

NALA

Jurnal Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Volume 5, Nomor 1, 2025, hal. 9-18

PENYULUHAN GAYA HIDUP SEHAT SECARA PERSONAL DI KAWASAN KOTA TUA SURABAYA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DAN KESEHATAN ANAK MUDA

Didit Darmawan, Rio Saputra, Adi Herisasono, Novritsar Hasitongan Pakpahan,
Sarwo Waskito, Agung Satryo Wibowo, Febrian Dirgantara
(Universitas Sunan Giri Surabaya)
Korespondensi: dr.diditdarmawan@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat pada anak muda melalui penyuluhan secara personal di kawasan Kota Tua Surabaya. Permasalahan gaya hidup tidak sehat yang marak ditemukan di kalangan remaja dan dewasa muda mendorong perlunya pendekatan yang lebih langsung, terbuka, dan adaptif terhadap kebutuhan mereka. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dan dialogis, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi yang disesuaikan dengan karakteristik sasaran. Edukasi diberikan melalui interaksi personal, pembagian pamlet sembilan tips hidup sehat, serta pemberian produk air minum sebagai stimulan perilaku sehat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait pentingnya gizi, aktivitas fisik, kesehatan mental, serta perilaku hidup sehat lainnya. Evaluasi melalui observasi dan wawancara menunjukkan model pengabdian masyarakat berbasis personal efektif membangun komunikasi dua arah, partisipatif, sekaligus aplikatif terhadap kebutuhan anak muda di ruang publik. Model ini diharapkan dapat diadaptasi dan direplikasi dalam program serupa di komunitas anak muda lainnya.

Kata-kata kunci: penyuluhan, gaya hidup sehat, personal approach, anak muda, Kota Tua Surabaya.

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan pesatnya arus globalisasi telah membawa perubahan signifikan terhadap gaya hidup masyarakat, terutama di kalangan anak muda perkotaan. Gaya hidup sehat seringkali diabaikan karena tuntutan aktivitas yang padat dan pengaruh lingkungan sosial yang serba cepat. Anak muda, sebagai generasi produktif dan inovatif, sering terjebak dalam rutinitas yang kurang memperhatikan aspek kesehatan fisik dan mental. Kota Tua Surabaya, sebagai salah satu destinasi wisata populer, menjadi tempat berkumpulnya banyak anak muda yang mencari hiburan, interaksi sosial, dan pengalaman baru. Namun, di balik suasana rekreatif tersebut, tidak sedikit yang luput dari perhatian akan pentingnya pola hidup sehat dalam keseharian mereka. Fenomena konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, kurangnya aktivitas fisik, serta tekanan sosial yang tinggi menjadi tantangan tersendiri untuk menjaga kesehatan anak muda (Hodun, 2022; Kahfi *et al.*, 2023).

Pentingnya gaya hidup sehat dalam kehidupan modern menuntut adanya edukasi yang intensif dan berkelanjutan kepada anak muda. Berbagai studi menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya asupan gizi seimbang, olahraga rutin, manajemen stres, serta kualitas tidur yang baik dapat mencegah berbagai masalah kesehatan di kemudian hari (Warin, 2021; Khayru & Issalillah, 2022). Namun, masih banyak anak muda yang menghadapi kesulitan untuk mengakses informasi kesehatan yang valid dan mudah dipahami (Nalin *et al.*, 2022). Informasi yang beredar di media sosial kerap kali tidak akurat atau bahkan menyesatkan sehingga diperlukan upaya edukasi yang lebih personal dan kontekstual (Vaida, 2020; Kurniawan & Seran, 2024).

Selain itu, banyak anak muda cenderung mengabaikan pentingnya deteksi dini terhadap risiko kesehatan yang dapat muncul akibat pola hidup yang kurang sehat. Kesibukan dan tuntutan eksistensi di lingkungan pergaulan membuat kebiasaan negatif, seperti merokok, begadang, konsumsi kafein atau gula berlebih, menjadi hal yang dianggap wajar (Aisyah & Issalillah, 2022). Mereka kerap menyepelekan dampak jangka panjang dari gaya hidup tersebut, padahal berbagai penelitian membuktikan bahwa perilaku ini dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, hingga gangguan kesehatan mental di usia produktif (Aisyah & Issalillah, 2021). Kurangnya ruang diskusi terbuka seputar tantangan dan solusi hidup sehat di lingkungan komunitas anak muda juga memperparah minimnya pengetahuan serta motivasi untuk menerapkan perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari (Iurev *et al.*, 2018).

Lebih jauh, adanya stigma bahwa membiasakan pola hidup sehat membutuhkan biaya mahal dan komitmen yang tinggi turut menjadi penghalang. Padahal, perubahan kecil dan bertahap dalam rutinitas harian mampu memberikan dampak nyata tanpa memerlukan upaya atau biaya besar. Misalnya, mengganti minuman manis dengan air putih, memperbanyak konsumsi buah dan sayur lokal, serta meluangkan waktu untuk aktivitas fisik sederhana sudah sangat membantu menjaga kesehatan. Edukasi yang bersifat praktis dan relevan

dengan aktivitas anak muda sehari-hari akan memudahkan mereka memahami bahwa hidup sehat dapat dimulai dari langkah sederhana dan tetap menyenangkan (Janota *et al.*, 2020).

Atas dasar permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menambah pengetahuan, dan menumbuhkan kesadaran dan motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat secara nyata. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa dan dosen Universitas Sunan Giri Surabaya di kawasan Kota Tua Surabaya merupakan respons terhadap permasalahan tersebut. Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi yang akurat, mudah dipahami, dan praktis tentang gaya hidup sehat kepada anak muda, melalui pendekatan personal yang lebih efektif dibandingkan metode konvensional seperti seminar atau ceramah. Dengan membagikan pamlet dan melakukan dialog langsung, peserta mendapatkan kesempatan bertanya dan berdiskusi mengenai berbagai kendala yang mereka hadapi untuk menerapkan pola hidup sehat sehari-hari. Melalui pendekatan dialogis dan partisipatif, diharapkan peserta dapat mengidentifikasi tantangan yang dihadapi serta memperoleh solusi yang aplikatif sehingga gaya hidup sehat menjadi bagian dari keseharian mereka.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah model partisipatif dengan pendekatan dialogis secara personal, sesuai dengan karakteristik sasaran yakni anak muda di ruang publik terbuka. Proses dilaksanakan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, tim pengabdian dari Universitas Sunan Giri Surabaya melakukan pemetaan lokasi strategis di kawasan Kota Tua Surabaya yang banyak dikunjungi anak muda pada akhir pekan. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi berupa pamlet berisi sembilan tips gaya hidup sehat yang mudah dipahami dan relevan untuk anak muda. Sebelum kegiatan utama, dilakukan pula koordinasi internal tim mengenai pemetaan tugas, strategi komunikasi personal, dan simulasi interaksi lapangan. Seluruh tahap perencanaan bertujuan memastikan pelaksanaan penyuluhan berjalan efektif, efisien, serta dapat menjangkau sasaran secara optimal.

Pada tahap pelaksanaan, teknik utama yang digunakan adalah penyuluhan langsung secara personal (personal counseling and education), berbeda dari seminar massal. Dialog satu lawan satu atau dalam kelompok kecil memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, di mana peserta bebas menanyakan dan mendiskusikan kendala hidup sehat yang mereka alami. Selain edukasi lisan dan distribusi pamlet, dilakukan pemberian air minum mineral kemasan sebagai bagian dari stimulan perilaku sehat sekaligus kampanye produk institusi. Tim secara aktif mencatat dinamika interaksi, hambatan komunikasi, respon peserta, serta pengalaman dan pengetahuan baru yang didapat dari lapangan. Kegiatan ini bersifat fleksibel menyesuaikan dengan arus kunjungan wisatawan di lokasi. Pengabdian memastikan setiap individu yang menjadi sasaran menerima materi, produk, dan ruang konsultasi secara proporsional.

Tahap evaluasi dilakukan menggunakan observasi partisipatif serta wawancara singkat kepada peserta setelah sesi penyuluhan. Indikator keberhasilan meliputi: peningkatan pemahaman peserta terkait pentingnya gizi seimbang, olahraga, istirahat, hidrasi, kesehatan mental, dan deteksi dini masalah kesehatan; antusiasme peserta dalam bertanya dan berbagi pengalaman; dan komitmen melakukan perubahan pola hidup sederhana. Hasil observasi maupun dokumentasi visual selama kegiatan dievaluasi secara kualitatif untuk melihat efektivitas metode abdimas model personal ini. Hasilnya, metode ini dinilai partisipatif, aplikatif, responsif terhadap kebutuhan sasaran, dan dapat direplikasi untuk pengabdian masyarakat di komunitas anak muda lain dengan adaptasi sesuai kondisi dan situasi lingkungan setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gaya hidup sehat secara personal di kawasan wisata Kota Tua Surabaya pada hari Minggu, 27 April 2025, berhasil menarik antusiasme cukup tinggi dari para pengunjung, khususnya anak muda. Para mahasiswa dan dosen Universitas Sunan Giri Surabaya secara aktif berinteraksi dengan pengunjung melalui metode personal approach, di mana setiap individu diberikan pamlet yang berisi informasi penting mengenai gaya hidup sehat. Selain penyampaian materi tertulis, tim juga melakukan penyuluhan secara langsung melalui dialog interaktif sehingga peserta dapat bertanya secara personal mengenai kendala dan kebiasaan sehari-hari yang mereka hadapi terkait pola hidup sehat. Upaya ini bertujuan menciptakan suasana yang akrab, mengurangi rasa sungkan, dan membangun kepercayaan antara pemberi dan penerima informasi. Komunikasi dua arah tersebut terbukti lebih efektif untuk memotivasi perubahan perilaku dibandingkan metode satu arah seperti seminar umum atau ceramah. Peserta rata-rata merasa bahwa pendekatan personal ini membuat mereka lebih nyaman untuk menerima sekaligus memahami informasi. Selain itu, suasana Kota Tua yang santai dan rekreatif juga berkontribusi pada keaktifan peserta dalam berdiskusi tentang isu gaya hidup sehat. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan seputar pemilihan makanan sehat, pengelolaan stres, serta perlunya olahraga rutin dalam kehidupan sehari-hari. Dari hasil observasi, sebagian besar anak muda di kawasan tersebut masih cenderung kurang perhatian terhadap gaya hidup sehat, terlihat dari kebiasaan makan cepat saji dan minuman manis yang banyak mereka konsumsi sehingga edukasi ini dirasakan sangat relevan dan dibutuhkan oleh mereka. Pelaksanaan penyuluhan juga didukung dengan pemberian air minum mineral kemasan botol kecil sebagai bentuk kampanye hidup sehat dan pengingat pentingnya hidrasi yang cukup.



Gambar 1. Pamlet yang Dibagikan Sebagai Alat Penyuluhan

Partisipasi aktif para pengunjung, khususnya anak muda, ditunjukkan melalui keinginan mereka untuk memahami lebih lanjut tentang gaya hidup sehat, serta kesiapan mereka untuk menerapkan tips yang disampaikan selama kegiatan. Dalam sesi dialog, sejumlah peserta mengaku baru mengetahui pentingnya kombinasi antara pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres sebagai fondasi utama kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Beberapa anak muda bahkan menyatakan selama ini cenderung fokus pada satu aspek saja, seperti olahraga, tanpa memperhatikan asupan gizi seimbang atau pengelolaan stres secara efektif. Penyuluhan ini menjadi ajang refleksi bagi para peserta untuk mengevaluasi kebiasaan-kebiasaan yang selama ini dianggap sepele, namun ternyata berpengaruh besar terhadap kualitas hidup dan risiko kesehatan di masa mendatang. Selain itu, adanya pemberian pamlet dan sesi tanya jawab juga membantu peserta mendapatkan informasi ringkas dan praktis yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal-hal sederhana seperti meningkatkan konsumsi air putih, membatasi makanan olahan, hingga pentingnya tidur yang cukup menjadi materi edukasi yang sangat diapresiasi para peserta. Selain informasi lisan, tim juga memberikan demonstrasi singkat tentang cara membaca label gizi pada kemasan makanan serta tips memilih makanan sehat di lingkungan sekitar. Upaya ini efektif mendorong peserta untuk lebih teliti untuk memilih asupan, bukan hanya berdasarkan selera, tetapi juga aspek kesehatan yang menyertainya. Diskusi yang

berkembang selama kegiatan juga menyentuh pentingnya menjaga relasi sosial untuk kesehatan mental, sebagaimana yang menjadi salah satu poin dalam pamlet yang dibagikan.

Hasil pengamatan selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pemberian pamlet sangat membantu peserta untuk menyerap materi secara lebih sistematis. Pamlet yang berisi tips konkret, antara lain: makan sehat, olahraga rutin, tidur cukup, hidrasi optimal, pengelolaan stres, pemeriksaan kesehatan berkala, aktivitas sosial, menjaga kesehatan mental, dan pentingnya tetap terinformasi, merupakan rangkuman dari prinsip hidup sehat yang mudah dipahami dan aplikatif bagi anak muda. Format pamlet yang dirancang secara ringkas, dengan bahasa yang sederhana dan desain menarik, turut menambah minat peserta untuk membaca dan mengoleksi materi tersebut. Tidak sedikit peserta yang bertanya lebih lanjut mengenai tips yang tertulis di pamlet, terutama tentang bagaimana mengintegrasikan pola hidup sehat dalam rutinitas sehari-hari tanpa merasa terbebani. Hal ini menandakan pentingnya penyusunan materi edukasi yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan target audiens. Selain itu, pemilihan waktu kegiatan pada akhir pekan juga terbukti efektif untuk menjangkau lebih banyak peserta, karena banyak anak muda memilih berkunjung ke Kota Tua untuk bersantai bersama teman atau keluarga. Suasana santai dan rekreatif membantu peserta lebih terbuka menerima materi yang disampaikan.



Gambar 2. Penyuluhan Secara Personal

Selama kegiatan berlangsung, interaksi antara mahasiswa, dosen, dan peserta berjalan dinamis. Penyuluhan dilakukan dalam kelompok kecil bahkan personal sehingga suasana menjadi lebih intim dan efektif untuk menggali pemahaman dan kebutuhan peserta. Melalui pendekatan ini, peserta merasa lebih dihargai dan bebas menyampaikan pendapat maupun pertanyaan seputar pola hidup sehat. Banyak peserta yang mengungkapkan pengalaman pribadi tentang kebiasaan makan, aktivitas fisik, atau tantangan menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan waktu istirahat. Tim pengabdian kemudian memberikan solusi konkret yang dapat langsung diterapkan sesuai dengan kondisi masing-masing, seperti menyusun jadwal kegiatan harian yang memperhatikan waktu berolahraga dan waktu tidur, memilih makanan bergizi dengan harga terjangkau, serta melibatkan diri dalam komunitas sosial untuk menjaga kesehatan mental. Bentuk bimbingan personal seperti ini dinilai peserta sangat membantu untuk memecahkan permasalahan sehari-hari yang sering dianggap remeh, namun krusial bagi kesehatan jangka panjang.

Adanya pemberian air minum mineral kemasan botol kecil yang diproduksi oleh Universitas Sunan Giri Surabaya turut memberikan nilai tambah pada penyuluhan ini. Selain sebagai alat bantu kampanye hidup sehat, distribusi air mineral juga menjadi pengingat pentingnya menjaga kecukupan asupan cairan tubuh bagi anak muda, khususnya yang kerap mengabaikan kebutuhan ini di tengah aktivitas padat. Banyak peserta mengapresiasi inisiatif ini karena selain memperhatikan aspek edukasi gaya hidup sehat, tim pengabdian juga memberikan contoh nyata dalam bentuk produk yang mudah diakses dan mendukung gaya hidup sehat sehari-hari. Pembagian air mineral dilakukan secara gratis dengan harapan dapat membiasakan anak muda untuk selalu membawa air minum sendiri ke mana pun bepergian, menggantikan kebiasaan membeli minuman manis atau berkarbonasi yang cenderung kurang sehat. Kampanye ini sekaligus menjadi promosi tidak langsung atas produk yang dihasilkan oleh universitas sebagai upaya pemberdayaan ekonomi dan penguatan citra institusi sebagai pelopor gaya hidup sehat di kalangan anak muda.

Dari sisi dampak, penyuluhan personal yang digelar di kawasan Kota Tua Surabaya ini mampu meningkatkan kesadaran dan motivasi anak muda untuk mulai memperhatikan aspek penting dalam gaya hidup sehat. Melalui diskusi langsung, peserta memperoleh pemahaman utuh bahwa gaya hidup sehat bukan hanya urusan fisik, tapi juga berkaitan erat dengan kesehatan mental dan keseimbangan hidup secara keseluruhan. Anak muda diajak untuk mulai mengenali tanda-tanda stres, gangguan tidur, dan pola konsumsi yang kurang sehat sebagai hal yang wajar, sekaligus memotivasi mereka untuk mencari solusi, baik secara mandiri maupun melalui dukungan lingkungan sekitar. Sesi diskusi tentang pengelolaan stres juga sangat diminati, mengingat banyak anak muda yang menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun keluarga. Penyuluhan ini memberikan ruang bagi para peserta untuk saling berbagi pengalaman sekaligus menemukan cara mengelola tekanan agar tidak berujung pada gangguan kesehatan mental. Komitmen untuk saling mengingatkan di antara sesama teman juga muncul sebagai hasil dari sesi diskusi interaktif ini.

Secara keseluruhan, implementasi penyuluhan gaya hidup sehat secara personal di kawasan Kota Tua Surabaya telah menunjukkan hasil yang sangat positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi anak muda dalam menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini tidak hanya memberikan wawasan baru terkait pentingnya praktik hidup sehat, tetapi juga menjadi ruang interaktif di mana peserta dapat secara langsung berdiskusi dan mendapatkan solusi atas berbagai kendala yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Bagi tim pengabdian, pengalaman ini menjadi momentum penting untuk mengembangkan metode edukasi yang lebih personal, adaptif, dan relevan dengan kebutuhan generasi muda saat ini.

Namun demikian, tantangan terbesar masih terletak pada upaya mengubah pola pikir serta kebiasaan lama yang telah mengakar kuat di kalangan anak muda (Sinambela *et al.*, 2021; Issalillah *et al.*, 2023). Perubahan perilaku memang memerlukan waktu, konsistensi, dan pendekatan yang bertahap agar tujuan program dapat tercapai secara optimal (Mardikaningsih *et al.*, 2023). Meski demikian, indikator awal dari perubahan positif mulai tampak melalui peningkatan niat dan antusiasme peserta untuk mencoba serta menerapkan tips hidup sehat yang diperoleh. Oleh karena itu, program penyuluhan semacam ini sangat potensial untuk dikembangkan lebih luas, baik di lingkungan kampus, kawasan wisata, maupun ruang publik lainnya. Penguatan program berbasis komunitas diharapkan dapat memperkuat gerakan generasi muda yang sehat, aktif, dan produktif sebagai fondasi pembangunan sumber daya manusia yang berkelanjutan.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan gaya hidup sehat secara personal di kawasan Kota Tua Surabaya terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi anak muda untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Metode personal approach yang mengedepankan interaksi dialogis, pembagian pamlet praktis, dan pemberian air mineral mampu membangun komunikasi dua arah yang akrab dan terbuka sehingga peserta merasa lebih nyaman untuk menerima sekaligus memahami materi yang disampaikan. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa banyak peserta memperoleh wawasan baru terkait pentingnya menjaga asupan gizi, melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengelola stres, memenuhi kebutuhan hidrasi, serta merawat kesehatan mental. Kehadiran tim pengabdian di ruang publik yang santai dan familiar bagi anak muda juga menjadi faktor pendukung tersendiri untuk membangun suasana edukasi yang efektif dan menyenangkan. Model pengabdian dengan pendekatan personal ini mampu menjangkau permasalahan riil yang dihadapi anak muda serta memberikan solusi aplikatif yang relevan dengan kebutuhan mereka.

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan, dapat disampaikan beberapa saran untuk pengembangan pengabdian masyarakat selanjutnya. Metode penyuluhan secara personal perlu terus dikembangkan sebagai alternatif atau pelengkap metode edukasi

massal, karena pendekatan ini terbukti membangun kedekatan dengan peserta dan efektif untuk mendeteksi kebutuhan spesifik di lapangan. Materi edukasi sebaiknya terus diperbarui dan diperluas, dengan menyesuaikan isu-isu kesehatan terkini serta memanfaatkan media digital yang sesuai dengan karakter anak muda agar jangkauannya semakin luas dan edukasi dapat berlangsung secara berkelanjutan. Selain itu, kolaborasi dengan institusi pendidikan, pemerintah, dan komunitas anak muda sangat penting untuk memperkuat dampak serta kesinambungan kampanye gaya hidup sehat di ruang-ruang publik. Monitoring keberlanjutan perubahan perilaku peserta melalui jejaring sosial atau komunitas juga direkomendasikan agar efektivitas program dapat dievaluasi serta ditingkatkan secara terus-menerus. Konsep pembagian produk pendukung seperti air minum mineral maupun alat praktis hidup sehat lainnya diharapkan dapat dilanjutkan, karena terbukti mampu mendorong praktik hidup sehat secara nyata dalam kehidupan sehari-hari anak muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. & F. Issalillah. 2021. The Relationship between Social Media Use and Mental Health in Users with FoMO. *Journal of Social Science Studies*, 1(2), 33 – 38.
- Aisyah, N. & F. Issalillah. 2022. Healthy Eating, Mental Health, and Environmental Awareness: Implications for the Health of Young Generations. *Journal of Social Science Studies*, 2(2), 157 – 162.
- Hodun, N. 2022. Integration of Physical, Mental, Social and Spiritual Components in the Implementation of a Healthy Lifestyle of Modern High Schoolchildren. *Scientia Et Societis*, 2, 147-153.
- Issalillah, F., Khan Khayru, R., Halizah, S. N., Wulandari, W., Nuraini, R., Darmawan, D., & Mardikaningsih, R. 2023. Transformasi spiritual melalui kegiatan istighotsah: Peningkatan nilai-nilai rohani dalam kehidupan masyarakat. *Padimas*, 2(1), 1-8.
- Iurev, V. K., Юрьев, В. К., Zhirkov, P. G., & Жирков, П. Г. 2018. The Prevalence of Some Lifestyle Risk Factors, Negatively Affecting the Health of High School Students. *Pediatrician (St. Petersburg)*, 9(2), 49-54.
- Jahroni, J., Darmawan, D., Arifin, S., Rido'i Aka Romli, R., Zuhri, S., Nurhadi, N., Yasif, M., Jakariya, J., & Rahman, A. 2023. Transformasi kemampuan baca tulis Al-Qur'an: Implementasi pembelajaran efektif untuk santri. *Padimas*, 2(2), 9-15.
- Janota, B., Szczepańska, E., & Janion, K. 2020. Young People's Lifestyle and Frequency of Physical Activity – An Original Study. *Pomeranian Journal of Life Sciences*, 66(4), 54-60.

- Kahfi, A. D., D. Darmawan, R. Mardikaningsih, F. Issalillah, & S. Suwito. 2023. Effectiveness of Monitoring the Use of Food Additives in Consumer Health Protection in Indonesia. *Journal of Social Science Studies*, 3(1), 59 – 64.
- Khayru, R. K. & F. Issalillah. 2022. The Impact of Social Media on Mental Health: An Analysis of the Effects on Anxiety, Depression, and Sleep Disorders in Adolescents and Young Adults. *Journal of Social Science Studies*, 2(1), 95 – 102.
- Kurniawan, Y. & G. Seran. 2024. The Role of Education in Reducing Stigma of Mental Health Problems in Schools and Increasing Support for Students. *Bulletin of Science, Technology and Society*, 3(2), 64-69.
- Mardikaningsih, R., Halizah, S. N., & Darmawan, D. 2023. Merajut kebersamaan: Meningkatkan partisipasi masyarakat dalam tradisi keagamaan. *Padimas*, 1(2), 9-16.
- Mardikaningsih, R., Darmawan, D., Mubasyiroh, A., Maulani, A., Amir, H., Mubarak, M., Hakiky, S. F., Aziz, T. S., & Fitrotinisak, I. K. 2023. Gotong royong pembersihan pesarean: Kerja nyata masyarakat untuk lingkungan yang sehat. *Padimas*, 2(2), 21-24.
- Nalin, C., S. A. B. Saidi, M. Hariani, V. Mendrika, & F. Issalillah. 2022. The Impact of Social Disparities on Public Health: An Analysis of Service Access, Quality of Life, and Policy Solutions. *Journal of Social Science Studies*, 2(1), 39 – 46.
- Negara, D. S., Darmawan, D., Bandar, A.B.A., Evendi, W., Khan Khayru, R., Hardyansah, R., & Putra, A. R. 2023. Membentuk kehidupan Islami yang berkualitas: Peran penting pendidikan karakter. *Padimas*, 1(1), 12-20.
- Sinambela, E. A., M. Hariani, R. Mardikaningsih, D. Darmawan & A. R. Putra. 2021. Upaya Membantu Masyarakat Menekan Penyebaran Covid-19 melalui Pembagian Hand Sanitizer dan Masker di Pasar Manukan Kulon Surabaya, *Jurnal Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1 – 10.
- Vaida, M. 2020. The Importance of Movement and Healthy Living in Young People. *Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1, 37-42.
- Warin, A. K. 2021. The Relationship Between Social Factors and Individual Well-Being: An Analysis of Mental and Physical Health in Social Dynamics. *Journal of Social Science Studies*, 1(1), 281 – 286.