

PENGARUH PROGRAM EDUKASI MELALUI METODE *PEERTUTORING* TERHADAP
PENGETAHUAN REMAJA TENTANG AKTIVITAS FISIK DALAM UPAYA PENCEGAHAN RISIKO
PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) DI MAN 2
KOTA MALANG

Ayu Ashillah Delavita¹, Handy Lala², Farida Halis³, and Pudji Suryani⁴

Jurusan Promosi Kesehatan, Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang, Fakultas, Jl. Ijen 77c Malang, 405017, Kota Malang
Email: ayuashillahdelavita@gmail.com

Abstrak

Penyakit jantung koroner (PJK) menjadi salah satu masalah kesehatan dalam sistem kardiovaskular yang jumlahnya meningkat cepat dengan menurut data World Health Organization (WHO). Populasi penelitian ini seluruh siswa MAN 2 Malang berjumlah 1.229 siswa dan sampel 34 siswa dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian Pre-Eksperimental dengan pendekatan One-Group Pretest-Posttest. Bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Program Edukasi Metode Peer Group terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Aktifitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Risiko Penyakit Jantung Koroner (PJK) di MAN 2 Malang. Hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan diketahui bahwa hasil uji statistik Paired Sample T-Test menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pretest dengan post-test menunjukkan nilai signifikansi $p 0,000 < 0,05$ sehingga mengalami gejala normalitas. H_0 ditolak dan H_a diterima. Pengetahuan remaja sebelum diberikan intervensi dengan hasil kurang kemudian pengetahuan remaja meningkat setelah diberikan intervensi dengan kategori baik. Sehingga edukasi melalui metode peer tutoring efektif dalam mengoptimalkan pengetahuan remaja tentang aktivitas fisik dalam pencegahan risiko Penyakit Jantung Koroner (PJK).

Keywords: Aktivitas Fisik, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Remaja, Pengetahuan

The Effect Of Educational Programs Through The Method Peer Tutoring On Adolescent Knowledge About Physical Activity In Prevention Efforts Risk Of Coronary Heart Disease (CHP) At Man 2 Malang City

Abstract

Coronary heart disease (CHD) is one of the health problems in the cardiovascular system whose number is increasing rapidly with a death rate in World Health Organization (WHO). The population of this study were all MAN 2 Malang students totaling 1,229 students and a sample of 34 students with inclusion and exclusion criteria. The type of research used is quantitative research using Pre-Experimental research design with One-Group Pretest-Posttest approach. Aims to determine the effect of the Peer Group Method Education Program on Increasing Adolescent Knowledge about Physical Activity in Efforts to Prevent Coronary Heart Disease (CHD) Risk at MAN 2 Malang. The results of the pretest and posttest that have been carried out know that the results of the Paired Sample T-Test statistical test show a significant number between the pretest and post-test values showing a significance value of $p 0.000 < 0.05$ so that it experiences symptoms of normality. H_0 is rejected and H_a is accepted. The knowledge of adolescents before being given an intervention with poor results then the knowledge of adolescents increased after being given an intervention with a good category. So that education through the peer tutoring method is effective in optimizing adolescents' knowledge about physical activity in preventing the risk of Coronary Heart Disease (CHD).

Keywords: Physical Activity, Coronary Heart Disease (CHD), Adolescents, Knowledge

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2017, menyebutkan bahwa penyakit jantung koroner (PJK) menjadi salah satu masalah kesehatan dalam sistem kardiovaskular yang jumlahnya meningkat cepat dengan angka kematian 6,7 juta kasus. (Sumara & Ari, 2022).

Data Riskesdas 2018 juga melaporkan bahwa Prevalensi Penyakit Jantung berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia mencapai 1,5%, Lebih dari 80% kematian akibat penyakit kardiovaskular terjadi di negara-negara penghasilan rendah-sedang seperti Indonesia (Amalia et al., 2022). Hasil Riskesdas tahun 2013, menunjukkan sebanyak 26,1% remaja kurang melakukan aktivitas fisik. Penduduk usia 10 tahun ke atas kurang mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 93,5% serta penduduk usia 15 tahun ke atas yang merokok sekitar 36,3%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 mencatat sebesar 2,5% pasien stroke sudah menderita stroke sejak usia 18-24 tahun (Rosalinda & Nugroho, n.d.).

Menurut studi pendahuluan yang sudah dilakukan di sekolah MAN 2 Kota Malang dari hasil wawancara dengan petugas UKS terdapat belum pernah adanya kegiatan penyuluhan atau informasi kesehatan tentang Aktivitas Fisik dalam pencegahan Risiko Penyakit Jantung Koroner dari pihak Sekolah maupun Puskesmas. Menurut hasil Screening Kesehatan yang dilakukan Puskesmas Terhadap Sekolah MAN 2 Kota Malang kelas XI MIPA terdapat beberapa masalah siswa dengan status gizi berat badan lebih atau obesitas sekitar 25,2%.

Masalah remaja mengalami berat badan lebih atau disebut obesitas dapat beresiko penyakit jantung koroner karena men ghadapi risiko 28% lebih bes ar untuk terser ang penyakit jantung dibanding individu dengan dan ber at badan yang sehat dan didukung adanya hasil Riskesdas tahun 2013, menunjukkan sebanyak 26,1% remaja kurang melakukan aktivitas fisik. Perilaku berisikoumunnya dimulai pada periode masa rem aja seperti kurangnya pengetahuan manfaat aktivitas fisik dan kurangnya pen get ahuan pola hidup yang sehat. Per hatian pada remaja dapat dijadikan kunci sukses keberhasilan program kesehatan. Strategi yang menempatkan remaja

sebagai pusat dan akan menguntungkan remaja dalam kesehatan mereka di masa dewasa. (Agustina et al., 2014).

Penatalaksanaan pencegahan Penyakit Jantung Koroner yaitu Aktivitas fisik dengan kategori tingkat intensitas sedang hingga tinggi dapat menurunkan risiko sebesar 27% dan 41 %. Menurut Kemenkes RI 2019, Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga

ser ta ener gi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain. Aktivitas fisik tersebut dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan meningkatkan kesehatan jantung.

Tutor sebaya (*peer teaching*) adalah metode pembelajaran dengan pendekatan kooperatif dimana peserta didik ada yang berperan sebagai pengajar (biasanya siswa yang lebih pandai dari siswa yang lain) dan peserta didik yang lain berperan sebagai pembelajar, baik pada usia yang sama atau pengajar berusia lebih tua dari pembelajar, untuk membantu belajar dalam tingkat kelas yang sama, untuk mengembangkan kemampuan yang lebih baik untuk mendengarkan, berkons entrasi, dan memahami apa yang dipelajari dengan cara yang bermakna, karena penjelasan yang diberikan menggunakan bahasa yang lebih akrab.

Peer group memiliki peran yang akan mempengaruhi anggotanya untuk melakukan suatu kebiasaan demi memenuhi kebutuhannya dalam membentuk suatu sikap, pembicaraan, minat penampilan maupun perilaku memiliki peran yang lebih besar daripada orang tua. Anggota kelompok yang lain cukup penting perannya bagi individu dalam mengembangkan kepribadian yang positif (Irianto, 2014: 186). Remaja dalam kelompok sebaya menjadi sangat bergantung kepada teman sebagai sumber kesenangannya dan keterkaitannya dengan teman sebaya begitu kuat. Kelompok sebaya (*peer group*) mempunyai pengaruh baik dalam kehidupan pribadi maupun dalam kehidupan kelompok (Cahaya et al., n.d.).

Dilakukan penelitian kepada remaja kelas XI MIPA sekolah MAN 2 Kota Malang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode *peer tutoring* terhadap

pengetahuan remaja dan bertujuan menambah ilmu pengetahuan terhadap remaja tentang aktivitas fisik dalam upaya pencegahan resiko penyakit jantung korone: (PJK).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pre experimental*. Penelitian ini menggunakan metode *Pra Eksperiment pre post with control group design*, jenis perencanaan yang digunakan adalah *One Grup Pre test dan Post test*, dan metode pendekatan menggunakan *peer tutoring*. Sampel yang digunakan adalah 39 siwa MAN 2 Kota Malang dari populasi berjumlah 1229 siswa dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Edukasi metode *peer Tutoring* tentang aktivitas fisik dalam upaya pencegahan risiko PJK sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah Pengetahuan remaja tentang aktivitas fisik dalam upaya pencegahan PJK. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan observasi dan lembar kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan UKS dan Sekolah Mengenai Aktivitas

Fisik dalam Upaya Pencegahan Risiko PJK			
Sumber Informasi Kesehatan	Pernah mendapatkan informasi Aktifitas fisik dalam pencegahan risiko PJK	0	0%
	Belum pernah mendapatkan informasi Aktifitas fisik dalam pencegahan risiko PJK	34	100%

Tabel di atas menunjukkan jumlah responden yang belum pernah mendapatkan informasi kesehatan mengenai aktivitas fisik dalam pencegahan risiko PJK.

Karakteristik Siswa Kelas XI MIPA 2

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Perempuan	20	59%
	Laki-laki	14	41%
Usia	16 tahun	8	23%
	17 tahun	24	77%

Berdasarkan tersebut menunjukkan karakteristik responden bahwa berdasarkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu dengan jumlah 20 responden (59%), sedangkan berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 14 responden (41%). Usia responden pada penelitian adalah usia 16

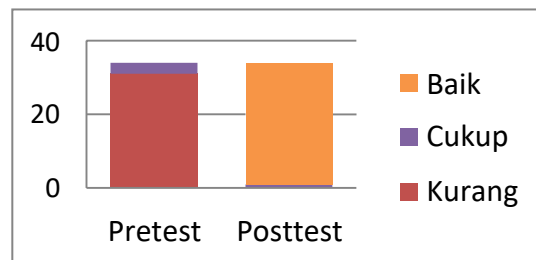
tahun sejumlah 8 responden (23%) dan usia 17 tahun dengan jumlah 24 respon den (77 %).

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Kelas XI MIPA 2

Kategori Pengetahuan	Sebelum perlakuan (n=34)		Sesudah perlakuan (n=34)	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	0	0%	33	97%
Cukup	3	9%	1	3%
Kurang	31	91%	0	0%
Total	34	100%	34	100%

Berdasarkan di atas menunjukkan identifikasi pengetahuan mengenai aktivitas fisik upaya pencegahan PJK dikategorikan menjadi tiga yaitu baik, cukup, kurang. Pada hasil *pre-test* (sebelum perlakuan) didapatkan hasil dengan kategori baik dengan jumlah 0 responden (0%), cukup terdapat 3 responden (9%) dan ada kategori kurang terdapat 31 responden (91%). Pada hasil *post -test* (sesudah perlakuan) didapatkan hasil dengan kategori kurang dengan jumlah 0 responden (0%) baik terdapat 33 responden (97%) dan pada kategori cukup didapatkan 1 responden (3%). Berdasarkan hasil

persentase pre-test dan post -test dapat disimpulkan bahwa edukasi tentang aktivitas fisik dalam upaya pencegahan risiko PJK dengan metode *peer tutoring* terjadi peningkatan pengetahuan siswa.



Gambar 1 Diagram Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa

Adapun hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan kemudian dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan uji T, hal ini dilakukan demi mengetahui apakah terdapat perbedaan pengetahuan remaja.

Tabel Hasil Sampel Paired T-Tes

Pengetahuan Responden	Mean	Std. Deviasi	Min	Maks	p-value
(Pretest-Posttest)	-47,5	11,09	-51,3	-43,6	0,000

Nilai rata-rata (*mean*) pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah -47,500

sedangkan standar deviasi 11,095. Minimum -51,371 dan maksimum -43,629.

Setelah data dianalisis diketahui bahwa hasil uji *Sampel Paired T-Tes* menunjukkan nilai yang signifikan antara nilai *pretest* dengan *post-test* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p < 0,000 < 0,05$ sehingga mengalami gejala normalitas menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan pemberian edukasi kesehatan melalui metode *peer tutoring* tentang aktivitas fisik dalam upaya pencegahan risiko PJK efektif dapat meningkatkan pengetahuan remaja

Berdasarkan data yang telah diolah, pengukuran pengetahuan dilakukan dengan menggunakan kuesioner *pretest dan posttest* hasil penelitian menunjukkan pengetahuan tentang Aktivitas fisik dalam upaya pencegahan PJK kepada responden yaitu siswa kelas XI MIPA 2 di MAN 2 Malang sebelum intervensi dengan hampir seluruh responden memiliki kategori pengetahuan Kurang.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan tentang Aktivitas fisik pencegahan PJK sebelum intervensi bahwa sebagian responden memiliki kategori kurang. Hasil pengukuran ini sesuai dengan hasil studi pendahuluan dilakukan peneliti bahwa dari pihak UKS dan sekolah belum pernah mendapatkan informasi atau penyuluhan tentang aktivitas fisik dalam pencegahan risiko PJK dari tenaga kesehatan.

Menurut teori Notoatmodjo pula, cara untuk meningkatkan dan mendorong bertambahnya pengetahuan sehingga tau, mau dan mampu yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan atau pemberian edukasi dapat mempertahankan derajat kesehatan dan juga mencegah datangnya penyakit (Notoatmodjo, 2014). Menurut teori Notoatmodjo juga menjelaskan bahwa setiap orang memiliki pengetahuan yang berbeda-beda tergantung penginderaan masing-masing individu terhadap suatu hal (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Hanifah, L., & Sri, 2017) yang menyatakan pengetahuan sangat penting dalam melakukan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan PJK, jika seorang memiliki pengetahuan yang baik maka kegiatan untuk

melakukan aktivitas fisik dalam pencegahan PJK rutin dalam sehari-hari dengan baik. Akan tetapi apabila seorang tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang arti, manfaat dan pedoman maka melakukan tindakan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan risiko PJK tidak akan berjalan dengan baik.

Pada penelitian Setyaji, 2018 ditemukan prevalensi PJK lebih banyak ditemukan pada kelompok orang yang tidak melakukan aktivitas fisik berat dan melakukan aktivitas fisik berat tetapi kurang dari 80 menit di setiap minggunya dibandingkan mereka yang jauh lebih aktif. Sedangkan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Zulaekah et al., 2009) menyatakan bahwa risiko PJK akibat kurang melakukan aktivitas fisik akan bertambah seiring bertambahnya usai. Hal ini dibuktikan bahwa PJK lebih banyak menyerang pada lansia umur 61 tahun ke atas. Maka, pencegahan risiko PJK harus dimulai sedini mungkin baik dengan mengatur pola dan jenis makanan maupun dengan membiasakan aktivitas fisik.

Intervensi yang diberikan kepada responden dengan menggunakan edukasi metode *peer tutoring*. Setelah diberikan intervensi, pengetahuan responden diukur menggunakan kuesioner yang hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan responden termasuk pada kategori baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Ningsih et al., n.d) bahwa nilai rata-rata *posttest* pengetahuan siswa sesudah dilakukan intervensi meningkat menjadi baik. Penelitian ini juga sejalan dengan teori pengetahuan oleh Notoatmodjo yang menjelaskan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, informasi, budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia (Notoatmodjo, 2012).

Dengan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan intervensi tersebut dapat disimpulkan edukasi melalui metode *peer tutoring* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Senada dengan penelitian Sanubari, Yamitnah dan Redjeki (2014, hal. 147) mengemukakan bahwa metode tutor teman sebaya merupakan metode yang melibatkan siswa yang memiliki kemampuan di atas rata-rata untuk membantu siswa yang lain dalam memahami materi pelajaran. Penggunaan metode *peer tutoring* dalam

proses belajar menjadikan siswa lebih aktif berpartisipasi sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar dan metode mengajar menjadi lebih bervariasi.

Edukasi menggunakan metode *peer tutoring* membantu siswa memahami materi yang disampaikan karena melakukan kegiatan pembelajaran yang kooperatif dimana saling berdiskusi dan mengerti dibina di antara peserta responden yang bekerja bersama sehingga responden termotivasi untuk belajar bersama dengan teman sebaya. Materi yang disampaikan tentang aktivitas fisik dalam upaya pencegahan risiko PJK disertai dengan bukti konkrit, rasional, hubungan terhadap kesehatan dan masalah yang muncul apabila tidak dilakukan.

Metode *peer tutoring* terbukti memiliki pengaruh pada pengetahuan remaja dalam penelitian Henny Dianawati, 2015 yang menyatakan terjadi kenaikan yang signifikan terhadap persentase pengetahuan remaja setelah diberlakukannya *peer tutoring*. Hal ini sejalan dengan penelitian Akmal, 2019 dengan melatih responden mengutarakan pendapat dalam metode *peer tutoring* sehingga responden dapat mengutarakan hal tersembunyi pada pikiran masing-masing. Hal ini berguna agar seluruh responden sepenuhnya memahami edukasi yang telah diberikan.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan sebelum diberikan intervensi berupa edukasi metode *peer tutoring* dari setengah responden memiliki pengetahuan kurang dan setengah responden memiliki pengetahuan cukup. Hal ini mengidentifikasi bahwa sebelum diberikan edukasi tentang aktivitas fisik dalam pencegahan risiko PJK responden kurang mengetahui informasi kesehatan tentang aktivitas fisik dalam pencegahan risiko PJK di lingkungan sekolah. Program PHBS di sekolah merupakan upaya untuk memberdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat (Hidayani & Sugesti, 2020). Dengan demikian tujuan utama dari aktivitas fisik dalam upaya pencegahan risiko PJK khususnya di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kualitas kesehatan dapat terwujud dengan memandirikan setiap peserta didik, guru, dan

masyarakat lingkungan sekolah sehingga dapat dipraktekkan dalam kehidupan sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan intervensi melalui edukasi metode *peer tutoring*, hampir seluruh responden menngkat penge tahuannya menj adi baik. Hal tersebut terbukti dengan kenaikan persentase pengetahuan pada kategori baik hingga 97%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat adanya peningkatan pengetahuan pada siswa kelas XI MIPA 2 MAN 2 Malang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani, 2010, dimana penelitian ini membuktikan bahwa pemberian edukasi mampu merubah pengetahuan dan sikap siswa terkait faktor risiko PJK.

Dengan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan intervensi tersebut dapat disimpulkan edukasi melalui metode *peer tutoring* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Senada dengan penelitian Sanubari, Yamitnah dan Redjeki (2014, hal. 147) mengemukakan bahwa metode tutor teman sebaya merupakan metode yang melibatkan siswa yang memiliki kemampuan di atas rata-rata untuk membantu siswa yang lain dalam memahami materi pelajaran. Penggunaan metode *peer tutoring* dalam proses belajar menjadikan siswa lebih aktif berpartisipasi sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar dan metode mengajar menjadi lebih bervariasi.

Kelebihan metode *peer tutoring* adalah metode pembelajaran yang melibatkan seluruh siswa di dalam kelompok secara aktif untuk berdiskusi, saling mengajarkan, dan mendengarkan arahan atau bimbingan dari siswa yang pandai sebagai tutor. Indrianie (2015, hal. 128) juga menyampaikan bahwa pembelajaran tutor sebaya adalah bagaimana mengoptimalkan kemampuan peserta didik yang berprestasi dalam satu kelas untuk mengajarkan atau menularkan kepada teman sebaya mereka yang kurang berprestasi, sehingga peserta didik yang kurang berprestasi bisa mengatasi ketertinggalannya. Hal tersebut terlihat dari hasil penelitian bahwa edukasi metode *peer tutoring* mampu meningkatkan pengetahuan siswa MAN 2 Malang.

SIMPULAN

Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi melalui metode *peer tutoring* mengenai aktivitas fisik dalam upaya

pengecahan risiko PJK hasil lebih banyak dengan hasil kategori kurang. Pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi melalui metode peer tutoring mengenai aktivitas fisik dalam upaya pencegahan risiko PJK dengan hasil kategori baik. Adanya pengaruh edukasi dengan metode peer tutoring mengenai aktivitas fisik dalam upaya pencegahan PJK terhadap peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah perlakuan. Sehingga edukasi metode peer tutoring efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa remaja tentang aktivitas fisik dalam upaya pencegahan risiko PJK.

DAFTAR PUSTAKA

- Jurnal: Agustina Harahap, R. (n.d.). PJK (Penyakit Jantung Koroner) dan SKA (Sindrome Koroner Akut) dari Prespektif Epidemiologi CHD (Coronary Heart Disease) and ACS (Acute Coronary Syndrome) from an Epidemiological Perspective. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 54–65.
- Jurnal: Agustina, S., Mayang Sari, S., & Savita Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru, R. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. In *Jurnal Kesehatan Komunitas* (Vol. 2, Issue 4).
- Jurnal: Amalia, P., Naziyah, N., & Hidayat, R. (2022). Hubungan Motivasi Dan Persepsi Diri Dengan Perilaku Pencegahan Sekunder Faktor Risiko Pasien Jantung Koroner. *Malahayati Nursing Journal*, 4(4), 797–806.
- Buku: Bambang Dwiputra, dr. (n.d.). *Penyakit Jantung Koroner: Mengenali Tanda dan Gejala Serangan Dini*.
- Buku: Cahaya, N., Psikologi, N., Islam, P., Sunan, U., & Yogyakarta, K. (n.d.). *Dukungan Teman Sebaya dalam meningkatkan Motivasi Belajar*.
- Jurnal: Citra Palupi, K., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” Terhadap Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik pada Wanita dengan Gizi Lebih. *11(1)*, 62–73.
- Tugas Akhir: Handayani, F. (n.d.). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya Hijrin Fithroni*.
- Jurnal: Haryani, S., Astuti, A. P., & Minardo, J. (n.d.). *Pengetahuan dan Perilaku Mencuci tangan pada Siswa SMK Sebagai Upaya pencegahan Covid-19*.
- Jurnal: Khasanah, U., Anwar, S., Sofiani, Y., & Kurwiyah, N. (n.d.). *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ EEdukasi Masyarakat dalam Peningkatan Pencegahan dan Perawatan Hipertensi dan DM Desa Kaliasin Kecamatan Sukamulya Kabupaten Tangerang. ISSN: 2714-6286*.
- Jurnal: Kurniawan, S., Mutho, A., Rois, M., Psikologi, F., Islam, U., & Abstrak, A. (n.d.). Tawuran, Prasangka Terhadap Kelompok Siswa Sekolah Lain, Serta Konformitas pada Kelompok Teman Sebaya Prasangka Terhadap Kelompok Siswa Sekolah Lain, Serta Konformitas Pada Kelompok Teman Sebaya Proyeksi, 4(2), 85–94.
- Jurnal: Kusumo, M. P. (n.d.-b). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik (7-15)*.
- Jurnal: Meningkatkan Sopan Santun Berbicara dengan Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Oleh, U., & Suryani SMPN, L. (n.d.). *Lilliek Suryani | 112*.
- Buku: *Metodologi Penelitian Kesehatan (Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo) (z-lib.org)*. (n.d.).
- Situs: Miftahul Janna, N., & Pembimbing, D. (n.d.). *Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS*.
- Jurnal: Oktaviana, R. (n.d.). *Hubungan Antara Kelompok Teman Sebaya dengan Perilaku Seks (Rina Oktaviana)*.
- Jurnal: Rosalinda, M., & Nugroho, S. (n.d.). Kehadiran Pelajar pada Jam Olahraga dan Aktivitas Fisik Menuju Sekolah dengan Kejadian Obesitas. In *Borneo Student Research* (Vol. 3, Issue 3).
- Jurnal: Santosa, W. N., & Baharuddin, B. (2020). Penyakit Jantung Koroner dan Antioksidan. *KELUWIH: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 98–103.
- Jurnal: Sumara, R., & Ari, N. (2022). Identifikasi Faktor Kejadian Penyakit Jantung Koroner Terhadap Wanita Usia ≤

50 Tahun di RSUD Haji Surabaya. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 53–59.

- Jurnal: Triandina, R. P., & Fitri, I. (n.d.). *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja di Desa Tegalampel Kecamatan Tegalampel Kabupaten Bondowoso*.
- Jurnal: Utami, D. T. (2018). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. In *Pendidikan Islam Anak Usia Dini* (Vol. 1, Issue 1).
- Buku: Widodo, W. B. (n.d.). *Group dynamic, kurt lewin argument bintang sangaji* (11-12).