



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 06, 2026

Revised: May, 13, 2026

Available: May, 13, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Studi korelasi tingkat pengetahuan kesehatan dan gaya hidup sehat remaja

Anisa Eka Saputri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Eka Saputri. *Email: anisaekasaputri15@gmail.com

Abstract

Background: Adolescents are a vulnerable age group prone to developing unhealthy lifestyles that can continue into adulthood and increase the risk of non-communicable diseases.

Purpose: This study aims to determine the relationship between health knowledge levels and healthy lifestyles among adolescents.

Method: This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 75 respondents from grades X and XI at MAN 3 Kulon Progo, who were selected using cluster random sampling and randomized using a spinner application. The research instruments were questionnaires on health knowledge and healthy lifestyles, which had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with Kendall's Tau test.

Results: Most respondents had good health knowledge (82.7%) and good healthy lifestyle (58.7%). The Kendall's Tau test showed a p -value of $0.307 > 0.05$ with a correlation coefficient of 0.118, indicating no significant relationship between the two variables.

Conclusion: The results of this study indicate no significant relationship between health knowledge and healthy lifestyle behaviors among adolescents. This finding suggests that having good knowledge does not necessarily lead to consistent healthy behaviors.

Keywords: Adolescents; Health Knowledge; Healthy Lifestyle.

Pendahuluan: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perkembangan gaya hidup tidak sehat yang dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM).

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan gaya hidup sehat pada remaja.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 75 responden siswa kelas X dan XI MAN 3 Kulon Progo yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling* dan diacak menggunakan aplikasi spinner. Instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat pengetahuan kesehatan dan kuesioner gaya hidup sehat yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Kendall's Tau.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kesehatan kategori baik (82.7%) dan gaya hidup sehat kategori baik (58.7%). Hasil uji Kendall's Tau menunjukkan nilai p value sebesar $0.307 > 0.05$ dengan koefisien korelasi sebesar 0.118 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Simpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan dan perilaku gaya hidup sehat di kalangan remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa memiliki pengetahuan yang baik tidak selalu mengarah pada perilaku sehat yang konsisten.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat; Pengetahuan Kesehatan; Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan mengalami perubahan biologis, psikologis, serta sosial yang signifikan. Fase ini menjadi periode penting dalam pembentukan perilaku kesehatan jangka panjang karena kebiasaan yang terbentuk pada masa remaja cenderung berlanjut hingga usia dewasa (World Health Organization., 2020). Pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku berisiko seperti merokok yang tidak terkontrol sejak remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) di kemudian hari, termasuk hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan kanker (World Health Organization., 2023).

Saat ini, PTM tidak hanya menjadi penyebab utama kematian pada usia dewasa, tetapi juga mulai muncul pada kelompok usia remaja. Berbagai faktor risiko PTM seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, serta konsumsi zat berbahaya telah banyak ditemukan pada remaja. World Health Organization menekankan bahwa intervensi dini melalui penerapan gaya hidup sehat sejak usia remaja dapat secara signifikan menurunkan risiko PTM di masa depan (World Health Organization., 2023).

Data Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di DIY mencapai 12.3%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 8%, serta menempatkan DIY sebagai provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi kedua di Indonesia. Selain itu, prevalensi diabetes melitus di DIY juga melebihi rata-rata nasional, yaitu sebesar 2.9% dibandingkan 1.7% secara nasional (Dinas Kesehatan DIY, 2023). Kondisi ini mengindikasikan bahwa faktor risiko PTM perlu mendapat perhatian sejak usia remaja sebagai kelompok usia yang berperan penting dalam pencegahan penyakit di masa mendatang.

Kabupaten Kulon Progo yang sebagian besar wilayahnya merupakan daerah pedesaan turut berkontribusi terhadap tingginya faktor risiko PTM tersebut. Keterbatasan akses terhadap fasilitas

olahraga, informasi kesehatan, dan edukasi berbasis masyarakat menjadi tantangan dalam penerapan gaya hidup sehat pada remaja di wilayah pedesaan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku kesehatan masyarakat pedesaan di Yogyakarta dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan dan keterbatasan sumber daya yang tersedia (Widayati, Fenty, Linawati, & Christasani, 2020). Selain itu, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kabupaten Kulon Progo masih tergolong rendah dibandingkan wilayah lain di DIY (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Pentingnya upaya promotif dan preventif pada remaja juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan derajat kesehatan remaja dilakukan melalui penyediaan informasi, pendidikan kesehatan, dan layanan yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Namun, keterbatasan akses informasi di wilayah pedesaan menyebabkan remaja kurang memperoleh edukasi kesehatan yang memadai, sehingga berdampak pada rendahnya pemahaman dan penerapan perilaku hidup sehat (Widayati et al., 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan di MAN 3 Kulon Progo menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum menerapkan gaya hidup sehat secara optimal. Remaja masih jarang melakukan aktivitas fisik, tidak rutin sarapan, kurang memperhatikan kebersihan diri, serta memiliki kebiasaan jajan yang kurang sehat. Selain itu, keterbatasan fasilitas pendukung kesehatan di sekolah, seperti minimnya sarana cuci tangan, terbatasnya layanan UKS, pendidikan kesehatan yang hanya dilakukan satu kali dalam setahun, turut memengaruhi perilaku kesehatan siswa. Penelitian lain menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis sekolah yang terstruktur dan berkelanjutan memainkan peran penting dalam meningkatkan literasi kesehatan, kepercayaan diri, dan perilaku kesehatan di kalangan remaja (Khanal, Budhathoki, & Okan, 2025).

Anisa Eka Saputri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Eka Saputri. *Email: anisaekasaputri15@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2783>

Studi korelasi tingkat pengetahuan kesehatan dan gaya hidup sehat remaja

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu dilakukan hanya satu kali pada waktu yang sama (Nugroho & Haritanto, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di MAN 3 Kulon Progo kelas X dan XI. Kriteria inklusi dan eksklusi digunakan, sehingga total sampel pada penelitian ini adalah 75 remaja yang di dapatkan dengan metode *cluster random sampling* dan di acak menggunakan aplikasi spinner.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel dependen dan independen. Variabel independen yang digunakan adalah tingkat pengetahuan kesehatan sedangkan variabel dependen yang

digunakan adalah gaya hidup. Metode pengambilan data dilakukan secara langsung oleh peneliti menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan dan kuesioner gaya hidup sehat. Uji validitas dan reliabilitas instrumen telah dilakukan sebelum pengambilan data.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden secara langsung menggunakan google form. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Kendall's Tau untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan gaya hidup sehat, dengan tingkat signifikansi 0.05.

Anisa Eka Saputri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Eka Saputri. *Email: anisaekasaputri15@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2783>

HASIL**Tabel 1. Data Karakteristik Responden (N=75)**

Variabel	Hasil
Umur (n/%)	
15	9/12.0
16	40/53.3
17	25/33.3
18	1/1.3
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	27/36.0
Perempuan	48/64.0
Gaya Hidup Sehat (n/%)	
Baik	44/58.7
Cukup	27/36.0
Kurang	4/5.3
Pengetahuan (n/%)	
Baik	62/82.7
Cukup	12/16.0
Kurang	1/1.3

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 75 responden, gambaran karakteristik remaja menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 16 tahun yaitu sebanyak 40 responden atau 53.3%. Apabila dilihat dari distribusi jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan dengan jumlah 48 responden (64%), sementara laki-laki berjumlah 27 responden (36%). Hal ini memberikan gambaran bahwa populasi penelitian didominasi oleh remaja tengah yang sedang mengalami transisi menuju kedewasaan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan remaja di sekolah tersebut tergolong sangat baik, di mana 62 responden (82.7%) masuk dalam kategori Baik. Hanya terdapat 12 responden (16%) dengan pengetahuan Cukup dan 1 responden (1.3%) dengan pengetahuan Kurang. Sementara itu, untuk variabel gaya hidup sehat, mayoritas responden juga menunjukkan hasil yang positif dengan 44 responden (58.7%) dalam kategori Baik dan 27 responden (36,0%) dalam kategori Cukup. Namun, masih terdapat 4 responden (5.3%) yang memiliki gaya hidup sehat dalam kategori Kurang. Secara umum, tingkat pemahaman dan penerapan gaya hidup sehat pada siswa sudah berada pada level yang memadai sesuai dengan target tujuan khusus penelitian.

Anisa Eka Saputri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Eka Saputri. *Email: anisaekasaputri15@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2783>

Tabel 2. Analisis Bivariate Korelasi Kendall Tau (N=75)

Pengetahuan	Gaya Hidup Sehat						p value	Koefisien Korelasi
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%		
Baik	38	50.67	21	28.00	3	4.00	0.307	0.118
Cukup	6	8.00	5	6.67	1	1.33		
Kurang	0	0.00	1	1.33	0	0.00		

Berdasarkan Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis mengenai adanya hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan gaya hidup sehat menggunakan uji statistik non-parametrik Kendall's Tau-b. Berdasarkan tabel tabulasi silang, responden dengan pengetahuan kategori Baik cenderung memiliki gaya hidup sehat yang Baik pula (38 responden), namun terdapat juga responden dengan pengetahuan Baik yang perilakunya masih berada di kategori Cukup (21 responden) atau bahkan Kurang (3 responden).

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi (Value) sebesar 0.118 dengan nilai signifikansi (Approx. Sig) sebesar 0.307, artinya bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan gaya hidup sehat remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu secara otomatis membentuk perilaku sehat yang konsisten pada remaja di lingkungan tersebut, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengaruh sosial, norma, atau kendali pribadi yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan kesehatan yang baik (82.7%). Tingkat pengetahuan yang tinggi ini terlihat dari kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan terkait pola makan, aktivitas fisik, kebersihan pribadi, dan upaya untuk menjaga kesehatan secara umum. Sebagian besar responden berusia 16 tahun, berada pada fase remaja tengah dengan kemampuan kognitif yang sedang berkembang, sehingga memudahkan mereka untuk menerima dan memahami informasi kesehatan dari sekolah dan media. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa peningkatan usia remaja terkait dengan peningkatan pengetahuan akibat akumulasi pengalaman belajar dan paparan terhadap informasi kesehatan (Fadilah, Surani, & Susiloningtyas, 2024).

Berdasarkan jenis kelamin, remaja perempuan menunjukkan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk lebih memperhatikan masalah kesehatan dan lebih aktif dalam mencari informasi terkait perawatan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat literasi kesehatan dan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Tennfjord, Bell, & Eg, 2025; Dluhos-Sebesto, Jethwa, Bertasi, Bertasi, Nishi, Pantin, & Pujalte, 2021).

Sebagian besar responden menunjukkan gaya hidup sehat yang baik (58.7%), meskipun masih ada remaja dengan perilaku moderat dan buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja telah mengadopsi berbagai perilaku sehat, seperti menjaga kebersihan pribadi, kebersihan lingkungan, kesehatan reproduksi, dan keamanan digital. Namun, perilaku tidak sehat masih ditemukan, terutama dalam hal aktivitas fisik, kebiasaan duduk terlalu lama, dan konsumsi makanan atau minuman tinggi gula. Pada usia 15 hingga 18 tahun, remaja masih berada dalam fase penemuan diri, sehingga perilaku mereka cenderung tidak stabil dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka, terutama teman sebaya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa teman sebaya memainkan peran penting dalam membentuk perilaku dan identitas remaja (Handayani & Surya, 2024). Selain itu, penelitian lainnya juga melaporkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah

Anisa Eka Saputri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Eka Saputri. *Email: anisaekasaputri15@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2783>

Studi korelasi tingkat pengetahuan kesehatan dan gaya hidup sehat remaja

dan pola makan yang tidak sehat (Zakiyyah, Wardiyanto, & Dwi Priatna, 2025).

Berdasarkan jenis kelamin, remaja perempuan cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat dibandingkan dengan remaja laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan lebih memperhatikan pola makan mereka dan lebih responsif terhadap pesan kesehatan (Syesharini, Putri, & Ananda, 2020; Kasmianti, Al-Othman, Rabayaa, & Alqaraleh, 2021)..

Hasil uji Kendall's Tau menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan dan gaya hidup sehat di kalangan remaja ($p = 0.307$; $r = 0.118$). Meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik, hal ini tidak secara otomatis mengarah pada perilaku gaya hidup sehat yang konsisten. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu berkorelasi dengan perilaku sehat (Amelia & Harto, 2025; Susanti & Fatimah, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti lingkungan sosial, dukungan keluarga, dan kebiasaan perilaku sehat. Kekuatan hubungan antara pengetahuan dan gaya hidup sehat masuk ke dalam kategori sangat rendah ($r = 0.118$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku kebersihan gigi dan mulut pada anak usia sekolah (Pratiwi, Rohmawati, & Isnaeni, 2025).

Berdasarkan teori, kelompok sebaya adalah kelompok sosial yang terdiri dari individu-individu dengan usia dan tingkat perkembangan yang relatif serupa, yang memiliki hubungan sosial yang erat dan saling mempengaruhi (Ajhuri, 2019). Berdasarkan perkembangan remaja, teman sebaya memainkan peran penting sebagai agen pembelajaran sosial karena mereka menyediakan norma, nilai, dan pola perilaku yang berfungsi sebagai acuan untuk bertindak. Kebutuhan remaja untuk diterima dan diakui oleh kelompok mendorong mereka untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok, sehingga pengaruh teman sebaya dapat membentuk perilaku remaja baik secara positif maupun negatif, termasuk dalam perilaku sosial dan kesehatan.

Korelasi yang rendah menunjukkan bahwa

perilaku kesehatan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor selain pengetahuan, seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga dan sekolah, serta motivasi, dan pengendalian diri. Namun, terdapat kecenderungan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan yang baik juga cenderung mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa lingkungan sosial dan dukungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk gaya hidup sehat di kalangan remaja (Herawati & Asyiradayati, 2025).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan kesehatan dan gaya hidup sehat dalam kategori baik. Namun demikian, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan gaya hidup sehat remaja dengan nilai p -value sebesar $0.307 > 0.05$ dan koefisien korelasi sebesar 0.118 yang menunjukkan keeratan hubungan sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan yang baik belum tentu diikuti oleh penerapan gaya hidup sehat secara konsisten pada remaja. Gaya hidup sehat kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar pengetahuan, seperti pengaruh lingkungan, teman sebaya dan pengendalian diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. (2019). *Psikologi Perkembangan* (Lukman. Yogyakarta: Media Pustaka.
- Amelia, W. S., & Harto, T. (2025). The correlation of knowledge and attitude on clean and healthy living practices in junior high school adolescents: A cross-sectional study. *Lentera Perawat*, 6(4), 739-749.
- Dinas Kesehatan DIY. (2023). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2023*. Diakses dari: https://dinkes.jogjapro.go.id/litkes/index?sort=-id_file

Anisa Eka Saputri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Eka Saputri. *Email: anisaekasaputri15@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2783>

Studi korelasi tingkat pengetahuan kesehatan dan gaya hidup sehat remaja

- Dluhos-Sebesto, C., Jethwa, T. E., Bertasi, T. G., Bertasi, R. A., Nishi, L. Y. M., Pantin, S. A. L., & Pujalte, G. G. (2021). Women's health information survey: Common health concerns and trusted sources of health information among different populations of female patients. *Women's Health Reports*, 2(1), whr-2020.
- Fadilah, A. N., Surani, E., & Susiloningtyas, I. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Terhadap Kehamilan Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, [online], 5(3), 6368-6378.
- Ghanim, M., Al-Othman, N., Rabayaa, M., & Alqaraleh, M. (2021). Gender differences in health-promoting behaviors and psychological well-being of Palestinian medical students based on the HPLP II. *Palestinian Medical and Pharmaceutical Journal (Pal. Med. Pharm. J.)*, 7(2), None-None.
- Handayani, R., & Surya, E. P. A. (2024). Transformasi Sosial Di Era Digital: Pengaruh Teman Sebaya Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)*, 4(5), 1373-1377.
- Herawati, W. H., & Asyfiradayati, R. (2025). Relationship between level of knowledge and clean and healthy living behavior (PHBS) among students at SMA N 3 Salatiga. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 8(1), 734-741.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Kulon Progo*. Diakses dari: https://eplanning-ditjennakes.kemkes.go.id/indikator/user/rasio_sdgs/PROV/prov/34/kab/3401
- Khanal, S. P., Budhathoki, C. B., & Okan, O. (2025). Effectiveness of a school-based health literacy intervention in improving adolescent health literacy and the intention to take health-promoting actions. *BMC Public Health*, 25(1), 3551.
- Nugroho, A. S., & Haritanto, W. (2022). *Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan statistika: (Teori, Implementasi & Praktik dengan SPSS)*. Penerbit Andi.
- Pratiwi, A., Rohmawati, Z., & Isnaeni, Y. (2025). Hubungan pengetahuan dan perilaku kebersihan gigi dan mulut terhadap kejadian karies gigi pada anak kelas 3 – 4 SD Negeri Tinom The relationship between knowledge and dental hygiene behavior on the incidence of dental caries in 3 rd and 4 th grade student. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 3, 275-282.
- Susanti, R., & Fatimah, O. Z. S. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap remaja terhadap perilaku beresiko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01), 88-93.
- Syesharini, R. A., Putri, Z. M., & Ananda, Y. (2020). Jurnal Kesehatan Medika Saintika Jurnal Kesehatan Medika Saintika. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 253-257.
- Tennfjord, M. K., Bell, A. R., & Eg, R. (2025). How social media influences the self-image and body image among female and male adolescents. *PLoS One*, 20(11), e0334657.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent health*. World Health Organization. diakses dari: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases*. World Health Organization. diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Widayati, A., Fenty, F., Linawati, Y., & Christasani, P. D. (2020). Pengetahuan dan Profil Gaya Hidup Sehat pada Orang Dewasa di Pedesaan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 9(2), 118.
- Zakiyyah, Z., Wardiyanto, Y., & Dwi Priatna, H. M. (2025). Polarisasi Gaya Hidup Remaja dalam Perilaku Aktifitas Fisik dan Pola Makan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 13(1), 123-131.

Anisa Eka Saputri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Eka Saputri. *Email: anisaekasaputri15@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2783>