

Analisis Perilaku Aktivitas Fisik dan Promosi Gaya Hidup Sehat Pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Muhamad Nurul Rafli¹, Yati Ruhayati¹, Jajat*¹, Adang Suherman¹, Surdiniaty Ugelta¹, Kuston Sultoni¹, Imas Damayanti¹, Mohammad Zaky¹, Nur Indri Rahayu¹

Universitas Pendidikan Indonesia¹

*Corresponding Author: jajat_kurdul@upi.edu

Abstrak

Gaya hidup sehat merupakan suatu kebiasaan atau perilaku yang dilakukan dengan cara menjaga dan memelihara pola makan, pikiran, kebiasaan dan juga lingkungan yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perilaku aktivitas fisik dan gaya hidup sehat pada siswa SMA Se Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional study. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 359 yang berusia 15 tahun sampai dengan 19 tahun ($M = 16.62 \pm SD = 0,915$). Partisipan terdiri dari 197 laki-laki dan 162 perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Health Promoting Lifestyle Profile II. Analisis data dilakukan dengan melakukan uji descriptive statistic untuk mendeskripsikan karakteristik partisipan, independent sample T-test digunakan untuk menguji perbedaan berdasarkan gender dan status tempat tinggal, One Way ANOVA digunakan untuk menguji perbedaan berdasarkan ekstrakurikuler. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat yang signifikan antara partisipan laki laki dan perempuan ($p = 0.211$), sementara itu terdapat perbedaan yang signifikan antara partisipan yang berstatus tempat tinggal dengan orang tua dan partisipan yang berstatus tempat tinggal kost ($p = 0.001 < 0,05$). Demikian halnya berdasarkan keterlibatan ekstrakurikuler juga terdapat perbedaan yang signifikan ($p = 0,038$). Status tempat tinggal dan keterlibatan dalam ekstrakurikuler mempengaruhi perilaku aktivitas fisik dan gaya hidup sehat pada siswa SMA, sementara gender tidak mempengaruhi. Perlu adanya perhatian khusus terkait dengan lingkungan individu remaja sebagai upaya meningkatkan perilaku aktivitas fisik dan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Perilaku Aktivitas Fisik; Gaya Hidup Sehat; Siswa SMA

Received: 5 Juni 2024; Revised: 18 Juni 2024; Accepted: 7 Juli 2024; Available Online: 12 Juli 2024

1. PENDAHULUAN

Kebiasaan hidup yang tidak sehat masih banyak dilakukan oleh remaja saat ini, walaupun mereka mengetahui bahwa kesadaran akan gaya hidup memiliki dampak yang baik bagi kesehatan (Shestakova 2022). Gaya hidup masyarakat juga telah berubah dari yang awalnya aktif dan menjaga pola makan menjadi gaya hidup sedentary serta banyak mengonsumsi lemak dan gula (Romero-Blanco et al. 2020). Salah satu praktik terkait kesehatan adalah gaya hidup sehat yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kinerja generasi para remaja (Alkabas et al. 2018).

Perilaku gaya hidup sehat dapat didefinisikan sebagai semua perilaku yang diyakini dan diterapkan oleh individu untuk menjadi sehat, menjaga kesehatan, dan terlindungi dari penyakit (Çelebi et al. 2017). Selain untuk mencegah penyakit, perilaku gaya hidup sehat juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan seseorang (Bozlar and Arslanoğlu 2016). Manfaat menjalani gaya hidup sehat ialah untuk menurunkan risiko beberapa penyakit meningkatkan stabilitas, sendi, fleksibilitas, kekuatan, stamina, dan jarak gerak (Makhmudovich and Makhmudovich 2023). Selain itu, meningkatkan kesehatan dan gaya hidup sehat juga berguna untuk memajukan dan mengembangkan strategi pembangunan berkelanjutan dan juga mengurangi pengeluaran anggaran untuk penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup (Rahimi et al. 2016).

Peningkatan penyakit kronis di negara-negara berkembang saat ini menunjukkan betapa pentingnya layanan kesehatan yang diberikan untuk melindungi daya tahan tubuh dan meningkatkan kesehatan (Bryant et al. 2012). Penyakit kronis dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, padahal dengan mengikuti kebiasaan gaya hidup sehat dapat mengurangi risiko penyakit (Ross et al.

2023). Untuk mencegah berbagai penyakit dapat dicegah dengan cara melakukan kebiasaan gaya hidup sehat seperti berolahraga, mengonsumsi makanan yang sehat, tidak merokok, menghindari paparan sinar matahari, mengelola stres, dan tidur dengan baik (Schnermann et al. 2023).

World Health Organization (WHO) telah mengeluarkan rekomendasi aktivitas fisik yang dikelompokkan berdasarkan kategori usianya. Untuk usia 5-17 tahun disarankan melakukan aktivitas sedang-tinggi seperti aerobik selama 60 menit. Untuk usia 18-65 tahun disarankan melakukan aktivitas untuk meningkatkan keseimbangan dan penguatan otot yang dilakukan 3 kali selama seminggu (WHO 2017). Walaupun WHO sudah mengeluarkan rekomendasi aktivitas fisik, masih banyak remaja yang tidak melaksanakan aktivitas fisik yang sudah direkomendasikan oleh WHO. Hal itu dikarenakan masa remaja merupakan masa mencari identitas dan para remaja masih mudah di kontrol oleh orang lain, ditambah dengan kemajuan teknologi yang mengurangi tingkat aktivitas fisik remaja (Siswantara et al. 2019). Pada tahun 2018, Sebagian besar penduduk usia 18 tahun memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 34,1%, obesitas 21,8% dan merokok 9,1 % (Kemenkes 2019). Bahkan di Jawa Barat, sebanyak 37,5% remaja berusia di atas 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik (Risksdas 2018). Berbagai upaya mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif telah dilakukan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Salah satu gerakan yang dilakukan di Indonesia adalah GERMAS (Gerakan Masyarakat). GERMAS adalah suatu program untuk membudayakan gaya hidup sehat sehingga masyarakat dapat mengubah perilaku atau kebiasaan yang tidak sehat (Rahmawaty et al. 2019). Selain itu, GERMAS juga merupakan kegiatan terencana yang dilakukan oleh seluruh masyarakat yang dapat meningkatkan kualitas hidup dengan meningkatkan kemauan, kesadaran, dan kemampuan berperilaku sehat (Tedi et al. 2018).

Saat ini, belum ada data terpublikasi yang mengevaluasi mengenai aktivitas fisik dan gaya hidup sehat khususnya untuk siswa SMA Se Kota Bandung. Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang sudah disebutkan, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perilaku aktivitas fisik dan gaya hidup sehat pada siswa SMA se Kota Bandung.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional study* yang tujuannya untuk mengevaluasi perilaku aktivitas fisik dan gaya hidup sehat pada siswa SMA se Kota Bandung dengan mengkaji beberapa variabel lainnya. Partisipan penelitian ini ialah siswa SMA yang berada di Kota Bandung yaitu SMA Pasundan 2 Bandung yang berjumlah 197 partisipan, SMAN 20 Bandung berjumlah 57 partisipan, SMAN 15 Bandung berjumlah 51 partisipan dan SMAN 6 Bandung berjumlah 54 partisipan. Alasan pemilihan keempat SMA tadi dikarenakan keempat SMA tersebut memiliki prestasi dibidang akademik maupun non akademik yang cukup baik. Jumlah keseluruhan partisipan sebanyak 359 partisipan yang berusia 15 sampai dengan 19 tahun ($M = 16.62 \pm SD = 0,915$). Partisipan terdiri dari 197 laki-laki dan 162 perempuan. Dari 359 partisipan akan dikelompokkan berdasarkan asal sekolah, jenis kelamin, usia, kelas, ekstrakurikuler dan status tempat tinggal.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Health Promoting Lifestyle Profile II*. Kuesioner ini menilai kebiasaan dan gaya hidup sehat seseorang. Kuesioner ini terdiri dari 52 item atau pertanyaan berdasarkan beberapa indikator seperti manajemen stres, hubungan interpersonal, kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, pertumbuhan spiritual, dan gaya hidup sehat. Dalam kuesioner *Health Promoting Lifestyle Profile II* penilaian terendah adalah 52 dan penilaian tertinggi adalah 208.

Prosedur penelitian yang dilakukan adalah dengan memvalidasi kuesioner *Health Promoting Lifestyle Profile II* yang dilakukan dengan cara uji teknik, uji keterbacaan dan uji kontrak. Berdasarkan olah data yang telah dilakukan pada uji validitas kuesioner *Health Promoting Lifestyle Profile II* nilai

reliabilitas yang didapatkan adalah $r = 0.739$, Kuesioner yang telah divalidasi selanjutnya disebarkan kepada siswa SMA se Kota Bandung.

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan *non-probability sampling* untuk mengumpulkan data. Peneliti menggunakan metode *non probability sampling* dikarenakan penentuan sampel pada penelitian ini tidaklah acak. *Purposive sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang memiliki karakteristik tertentu yang sudah ditentukan.

Analisis data dilakukan dengan aplikasi IBM SPSS *Statistic* tipe 24 dengan melakukan uji *descriptive statistic* yang digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik partisipan berdasarkan kelompoknya, *independent sample T-test* digunakan untuk mencari perbedaan gaya hidup sehat dan aktif berdasarkan jenis kelamin dan status tempat tinggalnya dan *One Way ANOVA* digunakan untuk mencari perbedaan gaya hidup sehat dan aktif berdasarkan ekstrakurikuler yang diikuti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, data dikumpulkan dari para responden yang bersedia untuk mengisi *google form* yang disebarkan ke SMA se Kota Bandung. Setelah kuesioner disebarkan, jumlah partisipan yang mengisi berjumlah 359 partisipan. Jumlah partisipan berdasarkan jenis kelamin, ekstrakurikuler yang diikuti, usia, asal sekolah, status tempat tinggal dan kelas. Pertama, untuk partisipan yang berjenis kelamin laki-laki terdapat sebanyak 197 partisipan dengan persentase 37.7%. Untuk partisipan yang berjenis kelamin perempuan terdapat sebanyak 162 partisipan dengan persentase 31 %.

Kedua, partisipan dikelompokkan berdasarkan ekstrakurikuler yang diikuti. Partisipan dengan jumlah terbanyak adalah partisipan yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga yang berjumlah 141 partisipan dengan persentase 27 %. Dan jumlah partisipan paling sedikit adalah partisipan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 108 partisipan dengan persentase 20.7 %.

Ketiga, partisipan dikelompokkan berdasarkan usianya. Partisipan yang berusia 16 tahun menjadi partisipan terbanyak dengan jumlah 185 partisipan dengan persentase 35.4 %. Sedangkan partisipan yang berusia 19 tahun merupakan partisipan paling sedikit yang jumlah 5 partisipan dengan persentase 1 %.

Keempat, partisipan dikelompokkan berdasarkan asal sekolah. Partisipan yang bersekolah di SMA Pasundan 2 Bandung menjadi partisipan terbanyak dengan jumlah 197 partisipan dengan persentase 37.7 %. Sedangkan partisipan yang bersekolah di SMAN 15 Bandung menjadi partisipan paling sedikit dengan jumlah 51 partisipan dengan persentase 9.8 %.

Kelima, partisipan dikelompokkan berdasarkan status tempat tinggalnya. Partisipan yang berstatus tempat tinggal dengan orang tua terdapat sebanyak 305 partisipan dengan persentase 58.4%. dan untuk partisipan yang berstatus tempat tinggal kost terdapat sebanyak 54 dengan persentase 10.3 %.

Terakhir, partisipan dikelompokkan berdasarkan kelasnya. Partisipan yang duduk di bangku kelas 1 adalah partisipan terbanyak dengan jumlah 214 partisipan dengan persentase 41 %. Sedangkan partisipan yang duduk di bangku kelas 2 merupakan partisipan paling sedikit dengan jumlah 63 partisipan dengan persentase 12.1 %.

Tabel 1. Perbedaan Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Jenis Kelamin

Partisipan	Laki-laki		Perempuan		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD		
Gaya Hidup Sehat dan Aktif	132.06	17.066	129.55	20.877	1.254	0.211

Pada tabel 1, diketahui dari hasil pengolahan data menunjukkan partisipan yang berjenis kelamin laki-laki memiliki rata-rata skor 132.06 dan perempuan memiliki rata-rata skor 129.55. Diketahui juga nilai $p = 0.211 > 0,05$, maka dari itu dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sehat yang signifikan antara partisipan dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Tabel 2. Perbedaan Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Status Tempat Tinggal

Partisipan	Dengan Orang Tua		Kost		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD		
Gaya Hidup Sehat dan Aktif	129.59	18.782	138.51	17.87	3.243	0.001

Pada tabel 2, diketahui dari hasil pengolahan data menunjukkan partisipan yang berstatus tempat tinggal dengan orang tua memiliki rata-rata skor 129.59 dan partisipan yang berstatus tempat tinggal kost memiliki rata-rata skor 138.51. Diketahui juga nilai $p = 0.001 < 0,05$, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat yang signifikan antara partisipan yang berstatus tempat tinggal dengan orang tua dan partisipan yang berstatus tempat tinggal kost.

Tabel 3. Perbedaan Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sehat Berdasarkan Ekstrakurikuler

Partisipan	Olahraga		Non Olahraga		Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD	M	SD		
Gaya Hidup Sehat dan Aktif	134.33	17.01	128.21	19.81	131.01	19.08	3.288	0.038

Pada tabel 3, diketahui dari hasil pengolahan data partisipan yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki rata-rata skor 134.33, partisipan yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga memiliki rata-rata skor 128.21 dan partisipan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler memiliki rata-rata skor 131.01. Diketahui juga $p = 0.001 < 0,05$, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat yang signifikan antara partisipan yang berstatus tempat tinggal dengan orang tua dan partisipan yang berstatus tempat tinggal kost.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan juga mengevaluasi aktivitas fisik dan gaya hidup sehat siswa SMA yang ada di Kota Bandung berdasarkan jenis kelamin, status tempat tinggal dan juga ekstrakurikuler yang diikuti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Supriyatna, Fitri, and Jajat 2019) yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik remaja laki-laki dan perempuan. Mengenai aktivitas fisik pada gender, yang perlu diperhatikan bukanlah mengenai jenis kelaminnya, tetapi perilaku dari jenis kelamin tersebut, karena perilaku gender bisa saja dianggap biasa tergantung dengan budaya yang ada (Mahalik et al. 2003). Hal ini dapat dilihat juga berdasarkan penelitian yang dilakukan (Varela-Mato et al. 2012) bahwa sikap dan perilaku lah yang mendorong pola gaya hidup sehat atau tidak, bukan berdasarkan jenis kelaminnya. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Eko and Sinaga 2018) yang mengatakan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi gaya hidup sehat seseorang.

Selanjutnya, disebutkan juga bahwa ada perbedaan yang signifikan antara partisipan yang berstatus tempat tinggal kost dan yang berstatus tempat tinggal dengan orang tua. partisipan yang

berstatus tempat tinggal kost memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi daripada partisipan yang berstatus tempat tinggal dengan orang tua. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Berliana 2016) bahwa peran orang tua sangatlah berpengaruh bagi kesehatan dan juga dapat membantu perilaku kesehatan pada anak. Ditambah juga dengan penelitian yang dilakukan (Mulyana et al. 2024) bahwa peran orang tua sangat penting dalam menanamkan prinsip dan gaya hidup sehat pada anak mereka, peran orang tua juga dapat membantu sekolah mempromosikan gaya hidup sehat (Satriawan 2021).

Selanjutnya, pengolahan data menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam aktivitas fisik dan gaya hidup sehat antara partisipan yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, non-olahraga, dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Selain itu, ditemukan bahwa partisipan yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi daripada yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Chaeroni et al. 2021) (Endrawan and Martinus 2023) bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada remaja. Selain itu, aktivitas fisik pada remaja juga berguna untuk mengurangi gaya hidup menetap dan juga berguna untuk mengontrol berat badan pada remaja (Satriawan 2019) (Jeki and Isnaini 2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam aktivitas fisik dan gaya hidup sehat, terdapat perbedaan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat yang signifikan antara partisipan yang berstatus tempat tinggal dengan orang tua dan partisipan yang berstatus tempat tinggal kost, terdapat perbedaan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat yang signifikan antara partisipan yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, non olahraga dan tidak mengikuti ekstrakurikuler .

Daftar Pustaka

- Alkabas, Arwa Sulaiman A., Aseel Ali Abdullah Alsaeed, Khaled Suliman Alfozan, and Treat J. et al James W, Elston D. 2018. "Attitudes among Qassim University Medical Students, Saudi Arabia." *The Egyptian Journal of Hospital Medicine* 71(2):2477-83.
- Berliana, Novi. 2016. "Hubungan Peran Orangtua, Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat." *Jurnal Endurance* 1(2):75-80.
- Bozlar, Volkan and Cansel Arslanoğlu. 2016. "Healthy Life Style Behaviors of University Students of School of Physical Education and Sports in Terms of Body Mass Index and Other Variables." *Universal Journal of Educational Research* 4(5):1189-95.
- Bryant, Heather et al. 2012. "Managing Population Health to Prevent and Detect Cancer and Non-Communicable Diseases." *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention : APJCP* 13(4):13-22.
- Çelebi, Evrim, Cemal Gündoğdu, Aysel Kızılkaya, and et al. 2017. "Determination of Healthy Lifestyle Behaviors of High School Students." *Universal Journal of Educational Research* 5(8):1279-87.
- Chaeroni, Ahmad, Nurlan Kusmaedi, Amung Ma'mun, Dian Budiana, and et al. 2021. "Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?" *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*. 6(1):54-62.
- Eko, Sarma and Natalia Sinaga. 2018. "Antara Jenis Kelamin Dan Sikap Dalam Gaya Hidup Sehat Mahasiswa." *Media Informasi* 14(1):69-72.
- Endrawan, Ibagus and Martinus Martinus. 2023. "Level of Physical Fitness of Elementary School

- Students in Class V.” *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation* 1(3):12–16.
- Jeki, Andicha Gustra and Ike Fitria Isnaini. 2022. “Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kegemukan; Sistematis Review.” *Ikesma* 18(2):117.
- Kemenkes. 2019. “Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular.” 2.
- Mahalik, James R. et al. 2003. “Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory.” *Psychology of Men & Masculinity* 4(1):3–25.
- Makhmudovich, Gafurov Abduvohid and Gafurov Abdushokir Makhmudovich. 2023. “The Use Of Physical Exercises In Order To Improve The Healthy Lifestyle Of Students.” *Journal of Positive School Psychology* 2023(2):545–50.
- Mulyana, Agus, Dela Lestari, Dhillia Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, and Nabila Tri. 2024. “Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani .,” 2(2):321–33.
- Rahimi, Abolfazl, Monireh Anosheh, Fazlollah Ahmadi, and Mahshid Foroughan. 2016. “Exploring the Nature of the Elderly People Life Style: A Grounded Theory.” *Salmand: Iranian Journal of Ageing* 12(4):112–30.
- Rahmawaty, Elsy, Sri Handayani, Marlynda Happy Nurmalita Sari, and Ira Rahmawati. 2019. “Sosialisasi Dan Harmonisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Dan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga (Pis-Pk) Di Kota Sukabumi.” *Link* 15(1):27.
- Riskesdas. 2018. *Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat*.
- Romero-Blanco, Cristina et al. 2020. “Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement due to the Covid-19 Pandemic.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(18):1–13.
- Ross, Arena. et al. 2023. “COVID-19, Unhealthy Lifestyle Behaviors and Chronic Disease in the United States: Mapping the Social Injustice Overlay.” *Progress in Cardiovascular Diseases Journal* 76:6.
- Satriawan, Rabwan. 2021. “Peran Orangtua Dalam Pembelajaran Penjas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Kendo Kota Bima.” *Jurnal Pendidikan Olahraga* 11(2):26–32.
- Satriawan, Rabwan. 2019. “The Effect of Physical Fitness on The Grade Point Average of Students of Physical Education at STKIP Taman Siswa Bima.” *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise* 8(2):131–37.
- Schnermann, Maik Elena et al. 2023. “A Healthy Lifestyle during Adolescence Was Inversely Associated with Fatty Liver Indices in Early Adulthood: Findings from the DONALD Cohort Study.” *British Journal of Nutrition* 129(3):513–22.
- Shestakova, Kutyryna I. M. Filkina O. M. Kocherova O. Y. Rudenko T. E. Malyshkina A. I. Savel’eva S. A. Vorobyeva E. A. Shvetsov M. Y. Dolotova N. V. 2022. “The Awareness and Attitude of Adolescents Concerning Healthy Life-Style.” *PROBLEMS OF SOCIAL HYGIENE, PUBLIC HEALTH AND HISTORY OF MEDICINE* (Vol 30, No 1).
- Siswantara, Pulung, Oedojo Soedirham, Muthmainnah Muthmainnah, and et al. 2019. “Remaja Sebagai Penggerak Utama Dalam Implementasi Program Kesehatan Remaja.” *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia* 7(1):55–66.
- Supriyatna, Iik, Mustika Fitri, and Jajat Jajat. 2019. “Aktivitas Fisik Remaja Laki-Laki Dan Perempuan Car Free Day Dago Kota Bandung.” *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 3(2):32–36.

- Tedi, Fadly, Ridho, and et al. 2018. "Hubungan Program Germas Terhadap Kebiasaan Hidup Masyarakat Yang Telah Dan Belum Mendapatkan Sosialisasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukarame Palembang." *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*.
- Varela-Mato, Verónica, José M. Cancela, Carlos Ayan, Vicente Martín, and Antonio Molina. 2012. "Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 9(8):2728-41.
- WHO. 2017. "Global Recommendation on Physical Activity for Health." *Jurnal Sains Dan Seni ITS* 6(1):51-66.