

Optimalisasi Kesehatan Dan Kebugaran Melalui Integrasi Olahraga Dan Edukasi Kesehatan Di Pondok Pesantren Daarul Faqih

Ika Sartika¹, La Ode Isa², Basman³, Reski Ana Abadi⁴, Suryani⁵, Bilal Ahmad Anugrah⁶, Akbar Firansa⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara, Kendari, Indonesia.

E-mail: ikasartika30@gmail.com

Article History:

Received: 11 November 2025

Revised: 13 Januari 2026

Accepted: 24 Januari 2026

Keywords:

edukasi kesehatan, aktivitas fisik, pesantren, partisipatif, kebugaran santri.

Abstract: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman santri terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran melalui integrasi olahraga dan edukasi kesehatan di Pondok Pesantren Daarul Faqih. Program ini dilatarbelakangi oleh empat permasalahan utama, yaitu keterbatasan aktivitas fisik pada santri, kurangnya edukasi kesehatan, fasilitas olahraga yang belum memadai, serta keterbatasan akses informasi kesehatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode partisipatif dan pendekatan edukatif, dengan pengukuran efektivitas dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman santri setelah mengikuti program. Rata-rata nilai pre-test berada pada kisaran 31,25% hingga 43,25%, sedangkan nilai post-test meningkat menjadi 71,5% hingga 81%. Santri menjadi lebih aktif dalam kegiatan fisik, memahami pentingnya pola hidup sehat, serta mampu memanfaatkan fasilitas olahraga dan sumber informasi kesehatan secara lebih baik.

PENDAHULUAN

Pendidikan di pondok pesantren merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek keilmuan agama, tetapi juga pembentukan karakter, akhlak, dan kepribadian santri. Namun demikian, dalam proses pendidikan tersebut, aspek kesehatan dan kebugaran jasmani yang merupakan aspek fundamental dalam membangun manusia yang unggul (Anggih Tri Cahyadi et al., 2025), namun sering kali menjadi perhatian sekunder, bahkan terabaikan. Padahal, kesehatan fisik merupakan prasyarat utama bagi terselenggaranya kegiatan belajar mengajar yang optimal. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani santri perlu menjadi agenda penting dalam pengelolaan lembaga pesantren, termasuk di Pondok Pesantren Daarul Faqih.

Pondok Pesantren Daarul Faqih yang berdiri di atas lahan seluas dua hektar dengan lima gedung utama, memiliki potensi besar dalam pengembangan lingkungan pendidikan yang holistik. Pesantren ini memiliki asrama putra dan putri yang menampung santri dengan rentang usia 8 hingga 16 tahun. Usia ini merupakan masa perkembangan yang sangat krusial, di mana

pertumbuhan fisik, mental, dan emosional santri sedang berada pada titik optimal. Dalam fase ini, pola hidup sehat dan kebiasaan berolahraga dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup mereka. Namun, berdasarkan observasi awal, fasilitas olahraga yang tersedia di lingkungan pesantren masih tergolong minim dan belum memadai untuk menunjang kegiatan fisik secara terstruktur.

Secara umum, santri di pesantren menjalani rutinitas harian yang padat. Kegiatan mereka dimulai sejak dini hari hingga malam, dengan dominasi aktivitas duduk seperti mengaji, belajar di kelas, dan menghadiri kajian. Kegiatan fisik yang kurang menjadi salah satu pemicu turunnya kebugaran jasmani santri, dan dalam jangka panjang, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas, kekakuan otot, hingga menurunnya daya tahan tubuh (Sartika & Rasyid, 2023). Kurangnya aktivitas fisik juga berdampak terhadap konsentrasi belajar, motivasi, dan kestabilan emosi. Dalam hal ini, integrasi antara program olahraga yang terencana dengan edukasi kesehatan menjadi solusi strategis untuk mengatasi tantangan tersebut.

Pondok Pesantren Daarul Faqih didukung oleh 12 orang tenaga pengajar yang memiliki latar belakang berbeda. Namun demikian, belum semua guru memiliki pemahaman dan kapasitas dalam membina program olahraga maupun edukasi kesehatan secara terpadu. Oleh karena itu, optimalisasi peran guru dalam mendampingi kegiatan kebugaran santri menjadi hal penting yang harus ditingkatkan, baik melalui pelatihan internal maupun kerja sama eksternal dengan pihak terkait.

Selain itu, edukasi kesehatan yang diberikan kepada santri masih bersifat pasif dan belum menjadi bagian dari kurikulum yang terstruktur. Edukasi yang diberikan pun masih terbatas pada aspek kebersihan pribadi, seperti mencuci tangan atau menjaga kebersihan kamar. Padahal, kesehatan tidak hanya menyangkut kebersihan, tetapi juga mencakup pengetahuan tentang gizi seimbang, pentingnya tidur yang cukup, manajemen stres, hingga kesadaran terhadap pentingnya deteksi dini penyakit (Juniarti et al., 2024). Oleh karena itu, perlu dilakukan penguatan program edukasi kesehatan yang kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja .

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa integrasi antara olahraga dan edukasi kesehatan dalam lingkungan pendidikan memiliki dampak positif terhadap peningkatan prestasi akademik, kesehatan mental, dan kebiasaan hidup sehat jangka Panjang (Juniarti et al., 2024). Penelitian dari World Health Organization (2022) menyatakan bahwa anak-anak dan remaja usia sekolah seharusnya melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari. Aktivitas ini dapat berupa permainan, olahraga, ataupun aktivitas rutin yang melibatkan gerakan tubuh aktif. Dalam konteks pesantren, hal ini dapat dikembangkan melalui jadwal olahraga rutin, lomba antar kamar/asrama, senam pagi, hingga kegiatan ekstrakurikuler berbasis olahraga.

Namun demikian, keterbatasan sarana dan prasarana menjadi kendala utama dalam implementasi program olahraga yang ideal di Pondok Pesantren Daarul Faqih. Lapangan yang tersedia tidak cukup untuk menampung seluruh santri secara bersamaan, serta minimnya peralatan olahraga seperti bola, net, raket, dan pelindung tubuh menyebabkan aktivitas olahraga tidak dapat dilaksanakan secara optimal. Maka dari itu, perlu adanya strategi pengembangan fasilitas olahraga yang bersifat bertahap dan berkelanjutan, disesuaikan dengan kapasitas pesantren dan dukungan stakeholder yang ada.

Lebih lanjut, integrasi program olahraga dan edukasi kesehatan dapat dikembangkan melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan santri sebagai subjek aktif. Misalnya, santri dapat dilibatkan dalam kegiatan senam bersama, lomba kebersihan, kampanye gaya hidup sehat, hingga menjadi duta kesehatan pesantren. Pendekatan ini tidak hanya membentuk pola hidup sehat, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kritis dan tanggung jawab terhadap kesehatan diri dan

lingkungan (Abadi et al., 2025).

Dalam jangka panjang, program integratif ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan pesantren yang sehat, aktif, dan produktif (Sulaeman et al., 2022). Santri yang memiliki kebugaran jasmani dan pemahaman kesehatan yang baik akan lebih siap menghadapi tantangan akademik, sosial, maupun spiritual. Program ini juga sejalan dengan semangat pembangunan SDM unggul dalam visi nasional pendidikan yang menekankan pada keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional, dan fisik.

Sebagai kesimpulan awal, Pondok Pesantren Daarul Faqih memiliki potensi besar untuk mengembangkan program kesehatan dan kebugaran yang terintegrasi melalui optimalisasi peran guru, pembenahan fasilitas olahraga, dan penyusunan kurikulum edukasi kesehatan yang kontekstual. Dengan dukungan lahan yang cukup luas, struktur organisasi yang sudah mapan, serta jumlah santri yang berada dalam usia emas pertumbuhan, program ini layak untuk diimplementasikan sebagai bentuk komitmen terhadap kualitas hidup dan pendidikan santri secara menyeluruh. Melalui pendekatan ini, pesantren tidak hanya menjadi pusat pendidikan agama, tetapi juga pusat pembentukan generasi sehat dan tangguh yang siap berkontribusi bagi bangsa dan umat.

METODE

Metode yang digunakan dengan menggabungkan pendekatan partisipatif dan edukatif sebagai strategi utama dalam pelaksanaan kegiatan, serta disertai dengan penggunaan pretest dan posttest untuk mengukur efektivitas pemahaman mitra sasaran terhadap materi yang diberikan. (Halisa, 2015)

Pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan seluruh elemen pesantren, mulai dari santri, tenaga pendidik, hingga pengelola pondok, dalam setiap tahap kegiatan. Kegiatan dirancang agar santri tidak hanya menjadi penerima materi, tetapi juga berperan aktif dalam praktik dan pengambilan keputusan sederhana yang berkaitan dengan aktivitas olahraga dan edukasi kesehatan. Selain itu, pendekatan edukatif digunakan untuk mentransfer pengetahuan dan keterampilan kepada santri dan pengajar terkait pola hidup sehat, pentingnya kebugaran jasmani, serta pemahaman dasar mengenai kesehatan personal dan lingkungan. Metode ini diterapkan melalui ceramah singkat, diskusi kelompok, simulasi praktik kebersihan diri, dan pelatihan gerakan olahraga ringan yang dapat diterapkan dalam kegiatan sehari-hari.

Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman santri dan efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran melalui pretest dan posttest. Pretest dilaksanakan sebelum program dimulai untuk mengetahui pengetahuan awal peserta tentang kesehatan dan kebugaran. Sementara posttest dilakukan setelah kegiatan berakhir, guna mengukur peningkatan pemahaman yang terjadi (Zunaidi, 2024). Data dari hasil pretest dan posttest akan dianalisis untuk mengevaluasi keberhasilan program serta menjadi dasar dalam menyusun rekomendasi pengembangan kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program integrasi olahraga dan edukasi kesehatan di Pondok Pesantren Daarul Faqih menunjukkan hasil yang positif dalam menjawab permasalahan mitra. Kegiatan ini difokuskan pada peningkatan kesadaran dan pemahaman santri terhadap pentingnya aktivitas fisik, edukasi kesehatan, pemanfaatan fasilitas olahraga yang ada, serta akses informasi kesehatan yang relevan dengan usia dan kebutuhan mereka.

1. Keterbatasan aktivitas fisik pada santri

Santri pada umumnya belum memiliki kebiasaan rutin dalam melakukan aktivitas fisik. Melalui program ini, santri diperkenalkan dengan senam pagi, latihan ringan, dan permainan yang bersifat edukatif. Berikut hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pemahaman mereka terhadap pentingnya aktivitas fisik:

Table 1. indikator pemahaman aktivitas fisik

No	Indikator pemahaman aktivitas fisik	Pre-test (%)	Post-test (%)
1	Menyebutkan manfaat aktivitas fisik	52%	87%
2	Mengetahui durasi ideal olahraga harian	40%	78%
3	Membedakan aktivitas ringan, sedang, berat	36%	74%
4	Memahami dampak kurang gerak pada tubuh	45%	81%

Hasil di atas menunjukkan bahwa pemahaman santri terhadap aktivitas fisik meningkat secara signifikan setelah kegiatan edukasi dan praktik dilakukan secara terstruktur.



Gambar 1. Dokumentasi tim PkM Bersama santri

2. Kurangnya edukasi kesehatan

Sebelum program dijalankan, pengetahuan santri tentang kesehatan secara umum masih terbatas pada kebersihan pribadi. Setelah dilakukan edukasi melalui pendekatan interaktif dan visual, pemahaman santri meningkat secara signifikan. Berikut tabel hasil pre-test dan post-test terkait edukasi kesehatan:

Table 2. indikator edukasi kesehatan

No	Indikator pemahaman aktivitas fisik	Pre-test (%)	Post-test (%)
1	Menjelaskan arti pola hidup sehat	48%	85%
2	Mengetahui pentingnya gizi seimbang	39%	80%
3	Mengenali tanda-tanda tubuh tidak sehat	42%	77%
4	Mengetahui pentingnya istirahat yang cukup	44%	82%

Edukasi kesehatan yang dikemas dalam bentuk permainan edukatif, kuis, dan pemutaran video pendek terbukti efektif meningkatkan pemahaman santri.

3. Fasilitas olahraga yang belum maksimal

Kegiatan ini juga memfokuskan pada optimalisasi penggunaan fasilitas yang ada. Santri diajak untuk mengenal fungsi lapangan, ruang kosong, dan alat sederhana yang dapat digunakan

untuk olahraga. Berikut peningkatan pemahaman mereka:

Table 3. indicator fasilitas olahraga

No	Indikator pemahaman aktivitas fisik	Pre-test (%)	Post-test (%)
1	Mengetahui jenis alat olahraga yang tersedia	31%	70%
2	Menyebutkan manfaat penggunaan fasilitas olahraga	36%	76%
3	Mampu merancang aktivitas fisik sederhana di area terbuka	30%	72%
4	Menggunakan alat olahraga secara tepat dan aman	34%	75%

Pemahaman santri tentang cara memanfaatkan fasilitas olahraga meningkat melalui demonstrasi langsung dan pembimbingan selama sesi praktik.

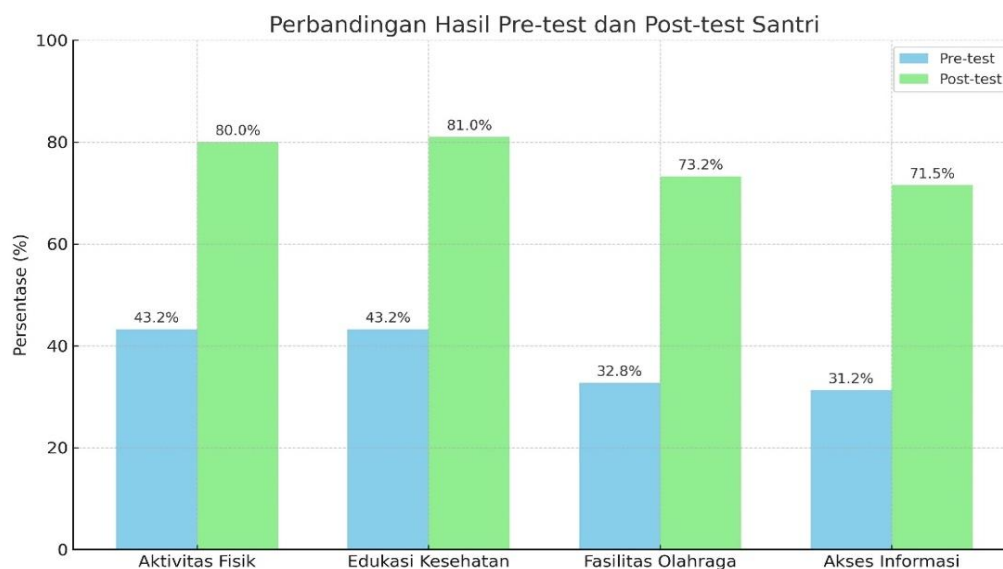
4. Keterbatasan akses informasi kesehatan

Santri selama ini tidak memiliki akses yang cukup terhadap informasi kesehatan yang terpercaya. Program ini menyediakan papan informasi kesehatan dan mendorong guru serta santri untuk berbagi informasi secara reguler. Berikut peningkatan pemahaman santri dalam mengakses dan menilai informasi kesehatan:

Table 4. indicator keterbatasan akses informasi

No	Indikator pemahaman aktivitas fisik	Pre-test (%)	Post-test (%)
1	Mengetahui sumber informasi kesehatan yang terpercaya	29%	71%
2	Mampu memahami isi poster/brosur kesehatan	35%	73%
3	Menggunakan media digital untuk mencari info kesehatan	28%	68%
4	Mampu menjelaskan kembali informasi yang diterima	33%	74%

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada empat area permasalahan utama. Program ini berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan keterampilan santri dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Efektivitas metode partisipatif dan edukatif terbukti mampu melibatkan santri secara aktif dan membangun kebiasaan hidup sehat di lingkungan pesantren. Gambaran ringkas dari hasil uji pretest dan posttest digambarkan dalam diagram balok berikut ini:



Gambar 2. Perbandingan hasil pretest dan posttest mitra

Berdasarkan hasil kegiatan optimalisasi kesehatan dan kebugaran melalui integrasi olahraga dan edukasi kesehatan di Pondok Pesantren Daarul Faqih, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman santri terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Program ini dirancang untuk menjawab empat permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra, yaitu keterbatasan aktivitas fisik, kurangnya edukasi kesehatan, belum maksimalnya fasilitas olahraga, dan keterbatasan akses informasi kesehatan. Melalui pendekatan partisipatif dan edukatif, santri tidak hanya menjadi penerima materi, tetapi juga terlibat aktif dalam berbagai kegiatan edukatif dan praktik langsung.



Gambar 3. Penyampaian materi oleh narasumber

Pada aspek aktivitas fisik, hasil pre-test menunjukkan bahwa pemahaman santri masih tergolong rendah, dengan rata-rata pemahaman hanya 43,25%. Mayoritas santri belum memahami secara menyeluruh pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh. Namun setelah diberikan pelatihan berupa senam pagi, olahraga ringan, dan diskusi manfaat gerak aktif, hasil post-test meningkat signifikan hingga mencapai 80%. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang menyenangkan dan praktis, santri mampu memahami dan mulai membentuk kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini sekaligus

mematahkan anggapan bahwa rutinitas pesantren tidak memungkinkan pelaksanaan olahraga yang terstruktur.

Pada aspek edukasi kesehatan, peningkatan pemahaman juga terlihat jelas. Sebelum pelaksanaan kegiatan, rata-rata pemahaman santri hanya mencapai 43,25%. Mereka umumnya belum memahami secara utuh konsep pola hidup sehat, pentingnya gizi seimbang, serta hubungan antara istirahat dan kesehatan tubuh. Setelah diberikan materi dalam bentuk ceramah interaktif, kuis, dan penayangan video edukatif, nilai rata-rata post-test naik menjadi 81%. Metode edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif untuk menjangkau pemahaman santri, terlebih karena usia mereka masih berada pada masa tumbuh kembang yang sangat dipengaruhi oleh cara penyampaian informasi yang menarik dan sesuai konteks.



Gambar 4. Pengukuran tinggi badan dan berat badan santri

Dalam aspek pemanfaatan fasilitas olahraga, hasil pre-test menunjukkan pemahaman santri hanya sebesar 32,75%. Banyak dari mereka tidak mengetahui fungsi alat olahraga yang ada dan belum mampu mengoptimalkan ruang terbuka sebagai media aktivitas fisik. Setelah dilakukan pendampingan dan pelatihan praktis mengenai cara penggunaan alat olahraga sederhana serta eksplorasi area lapangan yang tersedia, hasil post-test meningkat menjadi 73,25%. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan fasilitas bukanlah penghalang utama, melainkan pemahaman dan kreativitas dalam memanfaatkannya yang menjadi kunci. Melalui kegiatan ini, santri juga mulai menyadari pentingnya menjaga dan merawat fasilitas olahraga yang ada.

Pada aspek terakhir yaitu akses informasi kesehatan, santri mengalami kesulitan dalam mengenali sumber informasi yang valid dan bermanfaat. Rata-rata hasil pre-test pada aspek ini hanya mencapai 31,25%. Sebagian besar santri tidak terbiasa mengakses informasi kesehatan baik melalui media cetak, poster, maupun digital. Melalui kegiatan edukasi literasi kesehatan, santri diberikan pemahaman tentang bagaimana mengenali informasi yang benar, memanfaatkan papan informasi pesantren, dan berdiskusi dengan tenaga pengajar sebagai sumber informasi terpercaya. Hasil post-test yang meningkat hingga 71,5% menjadi bukti bahwa keterampilan literasi kesehatan santri dapat ditingkatkan dengan pendekatan yang sistematis dan bertahap.

Pengabdian ini menunjukkan bahwa integrasi olahraga dan edukasi kesehatan dengan metode partisipatif dan edukatif mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman santri terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran. Keterbatasan yang awalnya menjadi hambatan, seperti minimnya fasilitas atau rendahnya akses informasi, dapat diatasi dengan inovasi pendekatan dan keterlibatan aktif seluruh elemen pesantren. Program pengabdian ini diharapkan menjadi awal dari pengembangan kegiatan serupa yang berkelanjutan dan menjadi bagian dari budaya sehat di lingkungan Pondok Pesantren Daarul Faqih.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Daarul Faqih, dapat disimpulkan bahwa program integrasi olahraga dan edukasi kesehatan memberikan dampak positif bagi para santri. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman santri tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Sebelum kegiatan dilakukan, banyak santri belum mengetahui manfaat olahraga, cara hidup sehat, serta sumber informasi kesehatan yang benar. Namun setelah mengikuti kegiatan edukasi dan praktik langsung, pemahaman mereka meningkat secara signifikan.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa keterbatasan fasilitas olahraga bukanlah penghalang utama jika diimbangi dengan kreativitas dan pendampingan yang tepat. Santri dapat memanfaatkan ruang terbuka dan alat sederhana untuk tetap aktif bergerak. Selain itu, keterlibatan guru dan pendamping juga sangat penting dalam menyampaikan materi kesehatan dengan cara yang menyenangkan dan mudah dimengerti.

Saran

1. Kepada pimpinan pondok pesantren diharapkan dapat memasukkan program olahraga dan edukasi kesehatan sebagai bagian dari kegiatan rutin pesantren serta memberikan dukungan penuh terhadap pengembangan fasilitas olahraga dan kebersihan.
2. Kepada tenaga pendidik diharapkan dapat berperan aktif dalam mendampingi santri selama kegiatan fisik dan edukasi kesehatan serta mengikuti pelatihan terkait agar memiliki pengetahuan yang cukup dalam mendampingi program ini.
3. Kepada santri diharapkan dapat terus menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian, berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga, dan membagikan pengetahuan kesehatan yang diperoleh kepada teman sebaya.
4. Kepada orang tua/wali santri diharapkan mendukung upaya pondok pesantren dalam menanamkan gaya hidup sehat kepada anak-anak mereka dengan memberikan pola makan seimbang dan dorongan untuk menjaga kebersihan serta kesehatan pribadi.
5. Kepada pemerintah daerah dan instansi kesehatan diharapkan dapat memberikan dukungan berupa bantuan fasilitas, pelatihan tenaga pendamping kesehatan, dan distribusi informasi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan remaja pondok pesantren.

Ucapan Terima Kasih

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, kami menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada DPPM Kemdiktisaintek yang telah memberikan kepercayaan dan dukungan melalui pendanaan hibah pengabdian masyarakat tahun 2025. Kami juga menyampaikan apresiasi yang tinggi kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara atas arahan, fasilitasi, dan dukungan administratif yang terus menguatkan pelaksanaan program dari awal hingga akhir. Peran aktif dan sinergi yang terjalin sangat membantu kelancaran kegiatan di lapangan.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh Tim Pengabdian Masyarakat yang telah bekerja dengan dedikasi tinggi serta mitra sasaran, khususnya keluarga besar Pondok Pesantren Daarul Faqih, atas keterbukaan dan partisipasi aktif selama proses kegiatan. Tak lupa, kami mengapresiasi keterlibatan para mahasiswa yang turut serta dalam pelaksanaan kegiatan ini dengan semangat belajar dan mengabdikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, R. A., Suryani, S., Basman, B., & Sartika, I. (2025). *SPORT TRAUMATOLOGI (Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga)* (Tim editor, Ed.; Vol. 1, Issue 1). PT. Literasi Nusantara Abadi.
- Anggih Tri Cahyadi, Sri Yanti, Mirham Nurul Hairunis, Syafruddin, Ihsan, Husnul Khatimah, & Suriya Ningsyih. (2025). Peka Gizi: Pemeriksaan Kesehatan dan Konsultasi Gizi sebagai Upaya Edukasi Kesehatan Masyarakat di SDN Jia Bima. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat* , 5(4). <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v5i4.8355>
- Halisa, N. (2015). *Metode Partisipatif dalam Pemberdayaan Masyarakat*. 6.
- Juniarti, R., Demmalewa, J. Q., & Ananda, S. H. (2024). Hubungan pengetahuan, Sikap, dan Penedidikan ibu terhadap Pemenuhan Gizi Balita Usia 3-5 tahun. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11(3), 29–35.
- Sartika, I., & Rasyid, A. (2023). Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Latihan Squat. *Indonesian Journal of Physical Activity and Sport Development*, 1(1), 1–8. <https://journal.megaeternal.com/index.php/IJPASD/article/view/2>
- Sulaeman, Abadi, R. A., Sartika, I., & Basman, B. (2022). Pengaruh Latihan Fartlek Dengan Peningkatan Cardiovascular Endurance Pada Atlet Futsal Jalloro Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi-Tenggara. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 2(2), 86–93. <https://doi.org/10.36709/olympic.v2i2.1>
- Zunaidi, A. (2024). METODOLOGI PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PENDEKATAN PRAKTIS UNTUK PEMBERDAYAAN KOMUNITAS). In U. S. Hidayatun (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (1st ed.). Yayasan Putra Adi Dharma. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBE_TUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI