

Optimalisasi kesiapan fisik dan mental anggota paskibra melalui program pengabdian "FRESH MOVE": edukasi hidrasi dan gizi seimbang

Dhian Luluh Rohmawati, Aziza Salfa Aprinita, Syahla Meidina Zhafira Safiano, Florean Izza Hanna Qonita, Dwi Ayu Lestari, Rizal Adrian Firdaus, Lusy Asmila

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Indonesia

Penulis korespondensi : Dhian Luluh Rohmawati

Corresponding author : dhianlrohmanawati@upnvj.ac.id

Diterima: 06 Mei 2026 | Disetujui: 14 Juni 2026 | Online: 26 Juni 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Kebugaran fisik dan mental merupakan fondasi utama bagi anggota Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra) dalam menjalankan tugasnya, mengingat kegiatan ini menuntut ketahanan fisik, konsentrasi tinggi, serta kedisiplinan yang konsisten. Namun, pemahaman para anggota Paskibra terkait pentingnya asupan nutrisi dan manajemen cairan tubuh masih sangat terbatas. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat pada anggota Paskibra melalui program "FRESH MOVE" (Fresh Mind, Optimum Vital Energy), yakni sebuah inisiatif edukasi berbasis interaksi yang berfokus pada gizi seimbang dan manajemen hidrasi. Program dilaksanakan melalui sesi edukasi interaktif, demonstrasi pangan sehat, dan pembinaan gaya hidup sehat bagi peserta. Penilaian efektivitas program dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$), disertai perubahan positif pada asupan cairan dan konsumsi makanan bergizi. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan fisik dan mental, yang diharapkan dapat berkontribusi pada pembentukan pola hidup lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keberlanjutan program perlu didukung melalui kolaborasi dengan pihak sekolah dalam mewujudkan "Paskibra Sehat" sebagai gerakan promosi kesehatan di lingkungan pendidikan.

Kata kunci: edukasi kesehatan; hidrasi; gizi; Paskibra; kesiapan fisik.

Abstract

Physical and mental fitness are very important for improving the performance of Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra) or Flag Hoisting Troop participants, as it requires physical endurance, concentration, and discipline. However, there are still many Paskibra members who do not understand the importance of nutrition and hygiene in enhancing their physical and mental well-being. This outreach to the general public aims to increase awareness, attitudes, and healthy behaviors among Paskibra members thru the "FRESH MOVE" (Fresh Mind, Optimum Vital Energy) program, which promotes education about nutrition and hygiene. This program is implemented thru interactive exercises, healthy food demonstrations, and fostering a healthy lifestyle among students. Pre-tests and post-tests are used in evaluation to measure how much the participants' knowledge has increased. As a result, there is a significant increase in the average knowledge score ($p < 0.05$), as well as a positive change in minimum water intake and the consumption of nutritious food. This program is effective in enhancing participants' knowledge about physical and mental well-being, which may subsequently contribute to a healthier lifestyle when applied in their daily lives. It is hoped that the program will be successful

through collaboration with the school in establishing "Paskibra Sehat" as a means of promoting health in the school environment.

Keywords: health education; hydration; nutrition; Paskibra; physical readiness.

PENDAHULUAN

Kesehatan fisik dan daya tahan tubuh merupakan aspek krusial dalam menunjang aktivitas remaja, terutama di tengah berbagai perubahan signifikan yang terjadi selama masa pubertas baik secara fisik, sosial, maupun emosional (Zborowski & Skotnicka, 2025). Pada fase ini, remaja cenderung belum stabil dalam proses pengambilan keputusan sehingga sering mengabaikan kebutuhan dasar tubuhnya, termasuk kecukupan asupan cairan (Mellisa Zahra Nuraini et al., 2025). Kekurangan cairan pada remaja dapat menjadi indikator masalah gizi, mengingat aktivitas fisik yang tinggi berpotensi menguras energi sekaligus mengurangi kadar cairan dalam tubuh secara signifikan (WHO, 2020). Kajian di Malaysia mengungkapkan bahwa lebih dari separuh remaja mengalami dehidrasi ringan hingga sedang, dengan angka mencapai 59,6% (Tung et al., 2020). Data dari The Indonesian Hydration Study (THIRST) turut mencatat bahwa hampir separuh penduduk Indonesia mengalami kondisi dehidrasi, yakni sebesar 46,1% dari 1.200 responden yang diteliti (Anggraeni & Fayasari, 2020). Temuan serupa dari Gustam (2020) juga memperlihatkan bahwa prevalensi dehidrasi pada remaja lebih tinggi dibandingkan kelompok dewasa.

Isu dehidrasi semakin relevan bagi remaja yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan intensitas fisik tinggi, salah satunya Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra). Latihan fisik berat yang berlangsung menjelang kompetisi maupun upacara kenegaraan kerap meningkatkan risiko dehidrasi pada anggotanya. Berdasarkan penelitian Sinaga & Yuliarti (2025), remaja yang rutin beraktivitas fisik menunjukkan proporsi dehidrasi yang cukup tinggi, yakni mencapai 78,65%. Di sisi lain, tingkat pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi air putih secara teratur masih tergolong rendah, yang pada gilirannya memperbesar risiko dehidrasi dan berimbas pada penurunan konsentrasi serta ketahanan tubuh. Apabila kondisi ini dibiarkan tanpa intervensi, dampaknya dapat meluas pada gangguan kesehatan seperti kelelahan, pingsan, berkurangnya kemampuan fokus, hingga gangguan metabolisme jangka panjang (Triwijayanti, 2025).

Bertolak dari fenomena tersebut, upaya promotif dan preventif sangat dibutuhkan guna menumbuhkan kesadaran remaja akan pentingnya hidrasi yang cukup dan gizi seimbang. Program "Fresh Move" dirancang sebagai layanan edukasi yang berfokus pada peningkatan kesiapan fisik dan mental anggota Paskibra melalui pembelajaran tentang manajemen hidrasi dan nutrisi yang tepat. Program ini bertujuan memperluas pengetahuan, meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat — seperti membiasakan diri mengonsumsi air putih secara rutin dan memilih makanan bergizi. Dengan terlaksananya program ini, diharapkan anggota Paskibra mampu mempertahankan performa optimal, meningkatkan konsentrasi, dan menekan risiko dehidrasi selama sesi latihan maupun pelaksanaan tugas (Anggraeni & Fayasari, 2020).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan edukasi interaktif yang menyorot pentingnya pengelolaan hidrasi dan asupan gizi guna mendukung performa fisik serta konsentrasi remaja anggota Paskibra. Metode yang digunakan mencakup ceramah, diskusi kelompok, serta pemanfaatan media audiovisual berupa video edukatif dan leaflet untuk memperdalam pemahaman peserta.

Sasaran dan Lokasi Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah remaja berusia 12–15 tahun yang tergabung dalam ekstrakurikuler Paskibra di SMPN 17 Tangerang Selatan. Lokasi dipilih karena kelompok ini memiliki aktivitas fisik

Optimalisasi kesiapan fisik dan mental anggota paskibra melalui program pengabdian "Fresh Move": edukasi hidrasi dan gizi seimbang

yang tinggi dan rentan mengalami dehidrasi akibat intensitas latihan yang padat, sehingga memerlukan edukasi manajemen hidrasi untuk menjaga performa dan kesehatan mereka secara berkelanjutan.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pelaksana dan pihak sekolah untuk menetapkan jadwal, lokasi, dan jumlah peserta kegiatan. Tim kemudian menyusun materi edukasi mengenai pentingnya hidrasi dan gizi yang disesuaikan dengan karakteristik remaja usia SMP. Berbagai media pendukung turut disiapkan, meliputi materi presentasi PowerPoint, video edukatif, leaflet, serta instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test. Selain itu, pembagian tugas antar anggota panitia dilakukan beserta persiapan perlengkapan teknis seperti proyektor, sistem tata suara, dan alat peraga demonstrasi.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 4 Oktober 2025, bertempat di SMP Negeri 17 Tangerang Selatan dengan melibatkan 30 siswa anggota ekstrakurikuler Paskibra. Rangkaian acara dibuka dengan pendaftaran peserta, upacara pembukaan, serta sambutan dari panitia dan perwakilan sekolah. Selanjutnya, peserta mengerjakan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka seputar hidrasi dan gizi. Sesi edukasi disampaikan dalam format ceramah interaktif oleh narasumber yang membahas definisi hidrasi, kebutuhan cairan tubuh, tanda-tanda dehidrasi, serta pentingnya gizi seimbang dalam mendukung performa fisik.

Setelah pemaparan materi selesai, peserta diajak menyaksikan video edukatif guna memperkuat pemahaman sekaligus menjaga antusiasme mereka. Sesi diskusi dan tanya jawab kemudian dibuka, memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Kegiatan diakhiri dengan pengerjaan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan pascaedukasi, dilanjutkan dengan pembagian leaflet edukatif berisi panduan praktis pengelolaan hidrasi bagi remaja aktif.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, observasi selama kegiatan berlangsung juga dimanfaatkan untuk menilai keterlibatan dan antusiasme peserta. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan indikator seperti meningkatnya pemahaman peserta tentang pentingnya hidrasi dan gizi, serta respons positif terhadap penerapan perilaku hidup sehat dalam aktivitas latihan mereka.

Instrumen dan Metode Evaluasi

Instrumen evaluasi yang digunakan diadaptasi dari Hydration Awareness Questionnaire (HAQ) yang dikembangkan oleh Decher et al. (2008), terdiri dari 15 pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Kuesioner ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,70. Butir pertanyaan mencakup empat aspek utama: pengetahuan tentang tanda-tanda dehidrasi, waktu yang tepat untuk minum, kebutuhan cairan saat beraktivitas fisik, serta manfaat hidrasi terhadap performa tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bagi anggota Paskibra (Pasukan Pengibar Bendera) di SMPN 17 Tangerang Selatan. Pemilihan lokasi ini dilatarbelakangi oleh kondisi nyata di lapangan, di mana sebagian besar anggota kerap mengalami kelelahan yang mengakibatkan mereka tidak mampu melanjutkan sesi latihan hingga selesai. Selain itu, berbagai keluhan kesehatan seperti pusing dan kram otot juga sering dilaporkan, yang mengindikasikan perlunya edukasi mendalam mengenai manajemen hidrasi dan asupan gizi yang tepat. Kondisi ini sejalan dengan temuan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa remaja umumnya memiliki pengetahuan terbatas tentang gizi seimbang dan pentingnya hidrasi, khususnya saat menjalani aktivitas fisik dengan intensitas tinggi

Optimalisasi kesiapan fisik dan mental anggota paskibra melalui program pengabdian "Fresh Move": edukasi hidrasi dan gizi seimbang

(Fitri et al., 2022; Wisnuwardani et al., 2023). Kegiatan pengabdian ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan sikap positif remaja — khususnya anggota Paskibra — tentang pentingnya mengelola kebutuhan cairan tubuh guna mendukung kesehatan fisik, kemampuan berpikir, dan performa dalam aktivitas harian maupun latihan fisik yang berat.

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek demografis, meliputi jenis kelamin, usia, dan kelas. Analisis terhadap 30 responden memperlihatkan distribusi yang beragam pada setiap kategori.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden (n=30)

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	43,3%
Perempuan	17	56,7%
Usia		
12 tahun	6	20,0%
13 tahun	17	56,7%
14 tahun	7	23,3%
Kelas		
Kelas VII	16	53,3%
Kelas VIII	14	46,7%

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (56,67%), sementara 13 peserta lainnya berjenis kelamin laki-laki (43,33%), dengan rentang usia antara 12 hingga 14 tahun. Distribusi kelas hampir merata antara kelas VII dan VIII. Sebaran usia mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta berada pada fase awal pubertas, khususnya usia 12 dan 13 tahun — suatu periode kritis yang sangat tepat untuk dilakukan intervensi kesehatan. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pengetahuan hidrasi pada remaja masih bervariasi dan seringkali belum memadai, terutama di kalangan atlet muda (Hulland et al., 2024). Kondisi ini memperkuat urgensi program edukasi yang terstruktur guna meningkatkan pemahaman hidrasi dalam kelompok usia ini, mengingat bahwa asupan cairan yang tidak mencukupi secara signifikan menghambat performa fisik maupun kemampuan kognitif remaja (Shaheen et al., 2018).

Perbandingan hasil pre-test dan post-test memperlihatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada aspek tanda-tanda dehidrasi, waktu yang tepat untuk minum, kebutuhan cairan saat beraktivitas fisik, serta manfaat hidrasi terhadap performa tubuh setelah edukasi diberikan. Rata-rata skor pre-test dan post-test peserta tersaji pada tabel berikut:

Tabel 2. Rata-rata Skor Pre-test dan Post-test Peserta (n=30)

Kuesioner	Min-Maks	Rerata ± SD	Nilai p
Pre-test	66,67 – 100	84,89 ± 7,62	0,000
Post-test	73,33 – 100	93,56 ± 7,30	–

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata tingkat pengetahuan peserta mengalami peningkatan sebesar 9,3% dari skor pre-test. Hasil uji t menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan pada pengetahuan peserta sebelum dan sesudah menerima edukasi berdasarkan

Optimalisasi kesiapan fisik dan mental anggota paskibra melalui program pengabdian "Fresh Move": edukasi hidrasi dan gizi seimbang

perbandingan pre-test dan post-test. Studi ini membuktikan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi disampaikan melalui pemaparan materi dan pemutaran video. Penilaian pengetahuan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang dikerjakan peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi berlangsung. Rata-rata skor pre-test peserta adalah 84,89 dengan rata-rata 12 jawaban benar dari 15 soal. Setelah menerima edukasi, skor post-test meningkat menjadi 93,56 dengan rata-rata 13 jawaban benar dari 15 soal.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi interaktif memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja, khususnya anggota Paskibra, tentang pentingnya pengelolaan cairan tubuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa intervensi edukatif secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pola makan sehat dan kaitannya dengan kesejahteraan secara menyeluruh (Krisdiani et al., 2019). Selain itu, penggunaan media yang menarik seperti video animasi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja karena memfasilitasi pemahaman yang lebih baik serta retensi informasi kesehatan yang lebih kuat (Masitah & Pamungkasari, 2020). Inisiatif edukasi serupa yang menggabungkan ceramah, sesi interaktif, dan alat bantu visual juga terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait praktik sanitasi dan higiene (Alfian et al., 2025). Strategi pedagogis ini terbukti sangat efektif di lingkungan sekolah, di mana program pendidikan terstruktur dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap persepsi dan perilaku kesehatan siswa (Soesilo et al., 2025).

Lebih lanjut, para peserta menyatakan bahwa mereka merasa memiliki pemahaman yang jauh lebih baik tentang pentingnya mencukupi asupan air dan mengonsumsi makanan bergizi setelah mengikuti program "FRESH MOVE" yang sebelumnya sering mereka abaikan dalam rutinitas latihan Paskibra. Mereka pun menyatakan komitmen untuk menerapkan gaya hidup sehat guna mendukung produktivitas, terutama dalam kegiatan Paskibra, agar prestasi tetap dapat diraih secara optimal. Meningkatnya kesadaran dan tekad ini mencerminkan perubahan positif dalam sikap dan perilaku, serta mengindikasikan bahwa program edukasi yang tepat sasaran mampu menanamkan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan pada populasi remaja (Oddo et al., 2022).

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi di SMPN 17 Tangerang Selatan berjalan dengan lancar dan kondusif. Antusiasme seluruh peserta tampak nyata dari keaktifan mereka dalam sesi diskusi dan tanya jawab, serta dari hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Hal ini senada dengan kegiatan pengabdian yang pernah dilaksanakan di SMKN 60 Jakarta Barat, di mana peserta menunjukkan kepuasan dan peningkatan pemahaman kesehatan setelah mengikuti kegiatan serupa (Mansur et al., 2023). Keberhasilan ini menegaskan efektivitas intervensi edukatif dalam mendorong perolehan pengetahuan dan pembentukan perilaku hidup lebih sehat di kalangan generasi muda (Mansur et al., 2023; Purba et al., 2022; Wulandari et al., 2022).

Kegiatan pengabdian ini tidak hanya berperan sebagai sarana transfer pengetahuan tentang pentingnya hidrasi, tetapi juga berfungsi sebagai media untuk menumbuhkan kesadaran diri dan tanggung jawab peserta dalam menjaga kesehatannya sendiri. Melalui pemaparan materi, pemutaran video edukatif, serta sesi diskusi antara peserta dan narasumber, para peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang pentingnya menjaga keseimbangan cairan dan gizi, serta dampak dehidrasi terhadap performa fisik. Kegiatan ini juga turut memperkaya pengetahuan peserta mengenai tanda-tanda kekurangan cairan, kebutuhan cairan harian, dan cara menjaga hidrasi serta gizi yang baik selama berolahraga dan beraktivitas sehari-hari. Dengan demikian, edukasi yang diberikan mampu memperkuat pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap perilaku hidup sehat.



Gambar 1. Pelaksanaan Pre-test dan Post-test



Gambar 2. Pemberian Materi Edukasi



Gambar 3. Foto Bersama

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa program "FRESH MOVE" berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anggota Paskibra tentang hidrasi dan gizi seimbang secara signifikan. Melalui pendekatan edukasi interaktif ini, terjadi pula dampak positif yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja — khususnya anggota Paskibra SMPN 17 Tangerang Selatan — mengenai pentingnya mengelola asupan cairan guna mendukung kesehatan fisik, kemampuan berpikir, serta performa dalam aktivitas harian maupun latihan fisik berat. Metode yang diterapkan, seperti ceramah interaktif oleh narasumber dan pemutaran video edukatif, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Peningkatan pengetahuan peserta menjadi indikator keberhasilan pendekatan partisipatif-edukatif ini dalam membentuk pemahaman, kesadaran, dan sikap yang lebih baik terhadap pemeliharaan hidrasi dan gizi tubuh.

Sebagai rekomendasi untuk kegiatan mendatang, disarankan agar dilakukan evaluasi jangka panjang guna mengukur keberlanjutan perubahan perilaku dan dampak kesehatan yang berlangsung secara konsisten, serta memperluas jangkauan program dengan melibatkan lebih banyak anggota

Optimalisasi kesiapan fisik dan mental anggota paskibra melalui program pengabdian "Fresh Move": edukasi hidrasi dan gizi seimbang

Paskibra dari berbagai jenjang. Intervensi di masa depan juga dapat mengintegrasikan data kuantitatif terkait kepatuhan terhadap pola makan tertentu, misalnya pola makan Mediterania, sekaligus mengkaji secara longitudinal parameter antropometri dan performa fisik peserta demi memahami secara komprehensif dampak gizi terhadap perkembangan atletik remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Kepala Sekolah beserta seluruh civitas SMP Negeri 17 Tangerang Selatan yang telah memberikan izin, menyediakan fasilitas, serta menyambut tim dengan penuh keramahan selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu penghargaan diberikan kepada seluruh anggota Paskibra SMPN 17 Tangerang Selatan yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfian, Firdani, & Sari. (2025). Edukasi Higiene Sanitasi Penjamah Depot Air Minum Isi Ulang di Kota Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 5(1).
- Anggraeni, M., & Fayasari, A. (2020). Asupan Cairan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dehidrasi pada Mahasiswa Universitas Nasional Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(2), 67–75.
- Decher, N. R., Casa, D. J., Yeargin, S. W., Ganio, M. S., Levreault, M. L., Dann, C. L., James, C. T., McCaffrey, M. A., O'Connor, C. B., & Brown, S. W. (2008). Hydration status, knowledge, and behavior in youths at summer sports camps. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(3), 262–278. <https://doi.org/10.1123/ijssp.3.3.262>
- Fitri, I., Harianti, R., Dini, B., Iballa, M. A., Anita, F., & Siregar, U. A. (2022). Literasi Gizi Remaja Melalui Permainan Edukasi Goaksi (Go Aksi Bergizi). 6(5), 1188–1194.
- Hulland, S. C., Trakman, G. L., & Alcock, R. D. (2024). Adolescent athletes have better general than sports nutrition knowledge and lack awareness of supplement recommendations : a systematic literature review. 1362–1376. <https://doi.org/10.1017/S0007114523002799>
- Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2019). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap the Effect of Education Trough Twitter Thread on Adolescent Nutrition Knowledge at Harjamukti Junior High School In Depok. *Jurnal Ikesma*, 16(2), 95–102.
- Mansur, S., Erlita, N., Geni, G. L., & Malahayati, H. (2023). *Environmental and Health Campaigns to Prevent Stunting for the Younger Generation*. 07002, 1–10.
- Masitah, R., & Pamungkasari, E. P. (2020). *The Effectiveness of Animation Video to Increase Adolescents ' Nutritional Knowledge*. 15(3), 199–204.
- Mellisa Zahra Nuraini, Nurifa Aulia Anggraeni, Rasifa Mar Atuzzulfa, & Ruth Natalia Susanti. (2025). Efektivitas Antara Hidrasi Optimal dan Aktivitas Otak pada Mahasiswa dan Pekerja: Studi Biopsikologi. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 464–473. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1547>
- Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, T., Ariawan, I., Ade, L., Wiradnyani, A., Chakrabarti, S., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2022). *Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents ' Knowledge and Behaviors in Indonesia*. 1–11.
- Purba, N. H., Adhyatma, A. A., Ulina, S. M., & Pakpahan, Y. F. (2022). *Edukasi kesehatan reproduksi tentang pengenalan organ reproduksi pada remaja awal*. 6(4), 3228–3236.
- Shaheen, N. A., Alqahtani, A. A., Assiri, H., Alkhodair, R., & Hussein, M. A. (2018). *Public knowledge of dehydration and fluid intake practices : variation by participants ' characteristics*. 1–8.
- Soesilo, D., Brahmanta, A., Ramadhi, C., Hermanto, E., Khoironi, E., Wijaya, Y. H., Fitriani, Y., & Syahdinda, M. R. (2025). Pengabdian Masyarakat Pemberian Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut pada Siswa SD Hang Tuah 1 Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(6), 672–678.
- Triwijayanti, R. (2025). Stay Fresh, Stay Hydrated : Pemberdayaan Remaja Dalam Manajemen Hidrasi Melalui Self-Management". *Khidmah*, 7(1), 22–33. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v7i1.518>
- Tung, S. E. H., Ch'ng, Y. Z., Karnan, T. V., Chong, P. N., Zubaidah, J. O., & Chin, Y. S. (2020). Fluid intake, hydration status and its association with cognitive function among adolescents in petaling

Optimalisasi kesiapan fisik dan mental anggota paskibra melalui program pengabdian "Fresh Move": edukasi hidrasi dan gizi seimbang

-
- perdana, selangor, malaysia. *Nutrition Research and Practice*, 14(5), 490–500. <https://doi.org/10.4162/nrp.2020.14.5.490>
- WHO. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- Wisnuwardani, R. W., Wulandari, S., & Kartika, A. D. (2023). *Health education to prevent anemia among adolescents in Samarinda, Indonesia*. 8(May), 288–296.
- Wulandari, A. N., Septi, E., & Dwi, W. (2022). *Efforts to Increase Adolescent Knowledge and Awareness About Menstrual Health Management Through the Provision of Health Education in Boarding School Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Remaja Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan di Pondok Pesantren*. 3(2), 0–4.
- Zborowski, M., & Skotnicka, M. (2025). The Role of Hydration in Children and Adolescents—A Theoretical Framework for Reviewing Recommendations, Models, and Empirical Studies. *Nutrients*, 17(17), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu17172841>