



Peningkatan Pemahaman Membangun Budaya Pola Hidup Sehat Dikalangan Remaja di Parupuk Tabing Kota Padang

Siti Nurhaliza^{1*}, Wireziyan Fadhilla², Rafli Dwi Putra³, Yulia Hanoselina⁴

¹⁻⁴Universitas Negri Padang, Indonesia

Email: sitinurhaliza10477@gmail.com¹, yuliahanoselina@fis.unp.ac.id²

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang Utara Kota Padang

Abstract.. *Adolescents are in a critical phase of habit formation and identity development. However, many still lack awareness about the importance of a healthy lifestyle, including balanced nutrition, physical activity, and adequate rest. This outreach program aims to enhance adolescents' knowledge and awareness regarding healthy living as a preventive measure for long-term well-being. The program was carried out through lectures, discussions, and Q&A sessions at Musholla Namiroh Parupuk Tabing, Padang City, targeting participants aged 10–15 years. The results indicate an increase in participants' understanding of healthy lifestyle concepts and a growing interest in adopting positive behavioral changes. This activity demonstrates that an interactive and practical approach in health education can effectively empower youth to become agents of change in their communities.*

Keywords: *Adolescent Health; Balanced Nutrition; Healthy Lifestyle; Outreach; Rest*

Abstrak. Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase kritis pembentukan kebiasaan dan identitas diri. Namun, masih banyak remaja yang kurang memahami pentingnya pola hidup sehat, termasuk gizi seimbang, aktivitas fisik, dan istirahat yang cukup. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya preventif menjaga kesehatan jangka panjang. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi, dan tanya jawab yang berlangsung di Musholla Namiroh Parupuk Tabing Kota Padang, dengan peserta berusia 10–15 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja terhadap konsep pola hidup sehat serta minat untuk mulai menerapkan perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan interaktif dalam sosialisasi dapat mendorong remaja menjadi agen perubahan bagi lingkungan sekitarnya.

Kata kunci: Gaya hidup sehat; Gizi seimbang; Istirahat; Kesehatan remaja; Sosialisasi

1. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang tengah berada pada fase kritis dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional. Pada masa ini, berbagai kebiasaan dan pola hidup mulai terbentuk dan berpotensi menetap hingga usia dewasa. Oleh karena itu, masa remaja menjadi momentum penting dalam membangun fondasi gaya hidup yang sehat dan produktif di masa mendatang.

Sayangnya, realitas menunjukkan bahwa banyak remaja masih belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh. Kebiasaan konsumsi makanan tidak bergizi, minimnya aktivitas fisik, gaya hidup sedentari, serta rendahnya perhatian terhadap kesehatan mental menjadi permasalahan umum yang kerap dijumpai. Hal ini berisiko menurunkan kualitas hidup remaja dalam jangka panjang dan berdampak pada produktivitas serta potensi mereka sebagai generasi unggul.

Berbagai penelitian dan program pengabdian telah menunjukkan bahwa edukasi tentang pola hidup sehat mampu memberikan dampak positif, terutama jika dimulai sejak usia dini. Harvianto, Wisman, dan Dony (2023) misalnya, menyatakan bahwa edukasi pola hidup bersih dan sehat di sekolah dasar meningkatkan kesadaran peserta didik akan pentingnya menjaga kesehatan. Sementara itu, Putriningtyas (2023) menegaskan bahwa aktivitas fisik, asupan makanan bergizi, dan kualitas tidur saling berpengaruh terhadap kualitas hidup anak dan remaja.

Namun, pendekatan yang terintegrasi—yang mencakup edukasi gizi, pentingnya olahraga, istirahat yang cukup, serta kesehatan mental—masih jarang diterapkan secara menyeluruh dalam kegiatan pemberdayaan yang menyasar kelompok usia 10–15 tahun. Inilah yang menjadi celah penting untuk diisi melalui model pemberdayaan yang bersifat interaktif, partisipatif, dan kontekstual.

Sebagai respon terhadap kebutuhan tersebut, Kelompok 7 melaksanakan kegiatan sosialisasi pola hidup sehat di Musholla Namiroh Parupuk Tabing, Kota Padang. Kegiatan ini bertujuan tidak hanya untuk menyampaikan informasi, tetapi juga melibatkan remaja secara aktif dalam memahami dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi pemicu perubahan perilaku dan membentuk kesadaran kolektif remaja akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental demi masa depan yang lebih baik.

2. KAJIAN TEORITIS

Pola hidup sehat merupakan bentuk perilaku yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan secara menyeluruh, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Teori kesehatan preventif menurut Green dan Kreuter dalam *Health Promotion Planning* (2005) menjelaskan bahwa perilaku hidup sehat dapat terbentuk melalui kombinasi pengetahuan, motivasi, dan dukungan lingkungan. Dalam konteks remaja, ketiga faktor ini memiliki peran penting karena masa remaja merupakan periode transisi yang sangat dipengaruhi oleh informasi yang diterima dan kondisi sosial sekitar.

Teori perkembangan remaja dari Erik Erikson juga memberikan dasar yang kuat untuk memahami pentingnya sosialisasi pola hidup sehat. Menurut Erikson, tahap perkembangan remaja adalah tahap identitas vs kebingungan identitas, di mana remaja sedang mencari jati diri dan cenderung meniru perilaku dari lingkungan sosialnya. Dalam tahap ini, remaja sangat terbuka terhadap informasi baru dan memiliki kecenderungan untuk mulai membentuk gaya

hidup yang akan terbawa hingga dewasa. Maka dari itu, intervensi berupa sosialisasi dan edukasi tentang hidup sehat sangat penting dilakukan pada masa ini.

Sejumlah penelitian terdahulu juga memperkuat urgensi kegiatan sosialisasi ini. Harvianto, Wisman, dan Dony (2023) dalam penelitiannya mengenai sosialisasi pola hidup bersih dan sehat (PHBS) bagi siswa sekolah dasar di Kota Palangka Raya menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku setelah dilakukan kegiatan edukasi. Penelitian tersebut menekankan pentingnya metode penyampaian yang interaktif agar materi dapat diterima dengan lebih baik oleh anak-anak dan remaja.

Sementara itu, Putriningtyas (2023) mengkaji hubungan antara aktivitas fisik, asupan makanan, dan kualitas tidur pada siswa sekolah menengah. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut saling berhubungan erat dan secara langsung memengaruhi kualitas hidup remaja. Asupan gizi yang seimbang, disertai dengan aktivitas fisik yang teratur dan istirahat yang cukup, terbukti mampu meningkatkan konsentrasi belajar, suasana hati, dan ketahanan fisik siswa.

Kajian lain dari Rasmaniar dan rekan-rekan (2023) dalam bukunya Kesehatan dan Gizi Remaja menggarisbawahi bahwa konsumsi makanan bergizi, manajemen stres yang baik, dan gaya hidup aktif adalah tiga pilar utama dalam membangun ketahanan kesehatan remaja. Mereka juga menekankan bahwa intervensi yang diberikan sedari dini akan lebih efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Berdasarkan teori-teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu tersebut, kegiatan sosialisasi pola hidup sehat di kalangan remaja menjadi relevan dan penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kritis remaja agar mampu menerapkan gaya hidup sehat secara mandiri. Meskipun tidak dinyatakan secara eksplisit, kegiatan ini berangkat dari asumsi bahwa peningkatan pengetahuan dan keterlibatan remaja dalam kegiatan edukatif akan berkontribusi terhadap perubahan perilaku dan sikap ke arah yang lebih sehat dan positif. Kegiatan ini dirancang dalam tiga fase utama, yakni : perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pada saat proses sosialisasi peningkatan pemahaman membangun budaya pola hidup sehat di kalangan remaja. Untuk teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi ke lapangan, yang mana penulis terlibat langsung dalam kegiatan sosialisasi serta menukis berbagai partisipasi serta interaksi peserta sosialisasi. Penulis juga

menggunakan studi dokumentasi (mengumpulkan data melalui foto, video, dan PowerPoint sosialisasi).

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi membangun budaya hidup sehat di kalangan remaja ini di laksanakan melalui metode ceramah dan tanya jawab dengan isi materi mengenai pola hidup sehat untuk remaja meliputi definisi pola hidup sehat, manfaat pola hidup sehat, pola makan hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik, istirahat yang cukup, manajemen stres, serta menghindari kebiasaan buruk yang mengganggu pola hidup sehat. Kegiatan selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab yang mana sasarannya yaitu para remaja pesantren ramadhan di musholla namiroh Parupuk Tabing, kota Padang, Sumatera Barat. Materi yang di dibuat dirancang sedemikian rupa agar para remaja memahami yang disampaikan oleh narasumber. Kegiatan ini dirancang dalam tiga fase utama, yakni : perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat di kalangan remaja yang dilaksanakan pada 13 Maret 2025 di Musholla Namiroh Parupuk Tabing, Kota Padang, telah berhasil menjangkau 10 orang remaja dengan rentang usia 10-15 tahun. Pelaksanaan kegiatan ini didasari oleh keprihatinan terhadap rendahnya kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Sosialisasi dilakukan melalui pendekatan interaktif yang mencakup tiga aspek utama pola hidup sehat, yakni gizi seimbang, aktivitas fisik, dan istirahat yang cukup.

Melalui kegiatan ini, mahasiswa Universitas Negeri Padang mengambil peran aktif dengan mengembangkan strategi sosialisasi untuk membangun pemahaman serta kebiasaan positif terkait pola hidup sehat. Sosialisasi ini tidak hanya menjadi bentuk pengabdian kepada masyarakat, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran sosial yang berdampak langsung pada peningkatan kualitas hidup remaja di lingkungan tersebut.

Capaian Hasil Tahapan Perencanaan

Pada tahapan I, yaitu perencanaan tercetuslah ide dan pemikiran di antara tim kerja mengenai pentingnya meningkatkan pemahaman remaja tentang pola hidup sehat, khususnya dalam konteks kegiatan Pesantren Ramadan di Musholla Namiroh Parupuk Tabiang, Kota Padang. Tim juga mempersiapkan kesiapan fisik dan mental untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi ini, dengan didahului oleh perencanaan yang matang serta penyusunan langkah-langkah strategis yang tepat. Pada tahap ini, tim berhasil menyusun materi sosialisasi dan

merancang kegiatan secara sistematis agar sesuai dengan kebutuhan para remaja yang menjadi peserta utama.



Gambar 1. Materi Sosialisasi

Setelah itu, pada tahapan perencanaan ini tim mulai menjalin komunikasi sekaligus mengurus perizinan serta memberikan penjelasan kepada pengurus Mushola Namiroh terkait materi “*Peningkatan Pemahaman Membangun Budaya Pola Hidup Sehat di Kalangan Remaja*” dan urgensinya dalam mendukung kegiatan Pesantren Ramadan. Selanjutnya, tim menyusun kesepakatan bersama panitia kegiatan Ramadan mengenai jadwal pelaksanaan sosialisasi agar kegiatan dapat berjalan lancar dan sesuai dengan agenda yang telah ditetapkan. Hasil pencapaian kegiatan tahap I ini meliputi:

- a. Penyusunan dan penyelesaian materi sosialisasi yang akan disampaikan kepada para remaja dalam kegiatan Pesantren Ramadan.
- b. Diperolehnya izin resmi dari pengurus Mushola Namiroh untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi.
- c. Tercapainya kesepakatan jadwal pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang direncanakan pada tanggal 13 Maret 2025 di Musholla Namiroh Parupuk Tabing, Kota Padang.

Capaian Hasil Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi membangun budaya hidup sehat di kalangan remaja ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup berbagai aspek penting dalam pola hidup sehat untuk remaja, di antaranya pengertian pola hidup sehat, manfaat pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, panduan pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, kebutuhan akan istirahat yang cukup, manajemen stres secara positif, serta upaya menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu pola hidup sehat, seperti begadang, konsumsi makanan instan yang berlebihan, dan kurangnya aktivitas fisik.

Adapun Gambaran materi yang disampaikan pada saat sosialisasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Rangkuman Materi Sosialisasi

No	Topik	Penjelasan
1	Defenisi Pola Hidup Sehat	Pola hidup sehat kebiasaan menjaga keseimbangan tubuh secara fisik, mental, dan sosial. • Gizi seimbang. • Aktivitas fisik • Istirahat yang cukup
2	Manfaat Pola Hidup Sehat	1. Meningkatkan kualitas hidup 2. Mencegah penyakit kronis 3. Memperbaiki suasana hati dan produktivitas 4. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal
3	Pola Makan Sehat	Prinsip Gizi Seimbang 1. 50% buah dan sayur 2. 25% karbohidrat kompleks 3. 25% protein sehat 4. Minum air putih 8 gelas sehari . Hindari: Makanan olahan, gula berlebih, lemak trans
4	Pentingnya Aktivitas Fisik	Olahraga minimal 30 menit per hari, 5 kali seminggu. Manfaat: • Memperkuat otot dan tulang. • Meningkatkan daya tahan tubuh.
5	Istirahat Cukup	Pentingnya tidur 7-9 jam per malam. Dampak kurang tidur : • Penurunan konsentrasi • Risiko penyakit kronis. Tips tidur berkualitas : • Hindari gadget sebelum tidur. • Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman.
6	Manajemen Stres	Pengaruh stres terhadap kesehatan: Penyakit jantung, gangguan pencernaan. Teknik mengelola stres : • Meditasi dan relaksasi. • Hobi yang menyenangkan. • Berbicara dengan orang terpercaya
7	Hindari Kebiasaan Buruk	Bahaya merokok, alkohol, dan narkoba Kebiasaan buruk lainnya, Gangguan organ tubuh. Risiko kecanduan. Duduk terlalu lama, konsumsi junk food.
8	Konsisten Dan Komitmen	Membuat jadwal harian Memantau perkembangan kesehatan (check-up rutin). Pola makan, olahraga, istirahat

Setelah penyampaian materi, tim mengajak para remaja untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas interaktif yang dirancang untuk memperkuat pemahaman mereka tentang pola hidup sehat. Kegiatan ini mencakup diskusi ringan dan simulasi kebiasaan sehat sehari-hari, seperti membuat jadwal harian yang mencakup waktu olahraga, makan sehat, dan istirahat cukup. Tim juga menyisipkan kuis singkat seputar materi yang telah disampaikan atau berbagi pengalaman pribadi tentang kebiasaan hidup sehat yang pernah mereka terapkan, diberikan reward sederhana sebagai bentuk apresiasi. Aktivitas ini tidak hanya mempererat interaksi, tetapi juga menumbuhkan semangat untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Rangkuman Sesi Tanya Jawab

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Kenapa kita harus tidur 8 jam per hari ?	Tim menjelaskan bahwasanya ada dampak buruk jika kita kurang tidur yang mana dampak buruknya adalah Penurunan konsentrasi, Risiko penyakit kronis
2.	Apa dampaknya jika kita tidak menjaga pola makan sehat ?	Tim menjelaskan bahayanya jika kita dari remaja tidak mengindahkan pola makan sehat, yang mana untuk dampak yang paling cepat adalah dalam masalah pencernaan.

**Gambar 2. Pemberian Reward****Gambar 3. Sesi Foto Bersama**

Pencapaian hasil dari kegiatan sosialisasi tahap pelaksanaan ini meliputi:

- Pemaparan materi mengenai pola hidup sehat berhasil disampaikan kepada para remaja peserta Pesantren Ramadan di Mushola Namiroh, Tabiang, Kota Padang.
- Berbagai kegiatan interaktif seperti diskusi, simulasi kebiasaan sehat, dan kuis singkat telah berhasil dilaksanakan untuk memperkuat pemahaman dan minat remaja dalam menerapkan pola hidup sehat.
- Terjalin komunikasi yang positif dan antusiasme tinggi antara tim sosialisasi dan peserta remaja selama sesi tanya jawab dan berbagi pengalaman.

Capaian Hasil Tahapan Evaluasi

Pada tahap III, dilakukan proses evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan di Mushola Namiroh, Kota Padang, dengan sasaran utama para remaja peserta Pesantren Ramadan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur efektivitas kegiatan dalam menyampaikan informasi mengenai pentingnya pola hidup sehat serta untuk menilai seberapa besar pemahaman dan respon peserta terhadap materi yang disampaikan.

Dari hasil evaluasi, diperoleh sejumlah temuan penting. Pertama, kegiatan sosialisasi dinilai berjalan secara optimal dan sesuai dengan tujuan yang telah dirumuskan dalam tahap perencanaan sebelumnya. Materi yang meliputi pengenalan pola hidup sehat, manfaat menjaga kebersihan dan gizi, pentingnya aktivitas fisik, manajemen stres, istirahat cukup, serta penghindaran kebiasaan buruk berhasil dipahami dengan baik oleh peserta. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta dalam menyampaikan pertanyaan, menjawab kuis, serta berbagi pengalaman pribadi terkait gaya hidup mereka. Kedua, tim juga menerima banyak tanggapan positif dan saran konstruktif dari peserta. Beberapa peserta menyampaikan bahwa materi tersebut sangat relevan dengan kehidupan mereka sebagai remaja, terutama dalam menghadapi tantangan pola hidup tidak sehat di era digital saat ini.

Selain itu, kegiatan ini juga mendorong terjadinya interaksi dua arah yang produktif antara narasumber dan peserta. Kegiatan tanya jawab dan diskusi terbuka memungkinkan peserta untuk menyampaikan kendala yang mereka hadapi dalam menerapkan pola hidup sehat, sekaligus mencari solusi bersama. Hal ini menjadi nilai tambah tersendiri dalam proses pemberdayaan masyarakat, karena bukan hanya transfer pengetahuan yang terjadi, tetapi juga proses pembentukan kesadaran kritis di kalangan remaja. Dokumentasi kegiatan sosialisasi ini juga telah diunggah dan dapat diakses melalui platform YouTube pada tautan berikut: https://youtu.be/r52vZD4CqeE?si=v1uo3A5cz8R16-o_. Link tersebut berisi cuplikan pelaksanaan kegiatan, suasana saat penyampaian materi, interaksi antara pemateri dan peserta, serta sesi diskusi yang menggambarkan antusiasme para remaja dalam mengikuti kegiatan sosialisasi pola hidup sehat ini.

Setelah tahap evaluasi, kegiatan dilanjutkan dengan penyusunan laporan sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik dan sosial tim pelaksana. Laporan ini disusun secara sistematis dan mencakup keseluruhan proses kegiatan, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Sebagai bagian dari luaran akademik, laporan ini dikembangkan menjadi sebuah artikel ilmiah dengan judul “Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Membangun Budaya Pola Hidup Sehat Dikalangan Remaja di Parupuk Tabing Kota Padang” yang direncanakan untuk dipublikasikan. Harapannya, artikel ini dapat menjadi referensi atau sumber inspirasi bagi

mahasiswa lain, akademisi, maupun praktisi yang bergerak di bidang pemberdayaan remaja dan kesehatan masyarakat.

Hasil pencapaian kegiatan tahap III ini meliputi:

- a. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi berjalan sangat baik dan sesuai dengan konsep yang telah dirancang pada tahap sebelumnya.
- b. Penyelesaian laporan kegiatan oleh tim dalam bentuk artikel ilmiah yang siap dipublikasikan sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik.
- c. Diperolehnya wawasan baru oleh peserta mengenai pentingnya pola hidup sehat, serta munculnya semangat untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sosialisasi mengenai pola hidup sehat di kalangan remaja merupakan langkah strategis dalam membentuk generasi yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional sejak dini. Melalui pendekatan edukatif dalam bentuk penyuluhan interaktif, remaja diberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, serta kemampuan mengelola stres. Respons positif dan partisipasi aktif yang ditunjukkan para remaja dalam kegiatan ini menjadi bukti bahwa sosialisasi mampu meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan pola pikir serta perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat. Pendekatan yang komunikatif, menyenangkan, dan relevan menjadikan sosialisasi sebagai media yang efektif dalam membangun budaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat di kalangan remaja setempat mulai tumbuh berkat inisiatif kegiatan sosialisasi yang kami laksanakan di Musholla Namiroh Parupuk Tabiang, Kota Padang. Melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat ini, kami membantu para remaja memahami nilai dan manfaat dalam menjalani pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini dilakukan melalui tiga tahap utama: perencanaan yang matang, pelaksanaan yang komunikatif dan partisipatif, serta evaluasi yang menyeluruh.

Agar dampak dari kegiatan ini semakin luas dan berkelanjutan, penting untuk menyelenggarakan sosialisasi secara rutin dengan melibatkan lebih banyak pihak, seperti sekolah, organisasi kepemudaan, dan lembaga kesehatan. Materi sosialisasi perlu terus diperbarui agar sesuai dengan perkembangan zaman dan dinamika kehidupan remaja, sehingga tetap menarik dan mudah dipahami. Pemanfaatan media sosial dan platform digital juga sangat disarankan untuk menjangkau lebih banyak remaja di ruang-ruang yang mereka akrabi. Dengan strategi yang konsisten, adaptif, dan kolaboratif, upaya membudayakan pola hidup sehat di kalangan remaja akan memiliki fondasi yang lebih kuat dan berdampak jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

- Cahanar, P., & Suhandi, I. (2006). *Makan sehat hidup sehat*. Penerbit Buku Kompas.
- Emilia, E. (2009). Pengetahuan, sikap dan praktek gizi pada remaja dan implikasinya pada sosialisasi perilaku hidup sehat. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, 1(1).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Hanifah, E. (2011). *Cara hidup sehat*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Harvianto, Y., Wisman, Y., & Dony, G. W. (2023). Sosialisasi pola hidup bersih dan sehat (PHBS) bagi siswa sekolah dasar di Kota Palangka Raya pada masa new normal. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1), 6–9.
- Indriastuti, D. R., & SE, M. (2021). *Buku saku membangun kepedulian masyarakat untuk berperilaku pola hidup bersih sehat*. Unisri Press.
- Jati, K., Intaniasari, Y., Ningrum, R. S., Hafida, S. H. N., Utami, R. D., Ariyadi, M. Y., & Subekti, T. A. (2022). Peningkatan pemahaman pola asuh melalui sosialisasi tumbuh kembang anak untuk menciptakan generasi emas. *Buletin KKN Pendidikan*, 4(1), 12–23.
- Muhibbi, M., dkk. (2024). *Jasmani sehat tubuh bugar: Panduan praktis untuk gaya hidup aktif dan seimbang*. Mutiara Intelektual Indonesia Press.
- Muliani, U. (2024). Sosialisasi makanan sehat dan pola hidup sehat di SMP Islam Terpadu Permata Bunda Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 33–38.
- Putriningtyas, N. D. (2023). *Aktivitas fisik, asupan makanan, dan kualitas tidur*. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Rasmaniar, et al. (2023). *Kesehatan dan gizi remaja*. Yayasan Kita Menulis.
- Septianto, A., Wahyu, W., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Junaenah, J. (2020). Sosialisasi pentingnya pola hidup sehat guna meningkatkan kesehatan tubuh pada masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah. *Dedikasi PKM UNPAM*, 1(2), 55–62.
- Siregar, H. (2022). Analisis pemanfaatan media sosial sebagai sarana sosialisasi Pancasila. *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, 2(1), 71–82.
- Somantri, G. R. (2005). Memahami metode kualitatif. *Makara, Sosial Humaniora*, 9(2), 57–65.
- Zakiyah, E., Kurnianingsih, W., Cahyani, N. N., Saputri, R., Roliyah, R., Asriatun, A., & Ratnasari, S. (2023). Sosialisasi pola hidup sehat bagi remaja di MAN 1 Sukoharjo. *Journal of Community Engagement in Health and Nursing*, 1(2), 72–75.