

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE FOR HOUSEWIVES AGAINST CHILDREN'S BEHAVIORAL TENDENCIES

Aktifitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Ibu Rumah Tangga Terhadap Kecenderungan Perilaku Anak Zuraidah¹, Rahma Dewi²

Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

zuraidahsyahrul44@gmail.com

rahmadewi@unimed.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between the application of physical activity and healthy lifestyle of housewives to the tendency of children's behavior. The research sample was 30 housewives in Lenggadai Hilir Village. They are mothers who have children at the level of early childhood education to high school. The research method is descriptive qualitative. Collecting data with a closed questionnaire. The results showed that the percentage of the value was still low, namely 51.5%, so the researchers could conclude that most of the housewives had not carried out physical activity and implemented a healthy lifestyle properly. Mother considers all the activities that she does only as a necessity that is her personal responsibility without involving all family members and still does not know the greater benefits of physical activity and a healthy lifestyle and its influence on children's behavior.

Keywords: *Activity, Healthy Lifestyle, Housewife, Child Behavior*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara penerapan aktifitas fisik dan pola hidup sehat ibu rumah tangga terhadap kecenderungan perilaku anak. Sampel penelitian adalah 30 ibu rumah tangga Desa Lenggadai Hilir. Mereka adalah ibu yang memiliki anak pada jenjang pendidikan PAUD hingga SMA. Metode penelitian adalah deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dengan angket koersioner tertutup. Hasil penelitian, menunjukkan persentase nilai yang masih rendah yaitu 51,5%, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa sebahagian besar ibu rumah tangga belum melaksanakan aktifitas fisik serta penerapan pola hidup sehat dengan baik. Ibu menganggap semua kegiatan yang ia lakukan hanya sebagai keharusan yang menjadi tanggung jawabnya secara pribadi saja tanpa melibatkan seluruh anggota keluarga dan masih belum mengetahui manfaat yang lebih besar dari aktivitas fisik dan pola hidup sehat serta pengaruhnya terhadap perilaku anak.

Kata Kunci : *Aktivitas, Pola Hidup Sehat, Ibu Rumah Tangga, Perilaku Anak*

Pendahuluan

Salah satu keberhasilan pendidikan jasmani ialah perilaku (*behavioral*) atau keterlibatan langsung dalam aktivitas fisik seumur hidup yang tercermin melalui perilaku seseorang (S & Ana, 2019). Rendahnya angka partisipasi olahraga/aktivitas fisik yang dilakukan diluar waktu istirahat (Rosiardani, 2017). Akibat kurangnya aktivitas fisik tersebut serta pola hidup yang buruk dapat menimbulkan banyak masalah pada kehidupan terutama kesehatan seperti tingginya resiko berbagai penyakit hipokinetik (53% jantung dan stroke), Lebih mengkhawatirkan Indonesia menempati urutan 3 Asia (China, India, Indonesia, Jepang, Pakistan dan Banglades) prevalensi penyakit hipokinetik (kurang gerak). Akibat yang lebih serius yaitu resiko utama kematian diperkirakan 3,2 juta kasus kematian terjadi secara global setiap tahun (Who.int, 2020). Kemudian Indonesia menempati urutan 9 dunia penyakit diabetes tahun 2010 dan diprediksi urutan 6 Tahun 2030 (Ratna Muliawati, 2015).

Dari data diatas menjelaskan buruknya kualitas kesehatan Indonesia disebabkan oleh penyakit tidak menular atau *Non Communicable Disease* (Khariri & Andriani, 2020). Tentu menjadi pekerjaan rumah bagi kita terkhusus praktisi terkait untuk dapat membumikan *Sport For All* karena merupakan solusi efektif untuk membiasakan aktifitas fisik dan pola hidup sehat pada masyarakat guna mengatasi masalah-masalah serius terssbut. Adapun tujuan global dalam rangka mengurangi rendahnya minat masyarakat dalam melaksanakan aktifitas fisik yaitu mengalami penurunan 10% pada tahun 2025 dan 15 % taun 2030 dan seterusnya sampai aktifitas fisik dan budaya hidup sehat menjadi budaya melalui behavior.

Fenomena yang terjadi dimasyarakat saat ini ialah memahami aktifitas fisik dengan sesuatu yang sangat berat dan sulit dilakukan, selalu beranggapan bahwa yang melakukan aktifitas fisik hanyalah orang-orang tertentu seperti Atlet profesional, mereka yang memiliki kelebihan berat badan, tuntutan dari program terapi penyembuhan suatu penyakit, calon pelamar akademi militer, dan lain-lain. Mirisnya lagi pemahaman masyarakat jika melihat orang lain jogging dengan kondisi tubuh yang kurus malah dibuli dengan dalih “sudah kurus mau kurus bagaimana lagi?”. Memang seminim itulah pengetahuan masyarakat Indonesia mayoritas pedesaan. Padahal jika memiliki pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentu hal-hal tersebut tida akan trjadi. Mudah saja dalam memahami aktifitas gerak seperti yang paparkan oleh (Risa, 2018) yaitu bawa setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan produksi energi itu sudah termasuk aktivitas. Hasil penelitian mengemukakan bahwa setiap orang dewasa di Amerika melakukan 30 menit atau lebih aktifitas fisik intensitas sedang dan mereka dengan senang hati melakukannya setiap hari (Deniati & Annisaa, 2021). Sebagai orang dewasa terlebih sebagai orang tua tentu harus menyadari pentingnya aktifitas fisik serta pola hidup sehat terutama sekali adalah ibu rumah tangga yang memiliki peran sanagat penting. maka penulis akan memilih subjek penelitian adalah ibu ruma tangga karena dianggap sebagai sasaran yang sangat strategis dan dapat menyelesaikan masalah global mulai dari unit terkecil yaitu sebuah keluarga. Menurut (Noya, 2019).

Telah dibahas pada penelitian terdahulu oleh Dewi Nurhalimah dengan judul “Peran Seorang Ibu Rumah Tangga dalam Mendidik Anak (Study Terhadap Novel ibuk, Karya Iwan Setyawan)” telah menjelaskan tentang pentingnya peran seorang ibu rumah tangga diantaranya; (1) sebagai teladan untuk selalu gemar menabung, (2) sebagai pemenuh kebutuhan anak akan kebutuhan fisik seperti, sandang pangan dan papan. Serta kebutuhan spiritual berupa pentingnya berdoa dan salat, (3) sebagai pemberi stimulus bagi perkembangan anak dalam bidang pemeliharaan kesehatan anak, (4) sebagai orang

tua untuk selalu memberikan kesempatan berkembang dalam pekerjaannya, (5) sebagai guru yang menerangkan tata cara atau peraturan dalam keluarga, dan (6) sebagai pengawas yang selalu memberi tahu untuk mematuhi peraturan disekolah. dalam mendidik anak-anaknya, (Nur Halimah, 2015).

Penelitian ini terfokus pada sesuatu yang lebih khusus yakni tentang korelasi antara aktifitas fisik dan pola hidup sehat ibu rumah tangga terhadap kecenderungan perilaku anak, berdasarkan isu- isu terkini yang masih marak berkembang dimasyarakat, baik skala nasional maupun internasional dan masih menjadi masalah yang perlu diselesaikan terkhusus dalam dunia pendidikan.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan alat pengumpulan data adalah angket koesioner tertutup. Angket atau koesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017). Setelah data terkumpul bersifat kuantitatif yaitu berupa penilaian, dihimpun melalui koesioner yang dibagikan pada responden dalam hal ini yakni ibu rumah tangga di desa Lenggadai Hilir dengan analisis statistik deskriptif yang berupa pertanyaan SERING/SELALU, KADANG-KADANG, TIDAK/BELUM yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala penskoran 1-5. Selanjutnya hasil rekapitulasi nilai dari angket tersebut dipresentase. Dikatakan penelitian ini penting apabila hasil menunjukkan presentase dibawah 60%, maka aktifitas fisik dan pola hidup sehat ibu rumah tangga masih rendah untuk dapat memberi kecenderungan perilaku anak kearah yang lebih baik.

Gambar 1. angket/ koesioner tertutup.

ANGKET/ KOESIONER

Nama :
Usia :
Profesi/ Kegiatan :
Hari/ Tanggal/ Tahun :

NO	PERTANYAAN	TIDAK/ BELUM	KADANG- KADANG	SERING/ SELALU
1	Apakah anak ibu bergabung dalam sebuah organisasi olahraga?			
2	Apakah anak ibu dengan sukarela mengikuti latihan berolahraga dalam sebuah organisasi?			
3	Apakah dirumah anak ibu rutin melakukan kegiatan berolahraga dengan kemauannya sendiri?			
4	Apakah waktu libur sekolah anak perempuan ibu membantu pekerjaan rumah dengan sukarela?			
5	Apakah waktu libur sekolah anak laki-laki ibu membantu ayah dibekub dengan sukarela?			
6	Apakah seluruh kegiatan anak diisi dengan hal-hal bermanfaat?			
7	Apakah ibu keluarga memiliki jadwal rutin berolahraga?			
8	Apakah ibu keluarga memiliki jadwal rutin bergotong-royong membersihkan pekarangan rumah?			
9	Apakah ibu dengan senang hati melakukan kegiatan beres-beres rumah?			
10	Apakah suami anak laki-laki ibu adalah seorang perokok?			
11	Apakah ibu keluarga sering mengonsumsi makanan siap saji?			
12	Apakah ibu keluarga sering minum minuman kemasan?			
13	Apakah saat ibu memasak sayur lauk-pauk menggunakan penyedap rasa?			
14	Apakah ibu sering memanaskan lauk sayur yang tidak habis sekali makan?			
15	Apakah ibu sering memasak/mengolah makanan yang bersantan dan berminyak?			
16	Apakah ibu menanam sayur mayur dipekarangan rumah?			
17	Apakah ibu memiliki ternak unggas atau ikan dipekarangan rumah?			
18	Apakah seluruh saat ini kegiatan/ aktifitas anak dirumah sudah sesuai dengan yang ibu harapkan?			
19	Apakah menurut ibu berolahraga itu penting?			
20	Apakah ibu sudah menerapkan pola hidup sehat pada keluarga?			

*Pertanyaan (+) dengan jawaban SERING/SELALU = skor 5, jika KADANG-KADANG = Skor 2, dan TIDAK/BELUM = skor 1.

*Pertanyaan (-) dengan jawaban SERING/SELALU = skor 1, jika KADANG-KADANG = Skor 2, dan TIDAK/BELUM = skor 5.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Gambar 2. Tabel Hasil Rekapitulasi Angker/koesioner Tertutup

TABEL DATA HASIL ANGKET/ KOESIONER TERTUTUP																																	
BUJUR PERTANYAAN	RESPONDEN (N=30)																													PEROLEHAN NILAI			
	N=1	N=2	N=3	N=4	N=5	N=6	N=7	N=8	N=9	N=10	N=11	N=12	N=13	N=14	N=15	N=16	N=17	N=18	N=19	N=20	N=21	N=22	N=23	N=24	N=25	N=26	N=27	N=28	N=29		N=30		
1	1	5	2	1	5	5	1	1	1	1	5	2	1	5	1	5	5	2	5	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	5	74		
2	1	5	5	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	1	2	5	5	1	5	1	1	1	5	95		
3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	5	5	1	1	1	2	1	1	1	5	1	2	2	1	1	2	50		
4	5	1	1	5	5	1	1	5	2	2	1	1	1	1	5	2	5	5	5	5	2	5	1	5	1	5	5	5	2	1	91		
5	1	2	5	2	2	2	5	2	2	5	2	5	1	5	5	2	2	2	5	5	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	81	
6	2	2	5	2	2	5	5	2	1	5	1	1	1	1	1	5	1	2	5	1	5	2	2	1	2	2	2	2	2	2	72		
7	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	5	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	2	1	5	1	1	2	54	
8	5	2	5	5	2	2	2	2	5	1	5	1	1	1	5	2	2	5	5	2	1	1	5	2	1	2	2	1	2	2	5	86	
9	5	5	1	5	5	5	5	5	5	2	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	5	5	128	
10	1	5	1	1	1	5	2	1	5	1	5	5	1	5	5	1	1	2	1	1	2	5	2	1	2	5	2	1	5	2	5	84	
11	1	2	1	2	2	5	2	2	2	2	2	2	1	2	5	2	2	2	1	2	5	2	1	5	2	2	2	2	5	2	2	70	
12	1	5	1	2	2	5	5	2	5	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	5	5	2	5	2	5	2	1	2	5	2	79	
13	2	2	2	1	1	5	2	1	2	1	1	2	2	1	1	5	1	1	5	2	2	1	1	5	2	1	2	5	1	2	5	62	
14	2	2	1	1	1	5	2	2	2	2	2	1	1	1	2	5	1	1	2	2	5	2	2	2	5	2	2	2	5	1	2	69	
15	1	2	1	1	1	2	2	2	5	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	5	2	2	2	2	2	1	2	2	2	56	
16	2	1	1	1	1	1	2	1	5	1	1	5	2	1	2	1	5	2	2	5	5	2	1	5	5	2	1	5	2	1	2	72	
17	1	1	1	1	5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	5	1	5	1	2	2	5	5	2	2	2	2	2	2	2	66	
18	1	1	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	5	5	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	5	64
19	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	1	5	2	2	2	5	5	1	5	5	5	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	94
20	5	2	5	2	5	5	5	2	2	2	2	5	2	1	2	5	2	2	5	5	5	5	5	1	5	2	2	2	2	2	5	5	100
Skor Total Jawaban	41	49	60	44	51	67	50	39	53	45	42	61	37	40	53	68	57	41	66	71	54	53	38	77	47	41	47	58	47	60	51,5666667		
DalamRumus	41/100= 41%	49/100= 49%	50/100= 50%	44/100= 44%	51/100= 51%	67/100= 67%	50/100= 50%	39/100= 39%	53/100= 53%	45/100= 45%	42/100= 42%	61/100= 61%	37/100= 37%	40/100= 40%	53/100= 53%	68/100= 68%	57/100= 57%	41/100= 41%	66/100= 66%	71/100= 71%	54/100= 54%	53/100= 53%	38/100= 38%	77/100= 77%	47/100= 47%	41/100= 41%	47/100= 47%	58/100= 58%	47/100= 47%	60/100= 60%	51,5%		

Pembahasan

Berdasarkan hasil rekapitulasi angket/ koesioner yang disebar terhadap 30 responden ibu rumah tangga desa Lenggadai Hilir, maka memperoleh dua pokok bahasan penting yakni empat nilai tertinggi dan 4 nilai terendah adapun rincian bahasan sebagai berikut;

A. Data Hasil Koesioner dgn Empat Perolehan Nilai Terendah

- Nilai terendah adalah nilai 50 yaitu pada jawaban soal nomor 3 dengan pertanyaan “Apakah dirumah anak ibu rutin melakukan kegiatan berolahraga dengan kemauannya sendiri?” ini menunjukkan bahawa anak masih enggan berolahraga, dan belum menyadari betapa penting kegiatan fisik tersebut. jika sejak usia dini dan usia sekolah anak tidak menjadikan aktivitas fisik/berolahraga sebagai sebuah kesenangan makan dapat dipresdiksi 30-50 tahun kedepan anak-anak tersebut juga tidak akan menjadi orang dewasa yang sehat atau sadar akan pentingnya menjaga kesehatan.
- Nilai terendah kedua 54 yaitu jawaban soal nomor 7 dengan pertanyaan “Apakah ibu/keluarga memiliki jadwal rutin berolahraga?” menunjukkan sangat jelas bahwa ketika keluarga (orang tua) tidak menyontohkan hal yang baik (berolahraga) maka tidak memiliki motivasi serta kesadaran sendiri untuk melaksanakannya, tentu disinilah peran penting orang tua sebagai model bagi anaknya.
- Nilai terendah berikutnya 56 yaitu jawaban soal nomor 15 dengan pertanyaan “Apakah ibu sering memasak/mengolah makanan yang bersantan dan berminyak?” menunjukkan pola makan yang tidak sehat dipraktikan oleh ibu-ibu rumah tangga, mereka menganggap makanan bersantan dan berminyak menjadi menu yang disenangi keluarga. Para peneliti menemukan bahwa orang yang makan gorengan sebanyak 4 – 6 kali seminggu berisiko hingga 39% untuk terkena diabetes tipe 2. Risiko penyakit jantung pun meningkat 23% dibandingkan dengan yang makan gorengan sekali seminggu. Sementara itu, orang-orang yang makan gorengan 7 kali atau lebih selama seminggu mengalami peningkatan risiko penyakit diabetes hingga sekitar 55%, (Swary, 2021). Inilah salah satu masalah terbesar Idonesia yang telah dijelaskan pada latar belakang penelitian yaitu

menempati peringkat 9 tahun 2010 dan diperkirakan akan menempati peringkat 6 tahun 2030.

- d. Nilai terendah 62 yaitu jawaban soal nomor 13 dengan pertanyaan “Apakah saat ibu memasak sayur/lauk-pauk menggunakan penyedap rasa?” penyedap rasa seperti royko, masako dan ajinomoto menjadi andalan para ibu rumah tangga. Jika makanan banyak dilah dengan santan dan berminyak lalu ditambah lagi dengan menggunakan penyedap rasa dan rutin dikonsumsi setiap hari maka itulah pola makan yang kurang baik bagi kesehatan.

B. Data Hasil Koisioner dgn Empat Perolehan Nilai Tertinggi

- a. Perolehan nilai tertinggi pertama 128 yaitu jawaban nomor 9 dengan pertanyaan “Apakah ibu dengan senang hati melakukan kegiatan beres-beres rumah?”, jawaban ini sebenarnya masih bernilai ambigu, karena sebagian besar mereka menjawab SERING/SELALU, karena sudah menjadi tugas wajibnya setiap hari dan belum mengetahui manfaat spesifik aktivitas tersebut selain dari tugas yang mememng harus mereka kerjakan.
- b. Nilai tertinggi kedua 100 yaitu jawaban nomor 20 dengan pertanyaan “Apakah ibu sudah menerapkan pola hidup sehat pada keluarga?”, Jawaban ini tentu lebih ambigu. Mereka mengatakan sudah menerapkan pola hidup sehat, namun sangat berbanding terbalik dengan pola yang diterapkan seperti lebih suka makanan bersantan/ berminyak, selalau menggunakan penyedap rasa dan lain-lain, indicator tersebut menunjukkan bahwa ibu rumah tangga hanya berangan-angan ingin menerapkan pola hidup sehat, namun belum memiliki cukup ilmu serta pemahaman tentang maksud dari pola hidup sehat itu sendiri.
- c. Nilai tertinggi berikutnya 95 yaitu jawaban nomor 2 dengan pertanyaan “Apakah anak ibu dengan sukarela mengikuti latihan/berolahraga dalam sebuah organisasi?” jelas sekali bahwa ini bukanlah kesukarelaan yang sesungguhnya, anak yang tergabung pada organisasi pencak silat yang diadakan hanya termotivasi karena banyak temen yang ikut atau sekedar ikut-ikutan saja, karena perkembangan kegiatan pencak silat yang diadakan sejak bulan Juli 2021 hingga sekarang selalu mengalami pengurangan jumlah anggota. Mmenunjukkan bahwa anak tidak memiliki kemauan sendiri melakukan aktivitas gerak/berolahraga.
- d. Nilai tertinggi ke empat 94 yaitu jawban nomor 19 dengan pertanyaan “Apakah menurut ibu berolahraga itu penting?”, sebahagian besar mereka mengatakan berolahraga itu penting, namun mereka tidak melaksanakannya. Inilah yang menjadi pekerjaan rumah bagi kita semua agar dapat menselaraskan antara ucapan dan tindakan agar tujuan pendidikan jasmani, *istilah sport for all* dapat terwujud di masyarakat kita, bukan hanya sebatas angan-angan dan harapan, namun juga terwujud dalam tindakan nyata dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Dari hasil dua pokok bahasan empat nilai tertinggi dan empat nilai terendah pada pemaparan bagian pembahsan diatas, jika seorang ibu masih belum menerapkan, mengajak atau memberi contoh aktifitas fisik dengan memiliki jadwal rutin berolahraga juga jadwal rutin bergotong royong membersihkan pekarang rumah serta juga belum menerapkan pola hidup sehat dengan tidak mengonsumsi terlalu banyak makanan berminyak/santan dan menggunakan penyedap rasa, tentu akan mempengaruhi dari pada semua anggota keluarga termasuk anak. Terbukti anak masih belum memiliki kesadaran atau kemauan dalam dirinya untuk melaksanakan aktifitas gerak saat dirumah dan

banyak yang mengikuti organisasi olahraga pencak silat hanya ikut-ikutan teman karena dari mulai latihan itu dibuka pada bulan Juli hingga sekarang Oktober 2021 jumlah anggota semakin lama semakin sedikit.

lalu hasil persentase nilai 51, 5% maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa sebahagian besar ibu rumah tangga khususnya desa Lenggadai Hilir masih belum menerapkan aktifitas fisik serta pola hidup sehat dalam keluarganya. Ibu menganggap aktifitas beres-beres rumah itu hanya sebagai keharusan atau tugas yang memenag sudah menjadi tanggung jawabnya sehari-hari dan aktifitas olahraga menurut mereka penting, namun pada kenyataanya sebagian besar mereka tidak melaksanakannya. Artinya keinginan dan niat untuk menerapkan kedua variable tersebut hanya sebatas angan-angan dan belum tercermin dalam tidakan nyata, ibu rumah tangga belum sepenuhnya mengerti tentang manfaat yang lebih besar terkhusus untuk kesehatan dan yang paling utama ialah pengaruhnya terhadap perilaku anak saat sekarang maupun yang akan datang.

Daftar Pustaka

- Deniati, E. N., & Annisaa, A. (2021). Hubungan Tren Bersepeda dimasa Pandemi Covid-19 dengan Imunitas Tubuh Lansia. *Sport Science and Health*, 3(3), 125–132. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p125-132>
- Khariri, & Andriani, L. (2020). Dominasi Penyakit Tidak Menular dan Pola Makan Yang Tidak Sehat. *Pros Sem Nas Masy Biodiv Indon*, 6(1), 624–627. <https://doi.org/10.13057/psnmbi/m060127>
- Noya, dr. A. B. I. (2019). *6 Kegiatan Sehari-hari yang Efektif Membakar Kalori*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/Pelihara-Berat-Tubuhmu-Dengan-Mengatur-6-Kebiasaan-Sehari-hari-Ini>
- Nur Halimah, D. (2015). Peran Seorang Ibu Rumah Tangga dalam Mendidik Anak (Study Terhadap Novel *ibuk*, Karya Iwan Setyawan) _____ [Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. In <http://digilib.uin-suka.ac.id/> (Vol. 13, Issue 3). http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/16590/2/11220033_bab-i_iv-atau-v_daftar-pustaka.pdf
- Ratna Muliawati. (2015). *Strok Iskemik pada Penderita Diabetes Meletus Tipe 2 Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S-2* (Vol. 2).
- Risa, S. (2018). Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Setelah Pemberian Penyuluhan Menggunakan Media Poster Dan Flipchart 8 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 1–57. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/556/4/Chapter2.pdf>
- Rosiardani, S. A. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Anak Sekolah Dasar Di Surabaya. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- S, N., & Ana. (2019). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Budi Pekerti. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sugiyono. (2017). *Prof. dr. sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Swary, R. C. (2021). *Berminyak, 7 Bahaya Sering Makan Makanan*. Hellosehat. <https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/bahaya-makanan-berminyak/>
- Who.int. (2020). *WHO Mengungkapkan Penyebab Utama Kematian dan Kecacatan di Seluruh Dunia: 2000-2019*. www.who.int/. <https://www.who.int/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019>