

PROGRAM ZITASI GENERASI Z MELALUI APLIKASI FATSECRET PADA SISWA SMA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN DI DAERAH ALIRAN SUNGAI SABANGAU

Zuly Daima Ulfa, Jeff Agung Perdana, Andi Tenri Abeng

Received: 2 November 2022 | Accepted: 23 Desember 2023 | Published: 25 Desember 2023

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya
E-mail : zuly.daima@fkip.upr.ac.id

ABSTRAK

Siswa SMA sebagai remaja yang berperan sebagai agen perubahan, memiliki sifat akrab dengan teknologi justru mengalami dampak negatif dari teknologi yaitu kurangnya aktivitas fisik serta pemenuhan kebutuhan gizi dan istirahat. Metode pemecahan dilakukan melalui program ZITASI Generasi Z melalui Aplikasi Fatsecret pada Siswa SMA sebagai Agen Perubahan di Daerah Aliran Sungai (DAS) Sabangau. Program ini memberikan edukasi tentang perilaku hidup sehat dan memanfaatkan aplikasi fatsecret kemudian mengajak peserta untuk menyebarluaskan praktik baiknya. Aplikasi tersebut digunakan untuk mencatat dan memantau capaian perilaku hidup sehat yang telah dilakukan. Program dilakukan di SMA Negeri 8 Palangka Raya, dimulai dari edukasi, pendampingan dan evaluasi. Pendampingan dilakukan dalam rangka penerapan perilaku hidup sehat melalui program ZITASI dilanjutkan dengan peran remaja sebagai agen perubahan. Hasil pengabdian peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup sehat sebesar 15,8 dan penerapan perilaku hidup sehat sebesar 4.2. Peran remaja sebagai agen perubahan dilakukan dengan menceritakan pengalaman mereka kepada teman dan orang di sekitar dan melalui media sosial. Pemanfaatan media sosial hanya sebagian oleh peserta karena keterbatasan kepemilikan gawai dan kualitas koneksi internet di lokasi.

Kata kunci : *Aktivitas Fisik; Gizi; Remaja*

PENDAHULUAN

Remaja yang saat ini menduduki bangku SMA termasuk dalam Generasi Z, yaitu golongan yang lahir pada tahun 1998 hingga 2009. Generasi Z adalah generasi teknologi, lahir ketika teknologi telah menguasai dunia, telah mulai mengenal internet dan web seiring dengan usia mereka sejak masih kecil (Putra, 2016). Berbeda dengan generasi yang lebih tua, media literasi yang

dianggap efektif oleh generasi Z adalah video yang disebar ke media sosial, meme menarik dengan bahasa yang mudah dimengerti, informasi melalui selebgram yang menjadi panutan dan berimage positif, dan papan iklan di pinggir jalan (Rastati, 2018).

Teknologi memberikan kemudahan, namun disisi lain kemudahan tersebut berdampak pada aktivitas seseorang. Sebuah literature review menunjukkan

bahwasannya gawai memiliki hubungan terhadap tinggi atau rendahnya tingkat aktivitas fisik pada remaja, namun penggunaan gawai bukanlah faktor utama maupun faktor terbesar. Lingkungan yang tidak memiliki sarana olahraga, motivasi dan pengetahuan yang diberikan oleh orang tua, kegiatannya diluar sekolah, merupakan faktor lain yang memengaruhi aktivitas fisik remaja (Efendi, 2021).

Penelitian yang dilakukan pada remaja di Kendal menunjukkan terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi ($p < 0,05$) (Kumala, Margawati and Rahadiyanti, 2019). Penelitian serupa dilakukan di SMA Negeri 1 Singaparna Tasikmalaya, terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur ($p \text{ value} = 0,001$), aktivitas fisik dengan kualitas tidur ($p \text{ value} = 0,004$) (Sukmawan, 2021).

Literature review dari database Google Scholar dan Proquest menemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada remaja (Islamiridha, 2021). Penelitian pada remaja siswa kelas XI SMKN 11 Semarang menunjukkan mayoritas

tingkat kebugaran sangat buruk yaitu sebesar 60,7%. Tingkat aktivitas fisik memiliki korelasi positif dengan tingkat kebugaran jasmani, artinya semakin banyak aktivitas fisik, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran (Alamsyah *et al.*, 2017).

Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup yang *sedentary* dapat menyebabkan penurunan kesehatan. Beban penyakit tersebut jika tidak dikendalikan dapat berdampak pada banyak sektor kehidupan. Penyakit tidak menular dapat dikendalikan dengan perilaku hidup yang sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kejadian penyakit tidak menular mulai naik pada kelompok usia 15 tahun sehingga kampanye germas perlu diperkenalkan pada usia dini, misalnya melalui pendidikan di sekolah. Kalimantan Tengah tercatat 3 dari 14 provinsi yang melakukan kampanye germas minimal 5 tema (Kementerian Kesehatan RI, 2016a).

Perilaku yang tidak sehat, yaitu pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik merupakan faktor risiko penyakit tidak menular (Tety Rachmawati, 2018). Penelitian lain menyebutkan faktor resiko perilaku penyakit tidak menular adalah gaya hidup seperti merokok,

konsumsi alkohol, pola diet yang buruk, dan kurangnya aktifitas. Kurang aktivitas fisik berhubungan erat dengan penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes (Warganegara and Nur, 2016).

Situasi gizi pada kelompok remaja menunjukkan rerata tingkat kecukupan energi sebesar 72,3%, dengan proporsi yang mengkonsumsi < 70% AKE (Angka Kecukupan Energi) sebesar 52,5%. AKE bagi masyarakat Indonesia rata-rata 2.100 kilo kalori per orang per hari pada tingkat konsumsi dengan kebutuhan minimal 70% (Kementerian Kesehatan RI, 2016b). Kelompok umur 6-19 tahun menunjukkan kecenderungan prevalensi obesitas sebesar 5,9%. Kondisi tersebut muncul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, lemak jenuh, gula dan garam tambahan namun kekurangan sayuran, buah-buahan, sereal utuh serta kurang melakukan aktivitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun, kategori sangat kurus sebesar 1,4%, kurus 6,7% sedangkan gemuk sebesar 9,5% dan obesitas 4%. Provinsi Kalimantan tengah dengan kategori kurus 5,5%, sedangkan gemuk sebesar 7,1% dan obesitas 4,2%.

Kategori dilihat dari jenis kelamin, laki-laki lebih banyak yang kurus (9,5%) dan sangat kurus (2,3%), sedangkan perempuan lebih banyak yang mengalami gemuk (11,4%) dan obesitas (4,5%). Perilaku tidak makan sayur dan buah pada remaja (15-19 tahun) sebesar 13,3%, kelompok tertinggi nomor 3 setelah anak (5-9 tahun) dan anak (10-14 tahun) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

SMA Negeri 8 Palangka Raya menjadi pertimbangan pemilihan mitra karena sebagai instansi penyelenggara pendidikan pada kelompok generasi Z dan berlokasi di daerah aliran sungai. Lokasi geografis di pinggiran dan jauh dari kota serta terbatasnya akses, harus ditempuh dengan sarana transportasi air (perahu) sehingga siswa jarang terpapar informasi tentang teknologi dan pola hidup sehat. Sarana prasarana olahraga di sekolah tidak dapat dimanfaatkan maksimal ketika air naik, sehingga pembelajaran PJOK dilakukan di kelas. Sebagian siswa aktivitas fisik kurang, mereka lebih memilih bermain game di HP atau melakukan kegiatan lain yang cenderung sedenter. Pemenuhan nutrisi termasuk konsumsi buah dan sayur menyesuaikan aspek ketersediaan oleh keluarga dan lingkungan sekitar.

Perilaku tersebut merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan konsep perilaku hidup sehat dan merupakan faktor resiko penyakit tidak menular sehingga perlu dilakukan upaya pencegahan. Terlebih, siswa SMA merupakan kelompok remaja yang seharusnya berperan sebagai perubahan, dengan melakukan perilaku hidup sehat dan menjadi contoh bagi lingkungan sekitar. Remaja sebagai generasi yang akrab dengan teknologi, seharusnya dapat memanfaatkan teknologi untuk kegiatan yang bermanfaat, sehingga program ZITASI Generasi Z melalui aplikasi Fatsecret dipilih sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Program ZITASI Generasi Z ini dimulai dari tahapan edukasi untuk memberikan informasi tentang perilaku hidup sehat, penggunaan aplikasi dalam penerapan perilaku hidup sehat dan remaja sebagai agen perubahan, dilanjutkan dengan pendampingan dan evaluasi. Program tersebut dikembangkan sesuai dengan teori perubahan perilaku Lawrence Green, bahwa Faktor pendorong diantaranya adalah pengetahuan, sikap, persepsi yang diberikan melalui tahapan edukasi dan dikuatkan dalam program pendampingan. Program ini sendiri

menjadi Faktor pemungkin (enabling factor) yang memfasilitasi perilaku atau tindakan melalui pemberian informasi pada buku panduan dan media lain selama program berlangsung. Sedangkan faktor pendorong (reinforcing factor) adalah kondisi yang diharapkan dari kegiatan ini, dalam hal ini yang diperoleh adalah suasana lingkungan yang bersama-sama menjalankan perilaku hidup sehat.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup sehat yaitu gizi, aktivitas fisik dan istirahat, Penerapan perilaku hidup sehat dan penyebaran praktik baik. Pelaksanaan program ini melibatkan penggunaan teknologi melalui aplikasi FatSecret dalam penerapan perilaku hidup sehat, sehingga diharapkan program ini memberikan contoh pemanfaatan teknologi pada kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan terdiri dari persiapan instrumen, panduan program ZITASI

Generasi Z dan media edukasi. Instrumen berupa pretest dan postes tentang pengetahuan dan perilaku hidup sehat serta peran remaja sebagai agen perubahan. Media penyuluhan berupa media peraga, video tutorial penggunaan aplikasi. Pelaksanaan meliputi edukasi dan pendampingan.

Kegiatan diawali dengan pretest tentang pengetahuan dan praktik perilaku hidup sehat. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi tentang perilaku hidup sehat, panduan penggunaan aplikasi FatSecret untuk memantau program ZITASI dan remaja sebagai agen perubahan, dilanjutkan dengan praktik penggunaan aplikasi fatsecret dalam penerapan perilaku hidup sehat. Penyampaian materi oleh tim dosen pelaksana pengabdian kepada masyarakat, sedangkan praktik penggunaan aplikasi dibantu oleh tim teknis (mahasiswa) untuk memudahkan memfasilitasi peserta dalam kelompok kecil.

Kegiatan pendampingan dilakukan dalam dua tahapan, yaitu pendampingan dalam rangka penerapan program ZITASI, dilakukan melalui tatap muka dan WA Group, sedangkan tahapan kedua adalah penyebaran praktik baik. Peserta melakukan simulasi

pengisian didampingi oleh tim yang ditunjuk, dilakukan secara tatap muka. Pendampingan juga dilakukan melalui WA Group untuk mempermudah komunikasi dan pengumpulan laporan. Peserta dapat melakukan tanya jawab tentang penggunaan aplikasi atau perilaku kesehatan pada media tersebut. Penyebarluasan praktik baik dilakukan setelah tahapan pendampingan pertama yaitu peserta dapat menerapkan perilaku hidup sehat dan menggunakan aplikasi fatsecret.

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan tentang gizi, aktivitas fisik dan istirahat serta praktiknya dan bagaimana peserta menjalankan peran sebagai agen perubahan. Metode evaluasi dilakukan dengan cara berikut :

1. Posttest, untuk menilai pengetahuan tentang gizi, aktivitas fisik dan istirahat dengan membandingkan dari penilaian postes yang telah dilakukan sebelumnya.
2. Kajian Laporan FatSecret, untuk mengetahui perilaku kesehatan terdiri dari asupan gizi harian, aktivitas fisik dan istirahat dilihat dari statistic harian.
3. Dokumentasi penyebaran praktik baik tentang program zitasi

melalui aplikasi fatsecret

HASIL KEGIATAN

Kegiatan dilakukan di lokasi mitra yaitu SMA Negeri 8 Palangka Raya. Kelompok remaja yang direkomendasikan sekolah adalah siswa

kelas XI, yang memungkinkan penggunaan HP serta diharapkan dapat menyebarkan informasi kepada adik-adik kelas. Sebelum mengikuti kegiatan edukasi, peserta mengerjakan pretes menggunakan formulir online. Nilai pretes disajikan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Nilai Pretes Program ZITASI Generasi Z melalui Aplikasi Fatsecret pada Siswa SMA sebagai Agen Perubahan

| Aspek | Nilai | | | Rentang Nilai |
|--|----------|-----------|-----------|---------------|
| | Terendah | Tertinggi | Rata-rata | |
| Pengetahuan tentang Perilaku Hidup Sehat | 20 | 70 | 49,2 | 0-100 |
| Penerapan Perilaku Hidup Sehat | 22 | 40 | 29,6 | 0-50 |

Peserta antusias mengikuti kegiatan edukasi dan melakukan tanya jawab terkait dengan praktik-praktik yang biasa dilakukan. Setelahnya, peserta diajak melakukan praktik penggunaan aplikasi. Peserta dibagi dalam kelompok kemudian didampingi mulai dari tahapan unduh aplikasi, melakukan pendaftaran kemudian mengikuti petunjuk pengisian catatan harian (asupan makanan dalam sehari), aktivitas fisik dan istirahat.

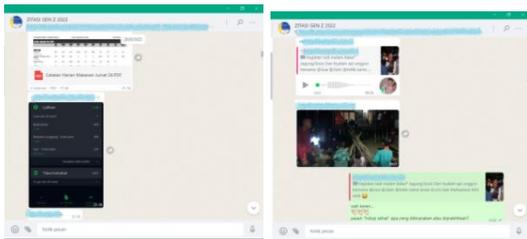


Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Program ZITASI Generasi Z

Selama program berlangsung, banyak tantangan dan hambatan yang dialami, baik oleh tim itu sendiri maupun dari peserta. Kondisi geografis sekolah berdampak pada jaringan internet yang kurang stabil, kadang baik kadang sulit dijangkau, sehingga peserta kesulitan ketika mengikuti sesi menggunakan aplikasi. Kondisi lain yaitu dimana tidak semua siswa memiliki HP secara pribadi sehingga pada kegiatan edukasi, siswa yang tidak memiliki atau tidak membawa HP belajar bersama temannya dan pada kegiatan pendampingan, partisipasi peserta tergantung dari ketersediaan HP

Kegiatan pendampingan dilakukan dalam dua tahapan, yaitu pendampingan dalam rangka penerapan program zitasi, dan tahapan kedua adalah

penyebarluasan praktik baik. Peserta dapat melakukan diskusi dan interaksi, mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi, mengirimkan laporan, membagikan praktik baik yang telah dilakukan.



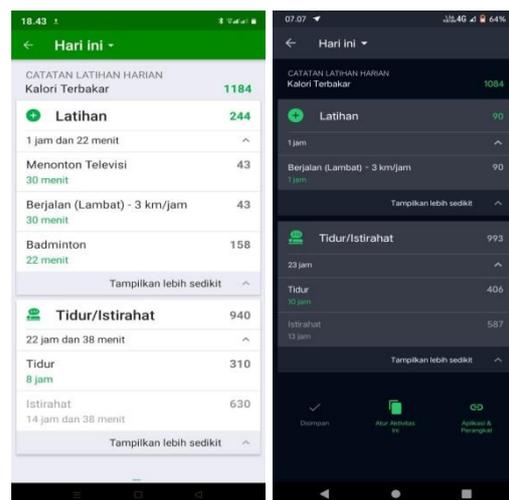
Gambar 2. Pelaksanaan Pendampingan Program ZITASI Generasi Z

Laporan yang dikirimkan ke dalam grup adalah laporan catatan harian makanan, yang diisikan setiap hari oleh peserta pada aplikasi fatsecret. Peserta mencatat jenis makanan yang dimakan dan porsi nya, mulai dari makan pagi, siang dan malam menjelang tidur termasuk makanan selingan atau camilan di luar makanan utama. Peserta juga dapat melihat capaian gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) serta beberapa kandungan gizi dari makanan yang dimakan. Catatan harian makanan dapat diunduh dalam bentuk dokumen pdf seperti gambar 3 berikut.



Gambar 3. Catatan Harian Makanan dari Aplikasi Fatsecret Peserta

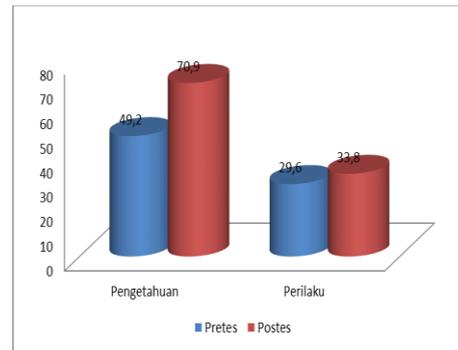
Aktivitas fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari dicatat secara manual pada aplikasi, sesuai dengan jenis kegiatan dan lama melakukannya. Pencatatan ini bisa dilakukan sinkronisasi dengan perangkat lain agar aktivitas fisik tercatat secara otomatis, namun dalam kegiatan ini disepakati pencatatan secara manual karena tidak semua kegiatan dilakukan dengan membawa serta perangkat. Lama istirahat dicatat pada aplikasi kemudian dilakukan rangkap layar seperti pada gambar 4 berikut.



Gambar 4. Tangkap Layar Aktivitas Fisik dan Istirahat dari Aplikasi Fatsecret Peserta

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana capaian yang diperoleh, apakah sudah memenuhi tujuan yang diharapkan. Hasil analisa dari pretes dan postes menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat. Peserta yang mengikuti pretes sebanyak 12 siswa, namun hanya 11 siswa yang mengikuti postes. Aksi remaja sebagai agen perubahan tidak dilihat dari pretes dan postes, namun disajikan secara terpisah.

Aksi sebagai agen perubahan dilihat dari aktivitas di lingkungan sosial dan media sosial. Kegiatan sosial yang dilakukan misalnya ikut dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh mahasiswa IAIN Palangka Raya yang sedang melakukan KKN di Desa tempat tinggal mereka. Sebagian besar siswa memiliki media sosial namun tidak begitu aktif, dengan alasan HP bergantian dengan saudara, jaringan internet tidak selalu bagus, dan ketersediaan kuota internet. Peserta menceritakan pengalaman mereka kepada teman dan orang di sekitar. Nilai aksi remaja sebagai agen perubahan 18,5 dengan rentang nilai 0-25 sedangkan capaian nilai terendah 15 dan tertinggi 23.



Gambar 5. Nilai Pretes dan Postes Pengetahuan dan Perilaku Hidup Sehat



Gambar 6. Evaluasi dan Penyerahan Sertifikat Peserta Terbaik

Analisa dari hasil pretes dan postes peserta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perilaku, meskipun perubahan perilaku tidak sebesar pengetahuan. Perilaku adalah bentuk respons atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar individu, namun dalam memberikan respons sangat tergantung pada karakteristik dari individu yang bersangkutan. Perubahan perilaku diperoleh melalui proses adopsi dalam lima tahap yaitu *awareness*, *interest*, *evaluation*, *trial* dan *adoption*. Tahap *awareness* merupakan tahapan seseorang

mengetahui atau menyadari tentang adanya ide baru, *interest* adalah menaruh perhatian terhadap ide baru tersebut, *trial* yaitu tahap saat seseorang mulai mencoba memakainya dan terakhir adalah *adoption*, bila orang tersebut tertarik maka ia akan menerima ide baru tersebut. (Martina Pakpahan *et al.*, 2021). Setiap orang mempunyai kecepatan yang berbeda dalam melakukan adopsi, sehingga perubahan perilaku membutuhkan waktu yang lebih lama daripada pengetahuan (*awareness*).

Peran remaja sebagai agen perubahan dapat digali dalam kegiatan remaja baik di dalam aktivitas keseharian di dunia nyata maupun melalui media sosial. Kegiatan dalam dunia nyata misalnya dalam bentuk edukasi sebaya dan FGD seperti yang dilakukan di Kelurahan Sumbersari oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Universitas Muhammadiyah Jember. Edukasi teman sebaya diharapkan lebih fleksibel dilakukan oleh kelompok masyarakat yang sudah terpapar informasi tentang kesehatan. Hal tersebut juga sebagai upaya pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Masyarakat merupakan salah satu dari strategi global promosi kesehatan pemberdayaan (Handayani, Kurniawan and ..., 2022).

Kebutuhan akan informasi yang akurat, tepat, dan terkini semakin dibutuhkan seiring dengan perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat terutama di bidang kesehatan. Media sosial melalui internet memiliki potensi besar untuk melakukan promosi kesehatan dan intervensi kesehatan lainnya, dan lebih mudah untuk menyentuh sasaran pada setiap levelnya, misalnya pada remaja yang dominan meng-akses media sosial. Pemanfaatan media sosial efektif dalam melakukan upaya promosi kesehatan dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan memberi dukungan kepada masyarakat untuk berperilaku sehat, media tersebut juga terdapat beberapa kelemahan, antara lain kurangnya penjangkauan terhadap audien pasif, informasi palsu dan tidak akurat, kurangnya interaksi dengan audien, keterbatasan kemampuan profesional kesehatan memanfaatkan media sosial sehingga tidak menjamin keberlanjutan program (Leonita and Jalinus, 2018).

Komunikasi perubahan perilaku dengan menggunakan media sosial menurut sebuah literature review tidak sepenuhnya dipahami, namun masih banyak peneliti yang mencoba

melakukan penelitian mengenai hal tersebut. Media sosial dianggap sebagai media yang akan terus berkembang mengikuti perkembangan zaman, sehingga bukan menjadi suatu hal yang mustahil apabila dengan menggunakan media sosial perilaku seseorang dapat berubah. Optimalisasi penggunaan media sosial dalam bidang promosi kesehatan misalnya melakukan perencanaan pengelolaan media sosial dan segmentasi khalayak sasarnya (Yulia, 2018).

KESIMPULAN

Program ZITASI Generasi Z melalui Aplikasi FastSecret pada Siswa SMA sebagai Agen Perubahan di DAS Sabangau dilakukan dalam beberapa tahapan kegiatan yaitu edukasi dilakukan dengan metode penyuluhan dan praktik penggunaan aplikasi fatsecret, program pendampingan serta evaluasi. Kesimpulan diuraikan berdasarkan tujuan program yaitu terdapat peningkatan nilai pengetahuan tentang perilaku hidup sehat, penerapan perilaku hidup sehat dan melakukan penyebarluasan praktik baik dengan menceritakan pengalaman secara langsung dan melalui media social.

Pemanfaatan teknologi informasi bagi remaja perlu dilakukan pengawasan

agar dilakukan dalam batasan yang wajar dan memberikan manfaat. Program selanjutnya perlu diperdalam bagaimana remaja dapat mengambil peran sebagai agen perubahan dan bisa menjadi contoh bagi lingkungan sekitar, karena media literasi yang efektif bagi generasi Z diantaranya melalui influencer di media sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Palangka Raya, Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Dasar FKIP UPR, Ketua Program Studi PJKR FKIP UPR, Kepala SMA Negeri 8 Palangka Raya, Guru Pendamping dan semua pihak yang terlibat. Terima kasih juga disampaikan kepada Tim ZITASI Generasi Z dan pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah D, et al. Beberapa faktor risiko gizi kurang dan gizi buruk pada balita 12-59 bulan (studi kasus di kota pontianak. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*. 2017: 2(1): 46. doi: 10.14710/jekk.v2i1.3994.

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan nasional riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
- Efendi VPWA. Literature review hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2021; 9: 17–26.
- Handayani LT, Kurniawan H. Masyarakat penggerak dalam mendukung sesama terkait isu kesehatan dan lingkungan di masyarakat sekitar kampus. *Jurnal Pengabdian IPTEKS*. 2022; 8(1): pp. 124–127.
- Islamiridha B. Hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik pada remaja: literature review. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2021. Available at: <https://etd.umsida.ac.id/id/eprint/4023/>.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
- Kementerian Kesehatan RI. Buku panduan germas, gerakan masyarakat hidup sehat. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016.
- Kementerian Kesehatan RI. Perilaku hidup bersih dan sehat. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat; 2016.
- Kumala AM, Margawati A, Rahadiyanti A. Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*. 2019; 8(2): 73. doi: 10.14710/jnc.v8i2.23816.
- Leonita E, Jalinus N. Peran media sosial dalam upaya promosi kesehatan: tinjauan literatur. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*. 2018; 18(2): 25–34. doi: 10.24036/invotek.v18i2.261.
- Martina Pakpahan et al. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
- Putra, YS. Theoretical Review: Teori perbedaan generasi. *Among Makarti*. 2016; 9(18): 123–134. Available at: <https://jurnal.stieama.ac.id/index.php/ama/article/view/142/133>.
- Rastati R. Media Literasi bagi digital natives: perspektif generasi z di jakarta. *Jurnal Kwangsan*. 2018; 6(1): 60. doi: 10.31800/jtp.kw.v6n1.p60--73.
- Sukmawan AS. Hubungan penggunaan gadget, aktivitas fisik, dan konsumsi kafein dengan kualitas tidur siswa di sman 1 singaparna kabupaten tasikmalaya. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi; 2021. Available at: <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/5799>.
- Rachmawati TE. Analisis beban penyakit nasional dan sub nasional indonesia 2017. Pusat Penelitian dan Pengembangan Humaniora, Institute for Health Metrics and Evaluation, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

- Kementerian Kesehatan; 2018.
- Warganegara E, Nur NN. Faktor risiko perilaku penyakit tidak menular. *Majority*. 2016; 5(2): 88–94.
- Yulia I. ‘Optimalisasi penggunaan media sosial dalam pemasaran sosial dan komunikasi perubahan perilaku (suatu pendekatan studi literature review). *Hearty*. 2018; 6(2). doi: 10.32832/hearty.v6i2.1276.