

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Definisi aktivitas fisik. Jakarta: Kemenkes RI; 2019. Diakses 10 Desember 2020.
2. Pristianto A, Simatupang NK, Putri LD, Azzahra NL, Dini N, Mardiani P, et al. Edukasi *physical fitness exercise* untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi siswa SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. *Bernas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2022;3(4):593–601.
3. World Health Organization. Physical activity. Tersedia pada: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity>. Diakses Maret 2022.
4. Estiasih T, Ahmadi K, Widyaningsih TD, Rhitmayanti E, Fidyasari A, Purnomo K, et al. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
5. Langhammer B, Bergland A, Rydwick E. The importance of physical activity exercise among older people. *Biomedical Research International*. 2018;2018:13–15.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Mari berlari. *Buletin Kemenkes RI*. Edisi 145; Agustus 2022.
7. Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*. 2019;1(1):3–10.
8. Magdalena N, MT. Literature review: efektivitas penggunaan media promosi kesehatan terhadap pengetahuan dan pola konsumsi zat besi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Pannmed*. 2021;16(1):243–249.
9. Novitasari DA, Mamonto DA. Identifikasi intervensi kesehatan pada anak sebagai upaya pencegahan obesitas berbasis sekolah. 2025.
10. Wayan S, Hairudin, Delvi A, Putrianti S, Sartika Y, Nur S, Finta A, Muh. Jufri, Eka Prastia Hati Baculu WH. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan. *Jurnal Kolaboratif Sains*. 2024;7(2):824–9.
11. Darsini, Fahrurrozi, EAC. Pengetahuan: artikel review. 2019;12(1):95–107.
12. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Bandung: Rineka Cipta; 2018.
13. Festiawan R. Belajar dan pendekatan pembelajaran abstrak. 1–17.
14. Anggiana Y, Indahwati N. Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa SMP. 2025;15(1):17–21.
15. Kusumo MP. Buku pemantauan aktivitas fisik. Yogyakarta: The Journal Publishing; 2020.
16. Haris F, et al. Pengetahuan mahasiswa tentang aktivitas fisik terhadap risiko penyakit tidak menular. *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2025.
17. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jenis aktivitas fisik. Jakarta: Kemenkes RI; 2018. Diakses 21 Januari 2024.
18. Harun I. Aktivitas fisik berjalan kaki terhadap pencegahan penyakit tidak menular (*noncommunicable disease*). *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*. 2020;5(2):64–79.

19. Saputra AS. Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*. 2020;II:33–42.
20. Syalfina AD, Mafticha E, Putri AD, Irawati D, Priyanti S. Faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik pada remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto. 2024;13:298–306.
21. Wicaksono A. Buku aktivitas fisik dan kesehatan. 2021:32–36.
22. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, Jago R, Ortega FB, Katzmarzyk PT. 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*. 2020.
23. Ramdhan AF, Suherman A, Jajat, Sultoni K, Damayanti I, Ruhayati Y. Kepatuhan terhadap pedoman aktivitas fisik WHO pada anak usia dini: evaluasi dengan metode *machine learning*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 2024;10(1):184–195.
24. Gifari N, Nuzrina R, Ronitawati P. Edukasi pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular pada remaja. Laporan Pengabdian kepada Masyarakat. Jakarta: Universitas Esa Unggul; 2019.
25. Thomas DD, Xu L, Yu B, Alanis O, Adamek J, Lin X, et al. Physical activity misinformation on social media: systematic review.
26. Sunaryo SSA, A. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). 2016.
27. Wijayanti A, Rachmah S, Holida SS. Buku ajar pendidikan dan promosi kesehatan.
28. Nuryanti E, Baiquni F. Promosi dan perilaku kesehatan.
29. Holida SS, Sari DN. Pendidikan kesehatan dan perawatan komunitas: pendekatan terpadu untuk remaja.
30. Zaini R, Abdulkhaliq AA, Saleh SAK, Adly HM, Aldahlawi SA, Alharbi LA, et al. Health education in mass gatherings: a scoping review to guide public health preparedness and practice. 2025:1–20.
31. Zahrany A, Ratnawati AS, Haris YF, Apriyanti D, Kurniawan N, Ardyanti D, et al. Senam sehat dan edukasi manfaat aktivitas fisik pada murid sekolah dasar. *Swarna: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2024;3:240–247.
32. Hartini S, Mangarengi Y, Nurachma E, Asih OR. Edukasi aktivitas fisik sebagai upaya program Gerakan Masyarakat Sehat menuju Indonesia Sehat 2025. 2025;03(03):349–353.
33. Ramadhana K, Febriani W, Wijaya SM, Yudianto AE, Alam RG. Peningkatan kesadaran remaja untuk melakukan aktivitas fisik melalui kegiatan gerakan edukasi remaja aktif, berprestasi, sehat, mandiri, dan tangguh. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. 2024;8(1):407–417.
34. Maulana D, Mardiana N, Tonapa E. Efektivitas media PowerPoint dibandingkan media video kesehatan dalam edukasi pencegahan stunting pada remaja di SMP Negeri 15. *Jurnal Media Informatika*. 2024.

35. Rama F, Putra P, Prasetyo B, Lestari AP, Ihsani AN. Efektivitas leaflet dan game edukasi PowerPoint terhadap pengetahuan dan sikap tentang pencegahan obesitas pada remaja. 2025;13(2):100–106.
36. Pendidikan M, Islam A. Perkembangan remaja awal, menengah, dan implikasinya terhadap pendidikan. 2022;8(3):1917–1928.
37. Rosidin U, Sumarni N, Suhendar I. Penyuluhan tentang aktivitas fisik dalam peningkatan status kesehatan. Media Karya Kesehatan. 2019;2(2):108–118.
38. Marinda L. Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan problematikanya pada anak usia sekolah dasar. An-Nisa: Journal of Gender Studies. 2020;13(1):116–152.
39. Pinto AA, Ribeiro GJS, Pelegrini A. Knowledge of physical activity guidelines and its association with meeting physical activity and sedentary behavior recommendations in adolescents. *Children (Basel)*. 2025.
40. Jeki AG, Wulansari A. GERMAS di SMPN 5 Kota Jambi: strengthening literacy about physical activity in adolescents as a GERMAS effort at SMPN 5 Jambi City. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 2023.
41. Kasim, S. I., Hafid, R., & Mohamad, R. W. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan kesehatan pada remaja usia 12–13 tahun.
42. Amiruddin A, Sriyana H, Hermanto T, Sani A, Junaid J, Imran A, et al. Improvement knowledge and attitude about adolescent's reproductive health through education intervention in junior and senior high students. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2024;7(4).
43. Jerebine A, Arundell L, Watson-Mackie K, Keegan R, Jurić P, Dudley D, et al. Effects of holistically conceptualised school-based interventions on children's physical literacy, physical activity, and other outcomes: a systematic review. *Sports Medicine – Open*. 2024.
44. Grauduszus M, Koch L, Wessely S, Joisten C. School-based promotion of physical literacy: a scoping review. *Frontiers in Public Health*. 2024.
45. Ługowska K, Kolanowski W, Trafialek J. Increasing physical activity at school improves physical fitness of early adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023.
46. Talaghir LG, Olaru BS, Ciorbă C, Rus CM, Iconomescu TM. A knowledge-based approach to physical education: a systematic review. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2023.