

## GENERASI EMAS AKTIF DAN SEHAT (GEMAS): PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK PADA YAYASAN KHAZANAH KEBAJIKAN

Marshella Yuanda<sup>1</sup>, Adelia Suryani<sup>2\*</sup>, Helwa Rachman<sup>3</sup>, Bebby Shandra Caecarya Akbar<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta  
*e-mail: adeliasuryani@upnvj.ac.id*

### Abstrak

Aktivitas fisik yang cukup dan teratur merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kurangnya intensitas dalam melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan timbulkan berbagai permasalahan kesehatan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin. Kegiatan berlangsung di Yayasan Khazanah Kebajikan pada 8 November 2024 dengan metode edukatif interaktif yang mencakup sesi penyuluhan, pre-post-test, senam bersama dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang aktivitas fisik pada kategori kurang baik yang turun dari 11,62% menjadi 0%, peningkatan pada kategori baik dari 74,41% menjadi 83,72% dan kategori sangat baik dari 13,95% menjadi 16,28%. Sebagian siswa masih belum memahami konsep IMT secara mendalam, terlihat dari banyaknya siswa-siswi dengan status IMT kurang ideal. Diperlukan edukasi lebih lanjut mengenai kaitan IMT dengan aktivitas fisik dan pola makan yang sehat untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi dengan lebih komprehensif.

**Kata kunci:** Peningkatan, aktivitas fisik, indeks massa tubuh

### Abstract

Adequate and regular physical activity is an essential component in supporting children's growth and development. Lack of intensity in doing physical activity can cause various health problems. This activity aimed to improve students' knowledge and awareness of the importance of engaging in regular physical activity. The program was conducted at Yayasan Khazanah Kebajikan on November 8, 2024. An interactive educational approach was employed, start with counseling sessions, pre- and post-tests, group exercise, and Body Mass Index (BMI) measurements. The results showed an improvement in students' understanding of physical activity, with the percentage of students in the "poor" category decreasing from 11.62% to 0%, those in the "good" category increasing from 74.41% to 83.72%, and those in the "excellent" category rising from 13.95% to 16.28%. However, most students still lacked a deep understanding of the BMI concept, as indicated by the high number of students with non-ideal BMI statuses. Further education on the relationship between BMI, physical activity, and healthy eating habits is needed to enhance students' understanding more comprehensively.

**Keywords:** Improvement, physical activity, body mass index

### PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang cukup dan teratur merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, terutama pada usia remaja. Aktivitas fisik yang dimaksud WHO adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2024). Aktivitas fisik terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Cara paling populer untuk meningkatkan aktivitas fisik paling sederhana adakah dengan berjalan, menggunakan Sepatu roda, bersepeda dan lain-lain (Chaeroni et al., 2021). Terdapat begitu banyak manfaat dari melakukan aktivitas fisik seperti mengendalikan berat badan, mengontrol tekanan darah, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan dan menguatkan sistem kekebalan tubuh (Kemenkes RI, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang rajin melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk mengalami stroke, penyakit jantung dan penyakit dengan faktor resiko *cardiovascular disease* (CVD) lainnya (Rosidin et al., 2019). Salah satu isu penting yang ada pada masyarakat adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik ini menjadi penyebab utama terjadinya kegemukan. Adanya transisi epidemiologi, faktor urbanisasi, pola hidup yang tidak sehat mengakibatkan prevalensi obesitas yang selalu meningkat setiap tahunnya (Fadilah & Sefrina, 2022).

Kegemukan atau berat badan berlebih ini diakibatkan oleh kurangnya aktivitas tubuh yang juga diiringi oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak sehat atau lingkungan sekitar yang tidak mendukung (Jeki & Isnaini, 2022) (Aleksy et al., 2023). Orang yang kurang aktif secara fisik memiliki 20% hingga 30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang yang cukup aktif (Ferdiana, 2023). Jumlah ini tidak hanya meningkat pada kalangan orang dewasa, tetapi juga pada remaja dan anak-anak. Menurut laporan WHO dalam Sari (2024), lebih dari 340 juta anak serta remaja berusia 5 hingga 19 tahun mengalami obesitas akibat oleh rendahnya frekuensi melakukan aktivitas fisik. Suatu penelitian yang dilakukan di Polandia menunjukkan bahwa 71% pelajar memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal, melakukan aktivitas fisik yang rutin (Aleksy et al., 2023). Aktivitas ini seperti berenang beberapa kali dalam seminggu, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti menari, bermain bola hingga bermain tenis.

Turunnya frekuensi aktivitas fisik pada seorang individu, sebagian besar terjadi di usia anak-anak hingga remaja. Sebanyak 77,6% anak laki-laki dan 84,7% anak perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik dibawah standar yaitu minimal 30 menit/hari (Suryoadji & Nugraha, 2021). Data terkini lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Indonesia jarang melakukan olahraga secara rutin yaitu 3 kali/minggu. Sekitar 80% remaja tidak memenuhi standar fisik yang direkomendasikan untuk menjaga kesehatan (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Rendahnya frekuensi aktivitas fisik ini menyebabkan peningkatan kasus obesitas di kalangan anak-anak. Di Indonesia sendiri, prevalensi obesitas di Indonesia pada anak-anak berusia 5 hingga 12 tahun adalah sebesar 18,8% (A. L. Sari et al., 2024).

Penelitian di Banjarsari Kota Bandung menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian obesitas pada anak-anak dengan aktivitas fisik (Yosa NurSidiq Fadhilah et al., 2021). Fenomena ini diperparah oleh kebiasaan malas bergerak anak, yang mayoritas disebabkan oleh kegiatan menghabiskan waktu di depan layar komputer atau smartphone. Akibatnya, banyak anak-anak yang mengabaikan pentingnya bergerak dan berolahraga sebagai bagian dari rutinitas mereka (Mulyaningsih et al., 2023).

Usia rata-rata bagia anak Indonesia saat memasuki sekolah berada pada rentang 6 hingga 12 tahun. Dimana usia 6 hingga 9 tahun merupakan usia masa kanak-kanak Tengah dan usia 10 hingga 12 tahun masa kanak-kanak akhir (Tomasoa et al., 2021). Selain rumah, sekolah merupakan tempat menghabiskan waktu paling banyak. Ketika berada di sekolah, anak-anak disarankan untuk berpartisipasi dalam olahraga rutin dan kegiatan ekstrakurikuler untuk menerapkan gaya hidup aktif (Mulyaningsih et al., 2023). Terdapat sejumlah aktivitas fisik yang dianjurkan, seperti berjalan santai, lari dengan diiringi irama musik, kombinasi lari dan loncat, aerobik, permainan lempar tangkap bola, kasti, sepak bola, bola basket, bola voli dan lain-lain.

Berolahraga dan melakukan aktivitas fisik menjadi upaya yang paling efektif dalam menurunkan berat badan dikalangan anak-anak serta mencegah terjadinya stunting. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik dapat menstimulasi anak dan menyeimbangkan pengeluaran serta pemasukan zat gizi serta dapat membakar energi dalam tubuh (L. I. Sari et al., 2022). Hanya saja masih banyak anak-anak yang belum menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin dan cukup (Jeki & Isnaini, 2022). Promosi kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membuat masyarakat menjadi mau dan mampu menjaga kesehatannya, termasuk bagi anak-anak. Sehingga anak-anak menjadi mau, mampu dan memahami esensi dari pentingnya melakukan aktivitas fisik secara cukup dan teratur di usia mereka (Rosiana et al., 2023). Anak-anak yang melakukan aktivitas fisik akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik sehingga tubuh mereka menjadi sehat, bugar dan memiliki perkembangan tubuh yang baik.

Adanya aktivitas fisik ini menjadi cara dalam menstimulasi agar anak tidak mengalami obesitas, karena dapat menyeimbangkan kalori yang masuk kedalam tubuh dengan cara bergerak (L. I. Sari et al., 2022). Disisi lain aktivitas fisik ini juga dapat meningkatkan kemampuan akademik dari anak. Seperti yang ditunjukkan pada penelitian Hiroshi di Jepang (Hiroshi, 2024), yang menghasilkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi akademik siswa siswi di Sekolah Dasar Jepang. Oleh sebab itu peneliti dan tim pengabdian menginisiasi sebuah kegiatan pengabdian berupa promosi Kesehatan dengan tema **GEMAS (Generasi Emas Aktif dan Sehat)** untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik. Terutama bagi anak-anak yang masih berada dalam masa pertumbuhan serta dapat mengurangi risiko obesitas

atau kegemukan di kemudian hari, yang juga akan berdampak pada prestasi akademik maupun non akademik.

(*Times New Roman 11*, satu spasi)

## METODE

Metode yang dilakukan menggunakan metode pendidikan masyarakat yaitu dengan melakukan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman siswa/siswi mengenai aktivitas fisik. Kegiatan dilakukan di Yayasan Khazanah Kebijakan yang berlokasi di Jalan Talas I, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten pada tanggal 8 November 2024 pukul 09.00 WIB hingga 12.00 WIB. Sasaran kegiatan ialah siswa siswi Sekolah Dasar kelas 5 di Yayasan Khazanah Kebajikan, Tangerang Selatan, Banten. Metode kegiatan ini melibatkan 7 tahap utama yaitu perencanaan awal, identifikasi masalah, identifikasi tujuan dan sasaran, identifikasi strategi/kegiatan, peninjauan rencana kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Alur proses pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.

**Tahap 1** Perencanaan Awal

**Tahap 2** Identifikasi Masalah

**Tahap 3** Identifikasi Tujuan dan Sasaran

**Tahap 4** Identifikasi Strategi/Kegiatan

**Tahap 5** Peninjauan Rencana Kegiatan

**Tahap 6** Pelaksanaan Kegiatan

**Tahap 7** Eavluasi Kegiatan

Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Tahap perencanaan awal merupakan tahap pertama yang berisi rapat koordinasi pembentukan tim kepanitiaan pengabdian promosi kesehatan. Selanjutnya ialah tahap identifikasi masalah, dengan cara menggali permasalahan utama yang sedang dihadapi masyarakat diikuti oleh survey lokasi penyuluhan. Dimana lokasi yang ditetapkan ialah Yayasan Khazanah Kebajikan dengan permasalahan utama rendahnya aktivitas fisik pada siswa-siswi sekolah dasar. Tahap ketiga ialah mengidentifikasi tujuan spesifik dari kegiatan pengabdian yang sesuai dengan masalah yang sudah teridentifikasi dan merumuskan sasaran yang lebih terukur yaitu siswa-siswi kelas 5 . Selanjutnya tim merancang strategi atau kegiatan yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahan yaitu penyuluhan terkait aktivitas fisik, senam bersama dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Pada tahap 5 ialah meninjau kembali rancangan kegiatan secara keseluruhan diikuti dengan persiapan alat dan bahan, serta pembagian *jobdesk* bagi setiap anggota untuk mendukung kelancaran proses penyuluhan. Selannjutnya memasuki tahap pelaksanaan kegiatan dan terakhir dilakukanlah evaluasi untuk mengukur keberhasilan kegiatan.

Evaluasi yang dilakukan meliputi tiga tahapan yaitu evaluasi awal, evaluasi proses, dan evaluasi akhir. Pada evaluasi awal, peserta diberikan pre-test yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan. Evaluasi proses dilakukan dengan menilai tanggapan peserta melalui pertanyaan yang diajukan atau umpan balik selama diskusi berlangsung. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan post-test kepada peserta menggunakan pertanyaan yang sama seperti pada pre-test. Hasil dari post-test dibandingkan dengan pre-test. Jika skor post-test lebih tinggi, maka penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dimulai sesuai dengan susunan acara yang dimuat pada Tabel 1. Kegiatan terbagi menjadi tiga sesi yaitu pembukaan, pelaksanaan dan terminasi. Sesi pembukaan dimulai dengan adanya kata sambutan dari Ketua Kelompok Pengabdian dan Kepala Yayasan Khazanah Kebajikan, diikuti oleh pembacaan tujuan dan susunan acara. Sebelum masuk ke sesi pemaparan materi, peserta dipersilahkan melakukan sesi pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai aktivitas fisik secara keseluruhan. Jumlah soal pre-test yang diberikan ialah 7 soal pilihan ganda.

Didapatkan hasil pengukuran pre-test pengetahuan siswa siswi sebelum diberikan materi sebanyak 5 siswa (11,62%) termasuk ke dalam kategori pengetahuan kurang baik, dikarenakan jawaban benar sebanyak 4 pertanyaan. Selanjutnya diketahui sebanyak 32 siswa (74,41%) termasuk ke dalam kategori pengetahuan baik karena jawaban benar berada di range 4–6 pertanyaan. Terakhir sebanyak 6 orang (13,95%) termasuk ke dalam kategori pengetahuan sangat baik karena semua jawaban dijawab dengan benar. Hasil pre-test dapat dilihat pada tabel 2.

Selanjutnya, kegiatan inti dilaksanakan yaitu pemaparan materi mengenai aktivitas fisik, faktor faktor penyebab malas melakukan aktivitas fisik, bahaya dari kurangnya melakukan aktivitas fisik, manfaat melakukan berbagai aktivitas fisik dan contoh penerapan aktivitas fisik ringan dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Susunan Acara Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan	Respon Peserta
1	10 menit	Pembukaan: a. Salam pembukaan b. Sambutan c. Perkenalan dan penyampaian tujuan penyuluhan d. Penyampaian susunan acara	a. Menjawab salam b. Menyimak sesi pembukaan
2	60 menit	Pelaksanaan: a. Pengisian Pre-Test b. Penyampaian Materi c. Penimbangan Berat Badan dan Tinggi Badan d. <i>Ice Breaking</i> (Senam) e. Pengisian Post-Test	a. Mengerjakan soal Pre-Test b. Mendengarkan materi dan mencatat hal penting yang disampaikan c. Mengikuti arahan panitia dengan baik d. Mengerjakan soal Post-test
3	10 menit	Terminasi: a. Membagikan bingkisan b. Penyerahan poster c. Melakukan sesi dokumentasi d. Salam Penutup	a. Menerima bingkisan b. Mengikuti sesi dokumentasi c. Menjawab salam



Gambar 2. Kegiatan Pengisian Lembar Pre-test

Hasil pengukuran pengetahuan siswa/i setelah diberikan materi sedikit mengalami perubahan dengan rincian tidak adanya siswa (0%) yang masuk ke dalam kategori pengetahuan kurang baik, 36

siswa (83,72%) digolongkan ke dalam kategori pengetahuan baik, dan 7 orang (16,28%) termasuk ke dalam kategori pengetahuan sangat baik. Rincian hasil post-test dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test pada Siswa Siswi Yayasan Khazanah Kebajikan

No	Kategori	Pre-Test	%	Post Test	%
1	Kurang	5	11,6	0	0
2	Baik	32	74,4	36	83,7
3	Sangat Baik	6	14	7	16,3
	<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), anak didefinisikan sebagai individu yang belum dewasa atau keturunan dari orang tua. Anak juga merujuk pada seseorang yang masih berada dalam tahap perkembangan fisik, mental, dan emosional. Anak usia sekolah dasar adalah anak yang berusia 7 – 12 tahun. Pada masa ini, anak cenderung menikmati bermain bersama, mulai sering keluar rumah, dan bergaul dengan teman sebaya. Mereka juga sudah mampu memiliki dan memilih teman untuk berinteraksi (Rahmi & Hijriati, 2021). Disisi lain, salah satu ciri atau karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar ialah menguasai keterampilan fisik yang digunakan dalam permainan dan juga aktivitas fisik.

Aktivitas fisik atau eksternal adalah serangkaian gerakan tubuh yang menggunakan kekuatan atau energi. Semakin tinggi tingkat aktivitasnya, Semakin tinggi pula pengeluaran energinya. Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu penguatan otot dan tulang. Selain itu, aktivitas fisik juga memperbaiki koordinasi, keseimbangan, dan postur anak. Namun, saat ini banyak anak-anak yang sudah digolongkan ke dalam kelompok obesitas dikarenakan lebih memilih bermain ponsel dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi kepada anak-anak agar mereka memahami betapa pentingnya melakukan aktivitas fisik setiap hari.



Gambar 3. Kegiatan Pemaparan Materi



Gambar 4. Kegiatan Pengukuran Indeks Massa Tubuh

Tingkat pemahaman siswa/siswi di Yayasan Khazanah Kebajikan terkait aktivitas fisik berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang telah diberikan, diperoleh kenaikan angka pada kategori pengetahuan baik dan sangat baik. Pada kategori pengetahuan baik terdapat kenaikan sebesar 9,31%, sedangkan pada kategori pengetahuan sangat baik terdapat kenaikan sebesar 2,33%. Meskipun perbedaan nilai pre test dan post-test tidak terlalu signifikan, hal ini tetap menggambarkan adanya peningkatan pemahaman siswa/siswi di Yayasan Khazanah Kebajikan terkait aktivitas fisik.



Gambar 5. Dokumentasi Bersama Peserta GEMAS (Generasi Emas Aktif dan Sehat)

Selain pre-test dan post-test, siswa/siswi juga diberikan pengetahuan tentang Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pentingnya memahami kaitannya dengan aktivitas fisik. Namun, pada hasil akhir ditemukan bahwa banyak siswa/i yang belum mengetahui terkait IMT ini mengingat perhitungan IMT yang cukup kompleks dan usia mereka yang masih tergolong usia dasar. Dari pengukuran IMT ini juga didapatkan bahwa siswa/i memiliki hasil IMT yang kurang ideal. Melalui hasil pengukuran IMT pada siswa/i di Yayasan Khazanah Kebajikan, dapat diputuskan bahwa diperlukan edukasi mendalam terkait jenis aktivitas fisik pada setiap kategori IMT dan jenis asupan yang dapat mendukung untuk kesehatan fisik anak-anak tersebut.

#### SIMPULAN

Aktivitas fisik yang cukup dan teratur sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental remaja, namun banyak anak-anak di Indonesia masih kurang aktif. Untuk meningkatkan kesadaran akan manfaatnya, Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta mengadakan penyuluhan di Yayasan Khazanah Kebajikan pada 8 November 2024. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin. Namun, beberapa siswa-siswi masih belum memahami konsep Indeks Massa Tubuh (IMT), yang ditunjukkan oleh hasil pengukuran menunjukkan banyak yang memiliki IMT kurang ideal. Oleh karena itu, edukasi lebih lanjut tentang IMT, aktivitas fisik yang sesuai, dan pola makan sehat sangat diperlukan.

#### SARAN

Sebagai tindak lanjut, dapat disusun sebuah booklet atau panduan sederhana yang berisi pedoman melakukan aktivitas fisik, tips memilih makanan sehat atau aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan di rumah. Sehingga dapat dibawa pulang oleh siswa/siwi dan diterapkan dimanapun dan kapanpun. Melibatkan orang tua dalam penyuluhan juga menjadi hal yang penting mengingat orang tua berpartisipasi sangat besar dalam memantau dan mendukung pola hidup anak di rumah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung dalam kegiatan pengabdian ini. Didukung oleh kerjasama dan doa oleh setiap pihak, kami berhasil melaksanakan kegiatan pengabdian berupa promosi kesehatan masyarakat terkait peningkatan aktivitas fisik kepada 43 siswa siswi yang ada di Yayasan Khazanah Kebajikan, Kota Tangerang Selatan, Banten.

Terima kasih kepada tim pengabdian yang terdiri dari mahasiswa kelompok A kelas 3D atas dedikasinya melakukan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih kepada Ibu Adelia Suryani, S.K.M., M.K.M sebagai dosen koordinator mata kuliah Promosi Kesehatan Masyarakat yang membimbing dan banyak memberikan arahan dan masukan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan serta Bapak Moh. Abdul Basir, S.Ag selaku Kepala Yayasan Khazanah Kebajikan. Tak lupa juga kami berterima kasih kepada para siswa-siswi yang sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian ini, mulai dari

pemaparan materi, pre-post-test, senam hingga pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Besar harapan kami, ilmu yang didapatkan selama proses penyuluhan tidak hanya diingat saat penyuluhan saja, melainkan selalu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aleksy, P., Grot, M., Nigowski, M., Sobeco, E., Grajek, M. & Krupa-Kotara, K. (2023). Effect of physical activity on body weight of elementary school children. *Quality in Sport*, 14(1), 37–56. <https://doi.org/10.12775/qs.2023.14.01.003>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A. & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Sainika*, 6(1), 54–61.
- Fadilah, N. & Sefrina, L. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan Makan, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 200. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11500>
- Ferdiana, R. D. (2023). *Sedentary Behavior vs Aktivitas Fisik*. Kemenkes RI: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2663/sedentary-behavior-vs-aktifitas-fisik](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentary-behavior-vs-aktifitas-fisik)
- Hiroshi, E. (2024). The Relationship between Physical Activity and Academic Achievement among Elementary School Children in Japan. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*, 2(1), 13–24. <https://doi.org/10.47604/ijpers.2278>
- Jeki, A. G. & Isnaini, I. F. (2022). Aktivitas Fisik Pada Remaja dengan Kegemukan: Sistematis Review. *IKESMA: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 117. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.24902>
- Kemenkes RI. (2018). *Aktivitas Fisik dan Manfaatnya*. Ayo Sehat Kemkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/aktivitas-fisik-dan-manfaatnya>
- Mulyaningsih, F., Sumhendartin Suryobroto, A., Cahya Pertiwi, N., Bandi Utama, A., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Negeri Yogyakarta, U., Kunci, K., Fisik, A., Hidup Sehat, P. & Jasmani, K. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 15–21.
- Rahmi, P. & Hijriati. (2021). Proses Belajar Anak Usia 0 sampai 12 tahun Berdasarkan Karakteristik Perkembangannya. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 141–154.
- Rosiana, W., Angga, P. D. & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 964–975. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707>
- Rosidin, U., Sumarni, N., Suhendar, I. & Keperawatan, F. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *MKK*, 2(2), 108–118.
- Sari, A. L., Widyastuti, Y., Istiqomah, N. & Shofiyatun, S. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Anak dan Remaja dengan Obesitas: Scoping Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(2), 309–322.
- Sari, L. I., Parmila, N., Savitri<sup>2</sup>, H., Zuhail, M., Program, P., Kebidanan, S. S., Tinggi, S., Kesehatan, I. & Pati, B. U. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Stunting Anak Usia 6-8 Tahun di Sekolah Minggu Ananda. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(2), 36–44.
- Suryoadji, K. A. & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas Fisik Pada Anak dan Remaja Selama Pandemi COVID-19: A Systematic Review. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.
- Tomasoa, V. A., Dary & Dese, D. C. (2021). Hubungan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 105–113.
- WHO. (2024). *Physical Activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Widiyatmoko, F. A. & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *JOURNAL SPORT AREA*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Yosa NurSidiq Fadhilah, Suganda Tanuwidjaja & Asep Saepulloh. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 80–84. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>