



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN xxxxxxxx

https://jurnal.upmk.ac.id/



## Penyuluhan Gaya Hidup Aktif bagi Anak Remaja sebagai Upaya Menghadapi Dampak Negatif Era Digital

### *Active Lifestyle Counseling for Adolescents as an Efforts to Take the Negative Impact of The Digital Era*

Khoiril Anam<sup>1</sup>, Soegiyanto<sup>2</sup>, Nanang Indardi<sup>3</sup>, Siti Baitul Mukarromah<sup>4</sup>, Ribut Wahidi<sup>5</sup>, Didi Muhtarom<sup>6</sup>, Dani Nurdiansyah<sup>7</sup>

<sup>1-4</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

<sup>5-7</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

email: [khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id](mailto:khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id)<sup>1</sup>, [soegiyanto.ks@mail.unnes.ac.id](mailto:soegiyanto.ks@mail.unnes.ac.id)<sup>2</sup>, [nanangindardi@mail.unnes.ac.id](mailto:nanangindardi@mail.unnes.ac.id)<sup>3</sup>, [sitibaitul@mail.unnes.ac.id](mailto:sitibaitul@mail.unnes.ac.id)<sup>4</sup>, [ributwahidi37@upmk.ac.id](mailto:ributwahidi37@upmk.ac.id)<sup>5</sup>, [karom@upmk.ac.id](mailto:karom@upmk.ac.id)<sup>6</sup>, [dani@upmk.ac.id](mailto:dani@upmk.ac.id)<sup>7</sup>

#### Info Artikel

##### Sejarah Artikel:

Diterima (oktober) (t2020)  
Disetujui (november) (2020)  
Dipublikasikan (november)  
(t2020)

##### Keywords:

Gaya Hidup,  
Aktivitas Fisik, Era  
Digital

#### Abstrak

*Tujuan dengan diadakannya pengabdian ini adalah menyadarkan masyarakat akan bahaya efek negatif era digital bagi anak-anak usia remaja. Tim pengabdian menawarkan solusi dengan melakukan penyuluhan gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik yang menyenangkan bagi anak usia remaja. Hal ini dilakukan untuk menyadarkan kepada anak-anak usia remaja bahwa pentingnya gaya hidup aktif dan bahaya jangka panjang gaya hidup pasif (sedentary). Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode ceramah melalui zoom meeting. Hal ini dilakukan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan peserta penyuluhan ini akibat pandemi covid-19. Peserta dalam penyuluhan ini adalah siswa SMP IT Nusantara Kembang Kabupaten Jepara yang berjumlah 143 orang yang mengikuti zoom meeting. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi tentang gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Hal ini sesuai dengan tema pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk menghadapi dampak negatif era digital yaitu salah satunya gaya hidup pasif, yang nantinya dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Gaya hidup aktif dapat diartikan dengan gaya hidup yang memperhatikan gerak dalam kesehariannya, baik itu aktivitas fisik ataupun olahraga. Karena keduanya memiliki manfaat terhadap kesehatan seseorang.*

#### Abstract

*The purpose of holding this service is to make the public aware of the dangers of the negative effects of the digital era for adolescent children. The*

*service team offers a solution by providing active lifestyle counseling through fun physical activities for teenagers. This is done to make adolescents aware of the importance of an active lifestyle and the long-term dangers of a sedentary lifestyle.*

*The method used in this service is to use the lecture method through zoom meetings. This is done to maintain the health and safety of these counseling participants due to the Covid-19 pandemic. Participants in this counseling were 143 students of SMP IT Nusantara Kembang, Jepara Regency, who attended the zoom meeting.*

*The counseling is carried out by providing material about active lifestyles through fun physical activities. This is in accordance with the theme of community service, namely to face the negative impacts of the digital era, one of which is a passive lifestyle, which in turn can have a negative impact on health. An active lifestyle can be defined as a lifestyle that pays attention to movement in their daily lives, be it physical activity or sports. Because both have benefits for one's health*

© 2020 Khoiril Anam, Soegiyanto, Nanang Indardi, Siti Baitul Mukarromah, Ribut Wahidi, Didi Muhtarom, Dani Nurdiansyah  
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail : khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id

No Handphone : 085740921862

## PENDAHULUAN

Era digital adalah masa dimana semua manusia dapat saling berkomunikasi sedemikian dekat walaupun saling berjauhan. Seseorang dapat dengan cepat mengetahui informasi tertentu bahkan *real time*. Menurut Wikipedia, era digital bisa juga disebut dengan globalisasi. Globalisasi adalah proses integrasi internasional yang terjadi karena pertukaran pandangan dunia, produk, pemikiran, dan aspek-aspek kebudayaan lainnya yang banyak disebabkan oleh kemajuan infrastruktur telekomunikasi, transportasi dan internet. Masyarakat sangat dimudahkan dengan munculnya era digital. Kemudahan-kemudahan tersebut yaitu 1) mudahnya berkomunikasi, 2) *mobile* dan fleksibel, 3) internet lebih berkuasa dari pada pulsa, 4) mudahnya berbelanja, dan 5) *cashless*.

Era digital yang bisa juga disebut dengan globalisasi sangat cepat sekali perkembangannya. Sekarang ini kita telah memasuki era globalisasi 3.0 dan akan memasuki era globalisasi 4.0 yang juga dikenal dengan era industri 4.0. Arus globalisasi begitu cepatnya masuk ke dalam masyarakat terutama dikalangan remaja. Pengaruh globalisasi tersebut telah membuat banyak generasi muda kehilangan kepribadian diri sebagai bangsa Indonesia. Hal ini bisa ditunjukkan dengan gejala-gejala yang muncul dalam kehidupan sehari-hari remaja sekarang. Gejala-gejala tersebut diantaranya yaitu perubahan perilaku masyarakat.

Perubahan Perilaku masyarakat diantaranya seperti gaya hidup, dimana gaya hidup cenderung meniru budaya barat yang oleh masyarakat dunia dianggap sebagai kiblat, atau gaya masyarakat sehari-hari cenderung bergaya hidup mewah dengan melihat tayangan sinetron. Perubahan perilaku masyarakat juga terlihat dengan penggunaan transportasi. Sebelum tahun 1800 alat pengangkut yang digunakan adalah tenaga manusia, hewan, dan sumber tenaga dari alam. Pada abad ke-20 perkembangan transportasi berkembang sangat pesat sejalan dengan

kemajuan teknologi yang sangat mutakhir. Bagi masyarakat sekarang, menempuh perjalanan jauh tidaklah menjadi kendala, karena berbagai sarana transportasi sudah tersedia. efek negatif dari hal itu semua yaitu terjadinya pencemaran udara yang diakibatkan oleh polusi asap kendaraan. Perubahan perilaku masyarakat selanjutnya yaitu dibidang komunikasi, dimana banyak bermunculan alat komunikasi yang canggih yang tidak membatasi ruang dan waktu untuk berkomunikasi. Perubahan perilaku masyarakat selanjutnya yaitu aspek makanan. Perkembangan globalisasi mempengaruhi dalam hal makanan, dimana makanan dapat disajikan dalam waktu yang singkat atau *fast food*.

Perubahan perilaku masyarakat ini bisa menimbulkan hal-hal negatif yang tanpa disadari. Hal negatif itu diantaranya yaitu gaya hidup dalam hal mengkonsumsi makanan dan minuman. Hal ini bisa terjadi karena sekarang ini masyarakat dimanjakan dengan munculnya berbagai produk makanan dan minuman asing yang diimpor dari mancanegara atau yang pabriknya berada di Indonesia. Sehingga banyak sekali masyarakat yang beralih dari makanan tradisional ke makanan siap saji. Makanan siap saji diantaranya yaitu burger, pizza, dan juga mie instan yang sudah menyebar disemua kalangan masyarakat. Makanan siap saji atau *junk food* ini memiliki resiko gangguan kesehatan bagi yang mengkonsumsinya. Resiko gangguan kesehatan tersebut diantaranya yaitu obesitas, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, diabetes, serangan jantung, bahkan stroke. Oleh karena itu, skrining dan intervensi untuk penyakit yang terkait dengan gaya hidup pada tahap awal usia lanjut bermanfaat dalam memperpanjang harapan hidup sehat bagi orang dewasa (Kitamura A, Seino S<sup>1</sup>, Taniguchi Y, Yokoyama Y, Amano H, Nishi M, Nofuji Y, Narita M, Ikeuchi T, Abe T, Fujiwara Y, Shinkai S, 2020).

Hal negatif lain dari efek globalisasi yaitu terjadinya perubahan perilaku masyarakat dalam hal berinteraksi dengan

orang lain. Gaya hidup akibat pengaruh globalisasi membuat masyarakat enggan untuk bersosialisasi dalam dunia nyata. Hal ini lebih terlihat pada remaja, dimana remaja tersebut akan lebih senang untuk aktif di media sosial tetapi pasif ketika harus berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata. Efek globalisasi juga mempengaruhi terhadap permainan anak-anak jaman sekarang. Teknologi yang semakin maju akan memunculkan permainan-permainan digital yang jelas akan menarik minat anak-anak bahkan remaja untuk memainkannya. Anak-anak akan memilih untuk bermain *game* di ruangan daripada harus bermain permainan tradisional dengan teman-temannya di luar ruangan. Hal inilah yang semakin memperparah gaya hidup individualis suatu masyarakat di era globalisasi.

Efek negatif dari globalisasi yaitu dengan merubah perilaku masyarakat menjadi gaya hidup tidak sehat. Gaya hidup ini akan mempengaruhi kelangsungan kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat akan memberikan resiko gangguan kesehatan bagi masyarakat. Resiko tersebut yaitu akan menjadikan seseorang rentan terhadap serangan penyakit, diantaranya adalah penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif diakibatkan oleh penurunan kinerja secara bertahap sel-sel tubuh yang kemudian berdampak pada organ secara umum.

Problematika yang muncul saat ini terkait kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan adalah pergeseran pola hidup yang bekerja secara dinamis menjadi jarang bekerja, yang ditengarai menjadi penyebab menurunnya kebugaran jasmani. Hal ini merupakan dampak negatif yang muncul akibat dari semakin lajunya perkembangan teknologi. Orang berlomba-lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis dan canggih untuk menggantikan hampir semua tugas manusia.

Bagi anak-anak usia remaja, era digital ini juga memiliki dampak negatif yang perlu diwaspadai. Efek negatif tersebut diantaranya adalah "*cyber bullying*" atau perundungan di dunia maya, eksploitasi anak dengan

berbagai modus di dunia digital, seperti pornografi, perdagangan anak hingga kekerasan dan pelecehan seksual, selain itu efek negatif era digital juga bisa berdampak ke sisi kesehatan anak. Dimana kesehatan anak akan terganggu jika anak terlalu ketagihan dengan gadget/handphone. Anak akan memilih menggunakan gadgetnya ketimbang melakukan aktifitas fisik. Hal inilah yang menyebabkan seseorang cenderung statis kurang kerja fisik dan bermalasan (*sedentary*).

Pengaruh Era digital juga nampak di lingkungan warga Desa Jinggotan Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara. Dengan semakin meningkatnya IPTEK, pekerjaan yang dilakukan dengan fisik sudah mulai digantikan oleh peran mesin. Dulunya para ibu-ibu pergi ke pasar dengan jalan kaki, sekarang sudah beralih dengan bantuan mesin yaitu motor atau mobil angkutan. ibu-ibu yang dulunya mencuci dengan tangan, sekarang beralih mencuci menggunakan mesin cuci. Bapak-bapak yang dulunya pergi ke sawah jalan kaki sambil menggiring sapi untuk membajak sawah, sekarang sudah digantikan peranannya dengan mesin yaitu traktor. Problematika ini juga diperparah lagi dengan kecanduannya anak-anak di Desa Jinggotan dengan permainan (*game*) di *Handphone* (HP). Keadaan ini menyebabkan terjadinya kekurangan gerak (hipokinetik) yang dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi, aterosklerosis, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, serta gampang lelah.

Pengaruh Era digital bagi anak usia remaja di Desa Jinggotan Jepara juga sudah kelihatan dampaknya. Pengaruh positifnya, anak-anak sudah mengenal teknologi. Anak-anak sudah bisa menggunakan komputer, menggunakan *Handphone* untuk keperluan sehari-hari. Anak-anak bisa mencari informasi dengan mudah untuk tugas sekolahnya melalui situs-situs di internet. Akan tetapi Era digital ini tidak serta merta hanya berdampak positif saja. Adapun dampak negatif yang terjadi pada

anak-anak di Desa Jinggotan Jepara, yaitu anak-anak sudah mulai kecanduan dengan gadget/*handphone*. Hal ini bisa ditunjukkan dengan semakin minimnya aktifitas fisik yang dilakukan anak. Anak-anak lebih memilih bermain *game* di *handphone* (*game online*) ketimbang bermain di lapangan dengan teman sebayanya. Anak-anak juga lebih memilih bersosialisasi melalui *media sosial* daripada harus ketemu langsung dengan teman sebayanya. Hal ini merupakan dampak negatif era digital bagi anak-anak di Desa Jinggotan Jepara. Dampak negatif ini dapat mempengaruhi terhadap kesehatan anak, diantaranya obesitas dan penurunan kesegaran jasmani.

Berdasarkan problematika tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat merencanakan sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "*Penyuluhan gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik yang menyenangkan bagi anak remaja sebagai upaya menghadapi dampak negatif era digital*".

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode ceramah. Metode ceramah digunakan untuk memberikan gambaran pada peserta penyuluhan tentang bagaimana gaya hidup sehat dan aktif. Ceramah ini dilakukan melalui zoom meeting mengingat sekarang sedang pandemi covid-19.

Harapan setelah selesai penyuluhan ini, anak-anak usia remaja akan mengetahui tentang bahaya era digitalisasi dan merubah gaya hidup sehat dan aktif dengan melakukan berbagai aktivitas fisik. Selain penyuluhan tentang gaya hidup aktif dan bahayanya era digital bagi anak-anak usia remaja.

Prosedur kerja guna mendukung realisasinya solusi yang ditawarkan yaitu dengan menjalin koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan. Peran mitra dalam kegiatan ini adalah sebagai koordinator yang bertanggung jawab untuk menggerakkan

anak-anak usia remaja untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
  - a. Mengurus surat-surat perijinan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
  - b. Menyiapkan materi dan perlengkapan yang diperlukan serta tenaga pembantu yang diperlukan
  - c. Menyiapkan aplikasi zoom meeting sebagai media komunikasi/ceramah
2. Tahap pelaksanaan
  - a. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat memberikan penjelasan secara umum tentang pelaksanaan pengabdian ini
  - b. Tim pelaksana melakukan penyuluhan tentang gaya hidup sehat/aktif melalui aktivitas fisik yang menyenangkan via zoom meeting
  - c. Tim pelaksana mengawasi dan memantau dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat
3. Tahap pelaporan
  - a. Menyusun laporan akhir pengabdian kepada masyarakat
  - b. Membuat atau memantau luaran yang telah direncanakan

## **HASIL**

Pengabdian masyarakat dengan judul "*Penyuluhan gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik yang menyenangkan bagi anak remaja sebagai upaya menghadapi dampak negatif era digital*" telah selesai dilaksanakan. Kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2020 di Kabupaten Jepara. Kegiatan ini dilakukan melalui media dalam jaringan (*daring*) via *zoom meeting*. Hal ini dilakukan dengan mempertimbangkan keselamatan dan kesehatan peserta penyuluhan akibat terdampak pandemi covid-19. Peserta dalam penyuluhan ini adalah siswa SMP IT

Nusantara Kembang Kabupaten Jepara yang berjumlah 143 orang yang mengikuti *zoom meeting*.

Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi tentang gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Hal ini sesuai dengan tema pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk menghadapi dampak negatif era digital yaitu salah satunya gaya hidup pasif, yang nantinya dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Gaya hidup aktif dapat diartikan dengan gaya hidup yang memperhatikan gerak dalam kesehariannya, baik itu aktivitas fisik ataupun olahraga. Karena keduanya memiliki manfaat terhadap kesehatan seseorang.

### **DISKUSI**

Olahraga memang merupakan hal yang sangat perlu dilakukan, mengingat olahraga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan seseorang, yaitu promotif (peningkatan), preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan), dan rehabilitatif (pemulihan). Olahraga promotif merupakan olahraga yang memiliki peranan dalam meningkatkan tingkat kebugaran seseorang. Olahraga yang dilakukan dengan cara yang benar atau dengan menggunakan program yang benar akan dapat meningkatkan daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan memperbaiki komposisi tubuh. Dengan meningkatnya keempat komponen kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan juga akan meningkat (Djoko Pekik Irianto, 2006: 4). Olahraga preventif merupakan olahraga yang memiliki peran dalam mencegah atau menunda timbulnya penyakit-penyakit degeneratif. (H.Y.S Santoso Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, 2012:249). Olahraga kuratif merupakan olahraga yang memiliki peran dalam pengobatan terhadap penyakit degeneratif. Berbeda dengan olahraga preventif yang hampir meliputi semua penyakit, peran penyembuhan pada olahraga hanya terbatas pada beberapa penyakit, terutama penyakit degeneratif. Olahraga Rehabilitatif merupakan olahraga yang

memiliki peran dalam pemulihan dari suatu penyakit. olahraga rehabilitatif bisa memulihkan seseorang setelah terkena suatu penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, penyakit respirasi, diabetes mellitus, stroke, osteoporosis, dan obesitas (Frontera, W. R., Slovik D. M., & Dawson, D. D., 2006: 117-265).

Tanpa perlu olahraga berjam-jam, aktivitas fisik sebenarnya bisa diselipkan di dalam kegiatan sehari-hari. Misalnya ketika bepergian ke tempat yang dekat, pilihlah untuk berjalan kaki. Sempatkan juga berjalan kaki dalam perjalanan ke kantor/sekolah saat menggunakan transportasi umum. Berjalan 30 menit per harinya berguna untuk meningkatkan kesehatan jantung dan memperkuat ingatan. Jika pekerjaan menuntut untuk berdiam dalam satu tempat atau duduk dalam waktu yang lama, lakukanlah peregangan otot (*stretching up*) setiap 20 menit sekali. Alternatifnya, sesekali kamu bisa berjalan mengelilingi kantor.

Dalam pengabdian masyarakat ini materi dijelaskan dengan cara yang menarik dan tidak membosankan. Hal ini mengingat peserta dalam virtual meeting via zoom adalah siswa yang masih berusia remaja. Diharapkan dengan materi yang menarik, peserta tidak bosan dengan materi yang disampaikan. Sesuai dengan tema pengabdian, materi ini membahas tentang efek negatif era digital yang bisa dialami oleh usia remaja, yaitu terjadinya perubahan perilaku dalam hal berinteraksi dengan orang lain. Gaya hidup ini membuat masyarakat enggan untuk bersosialisasi dalam dunia nyata. Hal ini lebih terlihat pada remaja, dimana remaja tersebut akan lebih senang untuk aktif di media sosial tetapi pasif ketika harus berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata. Efek negatif ini juga mempengaruhi terhadap permainan anak-anak jaman sekarang. Teknologi yang semakin maju akan memunculkan permainan-permainan digital yang jelas akan menarik minat anak-anak bahkan remaja untuk memainkannya. Anak-anak akan memilih untuk bermain *game* di ruangan daripada harus bermain permainan

tradisional dengan teman-temannya di luar ruangan. Hal inilah yang semakin memperparah gaya hidup individualis suatu masyarakat di era digital. Materi ini memberikan wawasan kepada siswa tentang bahayanya efek negatif era digital jika tidak disikapi dengan bijak, yaitu resiko masalah kesehatan.

Efek negatif dari era digital yaitu dengan merubah perilaku masyarakat menjadi gaya hidup tidak sehat/pasif. Gaya hidup ini akan mempengaruhi kelangsungan kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat/pasif akan memberikan resiko gangguan kesehatan bagi masyarakat. Resiko tersebut yaitu akan menjadikan seseorang rentan terhadap serangan penyakit, diantaranya adalah penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif diakibatkan oleh penurunan kinerja secara bertahap sel-sel tubuh yang kemudian berdampak pada organ secara umum.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan permasalahan yang telah terjadi pengabdian menawarkan sebuah solusi, yaitu dengan menyadarkan masyarakat akan bahaya efek negatif era digital bagi anak-anak usia remaja. Tim pengabdian menawarkan solusi dengan melakukan penyuluhan gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik yang menyenangkan bagi anak usia remaja. Hal ini dilakukan untuk menyadarkan kepada anak-anak usia remaja bahwa pentingnya gaya hidup aktif dan bahaya jangka panjang gaya hidup pasif (*sedentary*).

Kesadaran akan bahayanya efek negatif era digital bagi anak-anak memang perlu ditanamkan. Oleh karena itu, maka perlu dilakukan penyuluhan gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Aktivitas fisik yang menyenangkan ini dipilih karena untuk menghindari kebosanan pada anak-anak usia remaja ini. Aktivitas fisik yang menyenangkan ini dapat berupa permainan-permainan tradisional, aktivitas fisik perlombaan, atau aktivitas fisik yang dilakukan bersama teman sebaya.

Dampak negatif yang terjadi pada anak-anak usia remaja, yaitu anak sudah mulai kecanduan dengan gadget/*handphone*. Hal ini bisa ditunjukkan dengan semakin minimnya aktifitas fisik yang dilakukan anak. Anak lebih memilih bermain *game* di *handphone* (*game online*) ketimbang bermain di lapangan dengan teman sebayanya. Anak-anak juga lebih memilih bersosialisasi melalui *media sosial* daripada harus ketemu langsung dengan teman sebayanya. Dampak negatif ini dapat mempengaruhi terhadap kesehatan anak, diantaranya obesitas dan penurunan kesegaran jasmani.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka pengabdian masyarakat dilakukan untuk memberikan solusi yaitu dengan cara menyadarkan anak-anak usia remaja akan bahaya efek negatif era digital. Hal ini dilakukan dengan harapan bahwa setelah selesai penyuluhan, anak-anak usia remaja akan mengetahui tentang bahaya era digitalisasi dan merubah gaya hidup sehat dan aktif dengan melakukan berbagai aktivitas fisik.

Olahraga memang merupakan hal yang sangat perlu dilakukan, mengingat olahraga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan seseorang, yaitu promotif (peningkatan), preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan), dan rehabilitatif (pemulihan). Olahraga promotif merupakan olahraga yang memiliki peranan dalam meningkatkan tingkat kebugaran seseorang. Olahraga yang dilakukan dengan cara yang benar atau dengan menggunakan program yang benar akan dapat meningkatkan daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan memperbaiki komposisi tubuh. Dengan meningkatnya keempat komponen kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan juga akan meningkat (Djoko Pekik Irianto, 2006: 4). Olahraga preventif merupakan olahraga yang memiliki peran dalam mencegah atau menunda timbulnya penyakit-penyakit degeneratif. (H.Y.S Santoso Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, 2012:249). Olahraga kuratif merupakan

olahraga yang memiliki peran dalam pengobatan terhadap penyakit degeneratif. Berbeda dengan olahraga preventif yang hampir meliputi semua penyakit, peran penyembuhan pada olahraga hanya terbatas pada beberapa penyakit, terutama penyakit degeneratif. Olahraga Rehabilitatif merupakan olahraga yang memiliki peran dalam pemulihan dari suatu penyakit. olahraga rehabilitatif bisa memulihkan seseorang setelah terkena suatu penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, penyakit respirasi, diabetes mellitus, stroke, osteoporosis, dan obesitas (Frontera, W. R., Slovik D. M., & Dawson, D. D., 2006: 117-265).

Tanpa perlu olahraga berjam-jam, aktivitas fisik sebenarnya bisa diselipkan di dalam kegiatan sehari-hari. Misalnya ketika bepergian ke tempat yang dekat, pilihlah untuk berjalan kaki. Sempatkan juga berjalan kaki dalam perjalanan ke kantor/sekolah saat menggunakan transportasi umum. Berjalan 30 menit per harinya berguna untuk meningkatkan kesehatan jantung dan memperkuat ingatan. Jika pekerjaan menuntut untuk berdiam dalam satu tempat atau duduk dalam waktu yang lama, lakukanlah peregangan otot (*stretching up*) setiap 20 menit sekali. Alternatifnya, sesekali kamu bisa berjalan mengelilingi kantor.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini. Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah membiayai pelaksanaan kegiatan ini, serta mitra pengabdian kepada masyarakat SMP IT Nusantara kembang Jepara.

#### DAFTAR PUSTAKA

Adrian, K. 2017. *Gaya hidup sehat bisa anda mulai sekarang*. didapat dari laman <https://www.alodokter.com/gaya-hidup-sehat-bisa-anda-mulai-sekarang> (diakses tanggal 20 Februari 2020)

Auliya, M. 2018. Mudahnya hidup di era digital. didapat dari laman <https://www.domainsia.com/berita/era-digital-adalah/> (diakses tanggal 20 Februari 2020)

Frontera, W. R., Slovik D. M., & Dawson, D. D (Eds). 2006. *Exercise in rehabilitation medicine*, 2nd ed.

Giriwijoyo, S. & Sidik, D. Z.. 2012. *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Giriwijoyo, S. & Sidik, D. Z. 2012. *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Irianto, D. K. 2006. *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Kitamura A, Seino S<sup>1</sup>, Taniguchi Y, Yokoyama Y, Amano H, Nishi M, Nofuji Y, Narita M, Ikeuchi T, Abe T, Fujiwara Y, Shinkai S. Impact of lifestyle-related diseases and frailty on the incidence of loss of independence in Japanese community-dwelling older adults: A Longitudinal Study on Aging and Health in Kusatsu. *Japanese Journal Of Public Health* 67 (2):134-145,2020.

Noya, A. 2018. *Kena Penyakit Degeneratif Lebih Awal akibat Gaya Hidup Buruk*. didapat dari laman <https://www.alodokter.com/kena-penyakit-degeneratif-lebih-awal-akibat-gaya-hidup-buruk> (diakses tanggal 21 Februari 2020)

nurfitriyani, a. 2018. *ini dampak buruk dunia digital bagi anak*. didapat dari laman <https://www.wartaekonomi.co.id/read188260/ini-dampak-buruk-dunia-digital-bagi-anak.html> (diakses pada tanggal 20 februari 2020).

Swari, R. C. 2018. *Memahami penyakit degeneratif beserta jenis-jenisnya*. didapat dari laman <https://helohehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/penyakit-degeneratif/> (diakses pada tanggal 20 Februari 2020)