



HUBUNGAN ANTARA *HEALTHY LIFESTYLE* DENGAN *SELF-ESTEEM* SISWA SMA DI BANTUL, YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY LIFESTYLE AND SELF-ESTEEM OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN BANTUL, YOGYAKARTA

Rahmah Widyaningrum*¹, Isti Antari², Panca Umar Saputra²

¹Program Studi Profesi Ners, Universitas Madani

²Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Madani

(Email:rahmah.widyaningrum@gmail.com)

ABSTRAK

Self-esteem merupakan perasaan seseorang tentang diri sendiri terkait pentingnya prestasi, hubungan interpersonal yang positif, dan kesejahteraan psikologis. Rendahnya *self-esteem* saat remaja merupakan prediktor kesehatan fisik dan mental yang buruk. *Self-esteem* yang rendah ditemukan pada individu yang memiliki gangguan psikiatrik seperti depresi, gangguan makan, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan zat. *Healthy lifestyle* adalah kegiatan individu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya yang terbentuk dari aktivitas fisik secara teratur, rutin, serta menjaga pola makan yang seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara *healthy lifestyle* dengan *self-esteem* siswa SMA di Bantul, Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Sampel berjumlah 354 siswa berasal dari 6 SMA di 6 Kecamatan di Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Kriteria inklusi: 1) Siswa SMA berstatus aktif di Kabupaten Bantul; 2) Usia 15 -20 tahun; 3) Bersedia menjadi responden, dan kriteria eksklusi: 1) menggunakan obat antidepresan atau narkotik. Instrumen yang digunakan yakni Kuesioner *the Healthy Lifestyles Beliefs Scale* (HLB), terdiri 16 item pertanyaan dan kuesioner *Rosenberg self-esteem scale* (RSES) terdiri dari 10 item pertanyaan. Data dianalisis menggunakan Spearman Rank dengan aplikasi SPSS. Mayoritas responden memiliki pola hidup sehat sebanyak 201 siswa (57%) dan harga diri rendah 199 siswa (56%). Hasil uji *spearman rank* menunjukkan nilai p-value 0.005 (<0.05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *healthy lifestyle* dan *self-esteem* dan nilai $r = 0.148$ menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel adalah lemah.

Kata kunci: *Healthy lifestyle; self-esteem; siswa; remaja*

ABSTRACT

Self-esteem is a person's feelings about themselves regarding the importance of achievement, positive interpersonal relationships, and psychological well-being. Low *self-esteem* during adolescence is a predictor of poor physical and mental health. Low *self-esteem* is found in individuals who have psychiatric disorders such as depression, eating disorders, anxiety disorders, and substance abuse counseling. A *healthy lifestyle* is an individual's activity to maintain and improve their health which is formed from regular, routine physical activity, and maintaining a balanced diet. The purpose of this study was to determine the correlation between a *healthy lifestyle* and *self-esteem* of high school students in Bantul, Yogyakarta. This study is a quantitative study with a cross-sectional approach with a stratified random sampling technique. The sample consisted of 354 students from 6 high schools in 6 sub-districts in



Bantul Regency, Yogyakarta. Inclusion criteria: 1) High school students with active status in Bantul Regency; 2) Age 15-17 years; 3) Willing to be respondents, and exclusion criteria: 1) using antidepressants or narcotics. The instruments used were the Healthy Lifestyles Beliefs Scale (HLB) questionnaire, consisting of 16 question items and the Rosenberg self-esteem scale (RSES) questionnaire consisting of 10 question items. Data were analyzed using Spearman Rank with the SPSS application. The results showed that there was a relationship between healthy lifestyles and self-esteem of students at SMA Bantul, Yogyakarta with a p value = 0.005, $r=0.148$.

Keywords: *Healthy lifestyle; self-esteem; students; adolescents*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Tidur, nutrisi dan aktivitas fisik menjadi pilar penting kesehatan (Cassidy et al., 2016). Aktivitas fisik sebagai perilaku kesehatan yang dapat dimodifikasi diidentifikasi sebagai faktor yang berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Rhodes et al., 2017). Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular, hipertensi, diabetes tipe 2, dan depresi (Fulton, 2022). Kemampuan untuk mengadopsi dan mempertahankan gaya hidup sehat, termasuk olahraga teratur dan pola makan sehat, sangat penting untuk mencapai dan mempertahankan kesehatan yang optimal (Monpellier et al., 2019).

Aktivitas fisik dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan fisik dan mental. Selain itu, aktivitas fisik dikaitkan dengan pengembangan harga diri dan nilai diri, tetapi hubungannya masih belum jelas. Manfaat aktivitas fisik telah berulang kali didokumentasikan dalam banyak studi kesehatan mental dan fisik (Gjestvang et al., 2020). Mayoritas masyarakat tidak mematuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan (Corazza et al., 2019). Praktik kesehatan yang positif seperti rutin olahraga, konsumsi makanan yang sehat, pola tidur yang baik, dan menghindari penggunaan zat berbahaya dalam makanan serta minimal keluhan masalah fisik dan mental. Harga diri dikaitkan dengan harga diri (Ma, 2000).

Harga diri sebagai suatu sikap yang relatif stabil terhadap diri sendiri didasarkan pada

perbandingan antara pribadi seseorang seperti perilaku, karakteristik fisik atau mental dengan ideal diri (Chen et al., 2021). Elemen harga diri seperti kepuasan terhadap penampilan diri atau kesehatan dan saling terkait erat serta bergantung pada faktor sosial, budaya, atau lingkungan (Erin T. Barker & Bornstein, 2010). Peranan penting harga diri dalam mengatur tingkat depresi (Muljadi et al., 2018). Studi menunjukkan siswa yang memiliki harga diri yang lebih tinggi dapat memanfaatkan dukungan secara efektif dalam menghadapi kesulitan (McRae, K., et al, 2008). Pemberian dukungan dapat membantu mereduksi stres dan meningkatkan kemampuan beradaptasi dan berpotensi menghambat gejala depresi lebih lanjut (Gan et al., 2021). Sebaliknya harga diri yang rendah dapat menyebabkan penurunan efektivitas coping dan meningkatkan kerentanan terhadap tekanan mental dan depresi (Baumeister et al., 2014).

Harga diri mengubah tahap-tahap kehidupan, khususnya perubahan-perubahan pada masa remaja dan dewasa akhir. Hal ini khususnya terjadi selama periode-periode kehidupan di mana ada perubahan pada bentuk tubuh atau fisik yang diakibatkan oleh pubertas atau proses penuaan (McLean & Syed, 2014). Efek ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang dapat menurunkan harga diri dan dapat menjadi faktor risiko untuk harga diri. Perubahan bentuk tubuh dikaitkan dengan perubahan berat badan dan mungkin bergantung pada faktor-faktor seperti aktivitas fisik dan diet (Yoshimura et al., 2020). Berdasarkan fenomena yang ada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *healthy*



lifestyle dengan *self esteem* siswa SMA di Bantul, Yogyakarta.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, menganalisis hubungan antara variabel *healthy lifestyle* dengan variabel *self-esteem*. Metode *cross-sectional* dan responden diambil dengan metode *stratified random sampling*. Lokasi penelitian di SMA se-Kabupaten Bantul yang dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2024. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA di Kabupaten Bantul yang tercatat aktif di data Kemendikbud pada Tahun Ajaran 2024/2025. Jumlah kecamatan di Kabupaten Bantul adalah 17 kecamatan dan diambil secara acak 6 kecamatan yaitu kecamatan Imogiri, Dlingo, Banguntapan, Piyungan, Jetis, dan Pleret yakni sebesar 3040 siswa. Kriteria Inklusi: a) Siswa kelas XI-XII SMA sederajat; b) usia 15 – 20 tahun; c) bersedia menjadi responden; dan d) memiliki *smartphone*. Kriteria eksklusi: mengalami insomnia atau stres berat dalam 3 bulan terakhir dan pernah menggunakan obat antidepresan atau narkotik. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 354 orang. Hasil dari randomisasi didapatkan: SMA Muhammadiyah Imogiri: $171/ 3.040 \times 354 = 20$ orang; SMA 1 Dlingo: $531/ 3040 \times 354 = 62$ orang; SMA 2 Banguntapan: $749/ 3040 \times 354 = 87$ orang; SMA 1

Piyungan: $537/ 3040 = 63$ orang; SMA 1 Jetis sebanyak: $858/ 3040 = 100$ orang; SMA Muhammadiyah Pleret: $194/ 3040 = 23$ orang. Eksklusi 1 orang karena usia >20 tahun.

Variabel yang diteliti adalah *healthy lifestyle* (independen) dan *self-esteem* (variabel dependen). Instrumen yang digunakan untuk mengukur *healthy lifestyle* adalah the Healthy Lifestyles Beliefs Scale (HLB), dengan 16 item pertanyaan skala likert menggunakan angka 1 sampai 5 dengan alternatif jawaban 5 = sangat setuju (SS), 4 = setuju (S), 3 = netral (N), 2 = tidak setuju (TS), dan 1 = sangat tidak setuju (STS). Sedangkan *Self esteem* dapat diukur menggunakan kuesioner *Rosenberg self-esteem scale* (RSES). Kuesioner ini dibuat oleh Rosenberg tahun 1965 dan dikembangkan di Indonesia dan telah dilakukan beberapa kali uji validitas, yang terdiri atas 10 item pertanyaan. Penilaian pada skala likert ini menggunakan angka 0 sampai 3 dengan alternatif jawaban 3 = sangat setuju (SS), 2 = setuju (S), 1 = tidak setuju (TS), dan 0 = sangat tidak setuju (STS). Penelitian dilakukan setelah mendapatkan *ethical clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor registrasi: KEPK/UMP/64/VIII/2024.

HASIL

Penelitian dilakukan pada 353 siswa SMA di Kabupaten Bantul, yang tersebar di 6 Sekolah di 6 kecamatan. Berdasarkan kriteria inklusi yang

ditetapkan oleh peneliti, berikut karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, uang saku, dan asal sekolah.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Uang Saku, dan Asal Sekolah (n=353)

No	Karakteristik	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	126	35.69
	b. Perempuan	227	64.31
2.	Usia		
	a. 15 tahun	8	2.27
	b. 16 tahun	45	12.75
	c. 17 tahun	55	15.58
	d. 18 tahun	217	61.47



e.	19 tahun	21	5.95
f.	20 tahun	7	1.98
3.	Uang Saku		
a.	Rp 5.000,00	33	9.35
b.	Rp 5.000,00 – Rp 10.000,00	128	36.26
c.	Rp 10.000,00 – Rp 15.000,00	77	21.81
d.	Rp 15.000,00 – Rp 20.000,00	80	22.66
e.	Rp 20.000,00 – Rp 30.000,00	13	3.68
f.	Rp 30.000,00 – Rp 40.000,00	11	3.12
g.	Rp 40.000,00 – Rp 50.000,00	11	3.12
4.	Asal Sekolah		
a.	SMA 1 Dlingo	62	17.56
b.	SMA 1 Jetis	101	28.61
c.	SMA 1 Piyungan	59	16.71
d.	SMA 2 Banguntapan	76	21.53
e.	SMA Muhammadiyah Imogiri	36	10.20
f.	SMA Muhammadiyah Pleret	19	5.38

Sumber data: primer (2024)

Berdasarkan tabel 1. di atas mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 227 (64.31%), usia responden mayoritas 18 tahun 217 siswa (61.47%) dengan rerata usia 17,62 tahun, asal sekolah terbanyak dari SMA 1 Jetis

101 siswa (28.61%), serta jumlah uang saku per hari mayoritas Rp 5.000,00 – Rp 10.000,00 sejumlah 128 siswa (36.26%) dengan rata-rata uang saku harian Rp 15.467,00.

Tabel 2. Analisis Bivariat antara *healthy lifestyle* dan *self-esteem* (n=353)

No	Variabel	Frekuensi (%)	R	P-Value
1.	<i>Healthy lifestyle</i>			
a.	Tinggi ($X > 62,76$)	201 (57%)	0.148	0.005
b.	Rendah ($X \leq 62,76$)	152 (43%)		
2.	<i>Self-esteem</i>			
a.	Tinggi ($X > 19,18$)	154 (44%)	0.148	0.005
b.	Rendah ($X \leq 19,18$)	199 (56%)		

Sumber data: primer (2024)

Kategori rendah dan tinggi dihitung berdasarkan nilai rata-rata atau mean pada masing-masing variabel. Kategori tinggi jika ($X > \text{nilai mean}$) dan kategori rendah jika ($X \leq \text{nilai mean}$). Berdasarkan tabel 2. di atas didapatkan data bahwa mayoritas responden memiliki pola hidup sehat sebanyak 201 siswa (57%) dan harga diri

rendah 199 siswa (56%). Hasil uji *spearman rank* menunjukkan nilai p-value 0.005 (< 0.05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *healthy lifestyle* dan *self-esteem*. Nilai $r = 0.148$ menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel adalah lemah.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan data penelitian mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 227 (64.31%). Hal ini senada dengan penelitian bahwa mayoritas responden peserta didik di SMA

yang diambil responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 201 (62,2%). Terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja SMA, dengan $p=0.001$ (Widyaningrum, 2023).



Healthy lifestyle

Gaya hidup sehat dikaitkan dengan penurunan risiko terjadinya mortalitas terkait kardiovaskular, infark miokard, angina tidak stabil, dan revaskularisasi arteri koroner, pada pasien dengan hiperkolesterolemia familial (Tada et al., 2023). Gaya hidup yang buruk di Eropa menyebabkan peningkatan risiko orang dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini menjadi predisposisi penyakit pada orang dewasa. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi pada siswa SMA terhadap peningkatan gaya hidup sehat. Tingkat pendidikan orang tua dikaitkan dengan peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup remaja tersebut (Medrano-Sánchez, J. C., et al., 2024) Penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap gaya hidup remaja di kota Bandung sebesar 43%, dimana penting dalam menggunakan media sosial dengan pola sehat dan bijaksana untuk remaja (Achmad, W., et al., 2023). Metode yang diidentifikasi untuk intervensi digital yang berhasil untuk mempromosikan gaya hidup sehat adalah pemantauan diri, motivasi diri, penetapan tujuan, umpan balik yang dipersonalisasi, keterlibatan peserta, pemberdayaan psikologis, persuasi, literasi digital, kemanjuran, dan kredibilitas (Chatterjee A, Prinz A, Gerdes M, Martinez S., 2021). Terdapat hubungan antara gaya hidup sehat dalam manajemen diabetes, seperti: tidak merokok, konsumsi alkohol sedang, aktivitas fisik teratur, pola makan sehat, perilaku sedenter, durasi tidur yang cukup, dan hubungan sosial yang tepat dengan mortalitas pada individu dengan Diabetes Mellitus Tipe 2. Gaya hidup sehat dikaitkan dengan risiko yang lebih rendah terhadap mortalitas karena semua penyebab dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan, dan penyakit pencernaan di antara individu dengan diabetes tipe 2 (Han, H., et al, 2022).

Berdasarkan penelitian didapatkan data bahwa mayoritas siswa kelas XI SMPN 19 Surabaya pada akhir tahun 2020 menerapkan pola hidup sehat dengan kategori sedang 150 orang (68.5%). Terdapat 3 dimensi pola hidup sehat antara lain: kebersihan pribadi, perilaku sadar gizi,

dan perilaku menyehatkan lingkungan (Rohman, A., et al, 2021). Menurut penelitian (Widyaningrum, 2023) bahwa perilaku gaya hidup sehat pada remaja SMA mayoritas kurang baik sebanyak 243 orang (75,2%). Perilaku gaya hidup sehat juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan efikasi diri.

Self-esteem

Terdapat tujuh belas faktor yang dapat memengaruhi tingkat harga diri siswa. Faktor tersebut diantaranya adalah hubungan sosial, bakat, *psychological well-being*, *positive emotion*, penggunaan media sosial, kepuasan dalam menjalani hidup, presentasi diri, perasaan malu, hubungan dalam pertemanan, masa kanak-kanak, tekanan psikologis, dukungan sosial, partisipasi dalam olahraga, hubungan interpersonal, manajemen emosi negatif, kontrol terhadap peristiwa yang dialami, dan perasaan kesepian (Ariyanti, 2023). Berdasarkan penelitian (Irawan, 2024) mayoritas remaja usia 18-23 tahun memiliki self esteem yang baik. Hal ini dibuktikan dengan puas terhadap diri sendiri (49,4%), dirinya berguna, mempunyai kualitas yang bagus (50,9%), sulit melakukan tanggung jawab yang telah diberikan (22,1%), percaya dengan kemampuan dirinya (51,9%), dan menyayangi diri sendiri (35,1%).

Hubungan healthy lifestyle dengan self-esteem

Harga diri dan efikasi diri memiliki keterkaitan dengan perilaku kesehatan (Prestwich et al., 2014). Harga diri yang rendah dapat menumbuhkan konsep diri yang negatif dan sebagai timbulnya gejala depresi (Orth & Sowislo, 2013). Terbentuk harga diri sejak awal perkembangan kesadaran diri seseorang yang mencerminkan persepsi diri dan penilaian individu terhadap penampilan dan kemampuan fisik (Baumeister et al., 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas siswa SMA memiliki pola hidup sehat dan harga diri rendah. Didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *healthy lifestyle* dengan *self-esteem* pada siswa SMA di Kabupaten Bantul. Penting bagi pihak sekolah untuk melakukan



berbagai upaya dalam meningkatkan harga diri siswa. Harga diri yang tinggi dan positif erat kaitannya dengan pencapaian siswa dalam menempuh jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, W., Sudrajat, A., Faiza, S., & Ollianti, R. N. (2023). The Influence of Social Media on Teenagers' Lifestyles: Behavioral Analysis Among Adolescents in Bandung. *Journal on Education*, 5(3), 10356–10363.
- Ariyanti, V., & Purwoko, B. (2023). Faktor-Faktor yang memengaruhi self-esteem remaja: Literature review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 362-368.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., Vohs, K. D., Vohs, K. D., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Baumeister, R. F. (2014). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles? *Association for Psychological Science*, 4(1), 1–44.
- Cassidy, S., Chau, J. Y., Catt, M., Bauman, A., & Trenell, M. I. (2016). Cross-sectional study of diet, physical activity, television viewing and sleep duration in 233 110 adults from the UK Biobank; The behavioural phenotype of cardiovascular disease and type 2 diabetes. *BMJ Open*, 6(3), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010038>
- Chatterjee A, Prinz A, Gerdes M, Martinez S. (2021). Digital Interventions on Healthy Lifestyle Management: Systematic Review. *J Med Internet Res.*, 23(11). <https://doi.org/10.2196/26931>. PMID: 34787575; PMCID: PMC8663673.
- Chen, X., Huang, Y., Xiao, M., Luo, Y. jun, Liu, Y., Song, S., Gao, X., & Chen, H. (2021). Self and the brain: Self-concept mediates the effect of resting-state brain activity and connectivity on self-esteem in school-aged children. *Personality and Individual Differences*, 168(May 2020), 110287. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110287>
- Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., van de Ven, K., Roman-Urrestarazu, A., Rácmolnár, L., De Luca, I., Cinosi, E., Santacroce, R., Marini, M., Wellsted, D., Sullivan, K., Bersani, G., & Martinotti, G. (2019). The emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross sectional study. *PLoS ONE*, 14(4), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213060>
- Erin T. Barker, & Bornstein, M. H. (2010). Global Self-Esteem, Appearance Satisfaction, and Self-Reported Dieting in Early Adolescence. *Journal Early Adolescent*, 30(2), 205–224. <https://doi.org/10.1177/0272431609332936>.Global
- Fulton, J. E. (2022). *The Physical Activity Guidelines for Americans*. - PubMed—NCBI. 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>. The
- Gan, X., Li, H., Li, M., Yu, C., Jin, X., Zhu, C., & Liu, Y. (2021). Parenting Styles, Depressive Symptoms, and Problematic Online Game Use in Adolescents: A Developmental Cascades Model. *Frontiers in Public Health*, 9(November 2019), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.710667>
- Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. A. H. (2020). Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting—A one-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(9), 1796–1805. <https://doi.org/10.1111/sms.13736>
- Han, H., Cao, Y., Feng, C., Zheng, Y., Dhana, K., Zhu, S., ... & Zong, G. (n.d.). Association of a healthy lifestyle with



- all-cause and cause-specific mortality among individuals with type 2 diabetes: A prospective study in UK Biobank. *Journal of Medical Internet Research*, 45(2), 319–329.
- Irawan, A. T., Abrar, F. M., Pramudita, A. L. E., Khairunisa, P. N., Huwaida, H., & Nugraha, J. T. (2024). Analisis Self-Esteem Pada Remaja Usia 18-23 Tahun. *Journal of Governance and Public Administration*, 2(1), 127-135.
- Ma, X. (2000). Health outcomes of elementary school students in New Brunswick: The education perspective. *Evaluation Review*, 24(5), 435–456. <https://doi.org/10.1177/0193841X000240501>
- McLean, K. C., & Syed, M. (2014). The Oxford handbook of identity development. In *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1080/14330237.2017.1303132>
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., & Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143–162. <https://doi.org/10.1177/1368430207088035>. Gender
- Medrano-Sánchez, J. C., Vela-Meco, C., Gutiérrez-Ramírez, L., Arias-Arias, Á., & Tejera-Muñoz, A. (2024). Impact of an educational intervention about healthy lifestyles in teenagers. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 50(5), 102191.
- Monpellier, V. M., Janssen, I. M. C., Antoniou, E. E., & Jansen, A. T. M. (2019). Weight Change After Roux-en Y Gastric Bypass, Physical Activity and Eating Style: Is There a Relationship? *Obesity Surgery*, 29(2), 526–533. <https://doi.org/10.1007/s11695-018-3560-x>
- Muljadi, J., Defiana, I., & Faqih, M. (2018). Sensory Design: Working and Community Place for Adult with Austim Spectrum Disorder in Surabaya. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 8(6), 6–11. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.8.6.2018.p7848>
- Orth, U., & Sowislo, J. F. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240.
- Prestwich, A., Kellar, I., Parker, R., MacRae, S., Learmonth, M., Sykes, B., Taylor, N., & Castle, H. (2014). How can self-efficacy be increased? Meta-analysis of dietary interventions. *Health Psychology Review*, 8(3), 270–285. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.813729>
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D., Warburton, D. E. R., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology and Health*, 32(8), 1–33. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486>
- (Rohman, A., Nurhayati, F., Jasmani, S. P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2021). Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 101–106.
- Tada, H., Kojima, N., Yamagami, K., Nomura, A., Nohara, A., Usui, S., Sakata, K., Hayashi, K., Fujino, N., Takamura, M., & Kawashiri, M. (2023). Impact of Healthy Lifestyle in Patients With Familial Hypercholesterolemia. *JACC: Asia*, 3(1), 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.jacasi.2022.10.012>
- Widyaningrum, A. R., Musthofa, S. B., & Agushybana, F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat pada Remaja Kecanduan Game Online. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2196-2204.



Yoshimura, E., Tajiri, E., Hatamoto, Y., & Tanaka, S. (2020). Changes in season affect body weight, physical activity, food intake, and sleep in female college students: A preliminary study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238713>