

EDUKASI LATIHAN KEBUGARAN PADA REMAJA PUTRI**Nur Indah Atifah¹, Nurul Ichsan², Irwandi Rachman³**^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar¹ nurindah@unm.ac.id, ² nurul.insania@unm.ac.id, ³ irwandi.rachman@unm.ac.id**Abstract**

This community service activity aims to enhance young women's knowledge and awareness of the importance of fitness exercises as part of a healthy lifestyle. The program was conducted through an educational approach involving interactive material delivery, the use of audiovisual media, and direct exercise practice. The main participants were young women who actively engaged in the socialization and training sessions. The results indicated an improvement in participants' understanding of physical activity benefits, appropriate exercise types, and motivation to practice regularly. The interactive and participatory methods proved effective in fostering interest and building active lifestyle habits among adolescents. This activity is expected to serve as a sustainable educational model to improve physical fitness and overall health among young women.

Keywords: *fitness education; adolescent girls; physical activity; healthy lifestyle*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya latihan kebugaran sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan edukatif yang melibatkan penyampaian materi interaktif, penggunaan media audio visual, dan praktik langsung latihan kebugaran. Audiens utama terdiri atas remaja putri yang berpartisipasi aktif dalam sesi sosialisasi dan pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap manfaat aktivitas fisik, jenis latihan yang sesuai, serta motivasi untuk menerapkan latihan secara rutin. Metode penyampaian yang menarik dan partisipatif terbukti efektif dalam menumbuhkan minat serta membangun kebiasaan hidup aktif di kalangan remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model edukasi berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan remaja putri.

Kata Kunci: edukasi kebugaran; remaja putri; aktivitas fisik; gaya hidup sehat

Submitted: 2025-10-06

Revised: 2025-10-19

Accepted: 2025-10-27

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial secara signifikan. Masa ini menjadi periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan di masa dewasa. Namun, di tengah perkembangan teknologi dan gaya hidup modern, aktivitas fisik di kalangan remaja, khususnya remaja putri, cenderung mengalami penurunan. Banyak di antara mereka lebih sering menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentari seperti bermain gawai, menonton, atau berselancar di media sosial (Carrasco, et. al. 2023). Kondisi ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan secara umum, termasuk peningkatan risiko obesitas, gangguan metabolik, dan penurunan daya tahan tubuh.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan seseorang. Bagi remaja putri, kebugaran tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan kesehatan reproduksi, keseimbangan hormonal, serta kesiapan menghadapi berbagai tuntutan aktivitas akademik dan sosial. Latihan kebugaran yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kapasitas jantung dan paru, memperkuat otot dan tulang, serta menjaga komposisi tubuh yang ideal (Andriyani, et. al. 2022). Selain itu, kegiatan fisik juga terbukti berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati, konsentrasi belajar, dan kepercayaan diri.

Sayangnya, kesadaran akan pentingnya latihan kebugaran di kalangan remaja putri masih tergolong rendah. Beberapa di antara mereka menganggap aktivitas fisik sebagai hal yang melelahkan atau tidak sesuai dengan citra feminin yang mereka anut. Kurangnya pengetahuan tentang jenis latihan yang tepat, manfaat fisiologisnya, dan cara melakukannya dengan aman sering kali menjadi hambatan dalam membangun kebiasaan hidup aktif (Farias, 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang dapat meningkatkan pemahaman sekaligus motivasi remaja putri untuk berpartisipasi dalam kegiatan latihan kebugaran secara rutin dan berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi akademisi dalam mendorong peningkatan kesehatan dan kebugaran remaja putri melalui pendekatan edukatif. Edukasi latihan kebugaran diharapkan dapat memberikan pengetahuan praktis mengenai pentingnya aktivitas fisik, teknik dasar latihan yang sesuai dengan usia dan kondisi tubuh, serta cara menjaga konsistensi dalam berolahraga (Iriyani, et. al. 2023). Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan remaja putri mampu membangun kesadaran diri terhadap pentingnya kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis dan partisipatif agar mampu memberikan dampak edukatif yang optimal bagi peserta. Audiens utama dalam kegiatan ini adalah 30 remaja putri yang dipilih berdasarkan rentang usia remaja dan kesiediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan ini diawali dengan pembentukan tim sosialisasi yang terdiri dari dosen, mahasiswa, dan tenaga pendukung yang memiliki kompetensi di bidang kebugaran dan edukasi kesehatan. Tim ini bertugas menyiapkan materi, mengelola jalannya kegiatan, serta melakukan pendampingan selama proses pelatihan berlangsung. Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian menyiapkan materi yang mencakup informasi dasar mengenai manfaat kebugaran, jenis-jenis latihan yang sesuai untuk remaja putri, serta cara praktis menjaga kebugaran dalam aktivitas sehari-hari. Materi disusun secara menarik dan mudah dipahami, disertai tampilan visual yang edukatif. Dalam penyampaian materi, digunakan metode presentasi interaktif yang memungkinkan peserta untuk aktif bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman maupun kendala mereka dalam melakukan aktivitas fisik.

Demi meningkatkan pemahaman dan ketertarikan peserta, kegiatan ini juga memanfaatkan media audio visual berupa video gerakan animasi yang menampilkan contoh latihan kebugaran sederhana. Media ini digunakan untuk membantu peserta memahami teknik gerakan dengan benar sekaligus menambah daya tarik selama sesi pembelajaran. Selanjutnya, dilakukan pengenalan program latihan kebugaran yang disusun secara bertahap sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan remaja putri. Program latihan ini meliputi latihan peregangan, kekuatan otot, dan kebugaran kardiovaskular yang dapat dilakukan di rumah tanpa memerlukan alat khusus. Sebagai bentuk perluasan dampak, kegiatan ini juga dipromosikan melalui media sosial. Melalui platform digital, pesan-pesan edukatif mengenai pentingnya latihan kebugaran dan gaya hidup aktif disebarluaskan agar dapat menjangkau remaja lain di luar peserta langsung. Media sosial berperan penting dalam membangun kesadaran kolektif sekaligus memperkuat motivasi untuk berpartisipasi dalam gaya hidup sehat.

Tahap akhir kegiatan dilakukan evaluasi untuk menilai efektivitas pelaksanaan sosialisasi. Evaluasi mencakup aspek pengetahuan, partisipasi, serta respon peserta terhadap materi dan metode penyampaian. Hasil evaluasi ini menjadi dasar bagi tim pengabdian dalam melakukan refleksi dan perbaikan terhadap program ke depan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi satu arah, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran bersama untuk meningkatkan kebugaran dan kesadaran hidup sehat di kalangan remaja putri.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "*Edukasi Latihan Kebugaran pada Remaja Putri*" berlangsung dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari para peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 30 remaja putri yang berasal dari lingkungan sekolah dan komunitas remaja sekitar. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan kuesioner awal untuk menilai tingkat pengetahuan mereka mengenai kebugaran jasmani, manfaat aktivitas fisik, serta kebiasaan berolahraga yang mereka lakukan sehari-hari. Hasil kuesioner awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya latihan kebugaran. Sebagian besar peserta jarang melakukan aktivitas fisik teratur, dan hanya sebagian kecil yang memahami jenis latihan yang sesuai untuk usia remaja. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan peningkatan minat dan partisipasi yang signifikan. Penyampaian materi secara interaktif, disertai dengan penggunaan media audio visual berupa video animasi, terbukti efektif dalam menarik perhatian dan membantu pemahaman peserta. Peserta tampak lebih mudah memahami konsep dasar kebugaran dan mampu menirukan gerakan latihan sederhana yang diperagakan. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan bahwa mereka baru menyadari bahwa latihan kebugaran tidak harus dilakukan di tempat khusus atau menggunakan alat-alat mahal, melainkan dapat dilakukan di rumah dengan cara yang menyenangkan (Walters, et. al. 2020).

Setelah kegiatan edukasi dan praktik latihan kebugaran, dilakukan evaluasi untuk melihat perubahan pengetahuan dan sikap peserta. Berdasarkan hasil kuesioner akhir, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Hampir seluruh peserta mampu menjelaskan kembali manfaat latihan kebugaran dan mengenali jenis latihan yang sesuai untuk mereka, sedangkan sebagian besar menyatakan termotivasi untuk mulai menerapkan rutinitas latihan minimal tiga kali dalam seminggu. Selain peningkatan pengetahuan, evaluasi observasional juga menunjukkan bahwa peserta mulai menunjukkan kepercayaan diri dalam melakukan gerakan latihan dasar seperti *stretching*, *squat*, *plank*, dan *jumping jack* dengan teknik yang benar. Pembahasan dari hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif dan visual memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan motivasi remaja putri untuk berolahraga (Leduc, et. al. 2021). Penggunaan media audio visual dalam bentuk video gerakan animasi terbukti membantu peserta memahami teknik latihan dengan lebih baik dibandingkan metode ceramah konvensional. Selain itu, keterlibatan peserta secara langsung dalam praktik latihan menciptakan suasana belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran partisipatif, di mana pengalaman langsung dapat memperkuat pemahaman dan mendorong perubahan perilaku (Ishak, et. al. 2020).

Promosi kegiatan melalui media sosial juga memberikan kontribusi terhadap perluasan dampak edukasi. Beberapa peserta mengaku mengetahui informasi tambahan dari unggahan media sosial yang menampilkan video latihan dan infografis kebugaran (Jee, 2025). Strategi ini efektif untuk menjangkau kelompok remaja yang terbiasa berinteraksi di dunia digital, sekaligus menjadi sarana untuk memperkuat pesan tentang pentingnya gaya hidup aktif dan sehat (Marqués-Sánchez, et. al. 2024). Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya latihan kebugaran. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari hasil evaluasi pengetahuan, tetapi juga dari perubahan sikap dan niat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara rutin. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa edukasi kebugaran yang dirancang dengan metode interaktif, berbasis visual, dan relevan dengan karakteristik remaja dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan remaja putri (Mc Quinn, et. al. 2020).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "*Edukasi Latihan Kebugaran pada Remaja Putri*" telah berhasil meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan motivasi peserta terhadap

pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Melalui penyampaian materi yang interaktif, disertai penggunaan media audio visual dan praktik langsung, remaja putri menjadi lebih memahami manfaat latihan kebugaran serta mampu mempraktikkan gerakan dasar dengan benar (Wirdayanti, et. al. 2024). Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dikemas secara menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja mampu menumbuhkan minat untuk berolahraga secara rutin. Selain memberikan peningkatan pengetahuan, program ini turut berperan dalam membentuk sikap positif terhadap gaya hidup sehat dan aktif. Dengan demikian, kegiatan edukasi latihan kebugaran ini dapat menjadi model pembinaan yang efektif untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas hidup remaja putri.

Daftar Pustaka

- Andriyani, F. D., Biddle, S. J. H., & De Cocker, K. (2022). Physical activity and sedentary behaviour of female adolescents in Indonesia: A multi-method study on duration, pattern and context. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 20(2), 128–139. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.02.002>.
- Carrasco-Uribarren, A., Ortega-Martínez, A., Amor-Barbosa, M., Cadellans-Arróniz, A., Cabanillas-Barea, S., & Bagur-Calafat, M. C. (2023). Improvement of in-school physical activity with active school-based interventions to interrupt prolonged sitting: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1636. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021636>.
- Farias, L. (2023). Adolescents' experiences of a school-based health promotion intervention in socioeconomically advantaged and disadvantaged areas in Sweden: A qualitative process evaluation study. *BMC Public Health*, 23, Article 1631. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16581-z>.
- Iriyani, K., Faisal Anwar, F., Kustiyah, L., & Riyadi, H. (2023). The effect of gymnastics on changes in nutritional status and physical fitness levels in overweight and obese adolescents. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.30867/action.v8i2.880>.
- Ishak, S. I. Z., Chin, Y. S., Mohd Taib, M. N., et al. (2020). Effectiveness of a school-based intervention on knowledge, attitude and practice on healthy lifestyle and body composition in Malaysian adolescents. *BMC Pediatrics*, 20, 122. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x>.
- Jee, H. (2025). Association between regularly performed physical activity and academic performance in female adolescents from middle to high school. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 21(1), 25-31. <https://doi.org/10.12965/jer.2550002.001>.
- Leduc, G., Gilbert, J. A., Ayotte, A., et al. (2021). The FitSpirit approach for increasing physical activity in Canadian teenage girls: Protocol of a longitudinal, quasi-experimental study. *BMC Public Health*, 21, 229. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10200-5>.
- Marqués-Sánchez, P., Benítez-Andrades, J. A., Calvo Sánchez, M. D., Arias, N. (2024). The socialisation of the adolescent who carries out team sports: A transversal study of centrality with a social network analysis. (Pre-print) <https://arxiv.org/abs/2402.09275>.
- Mc Quinn, S., Belton, S., Staines, A., & Sweeney, M. (2020). The Girls Active Project: a school-based intervention to increase adolescent girls' physical activity. *European Journal of Public Health*, 30(Supplement 5). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa165.1134>.

Walters, K., Chard, C., Jordan, K. A., & Anderson, D. (2020). Smart Fit Girls: A novel program for adolescent girls improves body image. *Journal of Park and Recreation Administration*. <https://doi.org/10.18666/JPRA-2020-10373>.

Widaryanti, R., Adhi Dana, Y., Istiqomah, D., & Achadi Nugraheni, S. (2024). Essential health intervention package for adolescent girls as a step to break the stunting cycle: A literature review. *Amerta Nutrition*, 8(4), 665-674. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.665-674>.