

Peningkatan Kesadaran Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Melalui Senam Bersama di Lingkungan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu

Moh. Rizki Fauzan¹, Hairil Akbar², Sarman³, Henny Kaseger⁴, Gilang Saputra Bida⁵, Ririn Damopolii⁶, Sinta Dugian⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Received : 1 Mei 2026, Revised : 12 Mei 2026, Published : 19 Mei 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Moh. Rizki Fauzan

E-mail: mrrizkifauzan@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pola makan tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik, sehingga berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit tidak menular. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada remaja melalui edukasi gizi dan senam bersama. Kegiatan ini dilaksanakan di Lingkungan Institut Teknologi dan Kesehatan Graha Medika dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Edukasi gizi diberikan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, sedangkan senam bersama dilakukan sebagai bentuk implementasi aktivitas fisik secara langsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme yang tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya menjaga pola makan sehat, sementara kegiatan senam bersama memberikan pengalaman langsung mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kebugaran tubuh. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong interaksi sosial dan meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan gaya hidup sehat secara rutin. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku remaja menuju pola hidup sehat. Oleh karena itu, kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari berbagai pihak, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang sehat, aktif, dan produktif serta mendukung terbentuknya generasi yang berkualitas.

Kata kunci - kesadaran, gizi, aktivitas fisik, senam, remaja

Abstract

Adolescents are an age group vulnerable to unhealthy eating habits and low physical activity, putting them at risk of various health problems such as obesity and non-communicable diseases. This community service activity aims to increase awareness and healthy living behaviors among adolescents through nutrition education and group exercise. This activity was carried out at the Graha Medika Institute of Technology and Health using lecture and demonstration methods. Nutrition education was provided to increase participants' knowledge about the importance of consuming a balanced, nutritious diet, while group exercise was carried out as a form of direct implementation of physical activity. The results of the activity showed that participants showed high enthusiasm in participating in all series of activities. The education provided was able to increase participants' understanding of the importance of maintaining a healthy diet, while the group exercise provided direct experience of the benefits of physical activity for physical fitness. In addition, this activity also encouraged social interaction and increased participants' motivation to adopt a healthy lifestyle regularly. Overall, this activity had a positive impact in increasing awareness and changing adolescent behavior towards a healthy lifestyle. Therefore, similar activities are expected to be carried out continuously with the support of various

parties, so as to create a healthy, active, and productive environment and support the formation of a quality generation.

Keywords - awareness, nutrition, physical activity, exercise, adolescents

How to Cite : Fauzan, M. R., Akbar, H., Sarman, S., Kaseger, H., Bida, G. S., Damopolii, R., & Dugian, S. (2026). Peningkatan Kesadaran Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Melalui Senam Bersama di Lingkungan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 4916 - 4922. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1331>

Copyright ©2026 Moh. Rizki Fauzan, Hairil Akbar, Sarman Sarman, Henny Kaseger, Gilang Saputra Bida, Ririn Damopolii, Sinta Dugian

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Fase remaja ini, mempunyai kebutuhan gizi yang meningkat secara signifikan untuk mendukung proses pertumbuhan tersebut (Khairani et al., 2023). Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa hanya sekitar 20% remaja di Indonesia yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan rekomendasi. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, anemia, serta penyakit tidak menular lainnya (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Kementerian kesehatan telah mencatat prevalensi obesitas pada remaja mengalami peningkatan hingga mencapai 18,8% pada tahun 2020, hal ini disebabkan karena adanya permasalahan serius terkait pola makan dan gaya hidup remaja yang perlu mendapatkan perhatian khusus (Kementerian Kesehatan, 2023).

Masa remaja merupakan periode kritis dimana kebiasaan makan dan aktivitas fisik mulai terbentuk dan cenderung menetap hingga dewasa. Kebiasaan yang tidak sehat pada masa ini dapat berdampak jangka panjang terhadap status kesehatan individu (Waluyani et al., 2022). Masa remaja seringkali memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam, namun rendah serat serta zat gizi penting lainnya. Rendahnya konsumsi makanan sehat juga menjadi permasalahan yang cukup serius dan dapat memengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental remaja (Anggoro et al., 2024). Selain faktor kebiasaan makanan, remaja juga mempunyai aktivitas fisik remaja juga masih tergolong rendah, hal ini berdasarkan dari hasil survei yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hanya sekitar 30% remaja yang melakukan aktivitas fisik secara teratur (Ronitawati et al., 2022). Selain itu penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan remaja lebih banyak melakukan aktivitas *sedentary* seperti duduk dalam waktu lama, bermain media sosial, atau menonton (findriyanti et al., 2026). Aktivitas seperti ini yang akan meningkatkan risiko munculnya penyakit tidak menular. Rendahnya aktivitas fisik ini dapat meningkatkan risiko penyakit seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan dan depresi (Supu et al., 2022).

Salah satu parameter atau indikator sumber daya manusia yang berkualitas adalah peningkatan kesehatan pada remaja, oleh sebab itu aktivitas fisik yang cukup juga sangat diperlukan untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengonsumsi makanan bergizi cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah (Laras, 2024). Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik yang mengurangi risiko penyakit seperti obesitas dan hipertensi adalah dengan cara kegiatan berbasis kelompok seperti senam bersama (Maywati et al., 2025). Senam bersama tidak hanya memberikan manfaat bagi kebugaran fisik, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi remaja dalam berolahraga. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok dapat meningkatkan kepatuhan terhadap gaya hidup sehat (Nurrahma et al., 2025).

Tim Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengemukakan beberapa temua dari hasil observasi awal dan wawancara kepada mahasiswa di lingkungan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu adalah masih ditemukan mahasiswa atau remaja yang belum sepenuhnya menerapkan pola hidup sehat, seperti halnya mahasiswa masih sering melakukan aktivitas *sedentary* dan sebagian besar juga mengonsumsi makanan cepat saji (*ultra process food*). Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan praktik sehari-hari. Sehingga diperlukan suatu kegiatan yang tidak hanya bersifat edukatif tetapi juga aplikatif.

Berdasarkan urain tersebut permasalahan tersebut, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa senam bersama yang disertai dengan edukasi gizi, diharapkan dapat

meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku hidup sehat pada remaja. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan kampus yang sehat, aktif, dan produktif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi sangat penting sebagai upaya strategis dalam meningkatkan kesadaran gizi dan aktivitas fisik remaja guna mendukung terciptanya generasi yang sehat dan berkualitas.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 metode yakni metode ceramah dan metode demonstrasi. Penggunaan metode ceramah dilakukan dalam memberikan informasi kepada peserta senam sehat bersama tentang manfaat pola hidup sehat seperti halnya mengkonsumsi makanan yang tinggi akan nilai gizi, sedangkan dalam penggunaan metode demonstrasi ini dilakukan guna untuk memberitahu dan mengajak secara langsung peserta senam sehat pagi secara langsung (Wirabumi et al., 2020). Metode tersebut digunakan oleh instruktur senam dan diikuti oleh seluruh peserta senam bersama di Lingkungan Institut Teknologi dan Kesehatan Graha Medika. Kegiatan senam bersama ini dilaksanakan selama sehari pada pukul 08.00 sampai dengan 09.00 WITA di lingkungan kampus Institusi Teknologi dan Kesehatan Graha Medika. Sasaran utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh peserta senam sehat baik terdiri dari instruktur senam dan semua civitas akademika Institut Teknologi dan Kesehatan Graha Medika. Kegiatan tersebut ini ditunjang dengan beberapa alat berupa: mikrofon, sound system dan alat pemutar musik guna untuk menunjang instruktur dalam melakukan senam bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pelaksana, berupa pemberian edukasi gizi dan demonstrasi senam bersama merupakan inti dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik. Kegiatan ini dilaksanakan secara terintegrasi dengan menggabungkan penyampaian materi edukasi dan praktik langsung melalui aktivitas senam.

Edukasi gizi dilakukan dengan metode ceramah interaktif yang disampaikan kepada peserta mengenai pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang diberikan meliputi pengertian gizi seimbang, jenis-jenis zat gizi, serta pentingnya konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai dampak pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular.

Dalam kegiatan ini juga dijelaskan hubungan antara gizi dan kesehatan tubuh, di mana asupan gizi yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kebugaran, serta mendukung aktivitas sehari-hari. Edukasi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta agar mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Setelah kegiatan edukasi, dilanjutkan dengan kegiatan senam bersama sebagai bentuk implementasi dari aktivitas fisik. Senam bersama dilakukan secara berkelompok dengan suasana yang menyenangkan dan penuh semangat. Kegiatan ini dipandu oleh instruktur atau panitia yang memberikan contoh gerakan senam yang mudah diikuti oleh peserta.

Pelaksanaan senam bersama bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja yang selama ini cenderung rendah akibat gaya hidup sedentary. Melalui kegiatan ini, peserta dapat merasakan langsung manfaat dari aktivitas fisik, seperti meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, serta meningkatkan semangat dan suasana hati. Kegiatan senam bersama juga dapat meningkatkan interaksi sosial antar peserta, sehingga menciptakan suasana kebersamaan yang positif. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi remaja untuk lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi gizi dan senam bersama berjalan dengan baik dan mendapatkan respon yang positif dari peserta. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, baik pada saat penyampaian materi maupun saat pelaksanaan senam. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran serta perubahan perilaku remaja menuju pola hidup sehat.



Gambar 1. Kegiatan Senam Bersama di lingkungan Institut Teknologi dan Kesehatan Graha Medika



Gambar 2. Kegiatan Senam Bersama di lingkungan Institut Teknologi dan Kesehatan Graha Medika

Pembahasan

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan melakukan edukasi tentang kesadaran gizi dan senam pagi bersama pada mahasiswa di lingkungan Institut Teknologi dan Kesehatan Graha Medika ini, diharapkan kebugaran kepada mahasiswa dan civitas akademika Institut Teknologi dan Kesehatan Graha Medika agar kedepannya dapat jadwalkan sekali dalam seminggu. Kegiatan PkM yang dilakukan oleh tim pelaksana berupa senam bersama mahasiswa dan civitas akademika ini serupa dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan oleh mahasiswa KKN KKN kelompok 3 PGRI di Desa Desa Purwosari, Kecamatan Sembawa, Kabupaten Banyuasin. Kegiatan Senam pagi ini kami mengajak masyarakat untuk menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap sehat dan menyadarkan masyarakat seberapa pentingnya senam ini di masa pancaroba ini. Kegiatan senam yang diadakan oleh anak-anak Mahasiswa KKN ini sangat bagus, karena banyak bergerak pemanasan agar tubuh tetap panas dan menambah imun, terlebih lagi orang-orang tua. Tingkat pengetahuan masyarakat di Desa Purwosari, Kecamatan Sembawa tentang kesehatan sudah cukup baik, oleh karena itu anak-anak KKN dengan mudah mengajak masyarakat untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan senam tersebut (Nurlela et al., 2023).

Kegiatan demonstrasi berupa senam bersama ini yang telah dilakukan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kesehatan. Seseorang yang berpartisipasi dalam senam harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan koordinasi gerak tubuh yang teratur hak tersebut diperlukan agar tidak salah dalam kegiatan kebugaran tubuh. Senam tidak hanya melatih otot-otot mereka, tetapi gerakan-gerakan yang dilakukannya juga dapat membantu melancarkan peredaran darah. Selain senam, beraktivitas fisik tidak selalu identik dengan olahraga yang terstruktur; hal-hal seperti bermain, menari, berkebun, bahkan membersihkan rumah dan berbelanja juga dapat dianggap sebagai bentuk aktivitas fisik (Audistmala et al., 2025). Selain menjadi solusi dalam meningkatkan kesehatan, senam juga sebagai salah satu cara untuk memperoleh oksigen sebanyak-banyaknya, yakni dengan melakukan Senam Aerobik.

Senam Aerobik yang dilakukan di Kota Makassar mampu meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas dengan menjalankan program senam aerobik selama 8 minggu (Nurulita et al., 2025).

Kegiatan PKM ini juga sejalan dengan kegiatan PKM yang dilakukan di TK As-Salamah. Kegiatan senam irama yang dilakukan tersebut ini dilakukan guna untuk pembentukan gerak seperti gerak kekuatan, kecepatan, gerak mendadak. Selain itu latihan kekuatan dan ketangkasan dan keterampilan sesuai dengan kemampuan masing-masing anak. Selama kegiatan ini berlangsung untuk ditujukan untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar pada Murid di TK As-Salamah (Baiti & Rahman, 2022). Sama halnya dengan kegiatan PKM lainnya yang dilakukan di Wilayah RW V Kelurahan Pudukpayung, Banyumanik Semarang dengan sasarannya adalah kader posyandu lansia. Kegiatan tersebut ini terdiri dari tiga belas gerak dasar (bertepuk tangan, bertepuk dengan telapak tangan, bertepuk sela-sela jari, bertepuk anatar ibu jari dan telunjuk, menepuk lengan, menepuk bahu, menepuk pinggang, menepuk perut, menepuk paha, menepuk betis, berjinjit, berdiri dan meneklutut secara bergantian sambal meluruskan tangan dan menangkupkan kedua tangan di depan dada). Kegiatan ini juga dapat diikuti dengan baik oleh seluruh kader peserta pelatihan, hasil yang di peroleh pada kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan kader posyandu lansia mengenai senam Diabetes Mellitus dan Hipertensi (Afiatna et al., 2023).

Kegiatan yang telah dilakukan tim pelaksana, selain kegiatan senam sehat bersama tim pelaksana juga melaksanakan edukasi gizi untuk menumbuhkan kesadaran remaja tentang gizi pada remaja. Dalam penyampaian edukasi tentang gizi menurut hasil penelitian terdahulu terdapat beberapa media dan metode yang efektif dalam meningkatkan informasi dan pengetahuan. Media yang efektif dalam penyampaian edukasi gizi dapat dilakukan dengan beragam media baik media cetak seperti kartu milenial sehat, booklet, leaflet, poster, komik, flipchart, media elektronik seperti motion video dan media sosial seperti Whatsapp dan facebook. Berbagai media edukasi gizi tersebut dapat disampaikan dengan sejumlah metode edukasi seperti games, penyuluhan, ceramah, *Team Game Turnament* (TGT) (Kusuma, 2022). Media dan metode merupakan sesuatu yang dapat menunjang agar proses edukasi gizi dapat tercapainya tujuan edukasi, yakni perubahan perilaku (Femyliati & Kurniasari, 2022). Tujuan edukasi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya, yaitu alat bantu atau media yang digunakan dalam menyampaikan pesan. Media edukasi gizi harus disesuaikan dengan karakteristik sasaran agar tujuan dapat tercapai (Notoatmodjo, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian edukasi gizi mampu untuk menumbuhkan informasi dan meningkatkan kesadaran mahasiswa, sehingga kedepannya dapat menjaga pola makan baik diwaktu yang senggang dan diwaktu yang sibuk dalam mengerjakan tugas mahasiswa, selain pemberian edukasi kegiatan pengabdian ini juga melaksanakan kegiatan berupa senam sehat bersama yang di tujukan kepada mahasiswa dan civitas akademika. Kegiatan tersebut ini harapkan untuk meningkatkan motivasi dalam berolahraga.

Kegiatan pengabdian ini berupa senam sehat bersama dapat memberikan dampak perubahan perilaku remaja menjadi lebih sehat, untuk menunjang kegiatan senam sehat bersama ini berlangsung secara terus menerus, maka tim pelaksana agar kiranya dapat memberikan rekomendasi kepada pihak manajemen dan *stakeholder* di Institut Teknologi dan Kesehatan Graha Medika agar kiranya memberikan jadwal sekali dalam seminggu selama 1 jam untuk melakukan kegiatan senam bersama dan melakukan pengabdian masyarakat selanjutnya mengenai edukasi dan pendampingan remaja dalam mencegah risiko obesitas dan kurang gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan terima kasih kepada Rektor Institut Teknologi dan Kesehatan Graha Medika yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi gizi dan senam sehat bersama. Apresiasi juga diberikan kepada mahasiswa dan civitas akademika yang terlibat dalam kegiatan edukasi dan senam bersama.

DAFTAR PUSTAKA

Afiatna, P., Maryanto, S., & Setyoningrum, U. (2023). Pelatihan Kader dengan Metode Ceramah, Demonstrasi dan Simulasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu Lansia di Wilayah RW V Kelurahan Pudukpayung, Banyumanik Semarang.

- Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5(2), 188–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/ijce.v5i2.2693>
- Anggoro, A. D., Manek, O., & Noviyanti, T. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Makanan Cepat Saji Pada Remaja Abstrak. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(2), 23–29. <https://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/article/view/3722/>
- Audistmala, D. A., Putri, D. F., Padilah, S., Mubaroh, M. H., & Purba, L. M. (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Sehat: Studi Kasus di Desa Jujun, Kabupaten Kerinci. *BangDimas Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 41–49. <https://doi.org/10.22437/jppm.v4i1.40075>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Baiti, N., & Rahman, M. A. (2022). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama. *PrimEarly: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar Dan Anak Usia Dini*, 5(2), 112–119.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif untuk Edukasi Gizi pada Remaja: Literatur Review. *Hearty Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4732>
- findriyanti, findri, Wa Ode Salma, Devi Savitri Effendy, La Ode Muhamad Sety, Hariati Lestari, & Rizki Eka Sakti Octaviani Kohali. (2026). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024: Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi lebih Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Kendari T. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 5(1), 42–52. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v5i1.194>
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2023*.
- Khairani, K., Putri, M., & Christy, J. (2023). Penyuluhan Peningkatan Pemahaman Remaja Tentang Pentingnya Gizi dalam Kesehatan Reproduksi di SMK Kesehatan Imelda Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(1), 11–16. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v3i1.1542>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Laras, G. (2024). *Hubungan pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI MA Al-Musyaffa' Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Semarang* [Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/26918/>
- Maywati, S., Novianti, S., Lina, N., Santiana, & Rahmat. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Aktivitas Fisik Untuk Mengendalikan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 11(2), 47–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/jspmm.v11i2.16870>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan teori dan aplikasinya* (Cetakan Ke, p. 389). PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurlela, Muamar, Gunawan, C. Y., Krisna, M., Putri, R. A., Permata, E. D., & Anggaraini, T. (2023). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Senam Bersama di Desa Purwosari. *Jurnal Kegiatan Pengabdian Mahasiswa*, 1(2), 87–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.36908/jkpm.v1i2.282>
- Nurrahma, F., Triansyah, D., Sukmawari, N., & Fikri, A. (2025). Implementasi Program Senam Kreasi untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Siswa SMK Arinda Palembang. *Jardian (Jambura Arena Pengabdian)*, 3(2), 60–66. <https://doi.org/10.37905/jardian.v3i2.36114>
- Nurulita, R. F., Arfanda, P. E., & Rahmi, S. (2025). Efektivitas Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 67–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4089>
- Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022). Persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2). <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.489>
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas* (V. I. Abdullah (ed.); Edisi Pert). PT. Nasya Expanding Management.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh

Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31>

Wirabumi, R., Pascasarjana, S., Ibn, U., & Bogor, K. (2020). Metode Pembelajaran Ceramah. *Annual Conference on Islamic Education and Thought (ACIET)*, 1(1), 105–113. <https://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/aciet/article/view/660>