

" PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS SISWA DENGAN SENAM RHYTHMIC AUDITORY STIMULATION (RAS) DAN GIZI SEIMBANG SISWA (GISESI)"

PENGABDIAN MASYARAKAT

Masalah Utama Yang Dihadapi Mitra Adalah :

1. Penurunan Kebugaran Pada Siswa
2. Sedikitnya Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Untuk Siswa
3. Menurunnya Kemampuan Berpikir Kritis Siswa

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Ini Dilakukan Dengan 6 Tahap :

1. Edukasi Senam RAS
2. Edukasi Gizi Seimbang Siswa
3. Pendampingan dan Praktik Senam RAS
4. Praktek Masak untuk Masakan yang Bergizi Seimbang
5. Edukasi Pembuatan PPT dan Mentoring
6. Monitoring dan Evaluasi

Langkah-langkah Senam RAS :



Manfaat Senam RAS :

1. Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran Tubuh
2. Meningkatkan Fleksibilitas Otot Tubuh
3. Membantu Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus

DOKUMENTASI PELAKSANAAN ABDI MASYARAKAT



KESIMPULAN

1. Siswa-Siswi Meningkatkan Pengetahuan Senam RAS, Gizi Seimbang Siswa, Dan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa
2. Siswa-Siswi Meningkatkan Keterampilan Senam RAS

LUARAN

1. Video Abdimas Ke Youtube
2. Poster Senam RAS dan Poster Kegiatan
3. Diseminasi Artikel di Semnas Ikraith
4. Publikasi ke Jurnal Ikraith Abdimas Terakreditasi SINTA 6
5. Tulisan Ilmiah Abdimas di Media Massa

TIM ABDIMAS

Jerry Maratis, Harna, Fachmi Tamzil, Laili Hadayani, Ditho Darmawan, Sandira Gilang Handhika, Eriansyah Chikasmara Ringin, Nadaa Septya Dwi Ananda, Venicia Eflin