenience, transportation, technological advances, COVID-19 outbreaks, and consequences. A sedentary behavior becomes a typical lifestyle among teenagers, including students. Therefore, counseling about a sedentary lifestyle and its effects is very much needed among students. This counseling aims to increase knowledge about the sedentary lifestyle and its dangers so that students can avoid it and increase physical activity. The implementation method in this counseling consists of 3 stages, these stages are preparation, implementation and evaluation. Sixty-five nursing students attended this counseling activity; most participants (70%) were female. The result shows that some respondents did not know about the sedentary lifestyle and its dangers. After counseling, almost all respondents knew about the sedentary lifestyle and its risks. Moreover, they were committed to reducing sedentary behavior and increasing physical activity. Based on the results, it can be concluded that counseling may increase students' commitment to physical activity and sports.*

**Keywords:** *physical activity, Sedentary lifestyle*

### ABSTRAK

*Sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup yang tidak aktif dan tidak banyak bergerak, yang hanya mengeluarkan kalori < 1.5 METs. Perilaku sedentary ini merupakan perilaku yang kurang baik, karena dapat menimbulkan berbagai macam penyakit metabolic. Berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku ini diantaranya pengetahuan, sikap, jenis kelamin, kemudahan, transportasi, kemajuan teknologi, pandemic covid dan *Lock down*. Perilaku sedentary ini banyak terjadi pada mahasiswa, sehingga penyuluhan tentang bahaya sedentary lifestyle ini perlu dilakukan pada mahasiswa. Tujuan dari penyuluhan ini adalah meningkatkan tingkat pengetahuan tentang Sedentary lifestyle dan bahayanya, sehingga mahasiswa bisa menghindarinya serta meningkatkan aktifitas fisik dan melakukan olahraga. Metode Pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahap, tahap tersebut adalah tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan dan Evaluasi. Kegiatan penyuluhan ini diikuti 65 mahasiswa keperawatan, sebagian besar peserta (70%) berjenis kelamin perempuan. Sebagian responden belum mengetahui tentang sedentary lifestyle dan bahayanya, dan setelah dilakukan penyuluhan, hampir seluruhnya responden mengetahui tentang sedentary lifestyle dan bahayanya, serta berkomitmen untuk mengurangi perilaku sedentary dan meningkatkan aktifitas fisik. Dari hasil penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan responden serta komitmen mereka untuk melakukan aktifitas fisik dan olahraga.

**Kata kunci:** Aktifitas fisik, *Sedentary lifestyle*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi yang pesat selain memberikan dampak positif diantaranya memberikan berbagai macam kemudahan yang diberikan. Selain dampak positif, hal tersebut juga memberikan dampak negatif. Diantaranya adalah *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup yang tidak aktif dan tidak banyak bergerak. Hal tersebut terjadi akibat kemudahan – kemudahan yang didapatkan dari teknologi yang berkembang, misalnya tidak perlu susah payah untuk pergi ke rumah makan, cukup dari rumah pesan gojek, dan makananpun sudah bisa diantar. Ataupun misalnya sebagai mahasiswa tidak perlu pergi ke perpustakaan, cukup berselancar mencari jurnal di dunia maya, perpustakaan online yang menyediakan berbagai macam buku. Selain itu sejak Covid 19 yang awalnya ditemukan di Wuhan pada tahun 2019 (Chopra & Arora, 2020), virus ini menyebar dengan cepat ke seluruh wilayah dan WHO menyatakan Covid 19 ini sebagai Pandemi (Dubey et al., 2020)(Misra et al., 2020). Berbagai hal dilakukan untuk mengatasi penyebaran Covid ini, diantaranya pemberian vaksin, penyuluhan kesehatan, pembatasan Wilayah berjenjang ataupun Lock Down. Penutupan Sekolah, Taman dan tempat olahraga dapat menurunkan tingkat aktifitas fisik yang direkomendasikan dan meningkatkan pola hidup sedentary di berbagai Negara yang menerapkannya, misalnya di Amerika Serikat (Dunton et al., 2020), di Cosovo (Gjaka et al., 2021), di Qatar (Hermassi et al., 2021), di Canada (McCormack et al., 2020), di Bangladesh (Rahman et al., 2020), dan berbagai negara yang menerapkannya, tidak terkecuali di Indonesia (Mandriyarini et al., 2016)(Muflihah & Wardhani, 2021).

Meskipun langkah-langkah pembatasan sangat direkomendasikan dan penting untuk mengurangi penyebaran COVID- 19, namun bisa mengakibatkan perilaku tidak sehat seperti gaya hidup yang tidak banyak bergerak, menjaga jarak dengan bekerja atau belajar dari rumah atau dalam kasus lain, mengisolasi diri dengan karantina yang ketat. Yang harus menjadi perhatian adalah potensi efek aktivitas fisik berkurang dan meningkatnya perilaku menetap atau kurang gerak (SB) (Zheng et al., 2020). Ketika Pandemi sudah berakhir, perilaku kurang gerak ini menjadi kebiasaan yang nantinya menyebabkan dampak yang negatif

Dalam keadaan normal, gaya hidup yang tidak banyak bergerak termasuk aktivitas fisik dan sedentary behaviour (perilaku menetap) yang berkepanjangan telah diidentifikasi sebagai masalah pada orang dewasa. Organisasi Kesehatan Dunia

memperkirakan bahwa ketidakaktifan fisik menyebabkan kira-kira 22% penyakit jantung iskemik, 10–16% diabetes, dan 2 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun. Sedentary behaviour atau perilaku menetap adalah 'waktu duduk' atau sekadar aktivitas fisik tingkat rendah atau kegiatan yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit. Perilaku menetap meliputi aktivitas seperti berbaring, duduk, menonton televisi, menggunakan komputer dan bentuk hiburan berbasis layar lainnya. Menurut Kemenkes kegiatan sedentari (sedentary) adalah kegiatan yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit yakni  $< 1.5$  METs (P2PTM Kemenkes RI).

Aktivitas fisik sangat diperlukan bagi anak dan remaja untuk mengoptimalkan pertumbuhannya. Anak usia sekolah dan remaja dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik selama 60 menit setiap harinya. Akan tetapi, pada umumnya anak/remaja melakukan kegiatan yang tidak banyak bergerak, seperti menonton televisi, menggunakan gadget, dan duduk dalam waktu lama selama waktu sekolah/kuliah. Terlebih di masa pandemi COVID-19, di mana semua kegiatan perkuliahan dilakukan secara daring dari rumah dengan menggunakan internet dan gadget. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak (*sedentary lifestyle*) pada anak usia sekolah dan remaja dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan di masa depan. Tingkat kesehatan menurun dan meningkatkan risiko sindrom metabolik, serta penyakit tidak menular lainnya, terutama penyakit kardiovaskular.

Mahasiswa Fakultas ilmu kesehatan sebagai calon tenaga kesehatan sangat diharapkan untuk memberikan contoh yang baik dan menjadi tauladan di lingkungan sekitar. Dari hasil Survei, di Fakultas Ilmu Kesehatan, mahasiswa ada yang memiliki pola hidup sedentary, sehingga perlu adanya intervensi untuk mengatasinya. Edukasi tentang bahaya Pola hidup Sedentary dan pencegahannya perlu diberikan

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode Pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap, diantaranya adalah tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan dan Evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan mitra dan pengurusan perizinan. Pada tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta dengan menggunakan *google form*, kemudian dilakukan penyuluhan melalui *google meet*

tentang bahaya *sedentary lifestyle* dan menganjurkan untuk melakukan olah raga secara teratur. Pada tahap evaluasi dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan serta mengobservasi keikutsertaan mahasiswa dalam kegiatan olahraga yang sudah dijadwalkan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada minggu ke 4 bulan Agustus 2022 yang diikuti oleh 65 mahasiswa yang dilakukan dengan penyuluhan secara daring melalui *google meet*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

### A. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dan persiapan penyuluhan, diantaranya persamaan persepsi diantara anggota pengabmas, pengurusan izin dan pembuatan materi yang akan disuluhkan

### B. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2022, dari jam 09.00 - 10.30 yang dilaksanakan secara daring melalui *google meet*. Acara ini diikuti oleh 65 mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan. Di awal kegiatan mahasiswa diberikan quisioner melalui *google form* terkait pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* dan sejauh mana mereka melakukan pola hidup sedentary. Dari 65 peserta yang mengikuti penyuluhan, 70% berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil quisioner di dapatkan data bahwa sejumlah 35 mahasiswa (53%) tidak mengetahui tentang *sedentary lifestyle* dan bahayanya. Berdasarkan data analisis quisioner terkait perilaku sedentary yang dilakukan responden, didapatkan data sebagai berikut

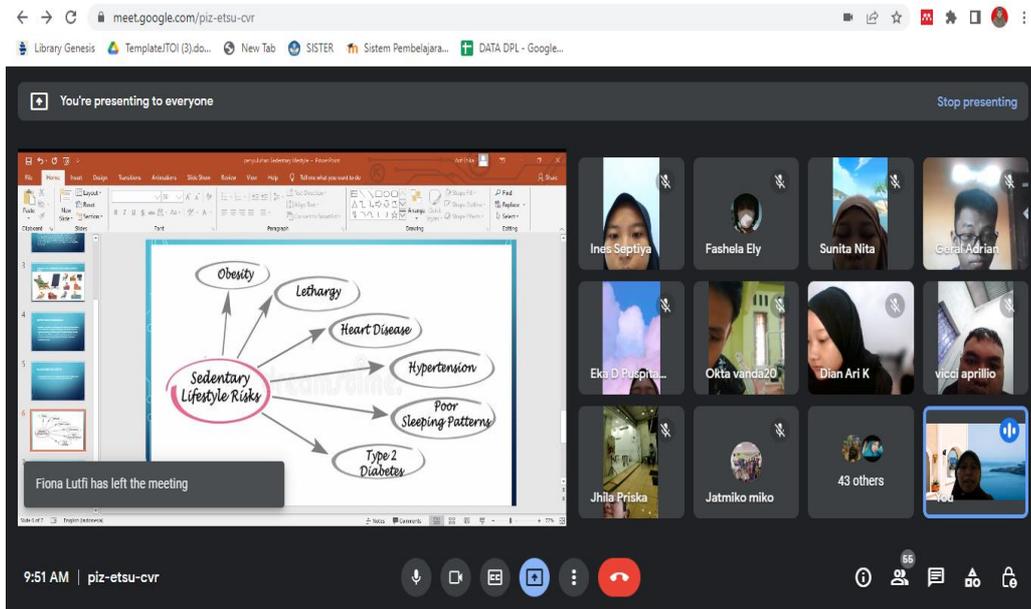
level sedentary	n	%
a. Level rendah, dalam durasi kurang dari 2 jam;	5	8
b. Level menengah, dalam durasi 2- 5 jam;	6	9
c. Level tinggi, dalam durasi lebih dari 5 jam.	54	83
Total	65	100

Tabel 1. Level sedentary responden

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa hampir seluruhnya (83%) responden melakukan perilaku sedentary level tinggi. Hasil survey ini senada dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Bandung melakukan perilaku sedentary pada level tinggi ketika dimasa pandemi (Adhuputri et al., 2021), hal yang sama dijumpai pada remaja SMA Kota Bandung, bahwa hampir seluruh (84%) remaja melakukan sedentary lifestyle dengan kategori tinggi (Maidartati et al., 2022). Banyak Faktor yang mempengaruhi perilaku sedentary, diantaranya pengetahuan, sikap, jenis kelamin, kemudahan, transportasi, kemajuan teknologi, pandemic covid dan *Lock down* (Maidartati et al.,

2022) (Gjaka et al., 2021)(Chambonniere et al., 2021)

Setelah dilakukan tingkat pengukuran pengetahuan dan perilaku sedentary mahasiswa, maka dilakukanlah penyuluhan tentang pengertian dan bahaya *sedentary lifestyle* serta menganjurkan untuk melakukan aktifitas fisik dan olah raga secara teratur. Berikut foto kegiatan penyuluhan yang sudah dilakukan.



Gambar1.1 dokumentasi kegiatan penyuluhan

C. Tahap Evaluasi

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan baik. Tingkat pengetahuan mahasiswa terkait bahaya sedentary Lifestyle meningkat 95%, serta mereka berkomitmen untuk melakukan aktifitas fisik dan olahraga. Hasil dari pengabdian masyarakat ini senada dengan penyuluhan kesehatan tentang perilaku sedentary di puskesmas Johar Baru, Jakarta, bahwa penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan tentang perilaku sedentary (Prabawati & Khristiana Blegur, 2021). Berdasarkan observasi yang dilakukan 87% mahasiswa keperawatan mengikuti kegiatan olahraga pada waktu yang ditentukan. Berikut ini foto kegiatan olah raga yang dilakukan.



Gambar 1.2 dokumentasi kegiatan Olah raga yang dilakukan responden

Dari hasil penyuluhan tersebut dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan responden serta komitmen mereka untuk melakukan aktifitas fisik dan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhyputri, I. R., Indrasari, E. R., & Roekmantara, T. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Sedenter pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Universitas Islam Bandung*, 570–576.
- Chambonniere, C., Lambert, C., Fearnbach, N., Tardieu, M., Fillon, A., Genin, P., Larras, B., Melsens, P., Bois, J., Pereira, B., Tremblay, A., Thivel, D., & Duclos, M. (2021). Effect of the COVID-19 lockdown on physical activity and sedentary behaviors in French children and adolescents: New results from the ONAPS national survey. *European Journal of Integrative Medicine*, 43(February), 101308. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101308>
- Chopra, K. K., & Arora, V. K. (2020). Covid-19 and social stigma : Role of scientific community. *Indian Journal of Tuberculosis*, xxx, 7–8. <https://doi.org/10.1016/j.ijtb.2020.07.012>
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., & Chatterjee, S. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(May), 779–788. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035> 1871-4021/© 2020 Diabetes India. Published by Elsevier Ltd. All rights reserved
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Gjaka, M., Feka, K., Bianco, A., Tishukaj, F., Giustino, V., Parroco, A. M., Palma, A., & Battaglia, G. (2021). The Effect of COVID-19 Lockdown Measures on Physical Activity Levels and Sedentary Behaviour in a Relatively Young Population Living in Kosovo.

*Journal of Clinical Medicine*, 10(4), 763. <https://doi.org/10.3390/jcm10040763>

- Hermassi, S., Sellami, M., Salman, A., Al-Mohannadi, A. S., Bouhafs, E. G., Hayes, L. D., & Schwesig, R. (2021). Effects of covid-19 lockdown on physical activity, sedentary behavior, and satisfaction with life in Qatar: A preliminary study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063093>
- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.
- Mandriyarini, R., Sulchan, M., & Nissa, C. (2016). *Journal of Nutrition*. 4(Jilid 5), 360–367.
- McCormack, G. R., Doyle-Baker, P. K., Petersen, J. A., & Ghoneim, D. (2020). Parent anxiety and perceptions of their child's physical activity and sedentary behaviour during the COVID-19 pandemic in Canada. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101275. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101275>
- Misra, S., Thao, P., Goldmann, E., & Yang, L. H. (2020). *Psychological Impact of Anti-Asian Stigma Due to the COVID-19 Pandemic : A Call for Research , Practice , and Policy Responses*. 12(5), 461–464. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/tra0000821> This
- Muflihah, N., & Wardhani, R. R. (2021). Identifikasi Sedentary Behaviour di Masa Pandemic Covid-19; Narrative Review. *Journal Physical Therapy UNISA*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.31101/jitu.2017>
- Prabawati, D., & Khristiana Blegur, M. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perilaku Sedentary Di Puskesmas Johar Baru, Jakarta. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 4(2), 15–20. <https://doi.org/10.32524/jamc.v4i2.55>
- Rahman, M. E., Islam, M. S., Bishwas, M. S., Moonajilin, M. S., & Gozal, D. (2020). Physical inactivity and sedentary behaviors in the Bangladeshi population during the COVID-19 pandemic: An online cross-sectional survey. *Heliyon*, 6(10), e05392. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05392>
- Ricci, F., Izzicupo, P., Moscucci, F., Sciomer, S., Maffei, S., Di Baldassarre, A., Mattioli, A. V., & Gallina, S. (2020). Recommendations for Physical Inactivity and Sedentary Behavior During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8(May). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00199>
- Zheng, C., Huang, W. Y., Sheridan, S., Sit, C. H. P., Chen, X. K., & Wong, S. H. S. (2020). Covid-19 pandemic brings a sedentary lifestyle in young adults: A cross-sectional and longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176035>