



EDUKASI POLA HIDUP SEHAT PADA GENERASI Z DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI

Sri Novayanti^{1*}, Mirza², Imran Fadhil³, Agung Cahyadi⁴, Muhammad Idrus⁵

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia

⁵ Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Samudra, Indonesia

* corresponding author email: srinovayanti92@gmail.com

ABSTRACT (Inggris)

A healthy lifestyle is an important factor in maintaining and improving physical fitness, especially among Generation Z, who are closely associated with the rapid development of digital technology and tend to adopt sedentary lifestyles. This community service activity aimed to increase Generation Z's knowledge and awareness of the importance of adopting a healthy lifestyle to improve physical fitness. The activity was conducted in Lueng Baro Village, Peusangan Selatan District, Bireuen Regency, using health education methods, including counseling and interactive discussions. The activity successfully enhanced participants' understanding and awareness of the importance of adopting a healthy lifestyle through balanced nutrition, adequate physical activity, sufficient rest, and effective stress management to maintain and improve physical fitness. Therefore, healthy lifestyle education can be an effective means to raise awareness and encourage Generation Z to adopt healthy behaviors in their daily lives.

Keyword: Generation Z; healthy lifestyle; health education; physical fitness; community service

ABSTRAK (Indonesia)

Pola hidup sehat merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya pada generasi Z yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital dan cenderung memiliki gaya hidup sedentari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran generasi Z mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan dilaksanakan di Desa Lueng Baro, Kecamatan Peusangan Selatan, Kabupaten Bireuen melalui metode edukasi kesehatan berupa penyuluhan dan diskusi interaktif. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat melalui pola makan bergizi, aktivitas fisik yang cukup, istirahat yang memadai, serta pengelolaan stres untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan demikian, edukasi pola hidup sehat dapat menjadi salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mendorong generasi Z untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat; Generasi Z; Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menunjang produktivitas, kualitas hidup, dan kesejahteraan masyarakat. Individu yang memiliki kondisi kesehatan yang baik akan lebih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal dibandingkan individu yang mengalami gangguan kesehatan. Oleh karena itu, upaya pemeliharaan kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui penerapan pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan,

seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, memperoleh istirahat yang cukup, serta mengelola stres dengan baik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Menurut Mulyana et al. (2024) menyatakan bahwa pola hidup sehat tidak hanya berfokus pada asupan makanan dan olahraga, tetapi juga melibatkan berbagai aspek kehidupan, seperti gaya hidup, kebiasaan, dan aktivitas sehari-hari.

Penerapan pola hidup sehat memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut Dwiningrum dan Nuruhidin (2022) meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan olahraga. Mappanyukki et al. (2026) olahraga yang dapat dilakukan seperti senam, lari, dan permainan olahraga sederhana dapat mengembangkan kebugaran jasmani. Selain itu orang yang gemar berolahraga akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik sehingga tubuh akan sehat dan terjaga dari segala penyakit.

Dalam beberapa tahun terakhir, perubahan gaya hidup masyarakat telah menjadi perhatian berbagai pihak karena berdampak pada kondisi kesehatan dan kebugaran jasmani. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk cara belajar, bekerja, berinteraksi, dan memperoleh hiburan. Meskipun perkembangan teknologi memberikan banyak kemudahan, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari atau kebiasaan melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi yang rendah, seperti duduk dalam waktu yang lama, menonton televisi, bermain *game*, atau menggunakan media sosial. Kurangnya aktivitas fisik memberikan pengaruh dan dampak negatif bagi tubuh yang mengakibatkan terjadinya obesitas dan hipertensi (Sagita et al., 2022).

Salah satu kelompok masyarakat yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi adalah generasi Z. Generasi Z merupakan kelompok generasi yang lahir sekitar tahun 1997-2012 dan tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital. Generasi Z terbiasa menggunakan internet, media sosial, dan berbagai perangkat teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran teknologi memberikan banyak manfaat bagi generasi Z, terutama dalam memperoleh informasi dan memperluas akses pendidikan. Namun, penggunaan teknologi yang intensif juga berpotensi memengaruhi pola hidup mereka, khususnya dalam hal aktivitas fisik, pola makan, waktu istirahat, dan kesehatan mental.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa generasi Z cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan generasi sebelumnya karena sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk aktivitas berbasis layar. Waktu yang dihabiskan lebih dari enam jam per hari dalam posisi duduk sehingga berdampak negatif terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental (Hanifah, Nasrulloh, dan Sufyan, 2023). Selain itu, generasi Z harus menjaga pola makan yang sehat dengan mengurangi makanan yang memiliki kalori tinggi, aktif bergerak, dan waktu tidur yang cukup yang dapat mendukung kesehatan (Salma et al., 2026). Apabila kondisi tersebut tidak ditangani

dengan baik, makan dapat berdampak pada kesehatan dan dapat menurunkan kualitas pola hidup generasi Z di masa depan.

Selain faktor aktivitas fisik dan pola makan, kesehatan mental juga menjadi bagian penting dalam pembentukan pola hidup sehat. Generasi Z menghadapi berbagai tantangan yang berasal dari lingkungan akademik, sosial, maupun perkembangan teknologi yang sangat cepat. Tekanan tersebut dapat menimbulkan stres yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, penerapan pola hidup sehat perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Meskipun pentingnya pola hidup sehat telah banyak disosialisasikan, masih terdapat sebagian generasi Z yang belum memiliki pemahaman dan kesadaran yang memadai mengenai manfaat pola hidup sehat dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Kurangnya pengetahuan sering kali menyebabkan rendahnya motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten. Padahal, pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perubahan perilaku seseorang menuju perilaku yang lebih sehat.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan edukasi yang dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran generasi Z mengenai pentingnya pola hidup sehat. Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif untuk memberikan informasi, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat. Melalui kegiatan edukasi, peserta dapat memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, aktivitas fisik yang teratur, istirahat yang cukup, serta pengelolaan stress sebagai faktor yang mendukung kebugaran jasmani.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tema “Edukasi Pola Hidup Sehat pada Generasi Z dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran generasi Z mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat sehingga mereka mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui metode edukasi kesehatan dengan pendekatan partisipatif. Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah generasi Z yang berusia 19-21 tahun di Desa Lueng Baro, Kecamatan Peusangan Selatan, Kabupaten Bireuen. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi edukasi, serta menyiapkan media pembelajaran berupa slide presentasi, dan instrumen evaluasi. Materi yang disusun meliputi pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik dan olahraga, pentingnya istirahat yang cukup, serta pengelolaan stres.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi yang disesuaikan dengan karakteristik generasi Z agar lebih menarik dan mudah dipahami. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, pengalaman, serta permasalahan yang berkaitan dengan penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Evaluasi dilaksanakan melalui sesi tanya jawab dan observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Observasi dilakukan untuk melihat tingkat keterlibatan peserta, pemahaman terhadap materi yang disampaikan, serta respons peserta terhadap kegiatan edukasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat pemahaman dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Melalui metode tersebut diharapkan peserta mampu memahami pentingnya pola hidup sehat serta termotivasi untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan guna meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas hidup mereka. Berikut diagram alir pada penelitian ini.



Gambar 1 Diagram Alir Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Pola Hidup Sehat pada Generasi Z dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani” dilaksanakan melalui penyuluhan, dan diskusi diskusi interaktif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai upaya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Pada tahap awal kegiatan, peserta diberikan beberapa pertanyaan terkait pola hidup sehat untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka. Berikut penyampaian materi dapat dilihat pada Gambar 2 berikut



Gambar 2 Penyampaian materi edukasi pola hidup sehat kepada peserta.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian peserta telah mengetahui pentingnya olahraga bagi kesehatan, namun masih banyak yang belum memahami bahwa kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh pola makan, kualitas tidur, dan kemampuan mengelola stres. Selain itu, sebagian besar peserta mengaku lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, media sosial, atau bermain gim dibandingkan melakukan aktivitas fisik.

Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi mengenai pola hidup sehat yang meliputi konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik yang teratur, pentingnya istirahat yang cukup, serta pengelolaan stres. Materi disampaikan menggunakan media presentasi dan dilanjutkan dengan diskusi interaktif. Selama kegiatan pengabdian berlangsung, peserta antusias yang tinggi dengan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pola makan sehat, jenis olahraga yang sesuai untuk generasi Z serta cara menjaga kesehatan di tengah aktivitas perkuliahan dan bekerja. Berikut diskusi interaktif dapat dilihat pada Gambar 3 berikut



Gambar 3 Diskusi interaktif bersama peserta

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pola hidup sehat. Peserta mulai memahami bahwa kebugaran jasmani tidak hanya diperoleh melalui olahraga, tetapi juga dipengaruhi oleh pola

makan yang baik, waktu tidur yang cukup, dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Setelah mengikuti kegiatan, peserta mampu menjelaskan manfaat aktivitas fisik secara teratur, pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta dampak negatif dari gaya hidup yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan generasi Z. Peningkatan pengetahuan peserta terjadi disebabkan materi yang diberikan disesuaikan dengan karakteristik generasi Z yang sangat dekat dengan teknologi dan media digital. Penyampaian materi secara interaktif membuat peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Tim pengabdian menjelaskan jenis olahraga yang tepat dilakukan oleh generasi Z seperti *jogging*, badminton, futsal, bersepeda, senam dan lainnya.

Hasil diskusi juga menunjukkan bahwa sebagian peserta menyadari adanya kebiasaan yang kurang mendukung kesehatan seperti kurang berolahraga, tidur larut malam, dan sering mengonsumsi makanan cepat saji. Sehingga berdampak terhadap kesehatan generasi Z di Desa Lueng Baro Kecamatan Peusangan Selatan. Menurut Mahfuroh et al. (2024) untuk hidup sehat dengan mengatur pola makan yang sehat, olahraga rutin, istirahat yang cukup, serta pola hidup yang bersih. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup, mengonsumsi makanan yang bergizi, tidur yang cukup, serta menghindari perilaku yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental (Tarigan et al., 2026).

Uraian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aksir et al. (2026) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur dan terukur dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Mulyaningsih et al. (2023) mengungkapkan kebugaran jasmani memiliki hubungan signifikan dengan pola hidup sehat, setiap latihan fisik perlu disertai dengan gaya hidup sehingga memberikan dampak kesehatan yang optimal bagi kehidupan. Pradana et al. (2025) kebugaran jasmani berpengaruh positif dan signifikan terhadap pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Hidayatulloh dan Hartono (2021) menambahkan bahwa pada dasarnya kurangnya aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga perlu meningkatkan aktivitas fisik tambahan. Sehingga tingkat kebugaran jasmani setiap orang dipengaruhi oleh pola hidup sehatnya (Sitepu et al., 2023). Edukasi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya bertujuan untuk menambah pengetahuan peserta, tetapi juga untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak usia muda.

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini terlihat dari tingginya partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Peserta aktif mengikuti penyampaian materi, mengajukan pertanyaan, serta memberikan tanggapan terkait materi yang disampaikan. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa edukasi mengenai pola hidup sehat merupakan topik yang relevan dan dibutuhkan oleh generasi Z, khususnya di Desa Lueng Baro Kecamatan Peusangan Selatan, Kabupaten Bireuen. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi pola hidup sehat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Melalui pemahaman yang diperoleh selama kegiatan, peserta diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat secara konsisten sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, dan kesehatan mereka di masa yang akan datang. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi salah satu upaya preventif dalam

membentuk generasi muda yang sehat, aktif, dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pola hidup sehat pada generasi Z dalam meningkatkan kebugaran jasmani di Desa Lueng Baro Kecamatan Peusangan Selatan, Kabupaten Bireuen berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme yang tinggi dari peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat melalui pola makan bergizi, aktivitas fisik yang cukup, istirahat yang memadai, dan pengelolaan stres untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani. Diharapkan peserta dapat menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Aksir, M. I., Jahrir, A. S., Mappanyukki, A. A., & Hidayah, A. (2026). Edukasi Tingkat Kebugaran Pemuda Karangtaruna dengan Partisipasi Aktivitas Olahraga di Kecamatan Batang Kabupaten Jenepono. *Proficio*, 7(1), 471-476.
- Dwiningrum, R., & Nuruhidin, A. (2022). Edukasi Peran Pola Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani di Atlet Futsal Porprov Tanggamus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(3), 175-177.
- Giriwijoyo, H. S., & Sidik, D. Z. (2017). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity Among Children in Indonesia. *Children*, 10(8), 1283.
- Herlambang, T., & Kresnapati, P. (2025). Pengaruh Perilaku Pola Hidup Sehat, Aktifitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK Negeri 2 Semarang. *Jurnal Spirit Edukasia*, 5(01), 93-102.
- Hidayatulloh, M. A., & Hartoto, S. (2022). Hubungan antara Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 151-156.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mahfuroh, I., Dewi, M. S., Putri, A. A., Dwiyaniti, E., Alaidarahman, N., Maharani, N., Maharani, N., Adiwisastra, N.G., & Hashim, S. H. R. (2024). Upaya Peningkatan Kesadaran akan Kesehatan pada Generasi Z untuk Aktif Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sundaram*, 2(1), 56-61.
- Mappanyukki, A. A., Ilyas, M. B., & Mappaompo, M. A. (2026). Gerakan Sehat Bersama: Program Edukasi dan Pelatihan Olahraga untuk Meningkatkan Kebugaran Remaja. *Proficio*, 7(1), 430-434.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333.

- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(1), 15–21.
- Sagita, N. M. I., Antari, N. K. A. J., Griadhi, I. P. A., & Wibawa, A. (2023). Tingkat Sedentary Life terhadap Kebugaran Kardiovaskuler Remaja. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(2), 133-137.
- Salma, W. O., Effendy, D. S., Lestari, H., & Kohali, R. E. S. O. (2026). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi lebih pada Remaja Di SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024: Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi lebih pada Remaja di SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 5(1), 42-52.
- Sitepu, D. N., Sinuraya, J. F., & Martauli, E. D. (2023). Hubungan antara Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe. *Jurnal Curere*, 7(2), 1-9.
- Tarigan, F. N., Nasution, A. F., Zsazsa, C. S. K. M., Elanda, Y., & Rizki, A. (2026). Mendorong Generasi Muda Sehat: Edukasi Gaya Hidup Aktif dan Pola Hidup Sehat Berkelanjutan. *BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 1-6.