

SOSIALISASI PENCEGAHAN SEDENTARY LIFESTYLE KEPADA NAPOSO NAULI BULUNG DI DESA SIMARLOTING PADANG LAWAS PROVINSI SUMATERA UTAR

**Nurul Husna Siregar^{1*}, Rahma Hidayanthi², Dedes Asriani Siregar³, Hotmaida Lestari
Siregar⁴, Jefri Faizal⁵, Nia Devi Anggraini⁶, Nurzanna⁷**

^{1*}Program Studi Pendidikan Biologi, FPMIPA, Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

^{2,5,6,7}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FPIPSB, Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

³Program Studi Pendidikan Fisika, FPMIPA, Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

⁴Program Studi Pendidikan Vokasional Informatika, FPMIPA, Institut Pendidikan

*Email: nurulhusnasiregar1@gmail.com

DOI: 10.37081/adam.v3i2.2121

Abstrak

Sedentary lifestyle merupakan aktivitas yang menetap lama di satu tempat, biasanya berupa menonton televisi, bermain game hingga berjam-jam, bermain laptop, menonton video game atau media elektronik lain yang lazim terjadi pada masa yang sudah canggih sekarang. Metode Pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan dan Evaluasi. Pada tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan sosialisasi yang berisi pencegahan *Sedentary Lifestyle* kepada naposo nauli bulung desa simarloting sekitar 34 orang dan diikuri oleh perangkat desa dan masyarakat. Sosialisasi pencegahan *Sedentary Lifestyle* Kepada Naposo Nauli Bulung di Desa Simarloting Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara memberikan dampak positif pada peserta sosialisasi. Berdasarkan hasil angket, diperoleh data bahwa sejumlah 6 orang naposo nauli bulung (17%) tidak mengikuti atau menerapkan *sedentary lifestyle* dan 23 orang naposo nauli bulung (83%) mengikuti *sedentary lifestyle*. Terdapat 6 orang naposo nauli bulung yang sama sekali tidak mengikuti pola *sedentary lifestyle*. Terdapat 4 orang naposo nauli bulung berada pada level rendah *sedentary lifestyle* dengan durasi kurang dari 2 jam. Terdapat 19 orang naposo nauli bulung mengikuti pola *sedentary lifestyle* pada level menengah dalam durasi 2- 5 jam. Terdapat 5 orang naposo nauli bulung mengikuti pola *sedentary lifestyle* pada level tinggi dengan durasi lebih dari 5 jam.

Kata Kunci : *Sedentary Lifestyle*, Naposo Nauli Bulung

Abstract

Sedentary lifestyle is an activity that stays in one place for a long time, usually in the form of watching television, playing games for hours, playing laptops, watching video games or other electronic media that are common in today's sophisticated era. The Implementation Method in this community service consists of three stages, namely the preparation stage, the activity implementation stage and Evaluation. At the activity implementation stage, socialization was carried out containing the prevention of Sedentary Lifestyle to the naposo nauli bulung of Simarloting Village, around 34 people and attended by village officials and the community. Socialization of Sedentary Lifestyle Prevention to Naposo Nauli Bulung in Simarloting Village, Padang Lawas, North Sumatra Province had a positive impact on the socialization participants. Based on the results of the questionnaire, data was obtained that 6 naposo nauli bulung people (17%) did not follow or apply a sedentary lifestyle and 23 naposo nauli bulung people (83%) followed a sedentary lifestyle. There were 6 naposo nauli bulung people who did not follow a sedentary lifestyle pattern at all. There are 4 people of naposo nauli bulung who are at a low level of sedentary lifestyle with a duration of less than 2 hours. There are 19 people of naposo nauli bulung who follow a sedentary lifestyle pattern at a medium level with a duration of 2-5 hours. There are 5 people of naposo nauli bulung who follow a sedentary lifestyle pattern at a high level with a duration of more than 5 hours.

Keywords: Sedentary Lifestyle, Naposo Nauli Bulung

1. PENDAHULUAN

Teknologi yang berkembang sangat pesat yang meliputi berbagai bidang kehidupan manusia, terutama di masa sekarang nampaknya sulit memisahkan manusia dengan teknologi, bahkan sudah merupakan sebuah kebutuhan manusia (Prayogi and Estetika 2019). Setiap aktivitas manusia akan di gerakkan melalui serangkaian teknologi digital seperti televisi, computer, handpone, mesin atm, aplikasi belanja online, dan sebagainya. Tidak hanya itu beberapa jenis perangkat teknologi juga membuat manusia menjadi lebih pasif dari sebelumnya dan semakin majunya fasilitas hiburan online atau yang sering di kenal media sosial seperti instagram, facebook, tik-tok, game online bahkan belanja online akan semakin membuat manusia memiliki banyak waktu luang di atas sofa atau tempat tidur. Hal tersebut menggambarkan bahwa teknologi merupakan hasil olah pikir manusia yang pada akhirnya dapat di gunakan manusia untuk mewujudkan berbagai tujuan hidup dengan kemudahan yang di dapat tidak menutup kemungkinan akan menyebabkan budaya kurang gerak atau *sedentary lifestyle*.

Sedentary lifestyle adalah gaya hidup kurang gerak (Nurma et al. 2023). *Sedentary lifestyle* merupakan aktivitas yang menetap lama di satu tempat, biasanya berupa menonton televisi, bermain game hingga berjam-jam, bermain laptop, menonton video game atau media elektronik lain yang lazim terjadi pada masa yang sudah canggih sekarang (Ayesie Natasa Zulka et al. 2023). *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik istirahat atau aktivitas pergerakan tubuh yang minim, dimana aktivitas tersebut merupakan salah satu dari aktivitas ringan dengan pengeluaran energi expenditur setara 1-1,5 *metabolic equivalents* (METs) (Wijyantii and Saparwati 2024). Kategori *sedentary lifestyle* dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. *Sedentary lifestyle* dengan kategori rendah merupakan aktivitas yang menetap selama kurang dari 2 jam, sedangkan *sedentary lifestyle* kategori sedang merupakan aktivitas yang menetap selama 2-5 jam dan kategori tinggi yaitu aktivitas yang menetap selama lebih dari 5 jam (Papertu Englandi and Cleodora 2022).

Faktor yang Mempengaruhi *Sedentary Lifestyle* adalah Pertama, kurangnya pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* dan dampak yang ditimbulkannya akan menyebabkan seseorang melakukan *sedentary lifestyle* tanpa disadari (Maidartati et al. 2022). Kedua, sikap merupakan tahap awal seseorang untuk melakukan *sedentary lifestyle*, biasanya diawali dengan berbagai pengalaman, pendapat atau prinsip. Sehingga seseorang memilih untuk melakukan *sedentary lifestyle* atau melakukan aktivitas yang aktif. Ketiga, Hobi seseorang berbeda-beda, mulai dari hobi yang membuat seseorang aktif bergerak hingga hobi yang membuat seseorang tidak aktif bergerak. Hobi seperti bermain game, menonton televisi, berbaring, duduk, bermain social media, merupakan hobi yang berisiko untuk seseorang melakukan aktivitas yang menetap lama (*sedentary lifestyle*). Secara genetik, laki-laki lebih rentan menjadi pecandu game dibandingkan dengan perempuan. Dalam penelitian Sun Yewen menunjukkan bahwa terdapat perubahan fungsi otak di gyrus frontal superior pada laki-laki yang dimana gyrus frontal merupakan area lobus yang mengendalikan kesadaran dan impuls. Sedangkan pada perempuan pecandu game tidak menunjukkan perubahan fungsi otak apa pun. Keempat, Fasilitas atau kemudahan di era revolusi industri 5.0 sudah ditunjang oleh teknologi yang memudahkan seseorang untuk melakukan pekerjaan, misalnya dalam transaksi jual beli. Transaksi jual beli saat ini dapat dilakukan secara online, termasuk kebutuhan pokok serta gedung instansi sudah banyak menggunakan lift sehingga membuat seseorang menjadi malas bergerak (*sedentary lifestyle*). Adanya kemajuan teknologi yang semakin canggih, menyebabkan kurangnya kegiatan yang dilakukan secara manual, yang menjadikan aktivitas fisik remaja berkurang dan meningkatkan *sedentary lifestyle*.

Objek pengabdian ini adalah remaja atau disebut dengan Naposo Nauli Bulung dengan kearifan lokal di suatu desa Sumatera Utara. Menurut WHO sekitar seperlima penduduk dunia adalah remaja. Sedangkan di Indonesia menurut UNICEF (2021) dua pertiga penduduk Indonesia adalah remaja dengan stuktur penduduk yaitu 17% dari penduduk Indonesia yang terdiri dari 48% perempuan dan 52% laki-laki. Ada lima karakteristik remaja yaitu Adanya peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang biasa disebut dengan masa storm dan stress. Adanya perubahan fisik yang cepat dan diikuti dengan kematangan seksualitas. Adanya ketertarikan dengan dirinya sendiri dan hubungan

dengan orang lain, dapat membedakan antara yang penting dan kurang penting. Pada umumnya remaja akan bersikap acuh atau tidak menyadari dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

Pengabdian ini dilakukan berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan di lokasi pengabdian, ditemukan fenomena bahwa remaja atau naposo nauli bulung setempat banyak menghabiskan waktu dengan handphone. Naposo nauli bulung lebih memilih bermain game dalam waktu yang lama daripada melakukan kegiatan yang membutuhkan kegiatan fisik. Kerap terlihat bahwa mereka berkumpul di suatu tempat yang disebut dengan tongkrongan, namun asik dengan game online masing-masing dalam waktu yang cukup lama.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan judul “Sosialisasi Pencegahan *Sedentary Lifestyle* Kepada Naposo Nauli Bulung di Desa Simarloting Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara” telah dilaksanakan di desa Simarloting Kabupaten Padang Lawas. Metode Pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan dan Evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan mitra yaitu Pemerintahan Kepala Desa Simarloting dan pengurusan perizinan melaksanakan pengabdian. Pada tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan sosialisasi yang berisi pencegahan *Sedentary Lifestyle* kepada naposo nauli bulung desa simarloting sekitar 34 orang dan diikuti oleh perangkat desa dan masyarakat. Pada tahap evaluasi dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi pencegahan *Sedentary Lifestyle* kepada naposo nauli bulung dan dilihat pengaruh yang pasca dilaksanakannya sosialisasi ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada minggu ke 3 bulan Juli 2024 yang diikuti oleh 34 orang Naposo Nauli Bulung yang dilakukan dengan sosialisasi yang berisi materi pencegahan *Sedentary Lifestyle*. 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 sosialisasi, diantaranya persamaan persepsi diantara anggota pengabdian masyarakat, pengurusan izin dan pembuatan materi yang akan disosialisasikan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 20 Juli 2024 yang dilaksanakan secara tatap muka atau luring. Pada tahap awal sosialisasi, naposo nauli bulung diberikan angket berupa link google form yang berisi beberapa pertanyaan terkait *sedentary lifestyle* dan seberapa dekat mereka dengan *sedentary lifestyle*. Setelah angket disebar dan selesai diisi, mulailah pemateri menyampaikan materi pencegahan *sedentary lifestyle* dan dampak yang akan muncul ketika menerapkan pola *sedentary lifestyle*. Dari 34 peserta yang mengikuti sosialisasi, 65% perempuan dan 35% laki-laki. Berdasarkan hasil angket, diperoleh data bahwa sejumlah 6 orang naposo nauli bulung (17%) tidak mengikuti atau menerapkan *sedentary lifestyle* dan 23 orang naposo nauli bulung (83%) mengikuti *sedentary lifestyle*. Berdasarkan data analisis angket tersebut, maka diperoleh data berikut.

Tabel. 1. *Sedentary Lifestyle* Naposo Nauli Bulung Desa Simarloting

Level <i>Sedentary Lifestyle</i>	n	%
Tidak mengikuti <i>Sedentary Lifestyle</i>	6	17
Level rendah, dalam durasi kurang dari 2 jam	4	12
Level menengah, dalam durasi 2- 5 jam	19	56
Level tinggi, dalam durasi lebih dari 5 jam	5	15
TOTAL	34	100

Dari tabel di atas, diketahui bahwa terdapat 6 orang naposo nauli bulung yang sama sekali tidak mengikuti pola *sedentary lifestyle*. Alasan yang diperoleh adalah keenam naposo nauli bulung ini adalah keterbatasan ekonomi dan tidak memiliki handphone pribadi yang berdampak pada posisi yang jauh dengan *sedentary lifestyle*. Terdapat 4 orang naposo nauli bulung berada pada level rendah *sedentary lifestyle* dengan durasi kurang dari 2 jam. Alasan yang diperoleh adalah mereka sedang duduk di bangku sekolah menengah atas dengan belajar fullday atau hampir seharian berada di sekolah dan memiliki waktu luang di malam hari saja. Terdapat 19 orang naposo nauli bulung mengikuti pola *sedentary lifestyle* pada level menengah dalam durasi 2- 5 jam. Alasan yang diperoleh adalah sebagian dari mereka sudah tidak sekolah dan tidak bekerja yang akhirnya mereka hanya berdiam di rumah dan kurang melakukan aktivitas fisik. Sebagian dari mereka juga sudah bekerja tapi dengan jam kerja tertentu, karena sebahagian dari mereka bekerja lepas dan musiman. Terdapat 5 orang naposo nauli bulung mengikuti pola *sedentary lifestyle* pada level tinggi dengan durasi lebih dari 5 jam. Alasan yang diperoleh adalah mereka tidak memiliki pekerjaan dan tidak ada tuntutan atau tidak ada yang harus mereka penuhi dalam keseharian mereka. Mereka adalah naposo nauli bulung yang sudah tidak sekolah dan cenderung berada pada keluarga yang berkecukupan, sehingga kebutuhan mereka dalam terpenuhi.

Pola *sedentary lifestyle* memiliki dampak buruk yang luas pada tubuh manusia termasuk peningkatan mortalitas karena semua penyebab, mortalitas penyakit kardiovaskular, risiko kanker dan risiko gangguan metabolik seperti diabetes melitus, hipertensi, dan dislipidemia dan lainnya. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah *sedentary lifestyle* yaitu dengan bergerak aktif. Olahraga adalah salah satu cara yang terbaik untuk mendapatkan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik. Berbagai macam bentuk olahraga dapat dilakukan seseorang sesuai dengan waktu yang dimiliki. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bermain bola, senam, berkebun, dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga sehingga tubuh aktif bergerak dan bermanfaat untuk kesehatan. Berikut dokumentasi sosialisasi pencegahan *sedentary lifestyle*.



Gambar 1. Soialisasi Pencegahan *Sedentary Lifestyle*

Kondisi di atas, menggambarkan sosialisasi pencegahan *Sedentary Lifestyle* yang diikuti oleh Naposo Nauli Bulung Desa Simarloting Padang Lawas.

c. Tahap Evaluasi

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan baik. Tingkat pengetahuan naposo nauli bulung terkait pola *sedentary Lifestyle* meningkat 80%, serta mereka berkomitmen untuk melakukan aktifitas fisik dan olahraga. Hasil dari pengabdian masyarakat ini senada dengan pengabdian yang dilakukan oleh (Desmawati 2019) yang mengungkapkan bahwa penyuluhan bahaya *sedentary Lifestyle* efektif dilakukan untuk mengurangi pengikut *sedentary Lifestyle*. Sangat disarankan untuk tahap selanjutnya dilaksanakan sosialisai pencegahan *sedentary Lifestyle* kepada ibu rumah tangga dan masyarakat yang cenderung tidak bekerja.

4. SIMPULAN

Sosialisasi pencegahan *Sedentary Lifestyle* Kepada Naposo Nauli Bulung di Desa Simarloting Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara memberikan dampak positif pada peserta sosialisasi. Naposo Nauli Bulung mengetahui dan menyadari betapa pentingnya melakukan pencegahan *Sedentary Lifestyle* karena pola gaya hidup ini memiliki banyak kerugian dan dapat memicu penyakit berbahaya bagi tubuh. Dari 34 peserta yang mengikuti sosialisasi, 65% perempuan dan 35% laki-laki. Berdasarkan hasil angket, diperoleh data bahwa sejumlah 6 orang naposo nauli bulung (17%) tidak mengikuti atau menerapkan *sedentary lifestyle* dan 23 orang naposo nauli bulung (83%) mengikuti *sedentary lifestyle*. Terdapat 6 orang naposo nauli bulung yang sama sekali tidak mengikuti pola *sedentary lifestyle*. Terdapat 4 orang naposo nauli bulung berada pada level rendah *sedentary lifestyle* dengan durasi kurang dari 2 jam. Terdapat 19 orang naposo nauli bulung mengikuti pola *sedentary lifestyle* pada level menengah dalam durasi 2- 5 jam. Terdapat 5 orang naposo nauli bulung mengikuti pola *sedentary lifestyle* pada level tinggi dengan durasi lebih dari 5 jam.

5. DAFTARPUSTAKA

Ayesie Natasa Zulka, Yeni Suryaningsih, Nadia Lestika Wahyuningtiyas, Netin Wina Oktaviani, and Putri Ayu Budi Arifinda. 2023. "Analisis Faktor Determinan Peningkatan

Resiko Sedentary Lifestyle Mahasiswa Dengan Pendekatan Health Belief Model.” *Professional Health Journal* 5 (2): 362–69. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.434>.

Desmawati. 2019. “Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) Dan Berat Description of Adolescents Sedentary Lifestyle , Obesity in Junior High School , Tangerang Selatan.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 11: 296–301.

Maidartati, Sri Hayati, Dhestirati Endang Anggraeni, Erna Irawan, Asma Damayanti, and Dwi Ayu Rizkia Silviani. 2022. “Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung.” *Jurnal Keperawatan BSI* 10 (2): 250–65.

Nurma, Arif, Yeni Lufiana Novita Agnes, Wiwin Sulistyawati, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, Indah Jayani, Susmiati Susmiati, Satria Eureka Nurseskasatmata, Eva Dwi Ramayanti, Erik Irham Lutfi, and Endang Mei Yunalia. 2023. “Penyuluhan Bahaya Sedentary Lifestyle Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri.” *Jurnal Abdi Masyarakat* 6 (2): 135–41. <https://doi.org/10.30737/jaim.v6i2.4414>.

Papertu Englardi, Noly, and Cindy Cleodora. 2022. “Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021.” *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 13 (1): 77–83. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i1.804>.

Prayogi, Rayinda Dwi, and Rio Estetika. 2019. “Kecakapan Abad 21: Kompetensi Digital Pendidik Masa Depan.” *Jurnal Manajemen Pendidikan* 14 (2): 144–51. <https://doi.org/10.15330/jpnu.5.1.40-46>.

Wijyantii, Fiki, and Mona Saparwati. 2024. “Pencegahan Perilaku Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA N 1 Tuntang.” *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIKes)* 4 (2).