



**Rekonsiliasi Psikoedukasi dan Literasi Fisik untuk Membangun
Kesehatan Mental Siswa Berbasis Gender**

Festi Himatu Karima¹, Fajar Ari Widiyatmoko², Indri Kustantinah³, Nur Hidayat⁴

^{1,3,4}Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2026-05-11

Revised 2026-05-31

Accepted 2026-06-12

Available 2026-07-01

Keywords:

*Psycoeducation, physics' literation,
teenager, mental health, character*

Kata Kunci:

Psikoedukasi, literasi fisik, remaja,
Kesehatan mental, karakter

Abstract

Adolescents are valuable assets to Indonesia's development, but they suffer a variety of physical and mental health issues, including unhealthy lifestyles, excessive gadget use, sadness, and the danger of suicide. To raise adolescent knowledge and capacity for holistic health, the Universitas PGRI Semarang community service team hosted a physical and mental health mentoring program for 22 students at SMA IT Harapan Bunda in Semarang City. This exercise seeks to improve gender-based psychoeducation and physical literacy in order to develop healthy personalities and prepare students to be change agents in the school setting. Interviews, lectures, debates, questions and answers, and questionnaires were utilized as evaluation tools. The activity resulted in a greater understanding among students of the relationship between physical and mental health, as well as the significance of gender roles in the psychoeducational process. A Pearson correlation analysis revealed a substantial positive link ($r = 0.687$; $p < 0.05$) between comprehension of physical-mental health and lifestyle and gadget use. Meanwhile, the connection between lifestyle and mental illness detection ($r = -0.047$) and health understanding and mental disorder risk ($r = -0.160$) was weakly negative and statistically insignificant. Gender showed a moderate and substantial positive connection with health literacy ($r = 0.459$; $p < 0.05$). This finding implies that improving gender-based psychoeducation and physical literacy can raise teenagers' knowledge of the importance of long-term physical and mental health.

Remaja merupakan aset penting bagi pembangunan Indonesia, namun saat ini menghadapi berbagai tantangan kesehatan fisik dan mental, seperti pola hidup tidak sehat, penggunaan gadget berlebihan, depresi, hingga risiko bunuh diri. Untuk meningkatkan kesadaran dan kapasitas remaja dalam menjaga kesehatan secara holistik, tim pengabdian Universitas PGRI Semarang menyelenggarakan program pendampingan kesehatan fisik dan mental bagi 22 siswa SMA IT Harapan Bunda Kota Semarang. Kegiatan ini bertujuan mengoptimalkan psikoedukasi dan literasi fisik berbasis gender guna membentuk karakter sehat serta menyiapkan siswa sebagai agen perubahan dalam lingkungan sekolah. Metode yang digunakan meliputi wawancara, ceramah, diskusi, tanya jawab, dan evaluasi menggunakan kuesioner. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai keterkaitan kesehatan fisik dan mental serta pentingnya peran gender dalam proses psikoedukasi. Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara pemahaman kesehatan fisik-mental dengan gaya hidup dan penggunaan gadget ($r = 0,687$; $p < 0,05$). Sementara itu, hubungan gaya hidup dengan deteksi gangguan mental ($r = -0,047$) serta pemahaman kesehatan dengan risiko gangguan mental ($r = -0,160$) bersifat negatif lemah dan tidak signifikan. Selain itu, gender memiliki hubungan positif sedang dan signifikan dengan pemahaman kesehatan ($r = 0,459$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan psikoedukasi dan literasi fisik berbasis gender berpotensi meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan fisik dan mental secara berkelanjutan..

A. PENDAHULUAN

Kebugaran fisik telah menjadi isu yang semakin krusial di kalangan generasi muda seiring dengan perubahan gaya hidup modern yang cenderung sedentari. Secara konseptual, kebugaran fisik tidak hanya dipahami sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan, tetapi juga mencakup aspek daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh yang seimbang (Caspersen et al., 2000). Namun demikian, meningkatnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat di kalangan remaja tidak selalu berbanding lurus dengan praktik nyata di lapangan. Fenomena ini tercermin dari meningkatnya prevalensi obesitas di Indonesia. Data Risesdas 2023 menunjukkan adanya kenaikan sekitar 15,3% kasus obesitas, yang menandakan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku kesehatan. Dalam perspektif teori perilaku kesehatan, seperti *Health Belief Model* (Rosenstock, 1974), kondisi ini dapat dijelaskan melalui rendahnya persepsi risiko (*perceived susceptibility*) dan dampak jangka panjang (*perceived severity*) dari obesitas pada remaja.

Lebih lanjut, peningkatan pendapatan rumah tangga turut berkontribusi terhadap perubahan pola konsumsi, sebagaimana dijelaskan dalam teori transisi nutrisi (Popkin, 2006), di mana masyarakat cenderung beralih dari pola makan tradisional ke pola makan tinggi lemak, gula, dan kalori. Remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial sering kali mengadopsi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, serta camilan tinggi energi sebagai bagian dari gaya hidup dan identitas sosial. Dalam kerangka teori sosial-kognitif (Bandura, 2001), perilaku ini dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri, termasuk pengaruh teman sebaya dan media sosial. Aktivitas “nongkrong” yang identik dengan konsumsi makanan dan minuman tinggi kalori memperkuat pola perilaku tidak sehat, terutama ketika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. Rendahnya tingkat aktivitas fisik ini juga dapat dijelaskan melalui teori *disuse syndrome*, di mana kurangnya gerak menyebabkan penurunan fungsi fisiologis tubuh secara bertahap (Tanesab & Farmawy, 2025).

Di sisi lain, upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kebugaran fisik sebenarnya telah diinisiasi sejak pendidikan dasar melalui program pendidikan jasmani. Program seperti senam rutin mingguan merupakan implementasi dari konsep pendidikan jasmani yang holistik, yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga perkembangan kognitif, afektif, sosial, dan spiritual peserta didik (Siedentop, 2009). Pendidikan jasmani berperan sebagai sarana pembentukan kebiasaan hidup aktif sejak dini, sejalan dengan teori *habit formation* yang menyatakan bahwa perilaku yang dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu tertentu akan menjadi kebiasaan yang melekat. Oleh karena itu, integrasi program kebugaran fisik yang terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan sekolah menjadi sangat penting sebagai strategi jangka panjang dalam menekan angka obesitas dan membangun generasi muda yang sehat secara menyeluruh.

Kebugaran fisik memiliki peran yang sangat vital dalam kehidupan remaja, mengingat fase ini merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan tingkat aktivitas yang tinggi, baik dalam konteks akademik, sosial, maupun kegiatan ekstrakurikuler. Remaja dituntut memiliki kondisi tubuh yang prima agar mampu menjalankan berbagai aktivitas tersebut secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan atau gangguan fisik. Dalam perspektif ilmu keolahragaan, kebugaran fisik tidak hanya merujuk pada kemampuan tubuh untuk beraktivitas, tetapi juga mencakup efisiensi kerja sistem tubuh seperti jantung, paru-paru, otot,

serta keseimbangan komposisi tubuh. Dengan kata lain, kebugaran fisik merupakan indikator penting dari kualitas kesehatan secara menyeluruh (Hidayat, 2019). Untuk mencapai kondisi kebugaran yang optimal, diperlukan keseimbangan antara aktivitas fisik yang teratur, seperti olahraga aerobik dan latihan kekuatan, dengan pola makan yang sehat, bergizi, dan proporsional. Asupan nutrisi yang tepat berfungsi sebagai sumber energi sekaligus sebagai faktor pendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, sehingga dapat mencegah terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas yang berpotensi mengganggu kesehatan jangka Panjang (Wisahati & Santosa, 2010).

Namun demikian, realitas yang dihadapi saat ini menunjukkan adanya pergeseran gaya hidup remaja ke arah yang kurang sehat. Banyak remaja mengalami masalah kelebihan berat badan bahkan obesitas, yang dipicu oleh tingginya konsumsi makanan dan minuman tinggi gula serta rendahnya tingkat aktivitas fisik. Salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah meningkatnya penggunaan gadget secara berlebihan. Penggunaan perangkat digital yang berkepanjangan tidak hanya mengurangi waktu untuk bergerak, tetapi juga mendorong perilaku sedentari, seperti duduk dalam waktu lama tanpa aktivitas fisik yang berarti (Rini & Huriah, 2020). Kondisi ini diperparah dengan kebiasaan mengonsumsi camilan tinggi kalori saat menggunakan gadget. Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa hampir setengah dari remaja obesitas juga mengalami kecanduan gadget memperkuat adanya hubungan antara penggunaan teknologi dan penurunan aktivitas fisik. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa 47,8% peserta obesitas juga diidentifikasi mengalami kecanduan gadget. Secara global, obesitas di kalangan anak-anak dan remaja mencapai 38,3 juta kasus pada tahun 2020, sementara di Indonesia sendiri jumlahnya diperkirakan sekitar 2 juta remaja (Aina et al., 2023). Secara global, tingginya angka obesitas pada anak dan remaja menunjukkan bahwa masalah ini telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius, termasuk di Indonesia yang mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir.

Lebih jauh lagi, dampak obesitas tidak hanya terbatas pada aspek fisik, seperti meningkatnya risiko penyakit metabolik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental remaja. Remaja masa kini tumbuh dalam lingkungan yang sarat dengan tekanan sosial, tuntutan akademik, serta paparan media sosial yang intens. Perubahan sosial dan teknologi yang cepat menciptakan tantangan baru yang dapat memengaruhi kondisi emosional mereka. Remaja yang mengalami masalah fisik seperti obesitas sering kali menghadapi stigma sosial, penurunan rasa percaya diri, hingga risiko mengalami kecemasan dan depresi. Kondisi ini menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara kesehatan fisik dan kesehatan mental (F. Karima et al., 2024).

Kesehatan mental yang baik menjadi fondasi penting bagi remaja untuk dapat berkembang secara optimal, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun personal. Remaja dengan kondisi mental yang stabil cenderung lebih mampu mengelola stres, membangun hubungan sosial yang sehat, serta beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, isolasi sosial, dan kesulitan dalam menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar (Mulyana et al., 2025). Oleh karena itu, peran lingkungan terdekat seperti keluarga, guru, dan teman sebaya menjadi sangat krusial dalam memberikan dukungan emosional dan sosial (Sarmini et al., 2023). Dukungan ini tidak hanya membantu remaja menghadapi berbagai dinamika kehidupan, tetapi juga membentuk pola pikir yang positif bahwa setiap pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang menantang, merupakan bagian dari proses pembelajaran dan perkembangan diri.

Pada dasarnya, tantangan kesehatan mental pada remaja sering kali muncul ketika individu merasa tidak memiliki kapasitas atau strategi koping yang memadai untuk menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan sekitarnya. Tekanan tersebut dapat bersumber dari konflik keluarga, dinamika pertemanan, tuntutan akademik yang semakin kompetitif, hingga tanggung jawab sosial maupun ekonomi yang mulai diperkenalkan sejak usia dini. Dalam perspektif psikologi perkembangan, masa remaja merupakan fase transisi yang rentan karena individu sedang berada pada tahap pencarian identitas diri (*identity vs. role confusion*), sehingga ketidakmampuan dalam mengelola tekanan dapat memicu munculnya stres, kecemasan, bahkan depresi (Sarmini et al., 2023). Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental menjadi hal yang sangat penting. Keseimbangan ini memungkinkan remaja untuk mencapai kondisi *well-being* yang optimal, di mana mereka tidak hanya sehat secara jasmani tetapi juga mampu mengelola emosi, berpikir jernih, serta berinteraksi secara positif dengan lingkungan. Tanpa keseimbangan tersebut, remaja berpotensi mengalami penurunan kualitas hidup, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun personal (Subekti et al., 2024).

Dalam konteks ini, aktivitas fisik memiliki peran strategis tidak hanya sebagai sarana meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga sebagai media terapeutik untuk kesehatan mental. Kegiatan fisik terbukti dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai “*mood booster*”, membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat menjadi saluran konstruktif bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membangun rasa percaya diri, serta meningkatkan interaksi sosial yang sehat (Rahmawati et al., 2018). Dengan demikian, integrasi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari remaja menjadi salah satu pendekatan preventif yang efektif dalam menjaga keseimbangan kesehatan secara holistik.

Aspek gender juga menjadi variabel penting dalam memahami dan menangani permasalahan kesehatan fisik dan mental remaja. Perbedaan gender tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga mencakup perbedaan psikologis, sosial, dan budaya yang memengaruhi cara remaja merespons tekanan dan mengelola kesehatan mereka (Putri & Wilani, 2022). Misalnya, remaja laki-laki cenderung mengekspresikan stres melalui perilaku eksternal seperti agresivitas atau aktivitas fisik berlebih, sementara remaja perempuan lebih rentan mengalami tekanan emosional internal seperti kecemasan dan *overthinking* (Arif, 2020). Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang sensitif gender menjadi penting agar penanganan yang diberikan lebih tepat sasaran dan efektif.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa guru di SMA IT Harapan Bunda, ditemukan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan kaitannya dengan kesehatan mental. Kurangnya literasi ini menyebabkan siswa tidak menyadari bahwa kondisi fisik yang buruk, seperti kelelahan, kurang gerak, atau obesitas, dapat berdampak langsung pada kondisi psikologis mereka. Situasi ini semakin kompleks di era digital, di mana penggunaan gadget telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari siswa. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi cenderung mendorong perilaku sedentari, seperti duduk atau berbaring dalam waktu lama, yang mengurangi aktivitas fisik secara signifikan. Dampaknya tidak hanya terlihat pada peningkatan risiko obesitas, tetapi juga pada gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, penurunan konsentrasi, serta gangguan pola tidur.

Lebih lanjut, kebiasaan ini juga berimplikasi pada aspek akademik. Kurangnya aktivitas fisik dan tingginya paparan gadget dapat menurunkan fungsi kognitif, seperti daya ingat dan fokus belajar, sehingga berpotensi menurunkan prestasi akademik siswa. Selain itu, tekanan sosial yang muncul dari penggunaan media digital, seperti perbandingan sosial (*social comparison*) dan *cyberbullying*, juga dapat memperburuk kondisi mental remaja. Dalam jangka panjang, kombinasi antara gaya hidup tidak sehat dan tekanan psikologis yang tinggi dapat menghambat perkembangan optimal siswa.

Kegiatan ini juga menekankan pentingnya pemahaman perbedaan gender antara siswa laki-laki dan perempuan sebagai dasar dalam merancang strategi edukasi dan intervensi yang lebih efektif. Dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan masing-masing gender, diharapkan program yang dirancang dapat lebih adaptif dan responsif terhadap kondisi nyata yang dihadapi siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirumuskan tiga permasalahan prioritas yang perlu segera ditangani, yaitu: (1) masih rendahnya literasi siswa mengenai keterkaitan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental, yang berdampak pada kurangnya kesadaran dalam menjaga gaya hidup sehat; (2) meningkatnya gaya hidup tidak sehat yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik dan pola konsumsi yang tidak seimbang, sehingga meningkatkan risiko penyakit gaya hidup di usia muda; dan (3) tingginya ketergantungan siswa terhadap gadget, yang tidak hanya memicu perilaku sedentari tetapi juga meningkatkan tekanan sosial dan akademik yang berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan mental mereka.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental melalui pendekatan psikoedukasi dan literasi fisik yang relevan dengan tantangan era digital. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan mampu memahami pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental, menerapkan pola hidup sehat, serta menggunakan teknologi digital secara bijak guna mendukung kesejahteraan diri dan mencegah berbagai risiko gangguan kesehatan. Tim Pengabdian Masyarakat Universitas PGRI Semarang merancang sebuah program intervensi yang terstruktur, sistematis, dan berorientasi preventif dengan menitikberatkan pada peningkatan kesadaran serta pemahaman siswa terhadap keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental. Program ini tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga mencakup proses deteksi dini serta pemberian dukungan yang terarah agar siswa mampu mengenali, memahami, dan mengelola kondisi kesejahteraan mereka secara mandiri. Implementasi program dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling terintegrasi dan berkelanjutan.

Tahap pertama diawali dengan skrining awal berupa asesmen terhadap siswa kelas XI SMA IT Harapan Bunda menggunakan instrumen kuesioner berbasis skala Likert. Kegiatan ini bertujuan untuk memetakan tingkat pemahaman siswa mengenai konsep kesehatan fisik dan mental, pola gaya hidup yang dijalani, serta potensi risiko yang mereka miliki. Melalui tahap ini diharapkan seluruh peserta (target 100%) dapat berpartisipasi sehingga diperoleh data komprehensif sebagai dasar perencanaan intervensi selanjutnya.

Tahap kedua berupa kegiatan psikoedukasi dan penguatan literasi fisik yang disampaikan melalui sosialisasi secara komprehensif. Materi yang diberikan mencakup pemahaman mendalam mengenai konsep kesehatan fisik dan mental, termasuk perbedaan karakteristik antara siswa laki-laki dan perempuan serta hubungan timbal balik di antara keduanya. Dalam tahap ini, siswa dibekali wawasan bahwa kondisi fisik dan

psikologis merupakan dua aspek yang saling memengaruhi secara signifikan. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, diharapkan minimal 95% peserta mampu menyadari pentingnya menjaga keseimbangan kedua aspek tersebut serta mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan yang mungkin muncul.

Tahap ketiga difokuskan pada sosialisasi gaya hidup sehat di era digital. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk edukasi terpadu untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam mengelola penggunaan gadget secara bijak tanpa mengabaikan kesehatan fisik dan mental. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya pengaturan waktu layar (*screen time*), kebutuhan aktivitas fisik harian, serta strategi pengelolaan stres yang adaptif. Melalui pendekatan ini, diharapkan minimal 95% siswa memahami pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Tahap keempat merupakan proses identifikasi faktor risiko dan tanda peringatan dini berdasarkan data yang diperoleh dari skrining awal. Pada tahap ini, siswa diajak untuk memahami berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka, seperti pola hidup tidak sehat, tekanan emosional, serta pemicu stres yang umum dialami remaja. Selain itu, ditekankan pula adanya perbedaan pendekatan penanganan antara siswa laki-laki dan perempuan yang dipengaruhi oleh aspek biologis dan psikologis. Melalui diskusi terpandu dan kegiatan reflektif, siswa dilatih untuk mengenali gejala awal permasalahan serta memahami kapan diperlukan bantuan profesional. Data hasil kuesioner kemudian dianalisis untuk menentukan tindak lanjut yang tepat, tanpa menetapkan target jumlah peserta tertentu, dengan asumsi bahwa seluruh siswa berada dalam kondisi sehat namun tetap memerlukan upaya pencegahan.

Keempat tahapan tersebut selanjutnya dilengkapi dengan pemberian panduan penilaian diri (*self-assessment*) awal terkait kondisi kesehatan mental siswa. Panduan ini bertujuan untuk membantu siswa melakukan refleksi mandiri secara berkala. Apabila ditemukan indikasi permasalahan yang memerlukan perhatian lebih lanjut, siswa akan diarahkan untuk mendapatkan penilaian psikologis melalui tenaga profesional, sehingga intervensi lanjutan dapat dilakukan secara tepat dan sesuai waktu terjadwal. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu membangun kesadaran, mendorong perubahan perilaku, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan fisik dan mental siswa secara berkelanjutan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis dan aplikatif agar mampu menjawab kebutuhan nyata siswa di lapangan. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi wawancara dan kuesioner. Wawancara dilakukan dengan pihak sekolah untuk memperoleh data kontekstual mengenai kondisi siswa serta kebutuhan sekolah terkait program psikoedukasi dan literasi fisik. Sementara itu, kuesioner *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengevaluasi secara objektif efektifitas kegiatan pengabdian. Kuesioner tersebut juga berfungsi untuk mengidentifikasi kemampuan siswa dalam mengenali gejala kesehatan mental serta menganalisis perbedaan karakteristik kesehatan mental berdasarkan gender. Kuesioner disusun berdasar empat dimensi utama, yaitu keterkaitan Kesehatan fisik dan mental (Q1) 7 pernyataan, gaya hidup dan penggunaan gadget (Q2) 8 pernyataan, deteksi risiko gangguan mental (Q3) 10 pernyataan, dan gender dalam kesehatan mental, 5 pernyataan. Uji validitas pernyataan kuesioner dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment antara skor item dan skor instrument. Berdasar jumlah

responden yaitu 22 siswa, nilai r -tabel pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 0,423. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item memiliki r -hitung yang lebih besar daripada r -tabel (r – hitung > 0,423), sehingga seluruh item 30 pernyataan dinyatakan valid.

Sedangkan berdasar perhitungan uji reliabilitas menggunakan keffisien Cronbach's Alpha diperoleh hasil sebagai berikut:

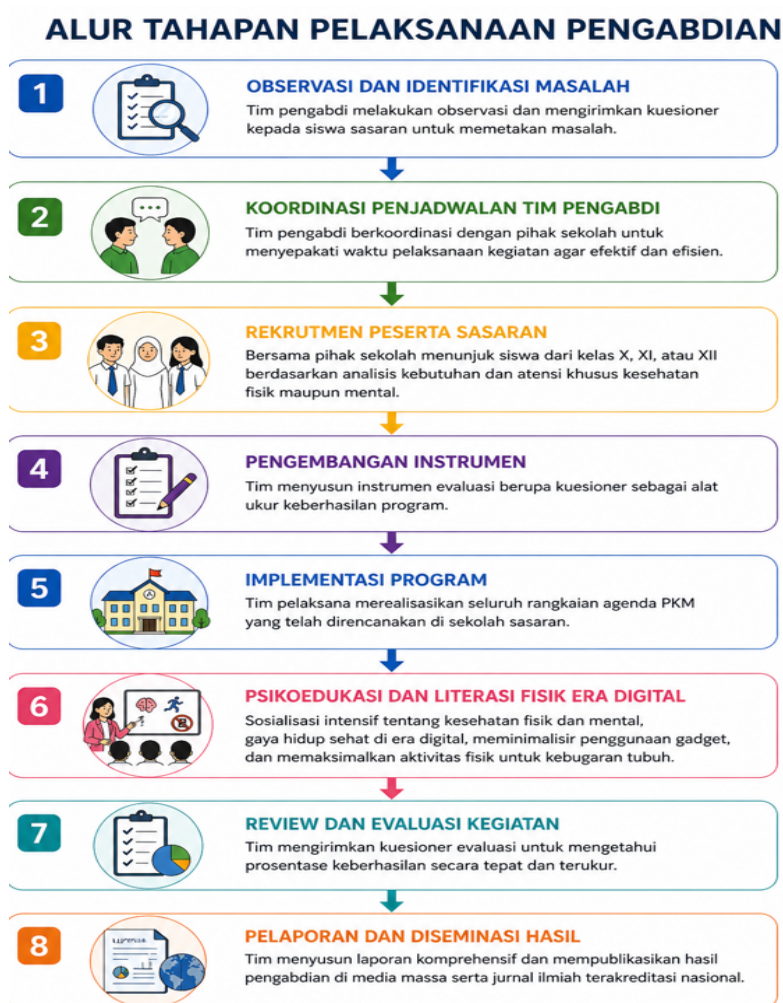
Tabel 1. Uji reliabilitas menggunakan keffisien Cronbach's Alpha

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Interpretasi
Keterkaitan Kesehatan Fisik dan Mental (Q1)	7	0,863	Sangat baik
Gaya Hidup dan Penggunaan Gadget (Q2)	8	0,855	Sangat baik
Deteksi Risiko Gangguan Mental (Q3)	10	0,903	Sangat baik
Perspektif Gender (Q4)	5	0,774	Baik
Total Instrumen	30	0,817	Sangat baik

Secara keseluruhan, instrument yang terdiri dari 30 pernyataan memiliki nilai reliabilitas 0,817 yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan untuk pengumpulan data.

Beberapa tahapan pengabdian yang dilakukan akan dijelaskan sebagai berikut:

Tahap awal dimulai dengan observasi dan identifikasi masalah yang dilakukan oleh tim pengabdian bersama mahasiswa Universitas PGRI Semarang dengan dukungan guru dari SMA IT Harapan Bunda. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian ini adalah 22 siswa, dengan 5 orang guru pendamping. Kegiatan ini diwujudkan melalui penyebaran kuesioner awal kepada siswa untuk memetakan tingkat pemahaman mereka terkait kesehatan fisik dan mental, pola gaya hidup, serta potensi risiko yang dihadapi. Dari 22 siswa yang mengikuti kegiatan hanya sekitar 22 siswa yang mengisi kuesioner sampai selesai. Data yang diperoleh kemudian menjadi dasar dalam merancang intervensi yang tepat sasaran.



Gambar 1. Alur pelaksanaan pengabdian

Selanjutnya, tim melakukan koordinasi penjadwalan secara intensif dengan pihak sekolah guna menentukan waktu pelaksanaan kegiatan yang tidak mengganggu proses pembelajaran. Pada tahap ini juga dilakukan rekrutmen peserta secara selektif melalui rekomendasi pihak sekolah, dengan mempertimbangkan kebutuhan siswa. Setelah peserta ditetapkan, tim menyusun instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang dirancang untuk mengukur perubahan pemahaman dan efektivitas program secara kuantitatif.

Tahap implementasi program menjadi inti kegiatan, yang dilaksanakan secara langsung di sekolah dalam bentuk rangkaian sesi terstruktur. Kegiatan diawali dengan psikoedukasi mengenai keterkaitan kesehatan fisik dan mental, dilanjutkan dengan literasi fisik yang menekankan pentingnya aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari. Sesi berikutnya berfokus pada edukasi gaya hidup sehat di era digital, yang secara praktis membahas pengaturan durasi penggunaan gadget (*screen time*), pentingnya aktivitas fisik harian, serta teknik sederhana dalam mengelola stres. Metode yang digunakan tidak hanya berupa ceramah, tetapi juga diskusi interaktif, refleksi diri, serta simulasi sederhana agar siswa lebih mudah memahami dan menginternalisasi materi.

Setelah kegiatan inti selesai, dilakukan tahap review dan evaluasi melalui penyebaran kuesioner akhir untuk mengukur tingkat keberhasilan program berdasarkan perubahan pengetahuan dan kesadaran siswa. Hasil evaluasi ini kemudian dianalisis sebagai bahan refleksi untuk melihat efektivitas kegiatan serta sebagai dasar

perbaikan program di masa mendatang. Tahap akhir adalah pelaporan dan diseminasi hasil, di mana tim menyusun laporan komprehensif sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik, sekaligus mengupayakan publikasi hasil kegiatan melalui media massa maupun jurnal ilmiah terakreditasi.

Secara keseluruhan, alur pelaksanaan kegiatan ini dapat diringkas menjadi beberapa tahap utama, yaitu: (1) pemetaan masalah melalui observasi dan kuesioner awal, (2) koordinasi dan penentuan jadwal kegiatan, (3) seleksi dan penetapan peserta sasaran, (4) penyusunan instrumen evaluasi, (5) pelaksanaan program berupa psikoedukasi dan literasi fisik di era digital, (6) evaluasi hasil kegiatan, serta (7) pelaporan dan diseminasi (F. H. Karima et al., 2025). Kegiatan ini didukung penuh oleh SMA IT Harapan Bunda Kota Semarang sebagai mitra, yang menyediakan fasilitas pelaksanaan serta melibatkan guru pendamping guna memastikan kegiatan berjalan efektif dan memberikan dampak nyata bagi siswa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di SMA IT Harapan Bunda Kota Semarang menunjukkan hasil yang positif baik dari segi peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, maupun kesadaran siswa terhadap pentingnya keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental. Berdasarkan hasil asesmen awal (*pre-test*), sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai hubungan antara gaya hidup, aktivitas fisik, dan kesehatan mental. Banyak siswa menganggap bahwa kesehatan fisik dan mental merupakan dua aspek yang terpisah, serta belum menyadari dampak penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kondisi psikologis mereka.

Setelah dilakukan rangkaian intervensi berupa psikoedukasi dan literasi fisik di era digital, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa. Hasil evaluasi akhir (*post-test*) menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah mampu mengidentifikasi keterkaitan antara aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan kesejahteraan mental. Siswa juga mulai memahami pentingnya pengaturan waktu penggunaan gadget (*screen time*), pentingnya aktivitas fisik harian, serta strategi sederhana dalam mengelola stres. Selain itu, kegiatan diskusi dan refleksi diri yang dilakukan selama sesi berlangsung turut meningkatkan partisipasi aktif siswa, yang terlihat dari antusiasme mereka dalam berbagi pengalaman dan mengemukakan pendapat.

Berikut adalah hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian. Kuesioner ini dibagi menjadi 4 bagian pertanyaan yang dinilai menggunakan skala *likert*, dengan hasil perbandingan sebagai berikut. Perlu diketahui kode yang kami gunakan berikut adalah R untuk *respondent*, dan Q untuk *question* atau pertanyaan. Hasil data terdiri dari 22 responden dengan skor *pre-test* dan *post-test*, sehingga uji Paired Sample Test bisa dihirung secara valid.

1. Paired Sample Statistics

Tabel 2. Paired Sample Statistics

Variabel	Mean Pre-test	SD Pre-test	Mean Post-test	SD Post-test	N
Keterkaitan Kesehatan Fisik dan Mental (Q1)	24,82	2,93	28,73	3,55	22
Gaya Hidup & Penggunaan Gadget (Q2)	29,64	2,77	32,05	3,16	22

Variabel	Mean Pre-test	SD Pre-test	Mean Post-test	SD Post-test	N
Deteksi Risiko Gangguan Mental (Q3)	28,77	6,27	29,77	6,25	22
Perspektif Gender (Q4)	18,50	1,47	20,18	1,97	22

Berdasar pada Paired Samples Statistics, seluruh variable menunjukkan peningkatan nilai rata-rata. Pada keterkaitan Kesehatan fisik dan mental (Q1), rata-rata skor meningkat dari 24,82 (sd 24,93) menjadi 28,7 (sd 3,55), yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terkait pemahaman siswa. Pada variable gaya hidup dan penggunaan gadget (Q2) juga mengalami peningkatan rata-rata dari 29,64 (sd 2,77) menjadi 32,05 (sd 3,16), yang menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa terkait pengaruh gaya hidup dan penggunaan gadget terhadap kesehatan mental. Sedangkan pada variable deteksi resiko (Q3), rata-rata skor meningkat dari 28,77 (sd 6.27) menjadi 29.77 (sd 6.25). Peningkatannyatidak begitu besar, taoi menunjukkan ada perbaikan kemampuan siswa dalam mengenali risiko gangguan mental. Sementara itu, variable perspektif gender (Q4) mengalami peningkatan dari 18,50 (sd 1,47) menjadi 20,18 (sd 1,97), yang menunjukkan bertambahnya pemahaman siswa mengenai adanya perbedaan dalam menangani kesehatan mental berdasar gender.

2. Paired Samples Correlations

Tabel 3. Paired Samples Correlations

Variabel	N	Correlation (r)	Sig.
Q1 Pre – Q1 Post	22	0,571	0,005
Q2 Pre – Q2 Post	22	0,814	<0,001
Q3 Pre – Q3 Post	22	0,996	<0,001
Q4 Pre – Q4 Post	22	0,876	<0,001

Secara keseluruhan, hasil tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Seluruh pasangan skor menunjukkan korelasi positif, yang bisa dilihat dari variable keterkaitan Kesehatan fisik dan mental (Q1), diperoleh korelasi sebesar $r=0,571$ ($p=0,005$) yang menunjukkan hubungan positif sedang antara skor pre-test dan post-test. Sedangkan pada variable gaya hidup dan penggunaan gadget (Q2) menunjukkan korelasi yang kuat ($r=0,814$; $p<0,001$), sedangkan deteksi risiko gangguan mental (Q3) memiliki korelasi yang sangat kuat ($r=0,996$; $p<0,001$). Demikian pula pada perspektif Gender (Q4) diperoleh korelasi yang sangat kuat ($r=0,876$; $p<0,001$). Korelasi tinggi pada keempat variable tersebut menunjukkan bahwa pola peringkat skor peserta relative konsisten antara sebelum dan sesudah kegiatan.

3. Paired Samples Test

Tabel 4. Paired Samples Test

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Q1 Post – Pre	3,91	6,00	21	<0,001
Q2 Post – Pre	2,41	4,66	21	<0,001

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Q3 Post – Pre	1,00	4,81	21	<0,001
Q4 Post – Pre	1,68	4,49	21	<0,001

Berdasarkan pada table di atas, hasil Paired Samples Test menunjukkan bahwa seluruh variable menunjukkan peningkatan skor setelah mereka mengikuti kegiatan psikoedukasi dan literasi fisik. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi $p < 0,001$ pada semua variable yang ada. Variabel keterkaitan Kesehatan fisik dan mental *Q1) mengalami peningkatan rata-rata tertinggi yaitu 3,91 poin, dan bisa disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman siswa. Sedangkan pada variable gaya hidup dan gadget (Q2), skor mengalami peningkatan rata-rata 2,44 poin ($t(21)=4,66$; $p < 0,001$), yang menandakan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap pengaruh gaya hidup dan penggunaan gadget terhadap kesehatan mental. Pada variable lainnya, yaitu deteksi resiko gangguan mental (Q3) mengalami kenaikan sebesar 1,00 poin ($t(21) = 4,81$; $p < 0,001$), yang menandakan bahwa ada peningkatan pada kemampuan siswa dalam mengenali gejala gangguan mental. Pada variable terakhir yaitu perspektif gender (Q4) mengalami peningkatan sebesar 1,68 poin ($t(21) = 4,49$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait isu Kesehatan mental yang berbasis gender. Secara keseluruhan, hasil tersebut mengindikasikan bahwa intervensi kegiatan pengabdian ini terhadap siswa SMA efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa.

4. Effect Size (Cohen's D)

Tabel 4. Effect Size (Cohen's D)

Variabel	Cohen's d	Interpretasi
Q1	1,28	Efek sangat besar
Q2	0,99	Efek besar
Q3	1,02	Efek besar
Q4	0,96	Efek besar

Tabel Cohen's D di atas menunjukkan bahwa seluruh variable yang ada mengalami perubahan efek yang besar dan sangat besar, yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi dan literasi fisik memberikan dampak yang sangat baik terhadap pemahaman siswa. Variabel keterkaitan kesehatan fisik dan mental (Q1) memiliki nilai 1,28 yang berarti termasuk kategori efek sangat besar. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi kegiatan pengabdian ini mempengaruhi siswa dalam meningkatkan pemahaman siswa dengan sangat besar. Di sisi lain, variable gaya hidup dan penggunaan gadget (Q2) memperoleh nilai $d = 0,99$, deteksi resiko gangguan mental (Q3) sebesar $d = 1,02$, dan perspektif gender (Q4) sebesar $d = 0,96$. Ketiga nilai tersebut termasuk dalam kategori efek besar, yang membuktikan bahwa program pengabdian tersebut berhasil memberikan perubahan yang penting pada pengetahuan dan kesadaran.

Melihat semua hasil uji menunjukkan bahwa seluruh aspek yang diukur mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan terbesar terlihat pada aspek pemahaman siswa keterkaitan kesehatan fisik dan mental

($M_{diff} = 3,91$; $p < 0,001$; $d = 1,28$), selanjutnya aspek gaya hidup dan pengaruh penggunaan gadget ($M_{diff} = 2,41$; $p < 0,110$; $d = 0,99$), deteksi risiko gangguan mental ($M_{diff} = 1,00$; $p < 0,001$; $d = 1,02$), dan perspektif gender ($M_{diff} = 1,68$; $p < 0,001$; $d = 0,96$). Nilai Cohen's D yang menunjukkan kategori besar dan sangat besar membuktikan bahwa program ini tidak saja menghasilkan dampak statistik yang signifikan, tapi juga dampak praktis yang kuat terhadap para siswa. Integrasi materi yang dilakukan selama kegiatan pengabdian mengindikasikan keberhasilan dalam siswa memahami keterkaitan kesehatan dan fisik dan mental. Aktivitas fisik terbukti memiliki kontribusi terhadap kesehatan psikologis remaja, karena bisa menurunkan tingkat stress, kecemasan, dan gejala depresi melalui mekanisme biologis, psikologis, dan sosial (Hale et al., 2021; Roccliffe et al., 2024). Beberapa penelitian juga membuktikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam pencegahan gangguan mental serta merupakan faktor protektif bagi kesehatan mental remaja (Kurniawan et al., 2024; Subekti et al., 2024).



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian

Temuan lain yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap penggunaan gadget dan gaya hidup yang saling berkaitan juga relevan dengan kondisi remaja saat ini. Psikoedukasi menyadarkan siswa bahwa pola hidup sedentari, durasi layar yang berlebihan, kurang tidur, rendahnya aktivitas fisik, konsumsi makanan fastfood dan gula berlebih berdampak negative pada kesehatan mental. Sedangkan intervensi yang menargetkan perilaku gaya hidup, termasuk pengelolaan penggunaan gadget yang disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan hiburan remaja, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Raeside et al., 2024). Penekanan pada konteks era digital menjadi nilai tambah dalam program ini. Siswa tidak hanya diberikan pemahaman teoritis, tetapi juga dibekali keterampilan praktis dalam mengelola penggunaan teknologi secara sehat. Hal ini penting mengingat gadget telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Dengan demikian, pendekatan yang digunakan tidak bersifat restriktif (melarang), tetapi lebih pada pengelolaan yang bijak dan seimbang. Berdasar pada teori perubahan perilaku (*Theory of Planned Behaviour*), perubahan perilaku yang dialami oleh remaja berawal dari perubahan pengetahuan, sikap, norma subjektif, dan kontrol diri (Ajzen, 1991; Ajzen & Schmidt, 2020). Melalui kegiatan ini, siswa memperoleh informasi baru untuk membentuk sikap positif terhadap keseimbangan antara aktivitas fisik dan penggunaan gadget agar terbentuk kesehatan mental. Perubahan sikap ini ditandai dengan adanya komitmen siswa untuk mengurangi

penggunaan gadget dan meningkatkan aktivitas fisik, seperti olah raga ringan, atau mengikuti ekstrakurikuler. Hal tersebut membuktikan adanya indikator awal yang penting dalam proses pembentukan perilaku kesehatan pada siswa dan mengukuhkan penelitian sebelumnya bahwa intervensi berbasis *Theory of Planned Behaviour* efektif dalam memotivasi perilaku sehat pada kelompok siswa remaja.

Dari sudut pandang pembahasan, hasil kegiatan ini menguatkan bahwa pendekatan edukatif yang terintegrasi antara kesehatan fisik dan mental sangat relevan diterapkan pada remaja. Psikoedukasi yang dikombinasikan dengan literasi fisik terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa karena materi yang disampaikan bersifat kontekstual dan dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka. Pendekatan interaktif juga menjadi faktor kunci keberhasilan, karena mampu menciptakan suasana belajar yang partisipatif dan tidak monoton.



Gambar 3. Tim Pengabdi memberikan apresiasi bagi siswa yang aktif

Aspek gender juga menjadi bagian penting dalam pembahasan. Selama kegiatan berlangsung, terlihat adanya perbedaan respons antara siswa laki-laki dan perempuan dalam memahami dan merespons materi yang diberikan. Siswa perempuan cenderung lebih terbuka dalam diskusi terkait kesehatan mental, sementara siswa laki-laki lebih responsif pada aktivitas fisik. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis gender perlu terus dipertimbangkan dalam merancang program lanjutan agar lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik peserta. Siswa menjadi lebih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi antara laki-laki dan perempuan ternyata berbeda. Siklus yang mereka alami juga berbeda (Rosenfield & Mouzon, 2012). Berdasar dari ciri fisik dan siklus biologis yang menjadi pembeda, maka memperkuat *self-awareness* mereka untuk melakukan tindakan-tindakan preventif yang berbeda untuk menjaga kesehatan mental mereka yang mungkin akan muncul di masa depan.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian ini secara keseluruhan telah dilaksanakan dengan baik dan sukses. Tim Pengabdi dari Universitas PGRI Semarang yang bersinergi dengan guru dan siswa SMA IT Harapan Bunda telah berhasil dalam memberikan psikoedukasi dan literasi fisik kepada para siswa SMA IT Harapan Bunda. Kegiatan yang berlangsung selama dua jam tersebut menjadikan siswa lebih memahami bahwa ada keterkaitan antara

kesehatan fisik dan kesehatan mental dalam membangun karakter siswa SMA yang harus terus mendapat pendampingan. Pada pengabdian ini, para narasumber memberikan penguatan kepada para siswa agar lebih *aware* akan kesehatan mental diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Narasumber juga menyampaikan betapa pentingnya menjaga keseimbangan dalam menggunakan gadget di era digital. Pola kehidupan remaja saat ini yang seringkali melupakan aktifitas fisik menjadikan mereka generasi yang rentan terjangkit penyakit mental. Oleh karena itu, narasumber juga memastikan para siswa memiliki kegiatan fisik rutin sebagai sarana siswa untuk *merefresh*kan diri mereka. Pada kegiatan pengabdian tersebut juga disampaikan bahwa terdapat perbedaan gender dalam cara remaja menghadapi dan mengatasi masalah kesehatan mental. Remaja perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial ketika mengalami tekanan psikologis, sedangkan remaja laki-laki lebih sering menahan emosi dan berusaha menyelesaikan masalah secara mandiri karena pengaruh konstruksi sosial yang menuntut laki-laki terlihat kuat.

Saran

Secara keseluruhan, program pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dan kesadaran dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mengatasi permasalahan kesehatan fisik dan mental remaja. Meskipun demikian, keberlanjutan program menjadi hal yang sangat penting untuk memastikan perubahan perilaku dapat terjadi secara konsisten. Oleh karena itu, diperlukan dukungan lanjutan dari pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat bagi siswa.

Ucapan Terimakasih

Kami tim pengabdian Universitas PGRI Semarang mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas PGRI Semarang atas supportnya dalam merealisasikan kegiatan pengabdian ini. Sampaikan ucapan terimakasih tim pengabdian terhadap pihak-pihak yang telah terlibat langsung maupun tidak langsung dalam proses pengabdian (sumber dana, mitra, pihak-pihak lain yang terlibat).

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aina, S. I. N., Ariani, M., & Yuliana, F. (2023). Riwayat Keluarga, Pola Makan dan Penggunaan Gadget Penyebab Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Negeri “X” Banjarmasin. *Malahayati Nursing Journal*, 5(4), 987–999.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). Changing behavior using the theory of planned behavior. *The Handbook of Behavior Change*, 23, 17–31.
- Arif, A. (2020). *Perspektif Teori Sosial Emile Durkheim Dalam Sosiologi Pendidikan. Moderasi: Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1 (2), 1–14.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United

- States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1601–1609.
- Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents—a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(4), 357–368.
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Karima, F. H., Hidayat, N., Kustantinah, I., Royana, I. F., & Nugrahani, D. (2025). Public Speaking sebagai Upaya Branding Guru JSIT Bina Insani Kota Semarang: Public Speaking as Branding for Teachers at JSIT Bina Insani Kota Semarang. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(10), 2156–2163.
- Karima, F., Royana, I., Kustantinah, I., & Hidayat, N. (2024). Pendampingan Kesehatan Fisik dan Mental dalam Rangka Pencegahan Depresi Remaja Kelurahan Pagerwojo Kabupaten Kendal. *DEDIKASI PKM*, 5 (2), 471–478.
- Kurniawan, R., Hidayat, Y., Annisaa, L. T. H. W., Kurniawan, A. W., Alam, I. G., Carsiwan, R. A. L., & Haetami, M. (2024). *The Role of Physical Activity for Adolescent Mental Health in Indonesia: A Systematic Review*.
- Mulyana, F. R., Kusnadi, N., Juniar, D. T., Millah, H., & Marlyono, S. G. (2025). Edukasi dan Pelatihan Mental berbasis Neuro Linguistic Programming (NLP) dalam Mendukung Pencapaian SDG's: Good Health and Well-Being. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 6(3), 170–181. <https://doi.org/10.26877/jpom.v6i3.24891>
- Popkin, B. M. (2006). Global nutrition dynamics: The world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases—. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84(2), 289–298.
- Putri, I. D. A. S., & Wilani, N. M. A. (2022). Peran Literasi Kesehatan Mental, Locus Kontrol, Dan Gender Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP UNP*, 12(2).
- Raeseide, R., Jia, S. S., Todd, A., Hyun, K., Singleton, A., Gardner, L. A., Champion, K. E., Redfern, J., & Partridge, S. R. (2024). Are digital health interventions that target lifestyle risk behaviors effective for improving mental health and wellbeing in adolescents? A systematic review with meta-analyses. *Adolescent Research Review*, 9(2), 193–226.
- Rahmawati, A. I. N., Ariffudin, I., & Mulawarman, M. (2018). Psychological Experience Dynamics of Students with Glossophobia through Narrative Counseling as seen from Gender: A Qualitative Study. *Proceedings of the 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017)*. 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017), Malang, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.2>
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Roccliffe, P., Adamakis, M., O'Keeffe, B. T., Walsh, L., Bannon, A., Garcia-Gonzalez, L., Chambers, F., Stylianou, M., Sherwin, I., & Mannix-McNamara, P. (2024). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent mental health and wellbeing: A

systematic literature review. *Adolescent Research Review*, 9(2), 339–364.

- Rosenfield, S., & Mouzon, D. (2012). Gender and mental health. In *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 277–296). Springer.
- Rosenstock, I. M. (1974). The health belief model and preventive health behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 354–386.
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Monsu'ani Tano Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154–161.
- Siedentop, D. L. (2009). National plan for physical activity: Education sector. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(s2), S168–S180.
- Subekti, N., Mulyadi, A., Listyasari, E., Nur Mulyadi, D. Y., & Juhrodin, J. (2024). Peningkatan Kesehatan dan Pengembangan Karakter Remaja melalui Kegiatan Olahraga: Evaluasi Dampak terhadap Perkembangan Remaja. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 5(1), 18–26. <https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18080>
- Tanesab, D. L., & Farmawy, M. (2025). Perbedaan gender dalam pengaruh media sosial terhadap overweight dan obesitas pada remaja: Scoping Review. *Nutrition and Health Insights*, 2(2), 51–57.
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan, Jakarta*.