

## HEALTHY LIFESTYLE SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH (SMP)

Miftakhus Salam<sup>1\*</sup>, Diyah Yulistika Handayani<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email Korespondensi: Miftakhussalamjuned@gmail.com

Disubmit: 02 Oktober 2022

Diterima: 03 November 2022

Diterbitkan: 01 Maret 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.7986>

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic has changed the way of life. During the COVID-19 pandemic, learning activities are carried out online at home. Students study and just stay at home. This circumstance places restrictions on students, which interferes with the adoption of a healthy lifestyle. As the body's barrier against COVID-19 transmission during the pandemic, a healthy lifestyle is extremely important. To describe the healthy lifestyle of students during the COVID-19 pandemic. The research used descriptive quantitative with a proportionate stratified random sampling of 261 students. The research instrument used an HPLP-II questionnaire consisting of 38 questions on a Likert scale. 144 (55.2%) students have a moderate level of Health responsibility aspect, in the physical activity aspect, most students (152 students or 58.2%) were categorized in the moderate category. Moreover, in the nutritional eating pattern aspect, 132 students (51.3%) were in the moderate category, and the majority of students are in the good category of spiritual development, 136 students (52.1%). In the interpersonal relationship aspect, students (112 students or 42.9%) are mainly in the good category, and 133 students (51%) have stress management aspects in the moderate category. The results showed that the healthy lifestyle of SMP N 3 Pangkah students with an average score of 2,560,20. More than half (55.6%) of SMP N 3 Pangkah students had a good healthy lifestyle during the COVID-19 pandemic.*

**Keywords:** Covid-19, Healthy Lifestyle, Adolescents, Students

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia merubah tatanan kehidupan. Selama pandemi COVID-19, Aktivitas pembelajaran dilakukan di rumah secara online. Siswa belajar dan hanya berada di rumah saja. Keadaan ini memberikan keterbatasan pada siswa sehingga berpengaruh dalam penerapan *healthy lifestyle*. *Healthy lifestyle* sangat dibutuhkan pada pandemi COVID-19 sebagai pertahanan tubuh untuk mencegah penularan COVID-19. Untuk mengetahui gambaran *healthy lifestyle* siswa selama pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan *proportionate stratified random sampling* kepada 261 siswa. Instrumen berupa kuesioner HPLP-II yang terdiri dari 38 pertanyaan dalam skala *Likert*. Aspek tanggung jawab Kesehatan pada tingkatan sedang 144 (55,2%) siswa, aspek aktivitas fisik menunjukkan mayoritas pada kategori sedang 152 (58,2%), aspek pola makan bernutrisi

mayoritas siswa pada kategori sedang 132 (51,3%) siswa, aspek perkembangan spiritual siswa mayoritas pada kategori baik 136 (52,1%) siswa, aspek hubungan interpersonal siswa Sebagian besar pada kategori baik 112 (42,9%) siswa dan aspek manajemen stress mayoritas pada kategori sedang 133 (51%) siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *healthy lifestyle* siswa SMP N 3 Pangkah dengan rata-rata skor  $2,56 \pm 0,20$ . Lebih dari setengah (55,6%) siswa SMP N 3 Pangkah mempunyai *healthy lifestyle* selama pandemi COVID-19 yang baik.

**Kata Kunci:** Covid-19, Healthy Lifestyle, Remaja, Siswa

## PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 telah menyerang dunia selama 2 tahun ini. Seperti yang diketahui, pada akhir Desember 2019 infeksi 2019-nCoV merupakan urusan kesehatan dunia. Pemerintah Indonesia telah melaksanakan beragam strategi untuk menekan penularan virus COVID-19. Aturan tersebut diantaranya membatasi kegiatan sosial, karantina, dan operasi penertiban penerapan protokol kesehatan di kalangan masyarakat (Ryalino, 2020).

Sektor pendidikan merupakan salah satu sektor yang terkena dampak wabah Covid 19. Keadaan ini berefek pada kegiatan belajar dan mengajar di sekolah, kegiatan pembelajaran tatap muka diubah menjadi pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan jaringan seluler maupun internet, atau sering disebut pembelajaran daring (Handarini & Wulandari, 2020).

Sekolah Menengah Pertama menjadi salah satu institusi yang terdampak akibat COVID-19. Pandemi COVID-19 mengharuskan siswa Sekolah Menengah Pertama untuk belajar dan berada di rumah. Akibatnya aktivitas fisik remaja menjadi berkurang. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor resiko penyebab imun menjadi lemah yang menyebabkan seseorang mudah terinfeksi virus. Di sisi lain, gaya hidup *sedentary* memiliki

implikasi serius bagi kesehatan manusia dan bahkan bisa menjadi satu di antara dari 10 besar kematian kematian dan kecacatan di dunia (Theodora et al., 2018).

Siswa diminta untuk tetap tinggal di rumah dan mencegah kontak fisik dengan orang lain. Hal ini penting bagi penyebaran virus, namun berdampak negatif pada gaya hidup, termasuk pola makan dan kebiasaan makan. dimana terjadi peningkatan kebiasaan makan yang buruk (Naja & Hamadeh, 2020). Selain pola makan yang buruk, aturan belajar di rumah yang diterapkan terlalu lama juga akan menimbulkan rasa bosan dan menimbulkan stress (Rahmawati, 2021).

Studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada Selasa, 4 Januari 2022 di SMP N 3 Pangkah, peneliti mendapatkan jumlah Siswa SMP N 3 Pangkah yaitu 752 siswa dengan rata-rata per kelas berjumlah 31 siswa. Pada waktu dan hari yang sama, peneliti memberikan kuesioner kepada Siswa kelas 8A sampai kelas 8H dengan jumlah 16 siswa-siswi kemudian setelah pulang sekolah dikumpulkan dalam satu kelas.

Masing-masing kelas mengirimkan 2 Siswa sebagai perwakilan kelas. Hasilnya didapatkan 1 siswa memiliki kebiasaan *healthy lifestyle*, dan 15 siswa lainnya memiliki *healthy lifestyle* berisiko. *healthy lifestyle*

yang diukur saat studi pendahuluan menggunakan Kuesioner Pertanyaan Health Promoting Lifestyle Profile II dengan 6 aspek kesehatan meliputi tanggung jawab terhadap kesehatan, aktivitas fisik, nutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal dan manajemen stres yang sudah dimodifikasi dan diterjemahkan dalam bahasa Indonesia.

Dari 16 siswa terdapat 13 siswa yang mengalami kenaikan berat badan selama pandemi COVID-19, 2 siswa mengalami penurunan dan 1 siswa berat badannya tetap. Selain itu Saat peneliti melakukan observasi di lingkungan luar sekitar SMP N 3 pangkah terdapat siswa yang tidak menjalankan healthy lifestyle selama pandemi seperti merokok dan tidak memakai masker.

Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum mengetahui gambaran healthy lifestyle selama pandemi COVID-19 pada siswa SMP N 3 Pangkah. Tujuan khusus untuk mengetahui karakteristik responden (tingkatan kelas, status merokok, indeks massa tubuh dan jenis kelamin), mengetahui Subvariabel yang nilainya paling tinggi dan paling rendah, mengetahui skor dari 6 aspek healthy lifestyle, mengetahui gambaran healthy lifestyle pada siswa SMP N 3 Pangkah.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. *Healthy Lifestyle*

*healthy lifestyle* adalah perilaku atau kegiatan individu untuk menjaga bahkan meningkatkan kesehatannya yang terbentuk dari aktivitas fisik secara teratur dan rutin serta menjaga pola makan yang seimbang.

Menurut Karr (dalam Notoatmodjo, 2014) ada 5 faktor yang berpengaruh terhadap perilaku sehat individu. Faktor-faktor tersebut adalah: Niat (*Behaviour intention*), Dukungan sosial (*Social support*), Akses informasi (*Accesability of information*), Otonomi pribadi (*Personal autonomy*), dan Situasi yang memungkinkan (*Action situation*).

### 2. Subvariabel *Healthy Lifestyle*

*Healthy lifestyle* menurut Pender (1982) Adalah perilaku yang bertanggungjawab kesehatan meliputi:

#### a. Aspek Tanggung Jawab Pemeliharaan Kesehatan

Aspek Pemeliharaan Tanggung Jawab Kesehatan menyertakan rasa tanggung jawab aktif untuk keselamatan diri sendiri. Pemeliharaan Tanggung Jawab Kesehatan termasuk mengamati kesehatan sendiri, membimbing diri sendiri terhadap kesehatan serta melakukan konsumerisme informasi saat mencari bantuan tenaga kesehatan profesional (Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M., 1996).

#### b. Aspek Aktivitas Fisik

Aspek Aktivitas Fisik melibatkan partisipasi teratur dalam aktivitas ringan, sedang, dan/atau berat. Aktivitas fisik dapat terjadi dalam program yang direncanakan dan dipantau demi kebugaran dan kesehatan atau secara kebetulan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari atau kegiatan rekreasi (Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M., 1996).

#### c. Aspek Status Nutrisi

- Aspek nutrisi mengacu pada pemilihan dan konsumsi makanan yang penting untuk makanan, kesehatan, dan kesejahteraan. Ini termasuk memilih makanan sehari-hari yang sehat sesuai dengan pedoman yang diberikan oleh Piramida Panduan Makanan (Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M., 1996).
- d. Aspek Pertumbuhan Spiritual  
Petumbuhan spritual berfokus pada pengembangan sumber daya internal dan dicapai melalui transendensi, konektivitas dan evolusi. Petumbuhan spiritual memberikan kedamaian batin dan membuka untuk membuat pilihan baru untuk menjadi lebih dari siapa kita sebenarnya. Menghubungkan adalah rasa harmoni, keutuhan, dan koneksi dengan alam semesta. Pembangunan melibatkan memaksimalkan potensi kesehatan manusia dengan mengejar tujuan, menemukan tujuan, dan bekerja menuju tujuan hidup (Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M. 1996).
- e. Aspek Hubungan Interpersonal  
Aspek Hubungan Interpersonal memerlukan pemanfaatan komunikasi untuk mencapai rasa keakraban serta kedekatan dalam hubungan yang bermakna dengan orang lain. Komunikasi melibatkan berbagi pikiran dan perasaan lewat pesan verbal maupun nonverbal (Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M. 1996).
- f. Aspek Manajemen Stres  
Aspek Manajemen stres memerlukan identifikasi dan mobilisasi sumber daya psikologis dan fisik untuk secara efektif mengontrol atau mengurangi ketegangan dan kecemasan (Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M., 1996).
3. Pengukuran Healthy Lifestyle  
a. *Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II)*  
*Health-Promoting Lifestyle Profile* adalah salah satu instrumen yang sering dipakai untuk penelitian *healthy lifestyle*. Terdiri dari Indeks HPLP-II yang mengukur *healthy lifestyle*, dikonsep sebagai pola multidimensional tingkah inisiasi diri dan persepsi tetap menjaga atau meningkatkan tingkat kebahagiaan, manifestasi diri serta pemuasan diri sendiri (Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M., 1996). HPLP-II bisa dipakai untuk instrumen pengukuran pola *healthy lifestyle* siswa.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan Metode Kuantitatif. Populasi pada penelitian ini siswa SMP N 3 Pangkah dari Kelas 7 sampai kelas 9 dengan total siswa 752 Siswa. Penelitian ini memakai rumus Slovin, Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel yaitu 261 siswa.

Alat ukur atau instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Kuesioner HPLP-II yang sudah dimodifikasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini

adalah analisis univariat dimana yang digunakan adalah statistik deskriptif. Data pada penelitian ini

diolah dengan menggunakan aplikasi *Microsoft excel* dan *SPSS*.

## HASIL PENELITIAN

### a. Analisis Univariat

#### a) Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden	F	%
Tingkatan Kelas		
7	88	33,7%
8	87	33,3%
9	86	33,0%
Total	261	100%
Status Merokok		
Tidak Merokok	231	88,5%
Merokok	30	11,5%
Total	261	100%
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Kurus Berat	61	23,4%
Kurus Ringan	27	10,3%
Normal	168	64,4%
Gemuk Ringan	3	1,1%
Gemuk Berat	2	0,8%
Total	261	100%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	114	43,7%
Perempuan	147	56,3%
Total	261	100%
Usia		
12	24	9,2%
13	79	30,3%
14	83	31,8%
15	70	26,8%
16	5	1,9%
Total	261	100%

#### b) Gambaran *Healthy Lifestyle* Dilihat Dari Subvariabel

Tabel 2 Gambaran *Healthy Lifestyle* Subvariabel

Subvariabel	F	%
Tanggung jawab		
kesehatan	4	1,5%
Buruk	144	55,2%
Sedang	110	42,1%
Baik	3	1,1%

Sangat Baik	261	100%
<b>Total</b>		
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Buruk	13	5%
Sedang	152	58,2%
Baik	84	32,2%
Sangat Baik	12	4,6%
<b>Total</b>	<b>261</b>	<b>100%</b>
<b>Pola makan bernutrisi</b>		
Buruk	12	4,6%
Sedang	134	51,3%
Baik	102	39,1%
Sangat Baik	13	5%
<b>Total</b>	<b>261</b>	<b>100%</b>
<b>Perkembangan spiritual</b>		
Buruk	1	0,4%
Sedang	43	16,5%
Baik	136	52,1%
Sangat Baik	81	31%
<b>Total</b>	<b>261</b>	<b>100%</b>
<b>Hubungan interpersonal</b>		
Buruk	23	8,8%
Sedang	133	51%
Baik	89	34,1%
Sangat Baik	16	6,1%
<b>Total</b>	<b>261</b>	<b>100%</b>
<b>Manajemen Stres</b>		
Buruk	23	8,8%
Sedang	133	51%
Baik	89	34,1%
Sangat Baik	16	6,1%
<b>Total</b>	<b>261</b>	<b>100%</b>

c) Skor *Healthy Lifestyle* Siswa Selama Pandemi COVID-19Tabel 3 Skor *Healthy Lifestyle*

Subvariabel	Mean±SD	Min-Max	Range	Median
Tanggung Jawab Kesehatan	2,43±0,37	1,56-3,67	2,11	2,44
Aktivitas Fisik	2,38±0,50	1,20-4,00	2,80	2,40
Pola Makan Bernutrisi	2,46±0,42	1,29-3,71	2,42	2,43
Perkembangan Spiritual	3,01±0,48	1,33-4,00	2,67	3,00
Hubungan Interpersonal	2,71±0,55	1,00-4,00	3,00	2,67
Manajemen Stres	2,40±0,52	1,40-3,80	2,40	2,40

d) Gambaran *Healthy Lifestyle* Selama Pandemi COVID-19Tabel 4 *Healthy Lifestyle* Selama Pandemi COVID-19

<i>Healthy Lifestyle</i>	F	%
Buruk	7	2,7%
Sedang	106	40,6%
Baik	145	55,6%
Sangat Baik	3	1,1%
Total	261	100%

## PEMBAHASAN

## a) Karakteristik Responden

## 1) Karakteristik Siswa Berdasarkan Tingkatan Kelas

Menurut Ludfi (2019) jika bertambah tingkatan kelas ataupun lama studi seseorang maka wawasan serta pengalaman lebih tinggi juga, sehingga lebih muda seseorang untuk mempelajari dan menerima informasi baru, karena sudah dapat beradaptasi.

Masa pandemi COVID-19 siswa harus mematuhi protokol Kesehatan. Pengetahuan tentang protokol Kesehatan sangat penting sebagai upaya penanggulangan penularan COVID-19.

## 2) Karakteristik Siswa Berdasarkan Status Merokok

Menurut Aditias (2019) faktor remaja merokok yaitu karena sudah memiliki kebiasaan untuk merokok, merasakan reaksi emosi positif setelah merokok, penurunan emosi, ketagihan dan alasan sosial seperti lebih percaya diri dan memperlambat pergaulan dengan teman sebaya.

## 3) Karakteristik Siswa Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

Masa pandemi membuat pola makan dan aktivitas menjadi tidak teratur yang akan

mengakibatkan indeks massa tubuh seseorang mengalami perubahan. Perubahan yang terjadi saat pandemi adalah kenaikan berat badan dan penurunan berat badan.

## 4) Karakteristik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Umumnya perempuan memiliki *healthy lifestyle* yang lebih baik dari laki-laki, karena pada umumnya perempuan lebih bisa dan rajin merawat diri mereka sendiri sehingga terdapat perbedaan proporsi kejadian antara responden berjenis laki-laki dan perempuan terhadap *healthy lifestyle*.

## 5) Karakteristik Siswa Berdasarkan Usia

Masa remaja mengalami perkembangan yang pesat dan emosi yang bergejolak. Emosi pada masa remaja merupakan potensi sekaligus permasalahan yang harus diperhatikan. Menurut Diananda (2019) setidaknya ada beberapa masalah yang disebabkan oleh emosional remaja yaitu masalah penyalahgunaan obat, masalah kenakalan remaja, masalah seksual dan masalah yang berkaitan dengan sekolah.

**b) Gambaran Healthy Lifestyle Dilihat Dari Subvariabel**

Kurangnya Pendidikan Kesehatan dan penyuluhan yang dilakukan pada setiap sekolah memungkinkan siswa tidak memiliki akses atau pelayanan di sekolah terkecuali harus mendatangi pusat pelayanan Kesehatan sehingga mengakibatkan kurangnya interaksi antara petugas Kesehatan dengan siswa. Siswa lebih memilih untuk mencari informasi melalui internet.

Aktivitas fisik pada masa pandemi sangat dibatasi karena aturan pemerintah. Siswa yang biasanya berangkat sekolah naik sepeda dan jalan kaki diharuskan untuk belajar dirumah secara daring. Hal ini membuat *healthy lifestyle* pada aspek aktivitas fisik kurang baik/sedang.

Dampak negatif dari menurunnya aktivitas fisik pada siswa yaitu akan mudah kelelahan sehingga lebih mudah kekurangan cairan tubuh karena tubuh tidak pernah dilatih sehingga tidak terbiasa mengalami kelelahan (Arief et al., 2020).

Aspek pola makan bernutrisi mayoritas berada pada tingkatan sedang sebanyak 134 (51,3%) siswa. Disetiap jalan dan saat jeda istirahat siswa tampak membeli gorengan, Tetapi dibalik itu makanan berlemak jenuh bisa mempengaruhi kolestrol yang bisa menyebabkan berbagi penyakit. Mayoritas pola makan yang cukup sebanyak 95,1% dan 49% memiliki pola makan baik, namun tidak ada responden dengan pola makan kurang.

Aspek perkembangan spiritual mayoritas dalam kategori baik sebanyak 136

(52,1%) siswa. Perilaku menjalankan keagamaan dan spiritual di tengah pandemi COVID-19 akan bertambah karena individu membutuhkan ketenangan dan pengontrolan diri mereka agar kecemasan bisa diatasi. Penelitian yang dilakukan Khamdani et al., (2022) menyatakan sholat mempunyai aspek terepeutik pada psikoterapi islam, lebih dari itu dampak sholat apabila dilakukan secara fokus, khusus dan semangat yang tinggi mampu mengurangi kecemasan pada remaja serta mengembalikan psikis berdasarkan dampak kecemasan.

Pandemi COVID-19 membuat siswa cemas karena keadaan yang tidak menentu. Kecemasan ditimbulkan juga karena faktor berita tentang COVID-19 yang tidak benar atau HOAX. Pengaruh psikis membuat siswa cemas apalagi diperkuat dengan tidak adanya kegiatan yang dilakukan diluar saat pandemi COVID-19.

Aspek hubungan interpersonal mayoritas pada kategori baik sebanyak 112 (42,9%) siswa. Dampak dari kebijakan belajar daring serta tetap berada di rumah mengakibatkan keterbatasan siswa untuk bersosial dan berkomunikasi secara langsung dengan lingkungan dan teman sebaya.

Pembelajaran online yang dilakukan pada siswa sekolah menyebabkan kurangnya interaksi antara siswa sehingga terjadi hubungan yang kurang akrab antara siswa. Siswa hanya berfokus dirumah saja dan bermain *smartphone* untuk mengurangi rasa jenuh dirumah.

Aspek manajemen stres mayoritas siswa pada kategori



sedang sebanyak 133 (51%). Pemberlakuan pembatasan aktivitas fisik menyebabkan mayoritas aktivitas dilaksanakan secara *online*, seperti kegiatan belajar mengajar. Kondisi tersebut menyebabkan kebosanan serta kejenuhan sehingga menimbulkan stres. Pembelajaran secara daring dapat menyebabkan stress.

Kurangnya pengetahuan siswa tentang cara mengatasi stress membuat siswa hanya berdiam dan tidak melakukan kegiatan untuk mencegah stress. Padahal terdapat cara pencegahan stress yang mudah dilakukan yaitu dengan relaksasi dan meditasi. Relaksasi dan meditasi sangat diperlukan untuk mengurangi stress pada masa pandemi ini. Siswa bisa berlatih relaksasi sendiri untuk mengurangi stress yang dialami.

#### c) Skor *Healthy Lifestyle* Siswa Selama Pandemi COVID-19

Aspek dengan skor tertinggi terdapat pada perkembangan spiritual  $3,01 \pm 0,48$ . Dalam pendekatan holistik untuk penilaian kesehatan, sangat penting untuk menilai kesehatan spiritual, karena keyakinan spiritual yang melibatkan individu mempengaruhi interpretasi mereka tentang peristiwa kehidupan. Keyakinan religius atau filosofi seperti komitmen kepada hukum atau kepercayaan pada Tuhan menempatkan kehidupan dalam perspektif dan memberikan alasan untuk hidup (Agustina, 2020).

Aspek dengan skor terendah yaitu aktivitas fisik  $2,38 \pm 0,50$ . Aktivitas fisik dalam kategori sedang meskipun memiliki skor paling rendah dibanding aspek lainnya. Kurangnya skor aktivitas

karena pembatasan yang ditetapkan pemerintah. Kegiatan yang mengharuskan dilakukan di rumah membuat aktivitas remaja berkurang. Sebagai contohnya dari remaja yang biasanya menaiki sepeda untuk berangkat sekolah pada pandemi kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring yang menyebabkan aktivitas fisik berkurang.

#### d) Gambaran *Healthy Lifestyle* Selama Pandemi COVID-19

*Healthy Lifestyle* yang baik dapat mencegah terjadinya penyakit, dengan mempunyai rasa bertanggung jawab terhadap diri sendiri, melakukan aktivitas fisik minimal 10 menit setiap hari, berperilaku makan yang bernutrisi minimal makan makanan yang rendah gula, dan rendah kolesterol, pertumbuhan spiritual dengan mendekatkan diri dengan tuhan, hubungan interpersonal tercermin dalam kemampuan komunikasi dengan seseorang baik secara verbal maupun nonverbal, dan manajemen stress dengan mengontrol tingkat kecacauan mental dan emosional (Khairunnisa, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Agustina (2020) yang dilakukan di Semarang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai *healthy lifestyle* baik.

#### KESIMPULAN

Karakteristik responden terbanyak pada kelas 7. Responden yang memiliki perilaku merokok yaitu sebanyak 30 (11,5%) siswa. Indeks massa tubuh responden mayoritas pada tingkatan normal. Jenis kelamin terbanyak yaitu

perempuan dan mayoritas usia responden adalah 14 tahun. Skor *healthy lifestyle* tertinggi yaitu pada aspek perkembangan spiritual dengan dan Skor *healthy lifestyle* terendah. *Healthy lifestyle* siswa SMP N 3 Pangkah menunjukkan tingkatan baik. Untuk menelitian selanjutnya diharapkan adanya pendidikan Kesehatan setelah mengetahui gambaran *Healthy Lifestyle* sehingga siswa mampu memperbaiki dan mempertahankan *Healthy Lifestyle*

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditias, S. D. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Gaya Hidup Anak Usia Remaja Di Desa Sukasari Kecamatan Rumpin Kabupaten Bogor. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 1440*.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.tws.2012.02.007>
- Agustina, A. (2020). Indonesian Journal of Nursing Practices. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(2), 42-51.
- Al-Momani, M. M. (2021). Health-promoting lifestyle and its association with the academic achievements of medical students in Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 37(2), 1-6.  
<https://doi.org/10.12669/pjms.37.2.3417>
- Alolayan, A. B., Alsaifi, Y. A. M., Ibrahim, A., Ghibban, H., Mohammed, K., Aljazaeri, M., Abd, S., & Elsayed, E. (2022). *Evaluation of dental intern 's satisfaction and self - competence in treating emergency cases during the first year of the coronavirus pandemic*.  
<https://doi.org/10.4103/sjhs.sjhs>
- Alzahrani, S. H., Malik, A. A., Bashawri, J., Shaheen, S. A., Shaheen, M. M., Alsaib, A. A., Mubarak, M. A., Adam, Y. S., & Abdulwassi, H. K. (2019). Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university. *SAGE Open Medicine*, 7, 205031211983842.  
<https://doi.org/10.1177/2050312119838426>
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kritiastuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129-137.
- Amanda Bella Muharani, Y. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMP Negeri 13 Kota Bogor. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5-24.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175.  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116-133.  
<https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Eko, S., & Sinaga, N. (2018). Antara Jenis Kelamin Dan Sikap Dalam Gaya Hidup Sehat Mahasiswa. *Media Informasi*, 14(1), 69-72.  
<https://doi.org/10.37160/bmi.v14i1.171>
- Etlidawati, H., & DwiApriliani. (2020). Upaya pencegahan

- obesitas dengan peningkatan pengetahuan tentang Gizi pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump*, 118-121. <https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/130>
- Febriyanti, E., Suryani, D., & Utami, R. (2020). Edukasi masalah nutrisi selama pandemi coronavirus disease 2019 kepada ikatan remaja masjid al Rasyid Bandar Khalipah Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 107-116.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465-503.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130-146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Lu, C., Chi, X., Liang, K., Chen, S.-T., Huang, L., Guo, T., Jiao, C., Yu, Q., Veronese, N., Soares, F. C., Grabovac, I., Yeung, A., & Zou, L. (2020). *Moving More and Sitting Less as Healthy Lifestyle Behaviors are Protective Factors for Insomnia, Depression, and Anxiety Among Adolescents During the COVID-19 Pandemic*. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 13, 1223-1233. <https://doi.org/10.2147/prbm.s284103>
- Mamedov, Y. D., Garaev, G. S., Korkmazov, B. M., & Mirzabekova, F. I. (1988). Effect of a terrilytin-nicotinic acid mixture on the structural and functional state of the myocardium in experimental ischemia. In *Bulletin of Experimental Biology and Medicine* (Vol. 105, Issue 5). <https://doi.org/10.1007/BF00841552>
- Moh Muslim. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41-44. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1155>
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(8), 1117-1121. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>
- Priyanto, A. (2021). Urgensi Spiritual Di Masa Pandemi Sebagai Upaya Membentuk Perilaku Moderasi Beragama Di lain Pekalongan. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, 2(1), 79-92. <https://doi.org/10.47387/jira.v2i1.75>
- Purhadi, Purnanto, N. T., & Natassia, K. (2020). Pengaruh Konsumsi Makanan yang Mengandung Lemak Jenuh terhadap Peningkatan Kadar Kolesterol di Desa Ngabrenrejo. *TSCNers*, 5(2), 60-66.
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-

- 19 Bagi Masyarakat. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(1), 125-134.
- Rosintan Milana Napitupulu. (2021). Gambaran Perilaku Sehat Mahasiswa Fisioterapi Universitas Kristen Indonesia Healthy Behavior Profile of Physiotherapy Students at Universitas Kristen Indonesia. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5(2), 105-113.
- Rukmana, E., Permatasari, T., & Emilia, E. (2021). The Association Between Physical Activity with Nutritional Status of Adolescents During the COVID-19 Pandemic in Medan City. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88-93.  
<https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4745>
- Ryalino, C. (2020). How indonesia copes with coronavirus disease 2019 so far (part two): Is the country ready for the new norm? *Bali Journal of Anesthesiology*, 4(3), 89.  
[https://doi.org/10.4103/BJOA.BJOA\\_108\\_20](https://doi.org/10.4103/BJOA.BJOA_108_20)
- Sibarani, I. H. (2020). *Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown*. 2.
- Siti Rahma Harahap. (2020). Proses Interaksi Sosial Di Tengah Pandemi Virus Covid 19. *AL-HIKMAH: Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Budaya*, 11(1), 45-53.  
<https://doi.org/10.32505/hikmah.v11i1.1837>
- Theodora, P., Mariati, & Setiawan, M. N. (2018). Perancangan Kampanye Sosial Tetap Bergerak Secara Fisik Bagi Remaja Selama Pandemi COvid-19. *Jurnal Ilmiah Desain Komunikasi Visual*, 3.  
<https://journal.untar.ac.id/index.php/Rupaka/article/view/13601>
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 10(2), 58-64.
- Wahyuni, R., Soesilowati, E., & Banowati, E. (2016). Gaya Hidup Remaja Kelas Menengah Kota Pekalongan. *Journal of Educational Social Studies*, 5(2), 97-103.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jess/article/view/14072>
- Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D. M. (1996). *Psychometric of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center 1996*. 1987-1988.