

POLA DAN GAYA HIDUP SEHAT PADA REMAJA

Lilis Mamuroh¹, Furkon Nurhakim^{2*}

¹⁻²Fakultas Keperawatan, Universitas padjadjaran

Email Korespondensi: lilis.mamuroh@unpad.ac.id

Disubmit: 31 Oktober 2025

Diterima: 11 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i12.23316>

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan serta penerapan gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, kurang aktivitas fisik, pola tidur yang buruk, serta mekanisme coping stres yang negatif. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan promosi dan pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja dalam menerapkan pola dan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Kegiatan dilakukan di SMPN 1 Cileunyi dengan melibatkan 35 siswa ekstrakurikuler KIR dan 40 siswa kelas 8 dan 9. Metode yang digunakan mencakup ceramah interaktif, diskusi, simulasi, sosialisasi melalui poster, serta pemberdayaan dengan melakukan pemeriksaan fisik sederhana (BB, TB, TTV, IMT). Pemberdayaan dilakukan dengan melibatkan anggota PMR sebagai kader kesehatan. Hasil pre-test menunjukkan 80% peserta memiliki pengetahuan kategori “baik” dan 20% “cukup”. Setelah edukasi, seluruh peserta (100%) mencapai kategori “baik”. Pemeriksaan fisik menunjukkan 40% siswa berada dalam kategori kurus, dan 40% memiliki tekanan darah pada batas bawah. Sosialisasi poster diterima dan direncanakan untuk digunakan sebagai media edukasi berkelanjutan di sekolah. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pola hidup sehat. Pendekatan edukatif dan partisipatif melalui sosialisasi, pemberdayaan, serta pemeriksaan fisik menjadi strategi yang mendukung perubahan perilaku remaja ke arah yang lebih sehat.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Pola, Remaja

ABSTRACT

Adolescents are an age group that is vulnerable to various health problems and unhealthy lifestyles, such as fast food consumption, lack of physical activity, poor sleep patterns, and negative stress coping mechanisms. Based on the above problems, this health promotion and education activity aims to increase the knowledge, awareness, and skills of adolescents in implementing healthy patterns and lifestyles in a sustainable manner. The activity was carried out at SMPN 1 Cileunyi involving 35 KIR extracurricular students and 40 students in grades 8 and 9. The methods used included interactive lectures, discussions, simulations, socialization through posters, and empowerment by conducting simple physical examinations (BB, TB, TTV, BMI). Empowerment was carried out by involving PMR members as health cadres. The pre-test results showed that

80% of participants had knowledge in the “good” category and 20% had knowledge in the “sufficient” category. After education, all participants (100%) reached the “good” category. Physical examinations showed that 40% of students were in the thin category, and 40% had blood pressure at the lower limit. The socialization poster was accepted and is planned to be used as a continuous educational tool in schools. This activity has proven effective in increasing students' knowledge and awareness of healthy lifestyles. An educational and participatory approach through socialization, empowerment, and physical examinations is a strategy that supports behavioral changes in adolescents towards healthier lifestyles.

Keywords: Healthy Lifestyle, Patterns, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dengan rentang usia 10-19 tahun menurut WHO. Pada tahap ini, terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan yang dapat mempengaruhi kebiasaan hidup dan kesehatan mereka (Anggraeni, 2024). Pola dan gaya hidup sehat yang diterapkan sejak remaja akan berkontribusi terhadap kualitas hidup mereka di masa depan, termasuk dalam mendukung performa akademik. Berbagai masalah kesehatan remaja yang dapat ditemukan diantaranya kurangnya asupan gizi seimbang, kurangnya aktivitas olahraga, pola tidur yang buruk, dan coping stress yang kurang efektif.

Berdasarkan data dari STIKes Dharma Husada Bandung, prevalensi anemia pada remaja putri di Kabupaten Bandung tercatat sebesar 12,9%. Meskipun angka tersebut lebih rendah dibandingkan rata-rata Provinsi Jawa Barat yang mencapai 42,4%, anemia tetap merupakan permasalahan kesehatan yang signifikan karena berpotensi menurunkan kualitas kesehatan dan produktivitas remaja. Selain anemia, obesitas dan permasalahan gizi juga menjadi perhatian penting. Menurut data dari Poltekkes Kemenkes Bandung, Kabupaten Bandung tergolong sebagai salah satu daerah dengan prevalensi obesitas tertinggi di Jawa Barat. Persentase obesitas pada remaja putri mencapai 1,5%, sedangkan pada remaja laki-laki sebesar 1,3%. Meskipun persentasenya tampak rendah, tren obesitas menunjukkan peningkatan yang signifikan seiring dengan perubahan pola makan dan gaya hidup remaja. Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini meliputi: tingginya konsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak, rendahnya tingkat aktivitas, dan kebiasaan mengonsumsi jajanan secara sembarangan.

Di Kabupaten Bandung, remaja masih menghadapi tantangan dalam memahami dan menerapkan pola hidup sehat secara menyeluruh. Rendahnya literasi kesehatan remaja tercermin dari minimnya pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, pola tidur yang teratur, serta strategi pengelolaan stres yang adaptif. Riskesdas (2018) mencatat bahwa 33,5% remaja kurang melakukan aktivitas fisik dan 95,5% tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah cukup. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan dan praktik gaya hidup sehat yang perlu diatasi melalui pendekatan promotif dan edukatif. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran remaja

terhadap pentingnya perilaku hidup sehat melalui program promosi dan pendidikan kesehatan yang menyasar langsung pada kebutuhan mereka.

Kurangnya aktivitas olahraga dan pola tidur yang buruk pada remaja menjadi permasalahan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini adalah tingginya tekanan akademik, penggunaan gawai berlebihan, serta kurangnya fasilitas olahraga yang mudah diakses. Banyak remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar atau bersosialisasi secara daring, sehingga aktivitas fisik menjadi terbatas. Selain itu, kebiasaan tidur larut malam akibat tugas sekolah, hiburan digital, atau kebiasaan begadang menyebabkan gangguan pola tidur yang dapat menurunkan konsentrasi, daya tahan tubuh, dan kesejahteraan psikologis. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolisme, serta masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasan.

Remaja memiliki keingintahuan besar karena mereka ada dalam tahap transisi dengan banyaknya perubahan emosi, fisik dan minat yang pada akhirnya remaja pun berada pada fase pencarian identitas sehingga cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar (Sri Handayani & Eka Prasetya, 2020). Banyaknya perubahan yang terjadi pada remaja bisa menimbulkan ketidakseimbangan kondisi emosional sehingga banyak remaja yang merasa stress. Selain itu, tuntutan akademik dan pengaruh lingkungan sekitar juga media sosial dapat mempengaruhi tingkat stress. Namun, banyak remaja yang memilih koping stress negatif yaitu merokok. Berdasarkan hasil penelitian, stres terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku merokok pada remaja ($p = 0,000$), di mana merokok sering digunakan sebagai mekanisme koping negatif untuk meredakan tekanan psikologis. Merokok hanya memberikan efek relaksasi sementara, dampak jangka panjangnya justru memperburuk kondisi kesehatan, meningkatkan risiko kecanduan nikotin, serta mempengaruhi fungsi kognitif dan emosional. Selain itu, kebiasaan ini dapat menurunkan kualitas hidup, meningkatkan risiko gangguan pernapasan, serta memperburuk kecemasan dan stres yang dialami.

Melihat kompleksitas masalah kesehatan yang dihadapi remaja, diperlukan intervensi yang tepat berupa program pendidikan dan promosi kesehatan yang komprehensif. Edukasi yang berbasis sekolah dan pendekatan partisipatif diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan remaja dalam menerapkan pola hidup sehat sejak dini. Dengan edukasi yang tepat, diharapkan remaja dapat membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan sebagai investasi kesehatan masa depan. Tujuan Dari kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola dan gaya hidup sehat.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Gaya hidup remaja yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, minimnya olahraga, pola tidur yang buruk, serta pengelolaan stres yang tidak efektif menjadi faktor risiko utama berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi serta minimnya olahraga membuat kesehatan terganggu, sementara stres akademik sering mengurangi waktu tidur. Media sosial juga membentuk kebiasaan mereka dalam memilih makanan dan aktivitas. Bagaimana Pola dan Gaya hidup Sehat

3. KAJIAN PUSTAKA

Kurangnya tidur berkontribusi terhadap gangguan regulasi emosi, meningkatkan stres, kecemasan, serta respons simpatik terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, tidur yang cukup dan berkualitas berkaitan dengan peningkatan kesehatan emosional, terutama dalam kaitannya dengan durasi dan fase tidur rapid eye movement (REM). Penelitian lain yang membahas hubungan antara penggunaan gawai dan kualitas tidur menemukan bahwa remaja yang menggunakan gawai dan media sosial selama ≥ 3 jam per hari, terutama sebelum tidur, cenderung mengalami gangguan tidur yang berdampak pada kesehatan mental dan emosional. Bahkan, penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial lebih rentan mengalami depresi, merasa tidak bahagia, dan cepat bosan. Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa gangguan tidur dan masalah kesehatan mental memiliki hubungan dua arah, di mana kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi emosional, sementara tekanan psikologis juga dapat mengganggu pola tidur. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang baik menjadi bagian penting dalam mendukung pola hidup sehat remaja.

Metoda dalam pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan pada remaja di SMPN Cileuyi kabupaten Bandung. Pendidikan kesehatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja tentang pola hidup sehat.

Diharapkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan ini pola hidup remaja sesuai dengan kesehatan. Kegiatan ini dimulai dengan tahap perencanaan dan persiapan diawali dengan diskusi untuk merumuskan tujuan, waktu metoda dan media. Metoda yang digunakan adalah dengan demonstrasi, ceramah dan tanya jawab, media yang digunakan dengan gambar dan leapleat dan LCD.

Kegiatan pendidikan kesehatan ini tentang pola dan gaya hidup sehat pada remaja yang dilaksanakan di SMPN Cileuyi Kabupaten Bandung. Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola dan gaya hidup sehat, yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 27 Mei 2025. Kegiatan ini dimulai dengan persiapan yang diawali dengan pembukaan dan dilanjutkan pre test sebelum pemaparan materi dengan metoda ceramah dan tanya jawab dan demonstrasi setelah pemaparan materi dilaksanakan post test sebagai evaluasi. Setelah kegiatan berakhir dilakukan penutupan dan membuat dokumentasi.



Gambar 2. Kegiatan PKM

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil dari pendidikan kesehatan tentang pola dan gaya hidup sehat pada remaja adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik remaja di SMPN Cileuyi Kabupaten Bandung (N = 35)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kelas	7	11	14.2
	8	18	22.8
	9	4	11.4
	Tidak diketahui	2	5.7
Jenis Kelamin	Perempuan	34	97.1
	Laki-laki	1	2.85

Tabel ini menunjukkan sebagian kelas 8 (22,8%) dan kelas 7 (14,2%). kelas 9 hanya 11,4%, dan terdapat 5,7% data yang tidak teridentifikasi kelasnya. Sebagian besar perempuan (97,1%) dan laki-laki (2,85%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Pola dan Gaya Hidup Sehat (N=35)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentasi (%)
Baik	28	80
Cukup	7	20
Kurang	0	0

Berdasarkan tabel 2 tingkat pengetahuan paling banyak 28 (80%) adalah baik.

Tabel 3 Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan (N=35)

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Pendidikan Kesehatan (Pre Test)		Sesudah Pendidikan Kesehatan (Post test)	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Kurang	0	0%	0	0%
Cukup	7	20%	0	0%
Baik	28	80%	35	100%

Tabel 3 sebelum dilakukan pendidikan kesehatan menunjukkan sebagian besar (80%), baik, (20%) pengetahuan cukup. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan pengetahuan (100%) baik.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan promosi dan pendidikan kesehatan menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara capaian peserta di lapangan dengan teori-teori yang menjadi dasar intervensi, yaitu Social Cognitive Theory dan Teori Humanisme, serta diperkuat oleh praktik berbasis bukti (Evidence-Based Practice).

Peningkatan pengetahuan peserta dari 80% menjadi 100% dalam kategori “baik” menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dan diskusi yang digunakan sangat efektif. Peserta tampak aktif terlibat selama sesi edukasi dan menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi. Hal ini mencerminkan prinsip utama dari Social Cognitive Theory, yaitu pembelajaran yang terjadi melalui observasi, interaksi sosial, dan refleksi diri terhadap tujuan yang ingin dicapai. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Putri (2021) yang membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis teori kognitif sosial mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja secara signifikan.

Peserta juga menunjukkan kesadaran terhadap perilaku berisiko yang mereka lakukan, seperti kebiasaan begadang, kurang olahraga, dan konsumsi makanan cepat saji. Banyak dari mereka mulai mengaitkan materi edukasi dengan pengalaman pribadi mereka, baik dalam diskusi kelompok maupun saat sesi konsultasi hasil pemeriksaan fisik. Hal ini sesuai dengan pendekatan humanistik dalam pendidikan, di mana peserta belajar secara bermakna ketika materi berkaitan langsung dengan pengalaman hidupnya. Penelitian Trigueros et al. (2019) menegaskan

bahwa keterlibatan remaja dalam pengalaman belajar aktif mampu meningkatkan komitmen mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Pola hidup sehat pada remaja merujuk pada serangkaian kebiasaan yang dilakukan secara konsisten untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Penerapan pola hidup sehat yang dimulai sejak dini sangat penting bagi remaja untuk mendukung pertumbuhan fisik yang optimal serta perkembangan mental dan sosial yang sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018) mengemukakan bahwa gaya hidup sehat meliputi empat aspek utama: pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, tidur yang berkualitas, dan pengelolaan stres yang baik.

Menurut Wijayanti et al. (2024), gaya hidup sehat yang diterapkan sejak dini dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis yang berkembang di masa dewasa. Penelitian oleh Santos et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pengenalan konsep pola makan sehat dan pengelolaan stres yang baik sangat berperan dalam peningkatan kualitas hidup remaja, serta mengurangi kecemasan dan gangguan mental. Selain itu, Mahardika & Victoria (2023) mengungkapkan bahwa teknologi digital, seperti media sosial dan aplikasi kesehatan, semakin digunakan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gaya hidup sehat. Ini menunjukkan bahwa teknologi dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung perubahan perilaku sehat di kalangan remaja.

6. KESIMPULAN

Pola hidup sehat pada remaja merujuk pada serangkaian kebiasaan yang dilakukan secara konsisten untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Penerapan pola hidup sehat yang dimulai sejak dini sangat penting bagi remaja untuk mendukung pertumbuhan fisik yang optimal serta perkembangan mental dan sosial yang sehat. Gaya hidup sehat meliputi empat aspek utama: pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, tidur yang berkualitas, dan pengelolaan stres yang baik.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L. (2024). Perspektif Global Kesehatan Mental Kaum Pemuda (Remaja, Adolesen & Dewasa Awal) Di Amerika Serikat, Eropa, Negara Persemakmuran & Asia Tenggara Tahun 2024: Sebuah Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34-61.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Contemporary Educational Psychology, 60, 101832.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Dewi Judistiani, T., Pertiwi, W., Wijaya, M., Nirmala, S., & Dyah Bestari, A. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Anemia Defisiensi Besi Dan Pencegahannya Di Kecamatan Jatinangor . *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 8(4), 265-267.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283-288.

- Fitriana, D., & Krianto, T. (2025). Literature Review : Peran Sekolah Dalam Pencegahan Obesitas Remaja Di Indonesia. *Healthcare Nursing Journal*, 6(2), 262-270.
- Herianti, S., Lindayani, E., & Lindasari, W. (2024). Causing Anemia In Adolescent Girls.
- Jafar, T. H., Laksmi, L., & Fajar, D. (2022). Physical Inactivity And Its Impacts On Adolescent Health In Indonesia. *Indonesian Journal Of Public Health*, 14(1), 75-84. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(3), 123-134.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes Ri. Tersedia Di: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-rkd2018>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Pola Hidup Sehat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kesehatan Ri. (2024). Ayo Sehat Kementerian Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Kundre, R., & Mulyadi. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Simulasi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Pada Siswa Yang Mengalami Sinkop Di Sma 7 Manado, 6, 2.
- Lee, A., Cardel, M., & Donahoo, W. T. (2019). Social And Environmental Factors Influencing Obesity. *Endotext* [Internet].
- Mahardika, M., & Victoria, L. (2023). The Impact Of Digital Technology In Promoting Healthy Lifestyles Among Adolescents. *Journal Of Digital Health And Lifestyle*, 8(3), 120-128.
- Martia, E., & Salman, S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja.
- Nisa, H., Zein, I. F., Oktovianty, F., Rachmawati, T., & Azhari, R. M. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Remaja Di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 63-74. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i1.3628>
- Novita Rany, S. K. M. (2024). Strategi Promosi Kesehatan. Penerbit Widina.
- Nurhamidah, R., & Nugraheni, R. (2022). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smp Pasundan 6 Bandung. *Jurnal Kesehatan Indonesia Fisioterapi Dan Keperawatan*, 4(2), 91-97. <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jkifn/article/view/2157>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., & Allensworth, D. D. (2018). Our Future: A Lancet Commission On Adolescent Health And Wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1) Pendidikan Citra Bakti, 11(3), 917-928.
- Putri, A., Et Al. (2025). "Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*.
- Putri, F. A., Tambunan, R., & Manan, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Sman 1 Soreang Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 15(2), 94-101. <https://doi.org/10.36051/jiki.v15i2.168>

- Putri, F. K. A., Husna, M. J., & Nihayah, S. A. (2023). Implementasi Teori Belajar Humanistik Dalam Pembelajaran Dan Pembentukan Karakter Anak. *Tinta Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 33-40
- Putri, T. D. A., Adilla, D., Hasibuan, S. R., & Usiono. (2024). Analisis Gaya Hidup Sehat Dengan Konsumsi Makanan Instan Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (Jppi)*, 2(2), 282-286.
- R. (2019). Influence Of Emotional Intelligence, Motivation And Resilience On Academic Performance And The Adoption Of Healthy Lifestyle Habits Among Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(16), 2810.
- Rafli, M. N., Ruhayati, Y., Jajat, J., Suherman, A., Ugelta, S., Damayanti, I., Sultoni, K., Zaky, M., & Rahayu, N. I. (2023). Analisis Perilaku Aktivitas Fisik Dan Promosi Gaya Hidup Sehat Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4).
- Schunk, D. H., & Dibenedetto, M. K. (2020). *Motivation And Social Cognitive Theory*.
- Schunk, D. H., & Usher, E. L. (2019). *Self-Efficacy And Motivation*. In *Handbook Of Self- Regulation Of Learning And Performance* (Pp. 1-16). Routledge.
- Stikes Dharma Husada Bandung. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Bandung.
- Sukmawati, & Nurarifah., Dkk. (2024). Promosi Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Menengah Atas.
<https://Ojs.Stikes.Gunungsari.Id/Index.Php/Jpmgs/Article/View/183>
- Supriyadi, R., & Andayani, L. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Sains Medika*, 6(4), 225-235.
- Suryani, L. (2020). Efektivitas Metode Ceramah Dan Diskusi Kelompok Terhadap Kepatuhan Remaja Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 4 (1), 46-54.
- Sutrisno, B., & Lestari, D. (2024). "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Kota Cirebon." *Jurnal Kesehatan Terapan. Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(11), 16126-16132.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria,
- Usiono, U., & Wibowo, S. P. (2023). Sistematis Literatur Review (Slr): Pola Perilaku Sehat Pada Pelayanan Kesehatan Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 30969-30974.
<https://Doi.Org/10.31004/Jptam.V7i3.12041>
- Wijayanti, D., Sari, R. D., & Prasetyo, A. P. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 150-160.
- Wulandari, A., & Pratama, I. (2020). Pola Perilaku Sehat Pada Pelayanan Kesehatan Remaja.
- Yuliana, R., & Situmorang, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja. *Jurnal Abdi Masyarakat Bsi*, 5(2), 85-92.
- Yusuf, F., Sari, M., & Prabowo, H. (2020). Tobacco Use And Its Health Impact On Indonesian Adolescents: A Review Of Current Trends. *Journal Of Indonesian Health*, 25(3), 212-220.