

EDUKASI AKTIVITAS FISIK MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 KOTA PONTIANAK

Merlisa Kesuma Intani^{1*}, Devi Harmita², Ledy Ervita³, Yoga Pramana⁴

¹⁻⁴Universitas Tanjungpura

Email Korespondensi: merlisaskw@gmail.com

Disubmit: 17 November 2024

Diterima: 27 Februari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i3.18399>

ABSTRAK

Perkembangan teknologi membawa dampak pada gaya hidup manusia salah satunya pola aktivitas fisik. Salah satu perkembangan teknologi yang berdampingan dengan kehidupan remaja saat ini adalah penggunaan gadget. Penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, aktivitas fisik sangat dianjurkan untuk menjaga keseimbangan gaya hidup. Edukasi yang diberikan melalui media video animasi sehingga harapannya pengetahuan siswa meningkat dan memotivasi untuk rutin melakukan aktivitas fisik. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai aktivitas fisik melalui metode edukasi menggunakan video animasi pada 32 siswa SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak. Metode edukasi yang dilakukan dengan menampilkan video animasi, ceramah, dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa mengalami peningkatan signifikan. Sebelum edukasi, mayoritas siswa memiliki pengetahuan rendah (71,9%), tetapi setelahnya menurun menjadi hanya 6,2%. Siswa dengan tingkat pengetahuan sedang meningkat dari 25% menjadi 68,8%, dan siswa dengan tingkat pengetahuan tinggi bertambah dari 3,1% menjadi 25%. Edukasi aktivitas fisik melalui video animasi bisa menjadi salah satu media pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Selain itu, pihak mitra berharap edukasi ke sekolah dapat dilakukan secara berkala dengan menambahkan jumlah peserta.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Siswa, Sekolah, Video Animasi

ABSTRACT

The development of technology has impacted human lifestyles, including physical activity patterns. One technological advancement closely linked to the lives of teenagers today was the use of gadgets. Excessive and uncontrolled gadget use had negative effects on both physical and psychological health. Therefore, physical activity was strongly recommended to maintain a balanced lifestyle. Education delivered through animated video media was expected to improve students' knowledge and motivate them to engage in regular physical activity. This activity aimed to enhance students' understanding of physical activity through an educational method using animated videos involving 32 students of SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak. The educational methods included animated video presentations, lectures, and question-and-answer

sessions. Evaluations were conducted using pre-test and post-test questionnaires. The results showed a significant improvement in students' understanding. Before the education, the majority of students had a low level of knowledge (71.9%), which decreased to only 6.2% afterward. The percentage of students with a moderate level of knowledge increased from 25% to 68.8%, and those with a high level of knowledge rose from 3.1% to 25%. Physical activity education through animated videos proved to be an effective learning medium to enhance students' knowledge. Moreover, school partners hoped that such educational programs could be conducted regularly with an increased number of participants.

Keywords: Physical Activity, Students, School, Animated Videos

1. PENDAHULUAN

Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi tingkat aktivitas fisik pada siswa sekolah di Indonesia termasuk kategori cukup (46,1%) dan aktivitas fisik kurang (53,9%). Tingkat provinsi, Kalimantan Barat pada penduduk usia diatas 10 tahun terbagi atas aktivitas fisik cukup (60,4%) dan aktivitas fisik kurang (39,6%). Alasan penduduk Kalimantan Barat usia >10 tahun tidak melakukan aktivitas fisik karena kurangnya waktu (52,7%), malas (31,2%), lanjut usia (16,4%) dan tidak mempunyai rekan (10,5%) (Kemenkes, 2023).

Perkembangan teknologi tanpa disadari membawa dampak pada gaya hidup manusia salah satunya pada pola aktivitas fisik. Salah satu perkembangan teknologi yang mulai berdampingan dengan kehidupan remaja saat ini yaitu penggunaan gadget (Damian *et al.* dalam Wicaksono, 2021). Pengguna gadget di Indonesia mencapai 130 juta orang atau sekitar 48% dari populasi (Harahap & Adeni, 2020). Sejalan dengan itu penelitian Junawan dan Laugu (2020) menyatakan Indonesia merupakan pengguna internet nomor 3 dunia.

Penelitian lain menyebutkan seorang remaja menghabiskan minimal 8 jam/hari menggunakan gadget untuk belajar maupun bermain game online. Dengan kata lain remaja di Indonesia kurang melakukan pola aktivitas fisik selama 9 jam setiap harinya (APJJI, 2022). Kondisi ini dapat memicu berbagai masalah pada kesehatan fisik dan psikis pada siswa. Oleh karena itu diperlukan upaya manajemen waktu penggunaan gadget dan aktivitas fisik agar tetap seimbang (Tengkue *et al.*, 2024). Kementerian kesehatan merekomendasikan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari (Kemenkes, 2023).

Menurut Wicaksono (2021) aktivitas fisik yang bisa dilakukan pada usia remaja seperti jalan kaki atau bersepeda saat berangkat dan pulang sekolah setiap hari, olahraga 3 sampai 4 kali seminggu, ataupun berenang. Aktivitas fisik yang efektif berdampak positif mengatasi krisis pembelajaran, karena berhubungan dengan perkembangan kognitif dan perilaku serta prestasi akademik. Dalam hal ini sekolah dapat memaparkan siswa aktivitas fisik dengan memberikan kegiatan ekstrakurikuler sehingga siswa bisa berperan aktif ikut serta dalam kegiatan aktivitas fisik dan dapat mengembangkan potensi diri siswa. Kegiatan ini tentunya mendukung perkembangan fisik dan sosio-emosional siswa yang sehat (World Health Organization, 2023).

Edukasi pendidikan kesehatan dapat dilakukan menggunakan beberapa media pembelajaran salah satunya yaitu menggunakan video animasi. Media

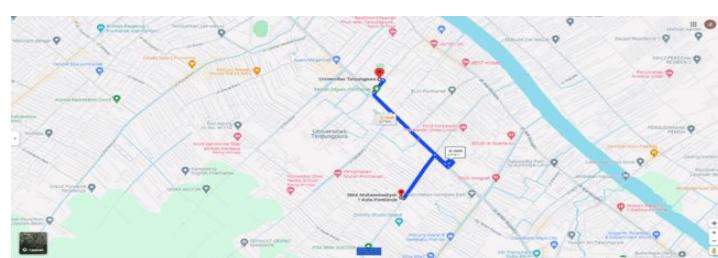
pembelajaran adalah penyampaian informasi melalui berbagai cara sebagai upaya merangsang pemikiran, perasaan dan kemauan individu untuk mengaplikasikan informasi yang diterima (Ani Daniyati, Ismy Bulqis Saputri, Ricken Wijaya, Siti Aqila Septiyani, & Usep Setiawan, 2023). Pemilihan media yang tepat menentukan tercapainya tujuan edukasi, media video animasi menurut (Setiyawan, 2021) mampu merangsang siswa untuk fokus dalam proses pembelajaran. Video animasi adalah gabungan beberapa gambar yang dibuat bergerak sehingga membentuk sebuah karakter kartun (Andriyani & Kurniasari, 2022). Hasil penelitian (Emergensi, Ilmu, & Fk, 2021) menyatakan edukasi menggunakan video animasi berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan pada setiap kelompok usia. Program edukasi dengan video animasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa dengan penggambaran dibuat menarik dan bersuara sehingga siswa tidak merasa bosan dan tertarik dengan video tersebut.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Setelah dilakukan kunjungan di salah satu sekolah di Kota Pontianak dan dilakukan wawancara kepada guru, ditemukan bahwa sekolah tidak melarang siswanya untuk menggunakan gadget sehingga siswa lebih banyak fokus pada penggunaan gadget tersebut. selain itu ditemukan 1 siswa yang mengalami penyakit diabetes mellitus dengan kadar gula darah $>350\text{mg/dl}$. Berdasarkan penemuan tersebut sehingga perlu adanya edukasi terkait aktivitas fisik dengan video animasi pada siswa sekolah. Permasalahan khusus yang dihadapi sekolah saat ini adalah penggunaan gadget yang sudah berdampingan di aktivitas sehari-hari siswa. Akibatnya pola aktivitas fisik siswa terganggu. Terganggunya aktivitas fisik berdampak pada tumbuh kembang fisik maupun psikis siswa berupa peningkatan adipositas, kesehatan kardiometabolik, kebugaran, dan perilaku pro-sosial yang lebih buruk, dan berkurangnya durasi tidur. Apabila beberapa dampak tersebut muncul pada siswa tentunya prestasi akademik siswa akan terganggu. Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu kunci dalam membentuk niat dan kesadaran pada siswa untuk memulai aktivitas fisik. Media pembelajaran dengan video animasi yang dibuat sesuai kearifan lokal diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik dan semakin peduli terhadap pola gaya hidup yang sehat.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka perumusan masalahnya adalah:

- 1) Bagaimana tingkat pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik sebelum diberikan edukasi melalui media video animasi?
- 2) Bagaimana tingkat pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik setelah diberikan edukasi melalui media video animasi?



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka dan membutuhkan energy dengan bentuk kegiatan fisik bisa dilakukan seperti bersepeda, berjalan, bermain, olahraga, pekerjaan rumah dan rekreasi ((*World Health Organization*, 2023); (Zaidah & Riyanto, 2022)). Aktifitas fisik (Wicaksono, 2021) ada 6 manfaat bagi tubuh, yaitu mencegah diabetes mellitus, mengendalikan berat badan, tekanan darah, dan stress, serta memperbaiki postur tubuh, kelenturan sendi dan kekuatan otot. Menurut *World Health Organization* (2023) sesuai dengan pedoman umumnya waktu untuk aktivitas fisik bagi orang dewasa terbagi menjadi 3 yaitu : 1) Aktivitas fisik dilakukan minimal 150 menit dengan intensitas sedang atau 75 menit dengan intensitas tinggi per minggu; 2) Menambahkan latihan kekuatan otot setidaknya 2 kali seminggu; 3) Aktivitas fisik intensitas sedang sampai 300 menit per minggu jika sebagai manfaat kesehatan tambahan. Agar aktivitas fisik optimal, ada 4 prinsip dasar latihan yang harus diperhatikan : 1) *Frequency* (frekuensi) yang mana berapa kali aktivitas fisik dilakukan dalam satu minggu; 2) *Intensity* (intensitas) yang mana tingkat berapa aktivitas fisik dilakukan, bisa dalam bentuk ringan, sedang, atau berat; 3) *Time* (durasi) yang mana berapa lama aktivitas fisik dilakukan dalam satu sesi; 4) *Type* (jenis): Jenis latihan atau aktivitas fisik yang dilakukan, seperti aerobik, kekuatan, atau fleksibilitas (Kusumo, 2020).

Aktifitas fisik terbagi dalam 3 kategori, sebagai berikut (Kusumo, 2020):

- 1) Aktivitas fisik berat dimana saat aktivitas maka tubuh menghasilkan banyak keringat serta denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Contoh kegiatan aktivitas fisik berat seperti berjalan cepat (kecepatan >5 km/jam), naik gunung, jogging (8 km/jam) berlari, bersepeda >15 km/jam dengan lintasan mendaki, bermain basket, badminton dan sepak bola. Selain olahraga bisa juga pekerjaan individu seperti mengangkut beban berat, menggali selokan dan mencangkul. Aktivitas yang bisa dilakukan di rumah seperti memindahkan perabotan berat dan menggendong anak.
- 2) Aktivitas fisik sedang melakukan aktivitas yang membuat tubuh sedikit berkeingat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Contoh aktivitas fisik sedang seperti berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam) di dalam atau di luar rumah, di kelas, ke toko dan jalan santai atau ketika istirahat kerja, memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon dan mencuci mobil. Selain itu, pekerjaan individu juga termasuk aktivitas sedang seperti tukang kayu, membawa dan menyusun balok kayu, membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput, bulutangkis, dansa, bersepeda dan berlayar.
- 3) Aktifitas fisik ringan yaitu kegiatan yang memerlukan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Contoh aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai, duduk depan komputer, membaca, menulis dengan posisi duduk atau berdiri, melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan seperti mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahit, latihan peregangan dan pemanasan, memancing, memanah dan naik kuda.

Aktifitas fisik untuk kelompok khusus menurut Kusumo (2020) terbagi menjadi 4 yaitu : 1) Remaja (13-18 tahun) melakukan aktivitas fisik teratur 60 menit/hari, dengan penekanan pada aktivitas yang memperkuat tulang dan otot, serta aktivitas aerobik; 2) Dewasa (19-64 tahun) melakukan

aktivitas fisik dengan intensitas sedang minimal 150 menit/minggu, dengan tambahan latihan kekuatan setidaknya 2x/minggu; 3) Ibu hamil bisa melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki, berenang, atau yoga ringan aman dan dianjurkan selama kehamilan, tetapi harus selalu dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dokter; 4) Lansia (65+ tahun) disarankan melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang yang berfokus pada keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan otot, untuk mencegah jatuh dan menjaga kesehatan tulang. Jika seseorang tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin, maka akan memberikan dampak seperti mudah lelah, sakit, badan pegal, pertumbuhan tulang terhambat, obesitas, diabetes tipe 2, depresi dan gangguan kecemasan (Zaidah & Riyanto, 2022).

Media pembelajaran merupakan media berisi konten pembelajaran dan informasi lain secara komprehensif (Tafonao dalam Juhaeni, Safaruddin, R Nurhayati, & Aulia Nur Tanzila, 2020). Adanya media pembelajaran bisa membantu membangun persepsi pembelajaran sehingga mengurangi kesalahpahaman dalam mempelajari informasi dalam media tersebut (Emiasih dan Pramono dalam Juhaeni *et al.*, 2020). Media pembelajaran semakin berkembang terutama untuk siswa sehingga mereka dituntut harus mengikuti perkembangan tersebut dan dibuat semenarik mungkin. Media pembelajaran yang cocok untuk siswa bisa berupa suara, gambar, atau suara dan gambar. Media pembelajaran bisa meningkatkan inovasi dan kreatifnya siswa dalam berimajinasi dari sesuatu yang didapatkan melalui panca indera agar menambah wawasan dan pengalaman baru terkait konten pembelajaran. Menurut Wisada, Sudarma, & Yuda S (2019) media pembelajaran memiliki 3 jenis, yaitu 1) Media visual contohnya gambar, grafik, tabel, ilustrasi, dan lain-lainnya; 2) Media audio contohnya rekaman suara; 3) Media audio visual contohnya film dan video terkait pendidikan.

Ada beberapa jenis media pembelajaran berbentuk video dimana biasanya digunakan dalam memberi informasi dalam bentuk konten yang menarik seperti *demonstration video*, *instructional video*, *simulation video*, *tutorial video*, dan *video games* (Talib *et al* dalam Juhaeni *et al.*, 2020). Video animasi adalah media yang menampilkan konten pembelajaran ditambah suara dan penggambaran animasi yang menarik, ringkas, dan bahasa lebih relaks sehingga diharapkan dapat menarik perhatian dan dapat meningkatkan motivasi dan pengetahuan siswa (Fakhri, Body, & Apdeni, 2019).

4. METODE

a. Tahap perencanaan

Pada tahap ini diawali dengan pembuatan proposal PKM serta melakukan survei dan perizinan dengan mitra, yakni SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak.

b. Tahap persiapan

Hal-hal yang dipersiapkan sebelum kegiatan PKM yaitu membuat materi berupa *powerpoint* dan video animasi tentang aktifitas fisik. Selain itu dibuat juga *standing banner* dan kuesioner *pre test* dan *post test* tentang materi aktifitas fisik.

c. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan PKM dilakukan di ruang kelas XB SMA 1 Muhammadiyah 1 Kota Pontianak dengan jumlah peserta 32 total siswa-siswi. Kegiatan dimulai dengan peserta mengisi kuesioner *pre test*, kemudian ada kata sambutan baik dari guru maupun ketua PKM, dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan ditayangkan video animasi dan *powerpoint* berisi materi aktifitas fisik yang dijelaskan oleh anggota PKM dengan diselipkan *ice breaking* agar siswa tidak merasa bosan. Setelah itu dilakukan sesi diskusi dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya terkait aktivitas fisik. Setelah sesi diskusi, kegiatan diakhiri dengan siswa mengisi kuesioner *post test*.



Gambar 2. Pemaparan Edukasi Aktivitas Fisik Melalui Video

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan tentang edukasi aktivitas fisik melalui video animasi kepada siswa menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan antara *pre test* dan *post test* pada tabel di bawah.

Tabel 1. Hasil Pre-tes dan Post-test

Kategori Pengetahuan	Pre		Post	
	F	%	F	%
Rendah	23	71.9	2	6.2
Sedang	8	25.0	22	68.8
Tinggi	1	3.1	8	25.0
Total	32	100.0	32	100.0

Hasil pengetahuan *pre test* siswa pada tabel 1 menunjukkan mayoritas siswa berada di tingkat rendah yaitu 23 orang (71,9%), diikuti tingkat sedang 8 orang (25%), dan tinggi 1 orang (3,1%). Pada hasil *post test* terjadi perubahan pada tingkat pengetahuan yang mana setelah dilakukan edukasi aktivitas fisik dengan video animasi dimana tingkat rendah 2 orang (6,2%), sedang 22 orang (68,8%), dan rendah 8 orang (25%).

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil tabel 1, bisa dikatakan bahwa mayoritas pengetahuan siswa tentang aktivitas fisik berada kategori rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sujarwati et al. (2023) dimana 81,25% siswa SMA memiliki pengetahuan yang kurang tentang aktivitas fisik. Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan, salah satunya adalah pola gaya hidup sedentari yang artinya seseorang kurang melakukan aktivitas fisik atau gaya hidup santai contohnya hanya duduk dan berbaring saja (Lontoh et al. dalam Sujarwati et al., (2023)). Selain itu sekolah siswa terletak di Kota Pontianak yang mana merupakan ibukota Kalimantan Barat. Lokasi sekolah yang berada di kota kemungkinan salah satu faktor juga yang mana mayoritas siswanya mengendarai motor ke sekolah sehingga aktivitas fisik yang bisa dilakukan di sekolah hanya pada saat jam pelajaran olahraga atau yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler terkait olahraga (Sujarwati et al., 2023).

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi aktivitas fisik diketahui adanya perubahan dari mayoritas siswa berada di tingkat pengetahuan rendah (71,9%) menjadi tingkat pengetahuan sedang (68,8%). Penelitian Komala et al. (2024) tentang edukasi kepada remaja melalui penyuluhan dan kegiatan gerakan fisik menunjukkan hasil yang sama, yakni adanya peningkatan skor pengetahuan sebesar 84%. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi aktivitas fisik dapat meningkatkan pengetahuan siswa karena selain diberikan materi *powerpoint* serta dipaparkan tayangan video animasi yang didesain semenarik mungkin dengan gambar dan suara (audiovisual) yang jelas dengan bahasa lokal sehingga siswa tidak bosan dan dapat memahami edukasi tersebut. Ada beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan

individu seperti tingkat pendidikan, informasi dari lingkungan sosial budaya dan ekonomi, serta pengalaman. Pengetahuan didapatkan melalui 5 indera, khususnya indera penglihatan dan pendengaran. Media berpengaruh pada peningkatan pengetahuan seseorang karena konten didalamnya diterima melalui 5 indera seseorang. Semakin banyak indera yang digunakan, maka informasi yang didapatkan juga semakin banyak dan jelas karena informasi tersebut langsung disalurkan dari panca indera menuju otak. Hasil kegiatan ini searah dengan penelitian yang dilakukan oleh Sabrina & Iryanti (2023) dimana penelitian ini menggunakan media berupa e-poster untuk edukasi sehingga menghasilkan bahwa semua remaja mengalami peningkatan skor pengetahuan dari *pre test* ke *post test* sebesar 100%.

6. KESIMPULAN

Kegiatan PKM yang dilakukan kepada 32 siswa menunjukkan hasil tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi aktivitas fisik melalui video animasi dimana hasil *pre test* mayoritas tingkat pengetahuan siswa berpengetahuan rendah 23 siswa (71,9%). Setelah diberikan edukasi aktivitas fisik dan video animasi terjadi peningkatan pengetahuan saat *post test* sehingga didapatkan tingkat pengetahuan siswa menjadi tingkat sedang 22 siswa (68,8%). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan baik diawali dengan pembukaan dengan sambutan dari ketua PKM dan perwakilan guru, mayoritas siswa tampak antusias terutama saat menyaksikan video animasi dengan tema aktivitas fisik, pemateri menyampaikan materi aktivitas fisik dengan diselipkan *ice breaking* sehingga tidak memberikan rasa bosan kepada siswa, dan ditutup dengan sesi foto bersama. Berdasarkan evaluasi dari sekolah, pihak mitra menyatakan materi aktivitas fisik sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah. Selain itu saran dari pihak mitra adalah untuk kegiatan berikutnya ada penambahan jumlah peserta sehingga edukasi bisa tersebar ke banyak siswa sekolah.

Saran

Pemberian edukasi aktivitas fisik ini diharapkan dilakukan secara berkelanjutan di sekolah dengan jumlah siswa yang lebih banyak. Selain media materi berupa *powerpoint* dan video animasi, harapan kedepannya ada inovasi terbaru untuk meningkatkan minat dan pengetahuan siswa terkait aktivitas fisik, misalnya adanya kegiatan siswa untuk bergerak.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, S., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Audiovisual (Animasi) Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1686-1690. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4414>
- Ani Daniyati, Ismy Bulqis Saputri, Ricken Wijaya, Siti Aqila Septiyani, & Usep Setiawan. (2023). Konsep Dasar Media Pembelajaran. *Journal of Student Research*, 1(1), 282-294. <https://doi.org/10.55606/jsr.v1i1.993>
- APJJI. (2022). Profil Internet Indonesia 2012. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJJI)*, (June).

- Emergensi, K., Ilmu, D., & Fk, K. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641-655. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926>
- Fakhri, F., Body, R., & Apdeni, R. (2019). Pengembangan media pembelajaran berbasis animasi pada mata kuliah gambar Teknik Jurusan Teknik Sipil Universitas Negeri Padang. *CIVED (Journal of Civil Engineering and Vocational Education)*, 5(4), 1-6.
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial,Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul 'Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, (February), 41-57. <https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>
- Kemenkes. (2019). Tiga tahun GERMAS lessons learned. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. 1-68.
- Komala, R., Febriani, W., Wijaya, S. M., Yunianto, A. E., dan Alam, R. G. (2024). *Peningkatan Kesadaran Remaja untuk Melakukan Aktivitas Fisik Melalui Kegiatan Gerakan Edukasi Remaja Aktif, Berprestasi, Sehat, Mandiri, dan Tangguh*. 8(1), 8-11.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. Retrieved from <http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1>
- Sabrina, A., & Iryanti, I. (2023). Pengaruh Edukasi Melalui Media E- Poster Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Pentingnya Aktivitas Fisik Di Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 602-608. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.1035>
- Setiyawan, H. (2021). Pemanfaatan Media Audio Visual dan Media Gambar Pada Siswa Kelas V. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i2.5874>
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., Fakhriyadi, R., Fadillah, N. A., ... Nisa, M. A. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021. *Jurnal Biostatistik, Kependidikan, Dan Informatika Kesehatan*, 3(3), 192. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v3i3.7218>
- Tengkue, A. A., Manein, A. P., Elisabeth, A., Ilat, I. P., Agama, I., & Manado, K. N. (2024). MATHESI : JURNAL PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN KONSELING Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja. *Juni*, 1(1), 16-26. Retrieved from <https://journal.gknpublisher.net/index.php/mathesi>
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Wisada, P. D., Sudarma, I. K., & Yuda S, A. I. W. I. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Berorientasi Pendidikan Karakter. *Journal of Education Technology*, 3(3), 140. <https://doi.org/10.23887/jet.v3i3.21735>
- World Health Organization. (2023). *How school systems can improve health and well-being: topic brief: physical activity*.
- Zaidah, L., & Riyanto, A. (2022). Aktifitas Fisik Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Mayadani: Jurnal Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 3(2), 86-92.