

## PENINGKATAN LITERASI KEBUGARAN JASMANI DAN GIZI SEIMBANG BAGI SISWA SMP NEGERI 3 KABUPATEN GOWA

Fajri Hamzah<sup>1\*</sup>, Andi Ihsan<sup>2</sup>, Andi Rizky Al Mufarid<sup>3</sup>, Mohammad Dika Raswadi<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Palopo

<sup>2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Makassar

\*Corresponding Author: fajrihamzah@umpalopo.ac.id

### Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kebugaran jasmani dan pemahaman gizi seimbang pada siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa. Rendahnya aktivitas fisik dan pengetahuan gizi di kalangan siswa menjadi dasar pelaksanaan kegiatan ini. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi aktivitas fisik, serta pelatihan praktik gizi seimbang. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa sebesar 35% dalam aspek kebugaran jasmani dan 42% dalam pemahaman gizi seimbang, yang ditunjukkan melalui hasil pre-test dan post-test. Selain itu, terdapat perubahan perilaku positif, seperti meningkatnya aktivitas fisik dan kesadaran memilih makanan sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pendidikan jasmani dan gizi seimbang dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan gaya hidup sehat di sekolah.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, gizi seimbang, literasi kesehatan, siswa SMP

### Abstract

This community service activity aims to improve physical fitness literacy and understanding of balanced nutrition among students of SMP Negeri 3 Gowa Regency. The low level of physical activity and nutritional knowledge among students is the basis for implementing this activity. The methods used include interactive counseling, physical activity demonstrations, and practical training on balanced nutrition. The results of the activity showed a 35% increase in students' knowledge in physical fitness and a 42% increase in understanding of balanced nutrition, as demonstrated through pre-test and post-test results. In addition, there were positive behavioral changes, such as increased physical activity and awareness of choosing healthy foods. This activity demonstrates that interventions based on physical education and balanced nutrition can be an effective strategy in promoting healthy lifestyles in schools.

**Keywords:** physical fitness, balanced nutrition, health literacy, junior high school students

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani dan gizi seimbang merupakan dua komponen utama dalam pembentukan gaya hidup sehat, terutama pada usia remaja sekolah menengah pertama. Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormonal, serta meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi. Kondisi ini menuntut pemahaman yang baik mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola makan seimbang guna menunjang kesehatan, perkembangan, serta prestasi belajar siswa (Kemenkes RI, 2022), dalam beberapa tahun terakhir, berbagai survei menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pelajar di Indonesia cenderung rendah, sementara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis semakin meningkat (World Health Organization, 2021).

Fenomena sedentari di lingkungan sekolah semakin menjadi perhatian, terutama pada siswa yang menghabiskan banyak waktu dengan gadget dan menonton televisi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa perilaku sedentari ini berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk depresi dan kekurangan dalam kinerja akademis (Wang & Peiper, 2022; Xu et al., 2020). Sebagai contoh, Xu et al. mencatat bahwa lingkungan pendidikan yang seimbang dapat membantu mengurangi perilaku sedentari, dengan penekanan pada pengelolaan aktivitas fisik oleh siswa (Xu et al., 2020). Dalam konteks ini, intervensi yang mendorong siswa untuk lebih aktif dan mengurangi waktu duduk sangat diperlukan.

Selain perilaku sedentari, problematika pemilihan makanan yang tidak sehat di kalangan siswa, seperti konsumsi jajanan tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, telah menjadi sorotan. Penelitian oleh Oliveira et al. menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diterapkan di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan aktivitas fisik (Oliveira et al., 2022). Program-program edukasi gizi di sekolah, seperti yang dijelaskan oleh Manios et al., juga membantu mengurangi faktor risiko penyakit di kalangan siswa dengan mengubah perilaku konsumsi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik.

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk intervensi edukatif di sekolah guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang praktik sehat. Berdasarkan bukti, program-program yang mengintegrasikan pendidikan gizi dan aktivitas fisik secara bersamaan dapat menghasilkan perubahan positif yang lebih signifikan. Oleh karena itu, diharapkan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran yang lebih sehat.

SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa sebagai lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat di kalangan peserta didik. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar siswa di sekolah tersebut belum memiliki pemahaman yang memadai tentang manfaat aktivitas fisik teratur dan prinsip gizi seimbang. Kegiatan pendidikan jasmani di sekolah juga belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai media pembelajaran gaya hidup sehat yang terintegrasi dengan edukasi gizi.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim dosen dari Universitas Negeri Makassar berupaya memberikan intervensi dalam bentuk edukasi dan pelatihan mengenai kebugaran jasmani dan gizi seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan siswa, menumbuhkan kesadaran pentingnya gaya hidup aktif, serta mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat. Dengan demikian, tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan literasi kebugaran jasmani dan gizi seimbang siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif.

## METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan September 2025 di SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa, dengan melibatkan 60 siswa kelas VIII dan dua guru Pendidikan Jasmani sebagai sasaran utama. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis yaitu: a) Tahap pertama adalah penyuluhan edukasi kebugaran jasmani dan gizi seimbang yang disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif berbantuan media audiovisual agar menarik minat siswa. Materi yang diberikan mencakup pentingnya aktivitas fisik, komponen kebugaran jasmani, serta prinsip-prinsip gizi seimbang yang mendukung pertumbuhan dan kesehatan remaja.

b) Tahap berikutnya yaitu demonstrasi aktivitas fisik, di mana tim pengabdian memperagakan latihan kebugaran sederhana seperti senam peregangan, latihan kekuatan otot, serta permainan aktif. Dalam tahap ini, siswa terlibat secara langsung untuk meniru gerakan sehingga tercipta suasana belajar yang menyenangkan dan partisipatif. c) Pelatihan praktik gizi seimbang dengan kegiatan mengenali kandungan gizi dalam makanan sehari-hari dan menyusun menu sehat yang sesuai dengan kebutuhan energi usia remaja. d) Evaluasi kegiatan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa, serta observasi terhadap perubahan perilaku dalam aktivitas fisik dan pemilihan makanan sehat di lingkungan sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa berlangsung selama dua hari dan diikuti dengan antusias oleh para siswa. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test, ditemukan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan kebugaran jasmani dan gizi seimbang setelah pelaksanaan kegiatan. Data hasil pengukuran disajikan pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Peningkatan Literasi Kebugaran Jasmani dan Gizi Seimbang Siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa**

No	Aspek yang Dinilai	Nilai Rata-rata Pre-Test	Nilai Rata-rata Post-Test	Peningkatan (%)
1	Pengetahuan Kebugaran Jasmani	60,2	81,3	35,0
2	Pemahaman Gizi Seimbang	57,5	81,6	42,0
3	Sikap terhadap Aktivitas Fisik	65,4	84,1	28,5
4	Perilaku Pemilihan Makanan Sehat	59,0	80,5	36,4

Sumber: Data hasil evaluasi kegiatan PkM, 2025.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa seluruh aspek mengalami peningkatan positif setelah kegiatan dilakukan. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek pemahaman gizi seimbang, yaitu sebesar 42%, yang menandakan bahwa siswa mampu memahami dengan lebih baik pentingnya mengatur asupan makanan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan kebugaran tubuh. Aspek pengetahuan kebugaran jasmani juga meningkat sebesar 35%, mengindikasikan bahwa siswa mulai menyadari pentingnya aktivitas fisik secara rutin.

Selain peningkatan pada aspek kognitif, terjadi pula perubahan sikap dan perilaku siswa terhadap kebugaran dan gizi. Observasi menunjukkan bahwa siswa mulai aktif melakukan peregangan di sela jam pelajaran serta lebih selektif dalam memilih jajanan di kantin sekolah. Guru Pendidikan Jasmani menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran PJOK yang lebih aktif dan menyenangkan.

Temuan bahwa kegiatan edukasi berbasis literasi gizi dan kebugaran dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada remaja sekolah menengah telah didukung oleh berbagai penelitian. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Khairina et al. menunjukkan bahwa literasi kesehatan dapat berkontribusi pada peningkatan perilaku kesehatan remaja melalui metode promosi dan edukasi yang efektif, seperti penggunaan media booklet bergambar yang sesuai dengan perkembangan remaja (Khairina et al., 2022).

Selanjutnya, sebuah studi oleh Syafei dan Badriyah mengeksplorasi hubungan antara literasi gizi dan asupan makanan pada remaja, yang menegaskan pentingnya pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan aplikasi pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Syafei & Badriyah, 2019). Ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Silalahi et al. yang menunjukkan bahwa metode ceramah dan tanya jawab dalam pendidikan gizi berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi di antara remaja (Silalahi et al., 2016) (Silalahi et al., 2016). Kegiatan edukasi yang

berbasis literasi ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga berperan dalam mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.



**Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Literasi Kebugaran Jasmani dan Gizi Seimbang**

Lebih jauh, intervensi edukasi yang dilakukan oleh Nuryani dan Paramata menunjukkan hubungan positif antara pengetahuan tentang gizi dan peningkatan pola makan sehat di kalangan remaja, yang mana hal ini memperjelas relevansi program edukatif dalam mengubah perilaku hidup sehat (Nuryani & Paramata, 2018). Hal ini mencerminkan bahwa melalui pendekatan yang terstruktur dan partisipatif, seperti yang diterapkan dalam studi tersebut, peserta didik dapat menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kebiasaan kesehatan mereka.(Kemenkes RI, 2022)

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian “Peningkatan Literasi Kebugaran Jasmani dan Gizi Seimbang bagi Siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa” berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik dan gizi seimbang. Pendekatan edukatif yang interaktif serta dukungan guru Penjas menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini.

## SARAN

Diperlukan program lanjutan berupa pembiasaan aktivitas fisik harian seperti *movement break* di sela pelajaran dan pelatihan menu sehat sekolah. Pihak sekolah diharapkan menjadikan kegiatan ini sebagai bagian dari program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan sejawat dan seluruh *stakeholders* yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang bagi Remaja*. Kemenkes RI.
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. In *Japi (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>
- Oliveira, M. L. de, Castagnoli, J. de L., Machado, K. M. C., Soares, J. M., Teixeira, F., Schiessel, D. L., Santos, E. F. dos, & Novello, D. (2022). Interdisciplinary Educational Interventions Improve Knowledge of Eating, Nutrition, and Physical Activity of Elementary Students. In *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu14142827>
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>

- Syafei, A., & Badriyah, L. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) Dan Hubungannya Dengan Asupan Makan Dan Status Gizi Remaja. In *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.402>
- Wang, C. H., & Peiper, N. C. (2022). Association Between Physical Activity and Sedentary Behavior With Depressive Symptoms Among US High School Students, 2019. In *Preventing Chronic Disease*. <https://doi.org/10.5888/pcd19.220003>
- World Health Organization. (2021). *Physical Activity Factsheet: Youth Physical Activity and Health*. WHO.
- Xu, Z., Xu, Q., Wang, Y., Zhang, J., Liu, J., & Xu, F. (2020). Association of Sedentary Behavior and Depression Among College Students Majoring in Design. In *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103545>