

# SOSIALISASI GAYA HIDUP AKTIF BAGI REMAJA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENANGGULANGI DAMPAK NEGATIF SEDENTARY LIFESTYLE

Oleh: SULISTIYONO, DKK

## ABSTRAK

*Sedentary lifestyle* atau gaya hidup kurang gerak merupakan aktivitas fisik yang tidak memenuhi dari aktivitas fisik rekomendasi WHO tersebut. Angka *sedentary lifestyle* pada remaja meningkat di beberapa negara dan menjadi salah satu faktor risiko utama *Non-Communicable Diseases* (NCD). NCD merupakan 50% kejadian penyakit di dunia dewasa ini. Diperkirakan 6 dari 10 kematian akibat NCD tersebut disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang. Kurang gerak atau kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko beberapa NCD seperti kanker payudara, penyakit jantung, stroke, dan diabetes melitus. Langkah awal yang dilakukan untuk solusi permasalahan adalah dengan cara analisa lapangan tentang tingkat aktifitas fisik dan pengetahuan remaja tentang aktivitas fisik yang tepat. Setelah melakukan observasi, langkah selanjutnya studi pustaka/kajian literatur. Hasil observasi pada remaja menunjukkan bahwa pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* dan pengetahuan aktivitas fisik sangat rendah. Hasil observasi juga menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan remaja sangat rendah. Remaja tidak paham tentang *sedentary lifestyle* dan dampak negatifnya terhadap kesehatan. Remaja tidak paham tentang rekomendasi aktivitas fisik yang tepat untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja. Solusi dari masalah ini adalah pemberian edukasi tentang pengertian dan bahaya dari *sedentary lifestyle*, materi tentang konsep dan prinsip latihan, dan materi tentang olahraga yang dapat dilakukan di rumah. Luaran yang diharapkan dari peserta adalah pertama, memahami tentang pengertian *sedentary lifestyle* dan dampak negatif dari *sedentary lifestyle*. Kedua, peserta diharapkan mampu mengerti tentang pedoman latihan bagi remaja sesuai konsep dan prinsip latihan. Ketiga, peserta mampu merancang program latihan untuk individu sesuai konsep dan prinsip latihan bagi remaja. Keempat, peserta diharapkan mampu melakukan olahraga praktis dan dapat dilakukan dirumah. Cara untuk mengetahui indikator capaian kompetensi yang dimiliki peserta pelatihan ini adalah dengan melakukan penilaian menggunakan angket kuesioner.

Kata Kunci: *gaya hidup aktif, remaja, sedentary life style*