

Teacher Training on the "Aktif Bergerak" Interactive Pocket Book for Health Literacy Promotion

Junaidi Budi Prihanto¹, Taufiq Hidayat², Irma Febriyanti³, Arifah Kaharina⁴, Aby Nugrah Septanto⁵, Novadri Ayubi⁶

¹⁻⁶ Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Email: junaidibudi@unesa.ac.id¹, taufiqhidayat@unesa.ac.id², irmafebriyanti@unesa.ac.id³,
arifahkaharina@unesa.ac.id⁴, abyseptanto@unesa.ac.id⁵, novadriayubi@unesa.ac.id⁶



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i2.8977>

Abstract: *Insufficient physical activity and increasing sedentary behavior among adolescents remain major public health concerns, highlighting the need to strengthen health literacy through school-based interventions. Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers play a strategic role in promoting active lifestyles, yet they require innovative learning resources to support effective health education. This community service program aimed to improve the health literacy of junior high school PJOK teachers through training on the use of the Aktif Bergerak Interactive Pocket Book. The program involved 13 PJOK teachers from the Nganjuk Regency Subject Teacher Association (MGMP). Activities included needs assessment, workshop-based training, interactive demonstrations, and hands-on practice using the pocket book. Program effectiveness was evaluated using pretest–posttest health literacy assessments, participant evaluations of the learning media, and satisfaction questionnaires. The findings showed a significant improvement in teachers' health literacy scores, with the mean score increasing from 61.54 to 76.15 ($p = 0.007$). Participants also rated the interactive pocket book highly in terms of content quality, attractiveness, usability, and visual design, while expressing high satisfaction with the implementation of the training. These findings indicate that the Aktif Bergerak Interactive Pocket Book is a practical and effective educational resource for enhancing teachers' health literacy and supporting the promotion of physically active lifestyles in junior high schools.*

Keywords: *community service; health literacy; interactive pocket book; physical activity; PE teachers.*

Pendahuluan

Perilaku sedentari dan rendahnya aktivitas fisik pada anak dan remaja telah menjadi permasalahan global. Sebagian besar remaja belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik WHO (minimal 60 menit aktivitas intensitas sedang-tinggi per hari), dengan tren ketidakaktifan yang konsisten di berbagai negara termasuk negara berpendapatan rendah dan menengah (Guthold et al., 2020; Morton et al., 2016; Reilly et al., 2022; Wang et al., 2016). Pemenuhan aktivitas fisik sangat penting sebagai perilaku aktif yang melibatkan gerak tubuh untuk mendukung kesehatan dan perkembangan optimal, sedangkan perilaku sedentari mengacu pada aktivitas minim gerak yang semakin mendominasi kehidupan remaja. Fenomena ini menjadi isu krusial karena penurunan aktivitas fisik berkorelasi dengan menurunnya kebugaran jasmani, meningkatnya risiko gangguan kesehatan, serta melemahnya fondasi gaya hidup aktif sejak usia sekolah (Hasanah, 2024; Nafi'Ah & Hadi, 2022; Olahraga et al., 2024;

Sholihah et al., 2025).

Di Indonesia, perilaku sedentari dan rendahnya aktivitas fisik pada anak dan remaja sekolah menengah pertama (SMP) di Indonesia dilaporkan semakin meningkat (Gading et al., 2026; Hanifah et al., 2023; Pulungan et al., 2024; Rahma et al., 2025; Rochmah & Nadhiroh, 2024), menunjukkan perlunya intervensi kontekstual berbasis sekolah. Khusus di Kabupaten Nganjuk, data Riskesdas Jawa Timur 2018 mencatat tingkat sedentary remaja usia 10-14 tahun tergolong tinggi, yakni 59,18% remaja pada usia ini memiliki aktivitas fisik yang kurang (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Temuan ini menegaskan urgensi intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentari pada siswa SMP di Kabupaten Nganjuk.

Permasalahan mendasar dalam promosi hidup aktif bergerak pada siswa SMP adalah rendahnya efektivitas sekolah sebagai ruang pembiasaan aktivitas fisik berkelanjutan, meskipun sekolah memiliki posisi strategis dalam pembentukan gaya hidup sehat remaja (Sevil et al., 2019). Keterbatasan sarana pendukung, alokasi waktu PJOK yang kurang optimal, serta pendekatan pembelajaran yang belum sepenuhnya mendorong keterlibatan aktif siswa menjadi penghambat utama peningkatan aktivitas fisik di sekolah (Setyawan & Gani, 2023; Yu et al., 2021). Intervensi berbasis sekolah terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik dan menurunkan perilaku sedentari, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kompetensi guru, desain pembelajaran, dan ketersediaan media edukatif yang aplikatif (Vaquero-Solís et al., 2020; Yuksel et al., 2020).

Usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan pengetahuan tentang kesehatan (Van Doren et al., 2021). Berbagai upaya promosi kesehatan telah diupayakan untuk memberikan edukasi tentang pendidikan kesehatan di sekolah, diantaranya dengan tersedianya buku ajar PJOK dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang dapat diunduh bebas. Namun analisis peneliti menunjukkan sistematika dan konten materi kesehatan perlu perbaikan serta perlu disesuaikan berdasarkan fase usia tumbuh kembang siswa. Selain itu, diperlukan sumber belajar pendamping yang lebih menarik dan inovatif sehingga guru PJOK dan siswa lebih tertarik belajar mengenai materi kesehatan dan aktivitas fisik. Pengembangan media pembelajaran berbasis modul dengan memanfaatkan teknologi menjadi solusi yang perlu dilakukan. Buku saku interaktif sebagai media pembelajaran digital menawarkan kemudahan akses, tampilan menarik, dan konten yang dapat diperbarui, sehingga berpotensi meningkatkan efektivitas promosi aktivitas fisik di sekolah (Goethals et al., 2020).

Praktik kegiatan pengabdian masih didominasi pendekatan survei dan intervensi umum, sementara pengembangan media pembelajaran interaktif yang praktis, mudah digunakan guru PJOK,

dan secara spesifik mendorong kebiasaan aktif bergerak siswa masih sangat terbatas dan belum tuntas, sehingga menghadirkan kebutuhan mendesak akan inovasi edukatif yang aplikatif melalui buku saku interaktif aktif bergerak. Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan melakukan pelatihan penggunaan buku saku interaktif "Aktif Bergerak" sebagai media pembelajaran PJOK untuk meningkatkan literasi kesehatan guru PJOK jenjang SMP di Kabupaten Nganjuk. Harapan utamanya, guru PJOK mampu mengimplementasikan buku saku ini dalam pembelajaran untuk mendorong kebiasaan aktif bergerak pada siswa SMP secara sistematis dan berkelanjutan.

Metode

Kegiatan PKM yang dilaksanakan terdiri atas: (1) Identifikasi permasalahan Mitra pada pembelajaran PJOK materi Kesehatan pada topik perilaku sedentari dan dampaknya pada kesehatan; (2) menyusun Buku Interaktif untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran materi tersebut; (3) merancang model pelatihan; (4) melaksanakan pelatihan dan menyampaikan materi, (5) melaksanakan proses evaluasi. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan pretest untuk mengukur penguasaan materi yang akan disampaikan pada kegiatan PKM, penyampaian materi dalam bentuk presentasi, mensosialisasikan buku interaktif beserta proses pembuatannya, melakukan post test dan evaluasi terhadap kegiatan PKM yang telah dilaksanakan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penggunaan media belajar buku saku ini dilaksanakan bersama Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) SMP Kabupaten Nganjuk, sebagai mitra. Pelaksanaan PKM ini merupakan realisasi kerja sama antara MGMP PJOK SMP Kabupaten Nganjuk dan Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Surabaya. Kegiatan PKM dilaksanakan berdasarkan tahapan berikut:

1. Identifikasi permasalahan Mitra pada pembelajaran PJOK; pada tahapan ini, tim PKM datang dan berdiskusi dengan perwakilan guru PJOK SMP dari MGMP Kabupaten Nganjuk. Masalah gaya hidup sedentari yang trendnya semakin meningkat, literasi kesehatan yang kurang, dan efektivitas pembelajaran yang belum optimal menjadi dasar dipilihnya topik ini untuk kegiatan PKM.
2. Dari hasil diskusi dengan perwakilan guru PJOK, disepakati pelatihan dan bimbingan dalam bentuk workshop terkait pelatihan pemanfaatan media belajar buku saku interaktif untuk meningkatkan literasi kesehatan, pemahaman dan minat siswa terhadap aktivitas fisik yang berpengaruh pada kesehatan.
3. Merancang dan menyusun Buku Saku Interaktif "Aktif Bergerak" dan media pendukung

4. Merencanakan rangkaian kegiatan PKM yang akan dilaksanakan, dimulai dengan pretest, pemaparan materi aktivitas fisik serta dampaknya bagi kesehatan, pemanfaatan Buku Saku, posttest dan evaluasi
5. Melaksanakan rangkaian kegiatan PKM yang telah dirancang.
6. Melakukan evaluasi berdasarkan angket respon yang dibagikan ke guru PJOK peserta workshop.

Pembagian tugas anggota tim pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilakukan berdasarkan kompetensi masing-masing pada setiap tahapan kegiatan. Pada tahap persiapan, Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. bersama Dr. Novadri Ayubi, S.Or., M.Kes. bertanggung jawab melaksanakan survei awal dan mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi mitra. Selanjutnya, Junaidi Budi Prihanto, S.KM., M.KM., Ph.D. bersama Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes. menyusun dan mengembangkan buku interaktif beserta media pendukung sebagai bahan utama kegiatan. Sementara itu, Dr. Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes. bersama Aby Nugrah Septanto, S.Kep., Ns., M.Sc. menyusun instrumen evaluasi yang meliputi pretest, posttest, serta angket respons peserta terhadap pelaksanaan PKM. Pada tahap pelaksanaan, Dr. Novadri Ayubi, S.Or., M.Kes. menyampaikan materi mengenai aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Junaidi Budi Prihanto, S.KM., M.KM., Ph.D. memfasilitasi penjelasan dan praktik penggunaan buku interaktif dengan didampingi oleh Dr. Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes. dan Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes. Pelaksanaan evaluasi melalui pretest, posttest, serta pengumpulan respons peserta dikoordinasikan oleh Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. dengan bantuan Aby Nugrah Septanto, S.Kep., Ns., M.Sc. Seluruh anggota tim juga berpartisipasi secara bergantian dalam mendokumentasikan seluruh rangkaian kegiatan PKM.

Sasaran kegiatan PKM ini adalah guru-guru PJOK yang tergabung dalam MGMP tingkat SMP di Kabupaten Nganjuk. Kegiatan PKM dilaksanakan di SMP Negeri 6 Nganjuk pada tanggal 31 Juli 2024 pada pukul 08.00 – 14.00 WIB. Acara dimulai dengan pembukaan di Gedung Aula, kemudian dilanjutkan dengan sesi workshop yang terbagi menjadi 7 kelompok rumpun ilmu. Rumpun ilmu kesehatan menggunakan materi Buku Interaktif dengan susunan acara yang terdiri dari pembukaan, pretest, pemaparan materi aktifitas fisik, praktek penggunaan Buku Interaktif, tanya-jawab, posttest dan penjangkaran umpan balik

Evaluasi kegiatan PKM dilakukan untuk mengukur perubahan literasi kesehatan peserta pada materi aktivitas fisik menggunakan instrumen tes yang terdiri atas 10 butir pertanyaan. Tes diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penyampaian materi serta praktik penggunaan buku saku interaktif. Kedua tes menggunakan pertanyaan yang sama, namun urutan soal dan pilihan jawabannya diacak untuk meminimalkan bias jawaban. Selain itu, peserta diminta mengisi lembar penilaian Buku

Saku Interaktif yang mencakup empat aspek, yaitu judul, isi, daya tarik, dan tampilan. Masukan dari peserta digunakan sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan buku agar lebih optimal dalam penerapan di masa mendatang. Pada tahap akhir, peserta juga mengisi lembar evaluasi pelaksanaan PKM untuk menilai kualitas penyelenggaraan kegiatan serta tingkat kebermanfaatannya bagi peserta.

Hasil dan Diskusi

Profil Peserta



Gambar 1. Pembukaan PKM di SMP Negeri 6 Nganjuk

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh Guru PJOK MGMP setingkat SMP dan pembukaan kegiatannya bertempat di Aula SMPN 6 Nganjuk. Sesi pelatihan pemanfaatan buku interaktif diikuti oleh 13 guru PJOK yang berasal dari beberapa sekolah dengan pengalaman mengajar yang beragam, sehingga diskusi selama kegiatan berlangsung cukup aktif dan mencerminkan variasi kebutuhan pembelajaran PJOK di lapangan. Kehadiran peserta secara penuh menunjukkan tingginya antusiasme guru terhadap inovasi media pembelajaran yang dapat mendukung penguatan literasi kesehatan dan promosi aktivitas fisik di sekolah.



Gambar 2. Suasana pelatihan pemanfaatan buku interaktif 'Aktif Bergerak'

Secara substantif, profil peserta ini penting karena guru PJOK merupakan aktor utama dalam implementasi pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan kebiasaan hidup aktif. Literatur menunjukkan bahwa keberhasilan promosi physical literacy di sekolah sangat dipengaruhi oleh kapasitas guru dan kualitas pengembangan profesional yang mereka ikuti. Dengan demikian, keterlibatan guru PJOK dalam kegiatan ini memiliki signifikansi strategis, bukan hanya sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai calon agen perubahan dalam pembelajaran kesehatan di sekolah.

Literasi Kesehatan Guru PJOK

Tabel 1. Hasil statistik deskriptif, uji normalitas dan uji t berpasangan data *pretest* dan *posttest* literasi kesehatan materi aktifitas fisik guru PJOK peserta PKM di Nganjuk

Variabel	Mean	Median	sd	Min-Max	Normal (S-W)	Uji Beda
Pretest	61.54	60	10.68	40 - 80	0.356	0.007
Posttest	76.15	80	10.44	60 - 90	0.116	

Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor literasi kesehatan peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Rata-rata nilai pretest sebesar $61,54 \pm 10,68$ dengan median 60 dan rentang skor 40–80, sedangkan rata-rata posttest meningkat menjadi $76,15 \pm 10,44$ dengan median 80 dan rentang skor 60–90. Peningkatan rerata sebesar 14,61 poin menunjukkan adanya perbaikan tingkat pemahaman peserta terhadap materi aktivitas fisik setelah memperoleh penyuluhan dan menggunakan Buku Saku Interaktif *Aktif Bergerak*.

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data pretest ($p = 0,356$) dan posttest ($p = 0,116$) berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis menggunakan uji *paired t-test*. Hasil uji beda menunjukkan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan PKM efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan guru PJOK mengenai aktivitas fisik.

Temuan ini sejalan dengan hasil kajian terkini bahwa intervensi berbasis sekolah memiliki potensi untuk meningkatkan aktivitas fisik sekaligus memperkuat aspek pengetahuan dan motivasi peserta didik, terutama apabila didukung oleh guru yang memiliki kapasitas literasi kesehatan yang memadai. Dalam perspektif physical literacy, guru PJOK yang memiliki literasi kesehatan yang lebih baik akan lebih mampu merancang pengalaman belajar yang holistik, mencakup ranah fisik, kognitif, dan afektif secara seimbang. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan guru pada kegiatan ini dapat dipandang sebagai fondasi penting untuk memperkuat kualitas pembelajaran PJOK di tingkat SMP (Moeller et al., 2024; Yin et al., 2024).

Penilaian terhadap Buku Interaktif

Tabel 2. Hasil respons buku interaktif `aktif bergerak` guru PJOK peserta PKM di Nganjuk

Aspek	Indikator	SK	K	C	B	SB
Judul	1. Judul mudah dipahami dan menarik	0%	0%	0%	30.77%	69.23%
	2. Judul telah mencerminkan isi dari buku saku	0%	0%	0%	38.46%	61.54%
	3. Informasi yang disampaikan sesuai dengan materi kurikulum PJOK SMP	0%	0%	7.69%	30.77%	61.54%
Konten	4. Informasi yang disampaikan mudah dipahami	0%	0%	7.69%	46.15%	46.15%
	5. Sistematika konten dalam sajian media mudah dipahami	0%	0%	0%	61.54%	38.46%
	6. Konten Video pada QR code sesuai dan mudah dipahami	0%	0%	0%	46.15%	53.85%
Daya Tarik	7. Mampu mendorong responden untuk mempelajari/membaca tuntas pada media buku saku tersebut	0%	0%	0%	69.23%	30.77%
	8. Mampu memberikan perubahan pada responden	0%	0%	15.38%	38.46%	46.15%
	9. Jenis dan ukuran huruf dalam buku saku interaktif	0%	0%	7.69%	61.54%	30.77%
Tampilan	10. Warna media Buku Saku Interaktif	0%	0%	7.69%	61.54%	30.77%
	11. Tata letak media Buku Saku Interaktif	0%	0%	7.69%	53.85%	38.46%
	12. Kecerahan Media Buku Saku Interaktif	0%	0%	23.08%	38.46%	38.46%
	13. Gambar/Ilustrasi menarik dan sesuai dengan materi	0%	0%	23.08%	38.46%	38.46%

(SB: Sangat Baik, B: Baik, C: Cukup, K: Kurang, SK: Sangat Kurang)

Hasil penilaian peserta terhadap Buku Saku Interaktif *Aktif Bergerak* menunjukkan bahwa media yang dikembangkan memperoleh respons yang sangat positif pada seluruh aspek yang dievaluasi. Berdasarkan rerata penilaian setiap aspek, **judul** memperoleh penilaian tertinggi, dengan 65,39% peserta memberikan kategori *sangat baik* dan 34,62% kategori *baik*. Hasil ini menunjukkan bahwa judul dinilai menarik, mudah dipahami, serta mampu merepresentasikan isi buku secara jelas.

Pada aspek **konten**, rerata penilaian menunjukkan bahwa 50,00% peserta memberikan kategori *sangat baik*, 46,15% kategori *baik*, dan hanya 3,85% kategori *cukup*. Temuan ini mengindikasikan bahwa isi buku telah sesuai dengan materi PJOK SMP, disajikan secara sistematis, mudah dipahami, serta didukung video pembelajaran melalui QR code yang memperkaya pengalaman belajar peserta.

Aspek **daya tarik** juga memperoleh respons yang sangat baik, dengan rerata 38,46% peserta memberikan kategori *sangat baik*, 53,85% kategori *baik*, dan 7,69% kategori *cukup*. Hal ini menunjukkan

bahwa buku saku mampu menarik minat peserta untuk mempelajari materi sekaligus meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik.

Sementara itu, aspek **tampilan** memperoleh rerata penilaian sebesar 35,38% pada kategori *sangat baik*, 50,77% pada kategori *baik*, dan 13,85% pada kategori *cukup*. Meskipun secara umum desain visual telah dinilai baik, beberapa peserta masih memberikan penilaian cukup, terutama pada indikator kecerahan media dan ilustrasi, sehingga kedua aspek tersebut dapat menjadi fokus penyempurnaan pada pengembangan berikutnya.

Secara keseluruhan, rerata penilaian pada seluruh aspek didominasi oleh kategori *baik* dan *sangat baik*, tanpa adanya penilaian *kurang* maupun *sangat kurang*. Hasil ini menunjukkan bahwa Buku Saku Interaktif *Aktif Bergerak* memiliki kualitas isi, desain, dan daya tarik yang baik sehingga layak digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan terkait aktivitas fisik pada siswa SMP.

Persepsi terhadap Pelaksanaan dan Kebermanfaatan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 3. Hasil respons pelaksanaan dan kebermanfaatan PKM buku interaktif di Nganjuk

Aspek	Pertanyaan	Skala Penilaian			
		SS	S	TS	STS
Relevansi dan Manfaat	Materi PKM sesuai dengan kebutuhan Mitra/Peserta	61.54%	38.46%	0%	0%
	Kegiatan PKM yang dilaksanakan sesuai harapan Mitra/Peserta	53.85%	46.15%	0%	0%
	Mitra mendapatkan manfaat langsung dari kegiatan PKM	69.23%	30.77%	0%	0%
	Kegiatan PKM berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait materi literasi kesehatan	69.23%	30.77%	0%	0%
	Pemateri memiliki kompetensi yang sesuai dengan materi PKM	84.62%	15.38%	0%	0%
Kualitas Pelaksanaan	Pemateri menyajikan materi PKM dengan cara yang menarik	69.23%	30.77%	0%	0%
	Waktu yang disediakan sesuai untuk penyampaian materi dan kegiatan PKM	38.46%	61.54%	0%	0%
	Anggota PKM yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan	53.85%	46.15%	0%	0%
	Setiap keluhan/pertanyaan/permasalahan yang diajukan ditindaklanjuti dengan baik oleh narasumber/anggota pengabdian yang terlibat	76.92%	23.08%	0%	0%
Keberlanjutan dan	Mitra/peserta berminat untuk mengikuti kegiatan PKM selama sesuai kebutuhan Mitra/Peserta	69.23%	30.77%	0%	0%

Aspek	Pertanyaan	Skala Penilaian			
		SS	S	TS	STS
Kepuasan	Kegiatan PKM dilakukan secara berkelanjutan	61.54%	38.46%	0%	0%
	Secara umum peserta puas terhadap kegiatan PKM	61.54%	38.46%	0%	0%

(SS: Sangat Setuju, S: Setuju, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju)

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat memperoleh respons yang sangat positif dari seluruh peserta. Tidak terdapat penilaian pada kategori *tidak setuju* maupun *sangat tidak setuju* untuk seluruh indikator, yang menunjukkan bahwa kegiatan telah terlaksana sesuai dengan harapan dan kebutuhan peserta.

Pada aspek **relevansi dan manfaat kegiatan**, mayoritas peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan (61,54% sangat setuju; 38,46% setuju), pelaksanaan kegiatan sesuai dengan harapan (53,85% sangat setuju; 46,15% setuju), memberikan manfaat langsung (69,23% sangat setuju; 30,77% setuju), serta berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai literasi kesehatan (69,23% sangat setuju; 30,77% setuju). Hasil ini menunjukkan bahwa materi dan aktivitas yang disampaikan telah mampu menjawab kebutuhan mitra sekaligus memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Pada aspek **kualitas pelaksanaan**, peserta memberikan apresiasi yang sangat tinggi terhadap kompetensi pemateri (84,62% sangat setuju), cara penyampaian materi yang menarik (69,23% sangat setuju), kualitas pelayanan tim pelaksana (53,85% sangat setuju), serta respons yang baik terhadap setiap pertanyaan dan permasalahan peserta (76,92% sangat setuju). Meskipun demikian, indikator mengenai kecukupan waktu pelaksanaan memperoleh proporsi *sangat setuju* yang relatif lebih rendah (38,46%), meskipun seluruh peserta tetap menyatakan setuju bahwa waktu yang dialokasikan telah memadai.

Sementara itu, pada aspek **keberlanjutan dan kepuasan**, sebagian besar peserta menyatakan berminat mengikuti kegiatan serupa di masa mendatang apabila sesuai dengan kebutuhan (69,23% sangat setuju), mendukung pelaksanaan kegiatan secara berkelanjutan (61,54% sangat setuju), serta menyatakan puas terhadap keseluruhan pelaksanaan PKM (61,54% sangat setuju; 38,46% setuju). Secara keseluruhan, hasil evaluasi mengindikasikan bahwa kegiatan PKM telah dilaksanakan dengan baik, relevan dengan kebutuhan mitra, memberikan manfaat nyata bagi peserta, serta memiliki potensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan pemanfaatan Buku Saku Interaktif Aktif Bergerak berhasil meningkatkan literasi kesehatan guru PJOK SMP di Kabupaten Nganjuk mengenai aktivitas fisik. Peningkatan skor literasi kesehatan yang signifikan antara pretest dan posttest menunjukkan bahwa kombinasi penyampaian materi, diskusi, serta praktik penggunaan media interaktif merupakan pendekatan yang efektif dalam memperkuat pemahaman peserta. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan bahwa Buku Saku Interaktif memperoleh respons yang sangat baik dari peserta pada aspek judul, konten, daya tarik, dan tampilan, sehingga dinilai layak digunakan sebagai media pendukung pembelajaran PJOK. Pelaksanaan kegiatan juga mendapatkan tingkat kepuasan yang tinggi, dengan peserta menilai materi relevan dengan kebutuhan, materi kompeten, serta kegiatan memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kompetensi profesional guru.

Kegiatan ini menghasilkan fakta bahwa pengembangan kapasitas guru melalui pelatihan yang disertai media pembelajaran inovatif merupakan strategi yang efektif untuk memperkuat implementasi pendidikan kesehatan di sekolah. Guru tidak hanya memperoleh tambahan pengetahuan, tetapi juga memiliki sumber belajar yang praktis dan mudah diimplementasikan dalam proses pembelajaran sehingga berpotensi mendorong terbentuknya kebiasaan hidup aktif pada siswa.

Untuk pengembangan selanjutnya, kegiatan PKM perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak guru PJOK dari berbagai daerah serta memperluas cakupan materi literasi kesehatan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Pengembangan Buku Saku Interaktif juga disarankan dilakukan melalui penyempurnaan aspek visual, penambahan konten multimedia yang lebih interaktif, serta integrasi dengan platform pembelajaran digital. Selain itu, evaluasi pada kegiatan berikutnya perlu diarahkan tidak hanya pada peningkatan literasi kesehatan guru, tetapi juga pada implementasi media dalam pembelajaran serta dampaknya terhadap perubahan pengetahuan, perilaku aktif bergerak, dan kebiasaan aktivitas fisik siswa di sekolah..

Daftar Referensi

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*.
Gading, A. S., Asrina, A., & Rahman, H. (2026). Determinan Penyebab Perilaku Sedentary Lifestyle Pada Remaja: Studi Pada Siswa Sman 8 Luwu Utara Dan Sman 19 Luwu Utara. *Window of Public Health Journal*, 7(3), 545–559.
Goethals, L., Barth, N., Guyot, J., Hupin, D., Celarier, T., & Bongue, B. (2020). Impact of Home Quarantine on Physical Activity Among Older Adults Living at Home During the COVID-19 Pandemic: Qualitative Interview Study. *JMIR Aging*, 3(1), e19007. <https://doi.org/10.2196/19007>
Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity

- among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. *Children*, 10(8), 1283. <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Hasanah, S. S. (2024). Hubungan Eating Behavior dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Fase Awal. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 116–124. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.116-124>
- Moeller, N. C., Oestergaard, L., Rasmussen, M. G. B., Schmidt-Persson, J., Larsen, K. T., & Juhl, C. B. (2024). How to get children moving? The effectiveness of school-based interventions promoting physical activity in children and adolescents – A systematic review and meta-analysis of randomized controlled- and controlled studies. *Health and Place*, 89. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2024.103333>
- Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., & van Sluijs, E. M. F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obesity Reviews : An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 17(2), 142–158. <https://doi.org/10.1111/obr.12352>
- Nafi'Ah, N., & Hadi, E. N. (2022). Perilaku Sedentari dan Determinannya: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1498–1505. <https://doi.org/10.56338/MPPKI.V5I12.2795>
- Olahraga, J. P., Cahya Negara, J., Hamidi, A., & Tantra Paramitha, S. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari pada Kesehatan Mental Anak-anak. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(3), 127–135. <https://doi.org/10.37630/JPO.V14I3.1655>
- Pulungan, P. L. S., Messakh, S. T., & Triprasajo, D. (2024). Sedentary Profile of Adolescents Aged 12–15 Years at Pangudi Luhur Junior High School in Salatiga. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(1), 35–40. <https://doi.org/10.31949/IJSM.V4I1.8860>
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati, W. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle pada Remaja di Era Digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1951–1963. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>
- Reilly, J. J., Barnes, J., Gonzalez, S., Huang, W. Y., Manyanga, T., Tanaka, C., & Tremblay, M. S. (2022). Recent Secular Trends in Child and Adolescent Physical Activity and Sedentary Behavior Internationally: Analyses of Active Healthy Kids Global Alliance Global Matrices 1.0 to 4.0. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 729–736. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0312>
- Rochmah, A., & Nadhiroh, S. R. (2024). Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 234–240. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.234-240>
- Setyawan, H., & Gani, I. (2023). Manajemen Alokasi Waktu Pendidikan Jasmani (PE) Untuk Mempertahankan Kebugaran Siswa. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2), 339–345. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v2i2.242>
- Sevil, J., García-González, L., Abós, Á., Generelo, E., & Aibar, A. (2019). Can High Schools Be an Effective Setting to Promote Healthy Lifestyles? Effects of a Multiple Behavior Change Intervention in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 478–486. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.09.027>
- Sholihah, F., Efiani, L. M., Drajat, P. S., Marsaoly, A. F., Rezeki, D. S. S., & Wijayanti, S. P. M. (2025).

- Literature Review: Dampak Negatif Perilaku Sedentary Lifestyle Terhadap Kesehatan Fisik Remaja Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 11741–11750. <https://doi.org/10.31004/JKT.V6I3.47108>
- Van Doren, N., De Cocker, K., De Clerck, T., Vangilbergen, A., Vanderlinde, R., & Haerens, L. (2021). The Relation between Physical Education Teachers' (De-)Motivating Style, Students' Motivation, and Students' Physical Activity: A Multilevel Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7457. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147457>
- Vaquero-Solís, M., Gallego, D. I., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). School-based Physical Activity Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 999. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030999>
- Wang, W., Wang, J., Dang, S., & Zhuang, G. (2016). Cost-effectiveness of antiviral therapy during late pregnancy to prevent perinatal transmission of hepatitis B virus. *PeerJ*, 4, e1709. <https://doi.org/10.7717/peerj.1709>
- Yin, H., Omar Dev, R. D., Soh, K. G., Li, F., & Lian, M. (2024). Assessment and development of physical education teachers' physical literacy: A systematic review. *PloS One*, 19(7). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0307505>
- Yu, H., Kulinna, P. H., & Mulhearn, S. C. (2021). The Effectiveness of Equipment Provisions on Rural Middle School Students' Physical Activity During Lunch Recess. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(3), 287–295. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0661>
- Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-Based Intervention Programs for Preventing Obesity and Promoting Physical Activity and Fitness: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 347. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>