

LAPORAN PENGABDIAN

EDUKASI GIZI DAN AKTIVITAS FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN REMAJA



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd	NIDN	:	0915129203
ANGGOTA	:	Muh. Jamil Abdillah, S.Or., M.Or.	NIDN	:	0920119801
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Aldy Saputra	NIM	:	2489201009
		A. Novry Arfandi Saputra	NIM	:	2489201008

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Remaja
2. Ketua Tim Pengabdian :
 - a. Nama Lengkap : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
 - b. NIDN : 0915129203
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli/ 3b
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Karate
 - f. Alamat Surel : andirahman1992@gmail.com
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Andika Marsuki, S.Pd.,M.Pd./ Pendidikan Jasmani
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Aula dan Lapangan Olahraga Watampone
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Privinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian kepada Masyarakat
- Periode Pelaksanaan : 25 Agustus 2024
- Biaya Total : Rp. 1.166.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 28 Agustus 2024
Ketua Pengabdian



Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0915129203

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul " Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Remaja" dapat diselesaikan dengan baik.

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan pola hidup aktif sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat aktivitas fisik serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan derajat kesehatan.

Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan kerja sama berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Cahaya Prima beserta jajaran pimpinan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian.
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Cahaya Prima atas arahan dan fasilitasi selama kegiatan berlangsung.

3. Pengurus dan masyarakat Aula dan Lapangan Olahraga Watampone yang telah bersedia menjadi mitra serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian.
4. Seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan kegiatan pengabdian pada masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan olahraga dan promosi kesehatan masyarakat.

Watampone, 28 Mei 2025

Tim Pengabdi

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Kegiatan	5
1.3 Dampak dan Manfaat Kegiatan.....	7
BAB II.....	12
TARGET DAN LUARAN.....	12
2.1 Profil Mitra.....	12
2.2 Target dan Luaran	13
BAB III	14
METODE PELAKSANAAN	14
3.1 Metode Pelaksanaan.....	14
3.2 Langkah-Langkah Pelaksanaan.....	15
3.3 Waktu Dan Lokasi Pelaksanaan.....	18
BAB IV	20
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
4.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan	20
4.2 Pembahasan.....	24
BAB V.....	27
KESIMPULAN DAN SARAN.....	27
5.1 Kesimpulan	27
5.2 Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA	30

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, mental, emosional, maupun sosial. Pada masa ini, tubuh membutuhkan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan, perkembangan massa otot, pematangan organ tubuh, peningkatan kemampuan belajar, serta pelaksanaan berbagai aktivitas sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat perlu diimbangi dengan aktivitas fisik yang teratur agar remaja dapat tumbuh sehat, aktif, produktif, dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi remaja karena berkaitan dengan kesehatan tubuh, kemampuan berkonsentrasi, prestasi belajar, kepercayaan diri, produktivitas, dan kemampuan berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun olahraga. Remaja yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, tidak mudah lelah, serta memiliki kemampuan fisik yang lebih optimal.

Namun demikian, perubahan pola hidup dan perkembangan teknologi telah memengaruhi kebiasaan remaja dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penggunaan

telepon pintar, permainan daring, media sosial, dan berbagai bentuk hiburan digital membuat sebagian remaja menghabiskan lebih banyak waktu dalam posisi duduk atau berbaring. Kebiasaan tersebut dapat mengurangi kesempatan remaja untuk bergerak, bermain di luar ruangan, berjalan kaki, berolahraga, dan melakukan aktivitas fisik lainnya. Kurangnya aktivitas fisik dalam jangka panjang dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, serta kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Selain kurangnya aktivitas fisik, permasalahan gizi juga masih menjadi tantangan dalam kehidupan remaja. Sebagian remaja belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai prinsip gizi seimbang, kebutuhan energi, manfaat sarapan, pentingnya konsumsi sayur dan buah, kebutuhan air putih, serta pemilihan makanan yang sehat. Remaja cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, harga, tren, dan kemudahan memperoleh makanan tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula, garam dan lemak, minuman berpemanis, serta jajanan yang rendah kandungan zat gizi dapat berdampak terhadap kondisi kesehatan dan kebugaran.

Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, seperti kekurangan energi, kekurangan zat besi, anemia, berat badan kurang, kelebihan berat badan, dan obesitas. Kekurangan zat gizi dapat membuat remaja mudah lelah, sulit berkonsentrasi, kurang bersemangat, dan mengalami penurunan kemampuan melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, konsumsi energi yang berlebihan tanpa disertai

aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan serta gangguan metabolik pada masa yang akan datang.

Gizi dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kebugaran remaja. Asupan makanan yang cukup dan berkualitas berfungsi menyediakan energi serta zat pembangun yang dibutuhkan tubuh. Sementara itu, aktivitas fisik membantu meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, memperkuat otot dan tulang, menjaga berat badan, meningkatkan kelenturan, serta mendukung kesehatan mental. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran remaja tidak cukup dilakukan melalui olahraga saja, tetapi juga harus didukung oleh pola makan yang sehat, seimbang, beragam, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Remaja juga perlu memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara energi yang dikonsumsi melalui makanan dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Pemahaman tersebut diperlukan agar remaja mampu mengambil keputusan yang lebih baik dalam memilih makanan, mengatur waktu makan, membatasi makanan kurang sehat, memperbanyak konsumsi makanan bergizi, serta melaksanakan aktivitas fisik secara rutin. Pembentukan kebiasaan sehat sejak usia remaja diharapkan dapat menjadi dasar bagi penerapan pola hidup sehat hingga usia dewasa.

Kondisi remaja di Kabupaten Bone juga tidak terlepas dari berbagai perubahan pola hidup tersebut. Kemudahan memperoleh makanan siap saji, meningkatnya penggunaan perangkat digital, kurangnya kegiatan fisik yang terstruktur, serta terbatasnya edukasi

mengenai gizi dan kebugaran dapat memengaruhi perilaku kesehatan remaja. Sebagian remaja mungkin telah mengetahui pentingnya makanan bergizi dan olahraga, tetapi belum memahami cara menerapkannya secara tepat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan contoh praktis mengenai pemilihan makanan sehat dan bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan.

Edukasi gizi dapat membantu remaja memahami pentingnya mengonsumsi makanan berdasarkan prinsip gizi seimbang, membiasakan sarapan, mengonsumsi sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, serta memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Edukasi juga dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam membaca informasi nilai gizi, memilih jajanan yang lebih sehat, dan menghindari pola makan berlebihan maupun pembatasan makan yang tidak tepat.

Sementara itu, edukasi aktivitas fisik dapat memberikan pemahaman mengenai manfaat bergerak aktif, jenis aktivitas fisik yang sesuai, prinsip latihan yang aman, serta cara menyusun kebiasaan olahraga sederhana. Aktivitas fisik yang dikenalkan kepada remaja dapat berupa jalan cepat, lari ringan, senam kebugaran, permainan aktif, latihan kekuatan menggunakan berat badan sendiri, peregangan, serta kegiatan olahraga yang menyenangkan. Bentuk kegiatan yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja diharapkan dapat meningkatkan motivasi mereka untuk aktif bergerak.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Remaja di Kabupaten Bone” dilaksanakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja dalam menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini mengintegrasikan materi mengenai gizi seimbang dengan praktik aktivitas fisik sederhana, aman, dan menyenangkan. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, remaja diharapkan tidak hanya memahami materi yang disampaikan, tetapi juga mampu mempraktikkannya secara mandiri.

Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya hidup sehat di kalangan remaja Kabupaten Bone. Dukungan dari sekolah, keluarga, tenaga pendidik, tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan masyarakat sangat diperlukan agar perubahan perilaku yang terbentuk dapat dipertahankan secara berkelanjutan. Dengan pengetahuan gizi yang baik dan kebiasaan aktivitas fisik yang teratur, remaja diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang lebih optimal serta mampu menjadi generasi yang sehat, aktif, berprestasi, dan produktif.

1.2 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja di Kabupaten Bone mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang dan pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pengertian, prinsip, dan manfaat penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.
2. Memberikan pemahaman kepada remaja mengenai hubungan antara asupan gizi, aktivitas fisik, kesehatan tubuh, dan tingkat kebugaran jasmani.
3. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang jenis dan fungsi zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air bagi pertumbuhan serta aktivitas tubuh.
4. Meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya sarapan, konsumsi sayur dan buah, pemenuhan kebutuhan air putih, serta pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak.
5. Membantu remaja mengenali dan memilih makanan serta jajanan yang sehat, aman, bergizi, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.
6. Memberikan pemahaman mengenai pengertian, manfaat, jenis, intensitas, dan prinsip pelaksanaan aktivitas fisik yang aman bagi remaja.
7. Meningkatkan keterampilan remaja dalam melakukan aktivitas fisik dan latihan kebugaran sederhana yang dapat diterapkan di lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.

8. Mendorong remaja untuk mengurangi perilaku sedentari, seperti duduk terlalu lama, bermain permainan daring secara berlebihan, dan penggunaan perangkat digital tanpa diselingi aktivitas gerak.
9. Meningkatkan motivasi remaja untuk membiasakan diri melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur, bertahap, serta sesuai dengan kemampuan tubuh.
10. Membentuk sikap positif dan tanggung jawab remaja dalam menjaga kesehatan, status gizi, berat badan, dan kebugaran jasmaninya.
11. Mendorong terciptanya lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat yang mendukung penerapan pola makan sehat serta budaya hidup aktif.
12. Menjadi salah satu bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam mendukung peningkatan kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup remaja di Kabupaten Bone.

1.3 Dampak dan Manfaat Kegiatan

Kegiatan edukasi gizi dan aktivitas fisik diharapkan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan perilaku hidup sehat pada remaja. Setelah mengikuti kegiatan, remaja diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Pengetahuan tersebut menjadi

dasar bagi remaja dalam mengambil keputusan yang lebih tepat terkait pemilihan makanan, pola makan, penggunaan waktu luang, serta pelaksanaan olahraga.

Dampak langsung yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta mengenai kebutuhan gizi pada masa remaja, fungsi zat gizi, manfaat sarapan, pentingnya konsumsi sayur dan buah, pemenuhan kebutuhan cairan, serta risiko konsumsi makanan tidak sehat secara berlebihan. Peserta juga diharapkan memahami hubungan antara pola makan yang baik dengan ketersediaan energi, daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, dan kemampuan melakukan aktivitas fisik.

Dalam aspek aktivitas fisik, kegiatan ini diharapkan meningkatkan kesadaran remaja untuk lebih aktif bergerak dan mengurangi kebiasaan sedentari. Remaja diharapkan mampu memilih serta melakukan bentuk aktivitas fisik yang sederhana, aman, menyenangkan, dan sesuai dengan kondisi tubuhnya. Kebiasaan bergerak aktif secara teratur dapat membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, serta kebugaran tubuh secara keseluruhan.

Kegiatan ini juga diharapkan memberikan dampak terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja. Peserta diharapkan mulai membiasakan diri untuk sarapan, memilih jajanan sehat, membawa air minum, mengonsumsi sayur dan buah, membatasi minuman berpemanis, serta mengatur waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan manfaat yang besar terhadap kesehatan dan kebugaran dalam jangka panjang.

Adapun manfaat kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat bagi Remaja

Bagi remaja, kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai gizi seimbang, pola hidup aktif, dan kebugaran jasmani. Remaja memperoleh keterampilan praktis dalam memilih makanan sehat serta melakukan latihan fisik sederhana. Kegiatan ini juga dapat menumbuhkan motivasi untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini.

2. Manfaat bagi Sekolah atau Mitra

Bagi sekolah atau lembaga mitra, kegiatan ini dapat mendukung program pembinaan kesehatan peserta didik. Materi dan praktik yang diberikan dapat menjadi tambahan pengetahuan dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani, usaha kesehatan sekolah, pembinaan ekstrakurikuler, dan program pembiasaan hidup sehat. Sekolah juga dapat menggunakan hasil kegiatan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program olahraga dan edukasi gizi yang lebih berkelanjutan.

3. Manfaat bagi Orang Tua dan Keluarga

Bagi orang tua dan keluarga, kegiatan ini dapat membantu membentuk remaja yang lebih peduli terhadap kesehatan dan pola makannya. Pengetahuan yang diperoleh peserta dapat disampaikan kembali kepada anggota keluarga sehingga manfaat kegiatan tidak hanya dirasakan oleh remaja, tetapi juga dapat mendorong terciptanya pola makan sehat dan aktivitas fisik bersama di lingkungan keluarga.

4. Manfaat bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pembinaan kesehatan remaja. Remaja yang sehat, aktif, dan bugar dapat berpartisipasi secara lebih optimal dalam kegiatan sosial, pendidikan, olahraga, dan pembangunan masyarakat. Kegiatan ini juga dapat mendorong terbentuknya lingkungan yang menyediakan ruang dan kesempatan bagi remaja untuk melakukan aktivitas fisik secara aman dan positif.

5. Manfaat bagi Pemerintah Daerah

Bagi pemerintah daerah, kegiatan ini dapat mendukung program peningkatan kesehatan masyarakat, pencegahan masalah gizi, pengendalian penyakit tidak menular, dan pembinaan generasi muda. Kegiatan edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan dapat membantu mengurangi risiko terjadinya kelebihan berat badan, obesitas, anemia, kebugaran rendah, dan berbagai gangguan kesehatan pada remaja.

6. Manfaat bagi Perguruan Tinggi

Bagi perguruan tinggi, kegiatan ini menjadi bentuk pelaksanaan tridarma perguruan tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada dosen dan tim pelaksana untuk menerapkan ilmu pengetahuan di bidang gizi, kesehatan, dan olahraga dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi masyarakat. Selain itu, kegiatan ini dapat memperkuat kerja sama antara

perguruan tinggi dengan sekolah, pemerintah daerah, dan masyarakat di Kabupaten Bone.

7. Manfaat Jangka Panjang

Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan dapat membentuk generasi muda yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, terbiasa mengonsumsi makanan sehat, aktif bergerak, serta mampu menjaga kebugaran jasmaninya secara mandiri. Kebiasaan sehat yang dibentuk pada masa remaja dapat menurunkan risiko terjadinya obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan penyakit tidak menular lainnya pada usia dewasa. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap terwujudnya remaja Kabupaten Bone yang sehat, bugar, cerdas, produktif, dan berkualitas.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

2.1 Profil Mitra

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah kelompok remaja yang berada di Kabupaten Bone. Para peserta merupakan remaja usia sekolah yang memiliki aktivitas harian beragam, baik dalam kegiatan pembelajaran, organisasi, maupun kegiatan sosial di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan kondisi awal, sebagian remaja masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai penerapan gizi seimbang dan aktivitas fisik yang tepat. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta tingginya penggunaan telepon pintar menyebabkan aktivitas gerak menjadi berkurang.

Mitra memiliki potensi yang baik untuk dibina karena para remaja menunjukkan semangat dan ketertarikan terhadap kegiatan kesehatan dan olahraga. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang praktis dan mudah dipahami agar remaja mampu menerapkan pola makan sehat dan aktivitas fisik secara teratur untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2.2 Target dan Luaran

1. TARGET Kegiatan

Target kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja mengenai gizi seimbang dan aktivitas fisik. Setelah mengikuti kegiatan, peserta diharapkan mampu memilih makanan yang sehat, mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi:

1. Meningkatnya pengetahuan remaja mengenai prinsip gizi seimbang.
2. Meningkatnya pemahaman peserta tentang hubungan gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran.
3. Meningkatnya keterampilan peserta dalam melakukan latihan fisik sederhana.
4. Terbentuknya sikap positif untuk mengurangi perilaku sedentari.
5. Tersedianya materi edukasi gizi dan aktivitas fisik bagi remaja.
6. Tersusunnya dokumentasi dan laporan kegiatan pengabdian.
7. Terpublikasinya kegiatan melalui media sosial, laman institusi, atau media lainnya.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Remaja di Kabupaten Bone” dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, demonstratif, dan praktik langsung. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mampu memahami dan menerapkan pola makan sehat serta aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Metode edukatif dilakukan melalui penyampaian materi mengenai prinsip gizi seimbang, kebutuhan zat gizi pada masa remaja, pentingnya sarapan, konsumsi sayur dan buah, kebutuhan cairan, serta pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Selain itu, peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani.

Metode partisipatif dilakukan dengan melibatkan peserta secara aktif dalam proses diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kebiasaan makan, pola aktivitas fisik, serta kendala yang dihadapi dalam menerapkan pola hidup sehat.

Metode demonstrasi dan praktik langsung dilakukan melalui pemberian contoh aktivitas fisik sederhana, seperti pemanasan, latihan daya tahan, latihan kekuatan,

kelenturan, dan pendinginan. Peserta selanjutnya mempraktikkan gerakan tersebut dengan pendampingan dari tim pelaksana.

Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta, dilakukan evaluasi melalui pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah kegiatan. Evaluasi juga dilakukan melalui pengamatan terhadap keaktifan, keterlibatan, dan kemampuan peserta dalam mempraktikkan aktivitas fisik yang diberikan.

3.2 Langkah-Langkah Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk membahas tujuan, sasaran, waktu, lokasi, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Tim juga melakukan identifikasi awal terhadap kondisi dan kebutuhan peserta, terutama yang berkaitan dengan pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kebugaran remaja.

Selanjutnya, tim menyiapkan materi edukasi, media presentasi, instrumen pre-test dan post-test, daftar hadir, perlengkapan praktik aktivitas fisik, konsumsi, serta perangkat dokumentasi.

2. Tahap Registrasi dan Pembukaan

Peserta melakukan registrasi dan mengisi daftar hadir. Kegiatan kemudian dibuka oleh tim pelaksana dan perwakilan mitra. Pada tahap ini, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, manfaat yang akan diperoleh, serta rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan.

3. Pelaksanaan Pre-test

Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai gizi seimbang, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani. Hasil pre-test digunakan sebagai data awal untuk membandingkan peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan.

4. Penyampaian Materi Edukasi Gizi

Materi edukasi gizi meliputi kebutuhan gizi pada masa remaja, prinsip isi piring seimbang, pentingnya sarapan, konsumsi sumber protein, sayur, buah, dan air putih, serta pemilihan jajanan sehat. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis secara berlebihan.

5. Penyampaian Materi Aktivitas Fisik

Materi aktivitas fisik membahas pengertian kebugaran jasmani, manfaat aktivitas fisik, jenis-jenis latihan, frekuensi latihan, serta prinsip melakukan olahraga yang aman.

Peserta juga diberikan penjelasan mengenai pentingnya mengurangi perilaku sedentari, seperti duduk terlalu lama dan penggunaan telepon pintar secara berlebihan.

6. Demonstrasi dan Praktik Aktivitas Fisik

Tim pelaksana memberikan demonstrasi gerakan pemanasan, latihan kebugaran sederhana, dan pendinginan. Bentuk latihan dapat berupa jalan di tempat, lari ringan, squat, jumping jack, plank sederhana, peregangan otot, serta gerakan lain yang disesuaikan dengan kondisi peserta.

Setelah demonstrasi, peserta diminta untuk mempraktikkan gerakan secara langsung. Tim pelaksana memberikan pendampingan dan koreksi agar setiap gerakan dilakukan dengan teknik yang benar dan aman.

7. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi dan praktik, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi. Diskusi diarahkan pada permasalahan sehari-hari, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, sulit mengurangi makanan manis, kurangnya waktu berolahraga, dan penggunaan gawai yang berlebihan.

Tim pelaksana memberikan solusi sederhana dan realistis agar peserta dapat mulai menerapkan pola hidup sehat secara bertahap.

8. Pelaksanaan Post-test

Post-test dilakukan setelah seluruh materi dan praktik selesai. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Hasil post-test kemudian dibandingkan dengan hasil pre-test sebagai salah satu indikator keberhasilan kegiatan.

9. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan terhadap proses dan hasil pelaksanaan kegiatan. Evaluasi proses meliputi kehadiran, keaktifan, antusiasme, serta keterlibatan peserta. Evaluasi hasil meliputi peningkatan nilai pre-test dan post-test serta kemampuan peserta dalam melakukan aktivitas fisik yang telah diajarkan.

10. Dokumentasi dan Pelaporan

Seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto, video, daftar hadir, hasil evaluasi, dan catatan kegiatan. Selanjutnya, hasil kegiatan disusun dalam bentuk laporan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan.

3.3 Waktu Dan Lokasi Pelaksanaan

Hari/Tanggal: Minggu, 25 Agustus 2024

Waktu: Pukul 08.00–12.00 WITA

Tempat: Aula dan Lapangan Olahraga Watampone

Lokasi: Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan

Jumlah Peserta: 30 orang remaja

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Remaja di Kabupaten Bone” telah dilaksanakan pada Minggu, 25 Mei 2025, pukul 08.00–12.00 WITA, bertempat di Aula dan Lapangan Olahraga Watampone, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Kegiatan diikuti oleh sebanyak 30 orang remaja.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, penyampaian tujuan kegiatan, serta pelaksanaan pre-test. Selanjutnya, peserta memperoleh materi mengenai gizi seimbang, kebutuhan gizi pada masa remaja, pemilihan makanan sehat, pentingnya sarapan, konsumsi sayur dan buah, serta pemenuhan kebutuhan cairan tubuh.

Materi berikutnya membahas aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, meliputi manfaat aktivitas fisik, pentingnya mengurangi kebiasaan duduk terlalu lama, jenis latihan yang sesuai bagi remaja, serta prinsip melakukan olahraga secara aman. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti demonstrasi dan praktik aktivitas fisik yang terdiri atas pemanasan, gerakan kebugaran sederhana, latihan kekuatan menggunakan berat badan sendiri, peregangan, dan pendinginan.

Peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama kegiatan. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti penyampaian materi, mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan dari pemateri, serta mengikuti praktik aktivitas fisik sampai selesai. Dari 30 peserta yang hadir, seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir.

1. Hasil Peningkatan Pengetahuan Peserta

Peningkatan pengetahuan peserta diketahui melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum penyampaian materi, sedangkan post-test diberikan setelah seluruh kegiatan edukasi dan praktik selesai.

No.	Komponen Evaluasi	Hasil
1	Jumlah peserta	30 orang
2	Rata-rata nilai pre-test	58,7
3	Rata-rata nilai post-test	84,3
4	Peningkatan rata-rata nilai	25,6 poin
5	Peserta yang mengalami peningkatan nilai	28 orang
6	Peserta dengan nilai tetap	2 orang

Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 58,7 pada saat pre-test menjadi 84,3 pada saat post-test. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 25,6 poin. Sebanyak 28 peserta mengalami peningkatan nilai, sedangkan dua peserta memperoleh nilai yang relatif tetap.

Peningkatan nilai menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh sebagian besar peserta. Peserta mulai mampu menjelaskan prinsip gizi seimbang, menyebutkan contoh makanan bergizi, memahami manfaat sarapan, serta mengetahui hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani.

2. Hasil Praktik Aktivitas Fisik

Pada sesi praktik, peserta mengikuti beberapa bentuk latihan sederhana, yaitu:

1. Gerakan pemanasan dan peregangan dinamis.
2. Jalan dan lari ringan di tempat.
3. Gerakan jumping jack.
4. Latihan squat sederhana.
5. Latihan plank sesuai kemampuan.
6. Latihan keseimbangan dan koordinasi.
7. Peregangan dan pendinginan.

Sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan dengan baik setelah diberikan contoh dan pendampingan. Sebanyak 26 peserta dapat mempraktikkan seluruh gerakan dengan teknik yang cukup tepat, sedangkan empat peserta masih memerlukan arahan, terutama pada gerakan squat dan plank. Setelah mendapatkan koreksi dari tim pelaksana, peserta mampu memperbaiki posisi tubuh dan mengikuti gerakan dengan lebih aman.

3. Perubahan Pemahaman dan Sikap Peserta

Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan perubahan pemahaman dan sikap terhadap pola hidup sehat. Sebagian besar peserta menyatakan akan mulai membiasakan sarapan, meningkatkan konsumsi air putih, mengurangi minuman berpemanis, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Peserta juga memahami bahwa aktivitas fisik tidak harus dilakukan melalui olahraga yang berat. Kegiatan sederhana seperti berjalan kaki, bersepeda, melakukan senam, membantu pekerjaan rumah, dan bermain permainan aktif dapat menjadi bagian dari aktivitas fisik harian.

4. Respons Peserta terhadap Kegiatan

Respons peserta terhadap kegiatan tergolong positif. Peserta menilai bahwa materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan disertai contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Praktik aktivitas fisik menjadi bagian yang paling menarik karena peserta dapat bergerak secara bersama-sama dalam suasana yang menyenangkan.

Beberapa peserta menyampaikan bahwa sebelum mengikuti kegiatan, mereka belum memahami hubungan antara makanan yang dikonsumsi dengan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Setelah mengikuti kegiatan, peserta mulai

memahami bahwa tubuh memerlukan makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan latihan teratur untuk mencapai kebugaran yang optimal.

4.2 Pembahasan

Pelaksanaan edukasi gizi dan aktivitas fisik memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya rata-rata nilai post-test dibandingkan dengan nilai pre-test. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam membantu peserta memahami materi.

Pada masa remaja, kebutuhan energi dan zat gizi mengalami peningkatan karena tubuh sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, remaja perlu memperoleh makanan yang beragam dan bergizi seimbang. Namun, dalam kehidupan sehari-hari, masih terdapat remaja yang melewatkan sarapan, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis.

Melalui kegiatan ini, peserta diberikan pemahaman bahwa makanan berfungsi sebagai sumber energi untuk belajar, beraktivitas, dan berolahraga. Konsumsi makanan yang kurang seimbang dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta mengalami penurunan kebugaran. Sebaliknya, konsumsi makanan secara berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan.

Selain edukasi gizi, praktik aktivitas fisik menjadi bagian penting dalam kegiatan. Praktik langsung membantu peserta memahami bentuk gerakan yang dapat dilakukan secara mandiri. Pendekatan praktik juga memberikan pengalaman kepada peserta bahwa olahraga dapat dilakukan dengan gerakan sederhana, tanpa memerlukan peralatan khusus atau tempat yang luas.

Keaktifan peserta selama diskusi dan praktik menunjukkan bahwa metode partisipatif sesuai digunakan dalam kegiatan edukasi remaja. Remaja cenderung lebih mudah memahami materi apabila diberikan kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pengalaman, melihat contoh, dan mempraktikkan secara langsung. Suasana kegiatan yang komunikatif juga membantu meningkatkan motivasi peserta.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta diharapkan menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku. Meskipun demikian, perubahan perilaku hidup sehat tidak dapat terjadi hanya melalui satu kali kegiatan. Diperlukan pembiasaan, pendampingan, serta dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat.

Orang tua dapat mendukung dengan menyediakan makanan sehat di rumah dan membatasi ketersediaan makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Sekolah dapat mendukung melalui kegiatan olahraga rutin, edukasi kesehatan, kantin sehat, dan penyediaan ruang yang aman untuk melakukan aktivitas fisik. Sementara itu, remaja perlu memiliki kemauan untuk mengurangi waktu penggunaan gawai dan menggantinya dengan kegiatan yang lebih aktif.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi gizi dan aktivitas fisik telah berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi remaja dalam menerapkan pola makan sehat serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Dengan penerapan yang konsisten, kebiasaan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kebugaran, kesehatan, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup remaja di Kabupaten Bone.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Remaja di Kabupaten Bone” telah terlaksana dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Kegiatan yang diikuti oleh 30 orang remaja ini dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, serta praktik aktivitas fisik secara langsung.

Pelaksanaan kegiatan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai prinsip gizi seimbang, pentingnya sarapan, konsumsi sayur dan buah, pemenuhan kebutuhan cairan, pemilihan jajanan sehat, serta pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Peserta juga memperoleh pemahaman mengenai manfaat aktivitas fisik dan hubungannya dengan kesehatan serta kebugaran jasmani.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai peserta dari 58,7 pada pre-test menjadi 84,3 pada post-test. Hal tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Sebagian besar peserta juga mampu mempraktikkan gerakan pemanasan, latihan kebugaran sederhana, dan pendinginan dengan baik.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kesadaran, dan motivasi remaja untuk menerapkan pola makan sehat serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Kebiasaan tersebut diharapkan dapat mendukung peningkatan kebugaran, kesehatan, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup remaja di Kabupaten Bone.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Remaja diharapkan menerapkan prinsip gizi seimbang dengan membiasakan sarapan, mengonsumsi makanan beragam, memperbanyak sayur dan buah, serta memenuhi kebutuhan air putih setiap hari.
2. Remaja perlu mengurangi konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, dan makanan tinggi gula, garam, serta lemak.
3. Peserta diharapkan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan bertahap sesuai dengan kemampuan tubuh, baik melalui olahraga maupun kegiatan aktif sehari-hari.
4. Sekolah dan keluarga perlu memberikan dukungan melalui penyediaan makanan sehat, pembatasan penggunaan gawai, serta pemberian kesempatan kepada remaja untuk berolahraga.

5. Pihak sekolah atau mitra disarankan melaksanakan program edukasi gizi dan aktivitas fisik secara berkala agar pengetahuan yang diperoleh dapat berkembang menjadi kebiasaan hidup sehat.
6. Kegiatan pengabdian berikutnya sebaiknya disertai pemeriksaan status gizi dan tes kebugaran jasmani agar perubahan kondisi peserta dapat diukur secara lebih objektif.
7. Perguruan tinggi dan pemerintah daerah diharapkan terus membangun kerja sama dalam melaksanakan program pembinaan kesehatan dan kebugaran remaja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl. 3), S240–S265. doi:10.1139/apnm-2015-0630.
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, Article 141. doi:10.1186/s12966-020-01037-z.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: Physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 21–33. doi:10.1111/nyas.13330.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu faal olahraga: Fisiologi olahraga, fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan prestasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- 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. doi:10.1016/S2352-4642(19)30323-2.

- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (Eds.). (2016). *Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Andi.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, Article 40. doi:10.1186/1479-5868-7-40.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Isi piringku: Pedoman makan sehat dan gizi seimbang*. Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Gizi optimal untuk generasi milenial*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku saku Aksi Bergizi: Gerakan sehat untuk remaja masa kini*. Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Gizi seimbang pada remaja*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Langford, R., Bonell, C., Komro, K., Murphy, S., Magnus, D., Waters, E., Gibbs, L., & Campbell, R. (2017). The Health Promoting Schools framework: Known unknowns and an agenda for future research. *Health Education & Behavior*, 44(3), 463–475. doi:10.1177/1090198116673800.
- NCD Risk Factor Collaboration. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: A pooled analysis of 2,416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627–2642. doi:10.1016/S0140-6736(17)32129-3.
- Nisa, H., Fatihah, I. Z., Oktovianty, F., Rachmawati, T., & Azhari, R. M. (2021). Konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan status gizi remaja di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 63–74.

- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. doi:10.1016/S0140-6736(21)01590-7.
- Ortega, F. B., Cadenas-Sánchez, C., Lee, D. C., Ruiz, J. R., Blair, S. N., & Sui, X. (2018). Fitness and fatness as health markers through the lifespan: An overview of current knowledge. *Progress in Preventive Medicine*, 3(2), Article e0013. doi:10.1097/pp9.0000000000000013.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. doi:10.1038/sj.ijo.0803774.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., ... Viner, R. M. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. doi:10.1016/S0140-6736(16)00579-1.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl. 3), S197–S239. doi:10.1139/apnm-2015-0663.
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923. doi:10.1136/bjsm.2008.056499.
- Saunders, T. J., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Olds, T., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Tremblay, M. S., & Carson, V. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl. 3), S283–S293. doi:10.1139/apnm-2015-0626.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian status gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T.,

- Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl. 3), S311–S327. doi:10.1139/apnm-2016-0151.
- United Nations Children’s Fund. (2019). *The state of the world’s children 2019: Children, food and nutrition—Growing well in a changing world*. UNICEF.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajawali Pers.
- World Health Organization. (2018). *Guideline: Implementing effective actions for improving adolescent nutrition*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent and young adult health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Healthy diet*. World Health Organization.

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 23 Agustus 2024
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00 Halaman 1 dari 40

SURAT TUGAS

Nomor : 012/UNCAPI.ST/IKR/VIII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
 NIDN : 0922098505
 Jabatan : Dekan
 Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
 Menugaskan kepada :
 N a m a : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd.
 Jabatan : Asisten Ahli/ 3b
 NIDN : 0915129203

Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Minggu, 25 Agustus 2024
 Waktu : 08.00 – 12.00 WITA
 Tempat : Aula dan Lapangan Olahraga Watampone
 Tema Pengabdian : Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Remaja

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 23 Agustus 2024
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth.:

- Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima

2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. A r s i p.