

Manajemen Pemberdayaan Keluarga Dalam Aktivitas Fisik Melalui Edukasi Dan Praktik Partisipatif

Family Empowerment Management In Physical Activities Through Education And Participatory Practices

Windri Dewi Ayu^{1*}, Halimatusyadiah², Winifredo Licop³

¹ Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka, Indonesia

² STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

³ Taif University, College of Nursing, Saudi Arabia

Vol. 7 No.1, Juni 2026



DOI:

10.35311/jmpm.v7i1.1144

Informasi Artikel:

Submitted : 13 Maret 2026

Accepted : 30 Mei 2026

*Penulis Korespondensi :

Windri Dewi Ayu

Universitas Yayasan

Pendidikan Imam Bonjol

Majalengka, Indonesia

E-mail :

windri.ners@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Aktivitas fisik merupakan determinan penting dalam pencegahan berbagai penyakit tidak menular, namun partisipasi keluarga dalam aktivitas fisik masih rendah akibat meningkatnya gaya hidup sedentari dan keterbatasan literasi kesehatan. Keluarga sebagai unit sosial terdekat memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup aktif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pemberdayaan berbasis keluarga yang terstruktur untuk meningkatkan kesiapan dalam mengelola aktivitas fisik. Tujuan: Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mendeskripsikan proses manajemen pemberdayaan keluarga dalam aktivitas fisik melalui pendekatan edukatif dan praktik partisipatif. Metode: Kegiatan dilaksanakan di Manila, Metro Manila, Filipina sebagai bagian dari kolaborasi internasional dengan Philippine Women's University. Program dirancang menggunakan kerangka manajemen kegiatan yang meliputi tahap perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi. Peserta berjumlah 43 orang yang terdiri dari remaja dan orang dewasa. Kegiatan berlangsung selama 60 menit yang mencakup edukasi interaktif mengenai pentingnya aktivitas fisik, praktik aktivitas fisik bersama, serta dancing partisipatif dalam suasana menyenangkan. Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan seluruh peserta mengikuti rangkaian program hingga selesai dengan tingkat partisipasi 100%. Peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya aktivitas fisik serta komitmen awal untuk melakukan aktivitas fisik bersama keluarga. Kesimpulan: Program ini menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan keluarga melalui edukasi dan praktik partisipatif berpotensi meningkatkan kesiapan keluarga dalam mengelola aktivitas fisik secara mandiri. Pendekatan berbasis komunitas yang terstruktur dapat menjadi strategi promotif yang relevan dalam mendorong pembentukan gaya hidup aktif di lingkungan keluarga.

Kata Kunci: Aktivitas fisik; Pemberdayaan keluarga; Pengabdian Masyarakat; Promosi Kesehatan; Partisipasi komunitas

ABSTRACT

Background: Physical activity is an important determinant in the prevention of various non-communicable diseases, but family participation in physical activity remains low due to increasingly sedentary lifestyles and limited health literacy. As the closest social unit, families play a strategic role in shaping active living habits. Therefore, a structured family-based empowerment approach is needed to improve readiness to manage physical activity. Objective: This community service programme aims to describe the process of family empowerment management in physical activity through an educational approach and participatory practices. Methods: The activity was conducted in Manila, Metro Manila, Philippines, as part of an international collaboration with Philippine Women's University. The programme was designed using an activity management framework that included the stages of planning, organising, implementing, and evaluating. There were 43 participants consisting of adolescents and adults. The activity lasted for 60 minutes and included interactive education on the importance of physical activity, joint physical activity practice, and participatory dancing in a fun atmosphere. Results: The results showed that all participants completed all program activities with a 100% participation rate. Participants also improved awareness based on reflection and verbal responses of the importance of physical activity and an initial commitment to engage in physical activity with their families. Conclusion: This programme shows that a family empowerment approach through education and participatory dance activity has the potential to increase families' readiness to manage physical activity independently. A structured community-based approach can be a relevant promotional strategy in encouraging the formation of an active lifestyle within the family environment.

Keywords: Physical activity; Family empowerment; Community service; Health promotion; Community participation

Cara Sitasi:

Ayu, W, D.,
Halimatusyadiah., Licop,
W. (2026). Manajemen
Pemberdayaan Keluarga
Dalam Aktivitas Fisik
Melalui Edukasi Dan
Praktik Partisipatif. *Jurnal
Mandala Pengabdian
Masyarakat*. 7(1).603-
610.<https://doi.org/10.35311/jmpm.v7i1.1144>



Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Available @ <https://jurnal-pharmaconmw.com/jmpm/>

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu determinan utama kesehatan yang berperan strategis dalam pencegahan berbagai penyakit tidak menular (PTM), seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular. Namun, perubahan pola hidup modern menyebabkan meningkatnya perilaku sedentari yang ditandai dengan rendahnya aktivitas gerak dan tingginya penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kebugaran fisik, meningkatnya risiko gangguan kesehatan, serta berkurangnya kualitas hidup Masyarakat (*Promoting Health and Academic Success*, 2025; Romero-Portier & Darlington, 2022; Shewade et al., 2023). Dalam hal ini, Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup aktif karena merupakan lingkungan sosial terdekat yang memengaruhi perilaku sehari-hari.

Dukungan keluarga, keterlibatan orang tua, serta aktivitas bersama antaranggota keluarga dapat meningkatkan motivasi dan konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik (Kraus, 2023; Shaw et al., 2023). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan minimal 150 menit aktivitas aerobik intensitas sedang hingga tinggi per minggu bagi orang dewasa serta aktivitas harian yang memadai bagi anak-anak guna menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan mental, yang implementasinya sangat dipengaruhi oleh peran dan dukungan keluarga dalam kehidupan sehari-hari (Bubnjević, 2022; SUWARYO, 2024; Yang, 2024).

Namun demikian, rendahnya partisipasi keluarga dalam aktivitas fisik masih menjadi tantangan di berbagai negara. Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup sedentari dan penggunaan teknologi yang semakin dominan, tetapi juga oleh kombinasi berbagai faktor seperti rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik terstruktur, hambatan lingkungan, faktor sosial ekonomi, serta dinamika internal keluarga (Duan et al., 2026; Mihail et al., 2025).

Transisi menuju gaya hidup kurang gerak secara global ditandai oleh meningkatnya waktu duduk, intensitas penggunaan perangkat digital,

dan kemudahan akses terhadap hiburan berbasis layar, yang secara signifikan mengurangi peluang keluarga untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Beberapa literatur juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik formal dan terstruktur cenderung menurun seiring bertambahnya usia, sementara waktu luang lebih banyak dialokasikan untuk aktivitas sedentari seperti menonton layar atau menggunakan perangkat teknologi (Kraus, 2023; Mahasiwa & Patria, 2023; Preston et al., 2023).

Situasi ini secara kumulatif berkontribusi terhadap rendahnya partisipasi keluarga dalam program aktivitas fisik yang dirancang secara khusus, sehingga diperlukan intervensi berbasis komunitas dengan pendekatan yang berpusat pada keluarga guna meningkatkan keterlibatan, kapasitas, dan hasil kesehatan secara menyeluruh.

Dalam perspektif manajemen kesehatan masyarakat, upaya peningkatan aktivitas fisik memerlukan pengelolaan program yang sistematis, mulai dari perencanaan edukasi, pengorganisasian kegiatan, pelaksanaan praktik langsung, hingga evaluasi partisipasi masyarakat. Pendekatan pemberdayaan menjadi kunci karena menempatkan keluarga sebagai subjek aktif dalam proses perubahan perilaku, bukan sekadar penerima informasi. Perencanaan edukasi perlu mengintegrasikan pengetahuan ilmiah dengan konteks budaya lokal agar pesan promosi kesehatan dapat diterima dan diinternalisasi oleh keluarga, sekaligus meminimalkan hambatan struktural seperti keterbatasan akses, waktu, dan faktor ekonomi. Pengorganisasian kegiatan harus memastikan tersedianya lingkungan yang aman, inklusif, dan sesuai dengan preferensi serta kemampuan berbagai kelompok usia, sehingga keterlibatan keluarga dapat berlangsung secara berkelanjutan (Kayode, 2021; Mihail et al., 2025; *Promoting Health and Academic Success*, 2025)..

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Manila, Metro Manila, Filipina, sebagai bagian dari kolaborasi internasional dengan Philippine Women's University. Berdasarkan hasil observasi lapangan, masyarakat mitra yang terdiri dari remaja dan orang dewasa menunjukkan kebutuhan terhadap kegiatan promotif yang dapat meningkatkan

kesadaran dan partisipasi dalam aktivitas fisik. Aktivitas fisik bersama keluarga belum dilakukan secara terstruktur, sementara edukasi mengenai pentingnya gaya hidup aktif masih terbatas. Sehingga, Pendekatan edukasi dan praktik partisipatif dipilih karena mampu meningkatkan pemahaman sekaligus keterlibatan aktif peserta dalam proses perubahan perilaku.

Edukasi interaktif membantu peserta memahami manfaat aktivitas fisik dan risiko sedentari, sedangkan praktik langsung melalui aktivitas fisik bersama dan dancing partisipatif memberikan pengalaman yang menyenangkan dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas (*community-based empowerment*) yang dirancang menggunakan kerangka manajemen kegiatan meliputi tahap perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi. Pendekatan yang diterapkan bersifat edukatif dan partisipatif dengan menempatkan keluarga sebagai subjek aktif dalam proses peningkatan kesiapan aktivitas fisik. Program ini dilaksanakan di 1743 Taft Avenue Malate, Metro Manila Filipina, sebagai bagian dari kolaborasi komunitas internasional dengan Philippine Women's University (PWU), dengan tahap persiapan dan pengorganisasian panitia yang berlangsung pada 02–07 Desember 2024 dan pelaksanaan utama pada 18 Januari 2025 berdasarkan Surat Tugas Nomor C-138/UNIVPIB/DRPM-MJL/I/2025.

Peserta direkrut secara sukarela melalui koordinasi dengan mitra dan peserta hadir sebagai individu maupun keluarga, melibatkan 18 keluarga dengan total 43 peserta. Evaluasi observasional dilakukan melalui kehadiran, keterlibatan aktif, kemampuan mengikuti gerakan, respons verbal, dan komitmen lisan peserta. Refleksi kegiatan didokumentasikan melalui catatan fasilitator.

Aktivitas diawali dengan pemanasan, menggunakan gerakan ringan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Seluruh peserta

mengisi daftar hadir dan memberikan persetujuan untuk mengikuti kegiatan.

Tahap Perencanaan dan Persiapan

Tahap perencanaan diawali dengan identifikasi kebutuhan komunitas terkait rendahnya partisipasi keluarga dalam aktivitas fisik, yang kemudian menjadi dasar penetapan tujuan program untuk meningkatkan kesiapan dan keterlibatan keluarga melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung. Materi edukasi disusun berdasarkan rekomendasi global aktivitas fisik serta disesuaikan dengan konteks budaya dan karakteristik peserta.

Kegiatan dirancang selama 60 menit yang mencakup 15 menit edukasi interaktif, 35 menit praktik aktivitas fisik termasuk *dancing* partisipatif, dan 10 menit refleksi serta penguatan pesan kesehatan. Persiapan meliputi koordinasi dengan mitra komunitas di Manila, penentuan Lokasi, penyusunan alur kegiatan, pembagian tugas panitia dan instruktur, serta penyiapan perangkat audio dan musik yang sesuai untuk berbagai usia. Musik yang digunakan bertempo sedang hingga cepat, energik, mudah diikuti, dan disesuaikan dengan konteks budaya agar peserta merasa nyaman.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 60 menit dan dilaksanakan sesuai dengan rancangan yang telah disusun pada tahap perencanaan, terdiri atas dua komponen utama yaitu edukasi dan praktik aktivitas fisik partisipatif. Sesi edukasi dilakukan secara interaktif melalui ceramah singkat dan tanya jawab, dengan materi yang mencakup manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan fisik dan mental, risiko gaya hidup sedentari, rekomendasi durasi aktivitas fisik berdasarkan kelompok usia, serta peran keluarga dalam membangun kebiasaan hidup aktif.

Peserta didorong untuk berbagi pengalaman dan hambatan dalam melakukan aktivitas fisik di rumah, sehingga tercipta pendekatan dialogis yang bertujuan meningkatkan kesadaran sekaligus membangun komitmen kolektif. Selanjutnya, sesi praktik diawali dengan pemanasan ringan selama 5–7 menit yang dipandu instruktur, kemudian

dilanjutkan dengan *dancing* partisipatif selama kurang lebih 25 menit menggunakan gerakan sederhana seperti langkah dasar ke samping dan depan, koordinasi tangan, kombinasi gerakan ritmik berulang, serta peregangan ringan di akhir sesi.

Pendekatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung aktivitas fisik dalam suasana menyenangkan, mengurangi hambatan psikologis terhadap olahraga, serta memperkuat interaksi antar anggota keluarga. Kegiatan ditutup dengan pendinginan dan refleksi singkat mengenai pengalaman peserta selama mengikuti aktivitas.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan secara deskriptif dan observasional untuk menilai ketercapaian tujuan program serta efektivitas pelaksanaan kegiatan. Evaluasi mencakup penilaian terhadap proses, partisipasi, dan dampak awal kegiatan. Dari aspek proses, dilakukan observasi terhadap tingkat kehadiran dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, di mana seluruh 43 peserta mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai dan menunjukkan partisipasi aktif dalam sesi edukasi maupun praktik aktivitas fisik.

Dari aspek partisipasi dan respons, tim mengamati tingkat antusiasme peserta selama

sesi *dancing*, interaksi antar anggota keluarga, respons verbal terhadap materi edukasi, serta kemampuan peserta dalam mengikuti gerakan instruktur. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa peserta terlibat secara aktif, mampu mengikuti gerakan dengan konsisten, dan memberikan respons positif terhadap kegiatan yang dilakukan bersama keluarga.

Sementara itu, evaluasi dampak awal dilakukan melalui refleksi dan diskusi terbuka di akhir sesi, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, kesadaran terhadap durasi aktivitas fisik yang dianjurkan, serta komitmen untuk meluangkan waktu melakukan aktivitas fisik bersama keluarga. Selain evaluasi terhadap peserta, tim juga melakukan refleksi internal untuk mengidentifikasi kekuatan dan peluang pengembangan program, termasuk pengaturan waktu, variasi gerakan, dan potensi pelaksanaan tindak lanjut. Hasil evaluasi ini menjadi dasar perumusan rekomendasi pengembangan program berkelanjutan dalam rangka memperkuat manajemen pemberdayaan keluarga dalam aktivitas fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta (n=43)

Karakteristik Peserta		f	%
Usia	Remaja (13-16 tahun)	16	37
	Dewasa (25-45 tahun)	27	63
Jenis kelamin	Laki-laki	15	35
	Perempuan	28	65
Mendapatkan penyuluhan tentang Aktivitas Fisik	Pernah	0	0
	Tidak pernah	43	100
Anggapan tentang Pentingnya Aktivitas fisik	Penting	37	86
	Tidak Penting	6	14
Memiliki kebiasaan olah raga rutin	Ya	3	7
	Tidak	40	93

Berdasarkan Tabel 1, seluruh peserta berada pada rentang usia remaja (13-16 tahun) dan dewasa (25-45 tahun) dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (65%). Seluruh

peserta (100%) belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait aktivitas fisik, dan 93% tidak memiliki kebiasaan olahraga rutin.

Manajemen Pemberdayaan Keluarga Dalam Aktivitas Fisik Melalui Edukasi Dan Praktik Partisipatif**Tabel 2.** Tingkat Partisipasi Peserta dalam Kegiatan

Indikator	f	%
Mengikuti seluruh rangkaian kegiatan	43	100
Mengikuti sesi edukasi	43	100
Mengikuti sesi dancing partisipatif	43	100
Mengikuti sesi refleksi akhir	43	100

Hasil pelaksanaan dari program ini menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan berbasis keluarga dengan integrasi edukasi dan praktik partisipatif mampu menciptakan keterlibatan optimal dari seluruh peserta. Tingginya partisipasi mengindikasikan kesesuaian intervensi dengan kebutuhan dan konteks sosial peserta, sekaligus mencerminkan keberhasilan manajemen program yang terstruktur (Shewade *et al.*, 2023).

Karakteristik peserta yang mayoritas belum pernah menerima penyuluhan aktivitas fisik serta tidak memiliki kebiasaan olahraga rutin memperlihatkan adanya kesenjangan dalam perilaku hidup aktif dan dominasi gaya hidup sedentari. Kondisi ini memperkuat urgensi intervensi berbasis keluarga sebagai unit sosial primer dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Integrasi edukasi interaktif dengan praktik *dancing* partisipatif merefleksikan pendekatan *experiential learning*, di mana pengalaman langsung menjadi medium internalisasi pesan Kesehatan (Romero-Portier & Darlington, 2022). Aktivitas fisik yang dikemas secara sederhana, non-kompetitif, dan menyenangkan berkontribusi dalam menurunkan hambatan psikologis terhadap olahraga serta memperkuat kohesi sosial antar anggota keluarga (Green *et al.*, 2026; Ilić *et al.*, 2024; Romero-Portier & Darlington, 2022). Hal ini juga meningkatkan persepsi kemudahan (*perceived ease*) dan kebermanfaatan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, sehingga keluarga tidak lagi memandang olahraga sebagai aktivitas formal yang memerlukan fasilitas khusus. Sehingga, aktivitas fisik berpotensi terintegrasi ke dalam rutinitas rumah tangga secara lebih realistis dan berkelanjutan.

Respons peserta yang menunjukkan pemahaman dan komitmen awal untuk

melakukan aktivitas fisik bersama keluarga dapat ditafsirkan sebagai fase awal dalam proses perubahan perilaku, khususnya pada tahap pembentukan niat (*intention formation*) dan peningkatan kesiapan (*readiness to change*). Pada tahap ini, dukungan sosial keluarga berpotensi dapat meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*) serta dapat mengurangi hambatan psikologis terhadap proses perubahan (Ilić *et al.*, 2024).

Sebagian besar peserta tampak antusias mengikuti edukasi dan praktik aktivitas fisik bersama keluarga. Berdasarkan observasi fasilitator dan respons verbal peserta pada sesi refleksi, kegiatan ini membantu meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dan risiko perilaku sedentari. Mayoritas peserta menyampaikan komitmen untuk mulai melakukan aktivitas fisik sederhana bersama keluarga di rumah, seperti berjalan santai, senam ringan, dan dancing activity. Aktivitas dancing menjadi kegiatan yang disukai karena dianggap menyenangkan, mudah diikuti, dan mampu meningkatkan interaksi antar anggota keluarga.

Hambatan yang disampaikan peserta meliputi keterbatasan waktu, kelelahan setelah bekerja, serta kurangnya kebiasaan melakukan aktivitas fisik bersama keluarga. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa sebelumnya mereka belum memahami bahwa aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat kesehatan bagi seluruh anggota keluarga.

Aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk sederhana dan menyenangkan berkontribusi dalam memperkuat persepsi bahwa perubahan tersebut dapat dilakukan secara realistis dalam konteks kehidupan sehari-hari yang berpotensi membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik, sementara praktik partisipatif bersama keluarga memperkuat norma sosial internal bahwa

aktivitas fisik merupakan kebiasaan kolektif yang didukung lingkungan terdekat. Dalam perspektif manajemen kesehatan masyarakat, keberhasilan intervensi promotif tidak semata-mata diukur melalui perubahan indikator klinis jangka pendek, tetapi juga melalui peningkatan motivasi, efikasi diri, dan dukungan sosial sebagai fondasi perubahan berkelanjutan.

Pengelolaan program yang sistematis mulai dari perencanaan berbasis kebutuhan, pengorganisasian sumber daya, pelaksanaan partisipatif, hingga evaluasi reflektif

menunjukkan bahwa kualitas tata kelola intervensi komunitas berperan penting dalam efektivitas implementasi.

Namun demikian, keterbatasan program terletak pada tidak dilakukannya evaluasi kuantitatif jangka panjang, sehingga keberlanjutan dampak belum dapat dikonfirmasi secara empiris. Oleh karena itu, pengembangan model ini dengan desain evaluasi longitudinal atau kuasi-eksperimental diperlukan untuk memperkuat evidensi ilmiah dan mendukung replikasi pada konteks komunitas yang lebih luas.



Gambar 1. Registrasi Peserta kegiatan edukasi dan praktik aktivitas fisik



Gambar 2. Penyampaian edukasi kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik



Gambar 3. Praktik aktivitas fisik melalui dancing partisipatif



Gambar 4. Dokumentasi tim pelaksana dan panitia kegiatan

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa manajemen pemberdayaan keluarga melalui pendekatan edukatif dan praktik partisipatif berpotensi meningkatkan kesiapan dan komitmen awal keluarga dalam mengelola aktivitas fisik. Tingginya partisipasi dan respons positif peserta mengindikasikan relevansi intervensi berbasis keluarga dalam mendorong pembentukan niat dan kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup aktif. Pendekatan yang terstruktur dan kontekstual menjadi faktor penting dalam mendukung keberlanjutan praktik aktivitas fisik di lingkungan keluarga.

Program ini perlu dikembangkan melalui tindak lanjut yang lebih sistematis, seperti sesi monitoring berkala atau pendampingan komunitas, untuk memastikan komitmen awal peserta dapat bertransformasi menjadi kebiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan. Selain itu, penguatan evaluasi melalui desain kuantitatif atau pemantauan longitudinal disarankan guna mengukur perubahan perilaku secara lebih objektif. Replikasi program pada komunitas dengan karakteristik berbeda juga penting dilakukan untuk menguji adaptabilitas model manajemen pemberdayaan keluarga dalam konteks sosial dan budaya yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Philippine Women's University atas dukungan dan kolaborasi dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga diberikan kepada Program Studi Ilmu Keperawatan, khususnya Felina C. Young, Minerva De Ala, dan Marc Ochoa atas dukungan akademik serta fasilitasi kegiatan. Penghargaan

turut disampaikan kepada mahasiswa doktoral keperawatan yang berkontribusi dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan, yaitu Yetti Fauziah Silalahi, Susana Nurtanti, Kamaliah Ainun, Fitriani Fadillah, Era Widiyari, dan Sri Handayani.

DAFTAR PUSTAKA

- Bubnjević, K. (2022). The influence of organized physical exercise on the time spent in MVPA of elementary school students. *Sports Science and Health*, (2), 173–182. www.siz-au.com
- Duan, P., Li, C., Yu, S., Yuan, J., & Feng, X. (2026). The effect of comprehensive intervention on family support and the mediating effect between intervention and changes in children's dietary and physical activity behaviors. *PLOS ONE*, 21(1 January). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0339009>
- Green, W., Phipps, D. J., Saarinen, M., Lintunen, T., Hagger, M. S., & Knittle, K. (2026). Exploring Influences on Parent, Child, and Joint Physical Activity Among Inactive Parent-Child Dyads: A Qualitative Study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 48(1), 1–12. <https://doi.org/10.1123/jsep.2025-0009>
- Ilić, P., Katanić, B., Hadžović, M., Rakočević, R., Bjelica, D., & Mekić, A. (2024). Barriers to Physical Activity (PA) in the Working Population: A Review. In *Sport Mont* (Vol. 22, Number 1, pp. 129–136). Montenegrin Sports Academy. <https://doi.org/10.26773/smj.240218>
- Kayode, O. O. (2021). *Diet and Obesity*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.98326>
- Kraus, W. E. (2023). Physical Activity. In *Goldman-Cecil Medicine, 27th Edition: Volume 1-2* (Vol. 1,

- pp. 61-64.e1). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-323-93038-3.00014-9>
- Mahaswa, R. K., & Patria, J. (2023). *Melampaui Kearifan Lokal: Dari Dekolonisasi Teknologi Sampai Krisis Iklim Antroposen*.
<https://doi.org/10.55981/brin.901.c717>
- Mihail, S., Hernandez, A. A., & Soltero, E. G. (2025). Family-Level Factors That Influence Physical Activity among Hispanic Adolescents at Risk for Type 2 Diabetes. *Ethnicity & Disease*, 35(3), 121–128. <https://doi.org/10.18865/EthnDis-2024-21>
- Preston, L. D., Merwe, W. van der, Fouché, E., & Ramadie, K. J. (2023). *The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic and the Required Support to Overcome the Impact on Learners' Psyches*. 57–68.
<https://doi.org/10.4102/aosis.2023.bk412.03>
- Promoting Health and Academic Success. (2025).
<https://doi.org/10.5040/9781718243880>
- Romero-Portier, C., & Darlington, E. (2022). How can participation in health promotion projects be encouraged? Professionals' views on the key factors at play. *Revue d'Epidemiologie et de Sante Publique*, 70(4), 147–155.
<https://doi.org/10.1016/j.respe.2022.05.005>
- Shaw, I., Mathunjwa, M. L., & Shaw, B. S. (2023). *Physical Activity and Health Promotion: A Public Health Imperative*.
<https://doi.org/10.5772/intechopen.111927>
- Shewade, H. D., Murthy, D. H. J., & Mysore, S. (2023). Community participation for improving the coverage and quality of evidence-based public health practice. In *Principles and Application of Evidence-based Public Health Practice* (pp. 141–151). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-323-95356-6.00013-6>
- SUWARYO, P. A. W. (2024). Family Support In Promoting Active Lifestyles And Preventing Risky Behaviors Among Adolescents. *Journal of Community Positive Practices*, 24(3), 43–58.
<https://doi.org/10.35782/JCPP.2024.3.03>
- Yang, Y. J. (2024). Guidelines for physical activity counseling in primary healthcare clinics. *Journal of the Korean Medical Association*, 67(4), 265–277.
<https://doi.org/10.5124/jkma.2024.67.4.265>