

## ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT PADA REMAJA KECANDUAN GAME ONLINE

Asiyami Ranistiya Widyaningrum<sup>1</sup>, Syamsulhuda Budi Musthofa<sup>2</sup>,  
Farid Agushybana<sup>3</sup>  
Universitas Diponegoro<sup>1,2,3</sup>  
asiyamirw@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja kecanduan game online. Metode yang digunakan adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan survei *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang dominan berhubungan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja adalah jenis kelamin, *perceived barriers*, *perceived severity*, dukungan teman, dukungan guru, *self efficacy*, promosi dan edukasi. Variabel dengan Odds Ratio terbesar yaitu variabel promosi dengan OR= 2,477 (95% CI : 1,392-4,405). Simpulan, faktor yang berhubungan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja yang paling dominan yaitu variabel promosi dan edukasi.

Kata Kunci: Faktor, Kecanduan *Game Online*, Perilaku Gaya Hidup Sehat, Remaja

### ABSTRACT

*This study analyzes factors related to healthy lifestyle behavior in teenagers addicted to online games. The method used is a quantitative approach with a cross-sectional survey design. The research results show that the dominant factors related to healthy lifestyle behavior in adolescents are gender, perceived barriers, perceived severity, friend support, teacher support, self-efficacy, promotion, and education. The variable with the largest Odds Ratio is the promotion variable with OR= 2.477 (95% CI: 1.392-4.405). In conclusion, promotion and education variables are the most dominant factors related to healthy lifestyle behavior in adolescents.*

*Keywords: Factors, Online Game Addiction, Healthy Lifestyle Behavior, Teenagers*

### PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat didefinisikan dengan mengkonsumsi pola diet sehat, terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, menghindari paparan produk tembakau, mencapai jumlah tidur yang cukup, dan mengelola tingkat stres (Salim et al., 2021). Aktivitas fisik bisa digunakan untuk mengalihkan perhatian dari layar ponsel agar tidak bermain *game*, dapat menjaga tubuh tetap sehat dan fit, serta mencegah dan meringankan masalah kesehatan karena terlalu sering main *game*, seperti nyeri punggung. (James & Maengkom, 2022). Investasi terbaik adalah kesehatan yang baik. Bentuk investasi ini tidak melibatkan risiko apa pun dan bahkan dapat diakses oleh semua orang. Kesehatan

yang baik dapat menjadi aset yang tidak ada bandingannya dengan investasi keuangan apa pun, baik dalam bentuk tunai maupun emas. Itulah mengapa penting bagi setiap orang untuk memulai dengan investasi ini (Sumarwati et al., 2022).

Sayangnya, kebanyakan orang sering lupa untuk melakukan investasi ini. Lupakan membangun dan tetap sehat. Apalagi pada anak muda yang tubuhnya masih tumbuh dan berkembang secara fisiologis, mudah beradaptasi dan tetap menuai efek positif dari penuaan. Bukan hanya lupa, tapi juga melakukan aktivitas sehari-hari yang tidak kondusif bagi kesehatan. Kesadaran untuk membangun dan menjadi bugar terkadang datang terlambat. Adanya kesadaran ini saat muncul masalah kesehatan, yakni saat sudah terlanjur sakit (Sumarwati et al., 2022).

Masih banyak permasalahan yang dihadapi remaja saat ini yang gaya hidupnya tidak diarahkan untuk menjaga kesehatan dan kurang memperhatikan makanan yang baik serta kurang berolahraga. Perhatian masyarakat pada umumnya masih terbatas pada keluarga mereka yang masih berusia belasan tahun. Remaja yang beresiko terhadap kesehatan adalah masih obesitas, suka merokok dan terpapar asap rokok, serta remaja yang suka makan *junk food* (Pratiwi & Nawangsari, 2022).

Salah satu permasalahan yang terjadi pada remaja saat ini adalah kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* mengacu pada penggunaan internet yang terus-menerus dan berulang untuk terlibat dalam game yang menyebabkan gangguan atau kesusahan yang signifikan dalam kehidupan seseorang (Rios et al., 2022). Game online sangat digemari oleh masyarakat khususnya para remaja, seringkali para remaja memainkan game ini secara online di warung internet, remaja pun demikian. Ketika asyik bermain game, maka akan sering melupakan waktu dan tugas-tugas penting (Darwis et al., 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu, para pemain game online dapat menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain game dan mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti makan, minum, atau belajar. Dalam hal pola tidur, lebih banyak remaja yang memiliki pola tidur yang terganggu daripada pola tidur yang tidak terganggu. Memang karena terlalu lama bermain game online, remaja sering kali lupa waktu untuk tidur sehingga menyebabkan gangguan tidur (Gurusinga, 2020). Dalam penelitian lainnya menyebutkan bahwa, kecanduan bermain game online menyebabkan pola makan tidak teratur (Murniati et al., 2022), memiliki pola aktivitas fisik yang rendah (Leo, 2020), gangguan stress pada remaja (Gewab et al., 2020), gangguan pola tidur (Zamaa et al., 2022), dan gangguan lainnya.

Masa remaja bisa dibilang adalah masa paling sehat dalam hidup kita (Pratiwi & Nawangsari, 2022). Dibutuhkan dukungan sosial dalam melakukan gaya hidup sehat. Dukungan sosial ini meliputi dukungan emosional berupa perhatian, empati, cinta dan kepercayaan; dukungan instrumental meliputi dukungan dan layanan implementasi material; Dukungan informasi mengacu pada penyediaan saran, rekomendasi, dan informasi pribadi lainnya; dan mendukung penilaian tersebut adalah penyediaan afirmasi atau umpan balik yang membangun. Dukungan ini bekerja dalam keadaan pribadi mereka untuk mengatasi keadaan negatif (Szkody et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sumarwati et al., 2022) menyatakan bahwa data pendidikan pra kesehatan menunjukkan bahwa 61,02 remaja memiliki gaya hidup sehat tingkat tinggi dan nilai ini meningkat satu bulan kemudian. Meskipun pertumbuhan meningkat, 3,33% remaja memiliki pola hidup sehat yang rendah. Gaya hidup sehat, yang sulit dipelajari bagi kaum muda yang terlibat dalam pelayanan, terdiri dari olahraga yang teratur dan pola makan yang sehat. Terutama dari segi gizi, remaja

sering menganggap makanan sehat kurang enak, mahal dan sulit didapat dibandingkan makanan cepat saji (Lems et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun banyak manfaat hidup sehat dijelaskan dengan baik dan rinci, informasi dari layanan ini menunjukkan bahwa mengubah gaya hidup yang baik lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Fakta menunjukkan bahwa memilih hidup sehat berarti membangun disiplin (Lems et al., 2020). Gaya hidup sehat mengenai nutrisi termasuk makan teratur dengan porsi banyak sayur dan buah yang mengandung vitamin, mineral dan serat; makan lebih sedikit makanan yang mengandung lemak dan gula (Michaelsen & Esch, 2021). Selain pola makan, remaja juga harus aktivitas fisik, istirahat cukup, tidak merokok, tidak minum-minuman keras, manajemen stress.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa persepsi manfaat pada penelitian yang dilakukan oleh (Wanimbo & Wartiningih, 2020) berpengaruh terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Kesehatan masyarakat dapat dipengaruhi oleh karakteristik masyarakat (Moudy & Syakurah, 2020). Kecanduan game internet telah terbukti memiliki berbagai efek kesehatan mental dan fisik termasuk sistem kekebalan yang melemah, kelelahan, sakit punggung, nyeri sendi, *carpal tunnel syndrome*, gangguan kebiasaan makan, obesitas, sakit mata, tekanan darah tinggi, masalah otak dan masalah jantung. Berbagai penelitian ilmiah menunjukkan bahwa penghentian kecanduan dalam game online berdampak positif dalam mencegah timbulnya penyakit yang telah dijelaskan di atas. Penelitian mengenai gaya hidup sehat lebih banyak ditemukan pada masyarakat secara umum, namun belum ada penelitian mengenai gaya hidup sehat pada remaja kecanduan *game online*. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang paling dominan yang berhubungan dengan perilaku gaya hidup sehat yang berfokus pada hubungan faktor *perceived benefit*, *perceived barriers*, *perceived severity*, dukungan sosial (keluarga, teman, guru), *self efficacy*, fasilitas, promosi dan edukasi.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan survei *cross sectional*. Dalam penelitian ini menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan gaya hidup sehat pada remaja kecanduan game online dengan variabel bebas adalah karakteristik responden (jenis kelamin), *perceived benefit*, *perceived barriers*, *perceived severity*, dukungan sosial (keluarga, teman, guru), fasilitas, sarana, dan prasarana, lingkungan (promosi dan edukasi gaya hidup sehat). Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.

Tempat penelitian dilakukan di wilayah Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMA yang berada di wilayah Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat dengan jumlah 2030 siswa. Untuk besaran sampel dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan jumlah 323 responden.

Analisis data bertujuan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dari semua variabel yang diteliti, yaitu karakteristik responden (jenis kelamin) *perceived benefit*, *perceived barriers*, *perceived severity*, dukungan sosial (keluarga, teman, guru), fasilitas, sarana, dan prasarana, lingkungan (promosi dan edukasi *healthy lifestyle*), analisis dilakukan dengan uji *Chi-Square* untuk menguji hipotesis hubungan dan analisis regresi logistik untuk mengetahui pengaruh dan faktor yang paling dominan.

**HASIL PENELITIAN**Tabel. 1  
Distribusi frekuensi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	122	37,8
Perempuan	201	62,2
Total	323	100,0
<i>Perceived</i>		
<i>Perceived Benefit</i>		
Lemah	213	65,9
Kuat	110	34,1
Total	323	100
<i>Perceived Barriers</i>		
Lemah	223	69
Kuat	100	31
Total	323	100
<i>Perceived Severity</i>		
Lemah	187	57,9
Kuat	136	42,1
Total	323	100
<b>Dukungan sosial</b>		
<b>Dukungan keluarga</b>		
Kurang	213	65,9
Cukup	110	34,1
Total	323	100
<b>Dukungan teman</b>		
Kurang	176	54,5
Cukup	147	45,5
Total	323	100
<b>Dukungan guru</b>		
Kurang	175	54,2
Cukup	148	45,8
Total	323	100
<i>Self efficacy</i>		
Kurang	171	52,9
Baik	152	47,1
Total	323	100
<b>Fasilitas</b>		
Kurang	172	52,9
Baik	151	47,1
Total	323	100
<b>Promosi</b>		
Kurang	156	48,3
Baik	167	51,7
Total	323	100
<b>Perilaku Gaya Hidup Sehat</b>		
Kurang baik	243	75,2
Baik	80	24,8
Total	323	100

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden mayoritas responden perempuan sebanyak 201 (62,2%) dan laki – laki sebanyak 122 (37,8%). Responden

memiliki *perceived benefit* lemah ada 213 (65,9%) sementara *perceived benefit* kuat ada 110 (34,1%), *perceived barriers* lemah ada 23 (69%) sementara *perceived barriers* kuat ada 100 (31%), *perceived severity* yang lemah ada 187 (57,9%) sementara *perceived severity* yang kuat ada 136 (42,1%). Dukungan keluarga yang kurang ada 213 (65,9%) sementara dukungan keluarga yang cukup ada 110 (34,1%). Dukungan teman yang kurang ada 176 (54,5%) sementara dukungan teman yang cukup ada 147 (45,5%). Dukungan guru yang kurang ada 175 (54,2%) sementara dukungan keluarga yang cukup ada 148 (45,8%). *Self efficacy* yang kurang ada 171 (52,6%) sementara *self efficacy* yang baik ada 150 (46,4%). Fasilitas yang kurang ada 172 (52,9%) sementara fasilitas yang baik ada 151 (47,1%). Promosi dan edukasi yang kurang ada 156 (48,3%) sementara promosi dan edukasi yang baik ada 167 (51,7%). Perilaku gaya hidup kurang baik ada 243 (75,2%) sementara yang memiliki perilaku gaya hidup sehat baik ada 80 (24,8%).

### Analisis Bivariat

Tabel 2  
Analisis Bivariat

Variabel	Perilaku Gaya Hidup Sehat				Total		<i>p-value</i>
	Kurang		Baik		N	%	
	n	%	n	%			
<b>Jenis Kelamin</b>							
Perempuan	164	81,6	37	18,4	201	100	0,001
Laki-laki	79	91,8	43	35,2	122	100	
<i>Perceived</i>							
<i>Perceived Benefits</i>							
Lemah	168	78,9	45	21,1	213	100	0,001
Kuat	75	68,2	35	31,8	110	100	
<i>Perceived Barriers</i>							
Lemah	175	78,5	48	21,5	223	100	0,044
Kuat	68	68	32	32	100	100	
<i>Perceived Severity</i>							
Lemah	150	80,2	37	19,8	187	100	0,015
Kuat	93	68,4	43	31,6	136	100	
<b>Dukungan Sosial</b>							
<i>Dukungan keluarga</i>							
Kurang	135	79,9	34	20,1	169	100	0,043
Cukup	108	70,1	46	29,9	154	100	
<i>Dukungan teman</i>							
Kurang	141	80,1	35	19,9	176	100	0,026
Cukup	102	69,4	45	30,6	147	100	
<i>Dukungan guru</i>							
Kurang	140	80	35	20	175	100	0,031
Cukup	103	69,6	45	30,4	148	100	
<i>Self Efficacy</i>							
Kurang	140	81,9	31	18,1	173	100	0,003
Baik	103	67,8	49	32,2	150	100	
<b>Fasilitas</b>							
Kurang	129	75	43	25	172	100	0,918
Baik	114	75,5	37	24,5	151	100	
<b>Promosi</b>							
Kurang	129	82,7	27	17,3	156	100	0,003
Baik	114	68,3	53	31,7	167	100	

Dari uji statistik *chi square* menemukan bahwa variabel jenis kelamin memiliki hubungan signifikan dengan perilaku gaya hidup sehat yang baik dengan nilai p sebesar 0,001. Sehingga menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin terhadap perilaku gaya hidup sehat pada remaja. *Perceived benefit* dengan perilaku gaya hidup sehat didapatkan p-value 0,035, variabel *perceived barriers* dengan perilaku gaya hidup sehat didapatkan p-value 0,044, *perceived severity* 0,015. Sehingga ada hubungan antara *perceived benefit*, *perceived barriers*, *perceived severity* terhadap perilaku gaya hidup sehat pada remaja. Dukungan keluarga dengan perilaku gaya hidup sehat didapatkan p-value 0,043, dukungan teman dengan perilaku gaya hidup sehat didapatkan p-value 0,026, dukungan guru dengan perilaku gaya hidup sehat didapatkan p-value 0,031. Sehingga menunjukkan ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap perilaku gaya hidup sehat pada remaja. *Self efficacy* dengan perilaku gaya hidup sehat didapatkan p-value 0,003. Sehingga menunjukkan ada hubungan antara *self efficacy* terhadap perilaku gaya hidup sehat pada remaja. Fasilitas dengan perilaku gaya hidup sehat didapatkan p-value 0,918. Sehingga menunjukkan tidak ada hubungan antara fasilitas terhadap perilaku gaya hidup sehat pada remaja. Promosi dan edukasi dengan perilaku gaya hidup sehat didapatkan p-value 0,003. Sehingga menunjukkan ada hubungan antara promosi terhadap perilaku gaya hidup sehat pada remaja.

Tabel. 3  
Hasil Analisis Multivariat

Variabel	pvalue	Exp(B)	95% CI for Exp (B)	
			Lower	Upper
<i>Perceived benefit</i>	0.076	1.686	0.947	3.001
<i>Perceived barriers</i>	0.031	1.885	1.059	3.355
<i>Perceived severity</i>	0.023	1.913	1.095	3.341
Dukungan teman	0.003	0.399	0.220	0.724
Dukungan guru	0.003	2.452	1.360	4.419
<i>Self Efficacy</i>	0.009	0.471	0.267	0.831
Promosi dan edukasi	0.002	2.477	1.392	4.405

Hasil analisis multivariat dengan regresi logistik menunjukkan variabel dengan *Odds Ratio* terbesar yaitu variabel promosi dengan OR= 2,477 (95% CI : 1,392-4,405) hal ini berarti responden yang memiliki promosi dan edukasi yang baik sebesar 2,477 kali kemungkinan memiliki perilaku gaya hidup sehat yang baik.

## PEMBAHASAN

### Analisis Hubungan dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan dan keparahan berpengaruh terhadap gaya hidup sehat. Perilaku terkait kesehatan juga dipengaruhi oleh nilai yang dirasakan dari aktivitas tersebut. Manfaat yang dirasakan dari menjalani gaya hidup sehat mengacu pada penilaian seseorang tentang manfaat terlibat dalam perilaku yang mempromosikan kesehatan untuk mengurangi risiko penyakit. Manfaat yang dirasakan dari menjalani gaya hidup sehat mengacu pada penilaian seseorang tentang manfaat terlibat dalam perilaku yang mempromosikan kesehatan untuk mengurangi risiko penyakit. Dengan meyakini manfaat memiliki gaya hidup sehat, seseorang akan lebih tertarik menerapkan gaya hidup tersebut (Suharmanto, 2021). Mempromosikan kesehatan dalam mengurangi risiko penyakit merujuk pada penilaian seseorang mengenai nilai terhadap manfaat yang

dirasakan seseorang dengan gaya hidup sehat. Dalam hal ini dinyatakan bahwa jika responden meyakini bahwa gaya hidup sehat bermanfaat, maka responden akan melakukan gaya hidup sehat (Larki, 2018 dalam (Suharmanto, 2021).

Semakin kuat *perceived barriers* dan *perceived severity*, maka akan semakin lemah dalam menerapkan gaya hidup sehat pada responden. Keluarga mempunyai peran maupun tanggung jawab dalam kesehatan dirinya dan juga anggota lainnya, untuk menyampaikan maupun mengingatkan informasi serta memberi motivasi agar selalu menerapkan perilaku pencegahan (Kundari et al., 2020). Begitupun dengan teman yang mampu memberi maupun menerima bantuan, memberikan pemahaman bersama, saling menghormati bahkan memberdayakan orang dalam dukungan, empati, berbagi, memberi sampai persahabatan. Gaya hidup maupun perilaku individu dapat dipengaruhi oleh kedekatan antar teman (Kundari et al., 2020).

Menurut penelitian, ada hubungan antara efikasi diri dengan gaya hidup sehat. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa faktor terpenting yang mempengaruhi pasien itu sendiri adalah pengetahuan pasien. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka dapat menjalani kehidupan yang baik dan berusaha untuk mengatasi setiap tantangan nyata, sedangkan seseorang dengan harga diri yang rendah cenderung mudah menyerah dan merasa bahwa mereka tidak dapat menjalani kehidupan yang baik (Agastiya et al., 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa semakin baik gaya hidup responden dipengaruhi oleh *self efficacy* yang semakin kuat dan semakin tinggi (Fatmawati et al., 2021).

Perilaku gaya hidup sehat itu nyata proses belajarnya menikmati latihan, menjadi aktif kesehatan itu penting, pertumbuhan spiritual, gizi dan psikologis mendapatkan inspirasi dan membuat perubahan sikap yang holistik semua orang, baik dalam tubuh, dalam pikiran, dan emosi (Thomas et al., 2020). Alasannya lingkungan memiliki peran untuk dimainkan perkembangan tingkah laku manusia. Lingkungan terdiri dari lingkungan hidup fisik dan lingkungan atau tradisi (Monzera et al., 2022).

### **Analisis Multivariat**

Faktor yang dominan berhubungan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja adalah jenis kelamin, *perceived barriers*, *perceived severity*, dukungan teman, dukungan guru, *self efficacy*, promosi dan edukasi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, promosi dan edukasi merupakan faktor dominan yang ditemukan. Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian khusus dalam rangka peningkatan perilaku gaya hidup sehat sebagai upaya menjaga kesehatan.

Variabel lainnya yaitu dukungan guru dapat menjadi tujuan intervensi untuk meningkatkan remaja berperilaku gaya hidup sehat.

### **SIMPULAN**

Gambaran umum perilaku gaya hidup sehat bahwa responden lebih banyak dijumpai pada perilaku gaya hidup kurang baik. Terdapat beberapa variabel yang memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku gaya hidup sehat pada remaja diantaranya adalah jenis kelamin, *perceived benefit*, *perceived barriers*, *perceived severity*, dukungan sosial (keluarga, teman, guru), *self efficacy*, fasilitas, promosi dan edukasi. Faktor dominan yang berpengaruh dengan perilaku gaya hidup sehat yaitu promosi dan edukasi.

## SARAN

Institusi pendidikan diharapkan mampu memberikan program mata pelajaran tambahan mengenai kesehatan di sekolah. Dengan materi yang beragam yang membahas dalam mengatasi masalah kesehatan pada remaja saat ini, terutama mengenai gaya hidup sehat. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan agar mengantisipasi gaya hidup sehat pada remaja melalui peningkatan penyuluhan gizi mengenai makan makanan sehat, manajemen stress, istirahat.

Institusi kesehatan mampu memberikan program kesehatan yang dapat mendorong serta memberi perhatian ekstra kepada remaja atau siswa siswi sehingga mampu meningkatkan dalam berperilaku gaya hidup sehat. Serta memberi penyuluhan atau promosi kesehatan mengenai gaya hidup sehat agar meningkatkan pengetahuan responden mengenai gaya hidup sehat.

Bagi peneliti selanjutnya di harapkan mampu meneliti lebih lanjut mengenai motivasi remaja dalam meningkatkan remaja untuk berperilaku gaya hidup sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agastiya, Nurhesti, D., & Manangkot. (2020). Hubungan Self-Efficacy dengan Self-Management Behaviour pada Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(1), 65–72. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/59604>
- Darwis, M., Amri, K., & Reymond, H. (2020). Dampak dari Kecanduan Game Online di Kalangan Remaja Usia 15-18 Tahun di Kelurahan Kayuombun. *Ristekdik*, 5(2), 228–229. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/2088>
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Istianah, I. (2021). Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.57267/jisym.v11i1.73>
- Gewab, B. T. P. A., Risanti, E. D., Herawati, E., & Mahmudah, N. (2020). Hubungan Adiksi Game Online Dan Merokok Dengan Stres Pada Remaja. *Biomedika*, 12(2), 117–123. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v12i2.10737>
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- James, R. M., & Maengkom, K. S. (2022). Hubungan Tingkat Adiksi Game Online dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Pelajar SMA. 4(1), 81–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/kjn.v4i1.801>
- Kundari, N. F., Hanifah, W., Azzahra, G. A., Islam, N. R. Q., & Nisa, H. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Keterpaparan Media Sosial terhadap Perilaku Pencegahan COVID-19 pada Komunitas Wilayah Jabodetabek Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4). <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3463>
- Lems, E., Hilverda, F., Sarti, A., van der Voort, L., Kegel, A., Pittens, C., Broerse, J., & Dedding, C. (2020). ‘McDonald’s Is Good for My Social Life’. Developing Health Promotion Together with Adolescent Girls from Disadvantaged Neighbourhoods in Amsterdam. *Children and Society*, 34(3), 204–219. <https://doi.org/10.1111/chso.12368>



- Leo, D. R. L. (2020). Intensitas Bermain Game Online terhadap Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Advent Menia, Kabupaten Sabu, Rai Jua, NTT. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35974/jsk.v6i1.2366>
- Michaelsen, M. M., & Esch, T. (2021). Motivation and Reward Mechanisms in Health Behavior Change Processes. *Brain Research*, 1757(April), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2021.147309>
- Monzera, M. A., Ulfah, M., & Surahmi, F. (2022). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa Di Fasilitas Olahraga Summit Gym Kota Semarang. *Jurnal Update Keperawatan*, 2(2), 12–24. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK>
- Moudy, J., & Syakurah, R. A. (2020). Pengetahuan terkait usaha pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 333–346. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v4i3.37844>
- Murniati, I., Purnomo, I., Umam, M. K., & Angkasa, M. P. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Makan Pada Siswa Smp N 1 Bodeh Kabupaten Pematang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(2), 178–182. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i2.1340>
- Pratiwi, L., & Nawangsari, H. (2022). Penyuluhan Dengan Topik Gaya Hidup Sehat Remaja. *Jurnal Abdi Medika*, 2(2), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jam.v2i2.1122>
- Rios, V. R., Trott, S., & Shukla, P. (2022). Systematic Literature Review Online Gaming Addiction among Children and Young Adults: A Framework and Research Agenda. *Addictive Behaviors*, 129(June), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107238>
- Salim, S., Virani, Chair, A., Hugo, J. A., & Emilia, J. B. (2021). Heart Disease and Stroke Statistics. *The American Heart Association*, 143(8). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000950>
- Suharmanto. (2021). Hubungan Persepsi Manfaat dengan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5(2), 99–103. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/view/2990>
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-Buffering Role of Social Support during COVID-19. *Family Process*, 60(3), 1002–1015. <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- Wanimbo, E., & Wartiningsih, M. (2020). Analisis Pengaruh Persepsi Ibu terhadap Perilaku Gaya Hidup Bersih dan Sehat berdasarkan Health Belief Model di Surabaya. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr. Soetomo*, 6. <https://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/2642>
- Zamaa, M. S., Kamariana, & Annisa, A. N. (2022). Hubungan Adiksi Game Online dengan Gangguan Pola Tidur pada Remaja. *An Idea Health Journal*, 2(01), 55–59. <http://ihj.ideajournal.id/index.php/IHJ>