

HUBUNGAN LITERASI FISIK DENGAN KESEHATAN SISWA MTS DI JAWA BARAT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL LITERACY AND HEALTH STUDENTS MTS IN WEST JAVA

Rapika*¹, Asep Sumpena², Ikbal Gentar Alam³, Burhan Hambali⁴

^{1,2,4}Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

³Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Indonesia

***Corresponding Author: Rapika, rapika@upi.edu**

Abstrak

Literasi fisik berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, terutama bagi remaja. Kurangnya pemahaman dan partisipasi dalam aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara literasi fisik dengan kesehatan fisik dan mental siswa Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan survei korelasional. Sampel terdiri dari 260 siswa dari delapan sekolah yang dipilih secara cluster random sampling. Instrumen utama adalah *Sport Development Index* (SDI) yang mencakup tujuh aspek literasi fisik dan enam aspek kesehatan. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* (PPM) dengan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan hubungan tidak signifikan dengan hubungan kategori rendah antara literasi fisik dan kesehatan siswa yang terjadi penurunan dalam setiap tahunnya. Adanya kesenjangan antara pengetahuan hidup sehat dengan implementasi menyebabkan faktor literasi fisik tidak lagi berperan penting dalam kesehatan seseorang. Oleh karena itu, perlu dikaji faktor lain yang berperan mempengaruhi kesehatan siswa.

Kata Kunci: Literasi Fisik, Kesehatan, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental

Abstract

Physical literacy plays an important role in forming healthy living habits, especially for teenagers. Lack of understanding and participation in physical activity can have a negative impact on long-term health. This research aims to examine the relationship between physical literacy and the physical and mental health of Madrasah Tsanawiyah students in West Java using quantitative descriptive methods with correlational surveys. The sample consisted of 260 students from eight schools selected using cluster random sampling. The main instrument is the Sport Development Index (SDI) which covers seven aspects of physical literacy and six aspects of health. Data were analyzed using the Pearson Product Moment (PPM) correlation test with SPSS. The research results showed an insignificant relationship with a low category relationship between physical literacy and student health which decreased every year. The gap between knowledge of healthy living and implementation means that physical literacy factors no longer play an important role in a person's health. Therefore, it is necessary to study other factors that play a role in influencing student health.

Keywords: Physical Literacy, Health, Physical Health, Mental Health

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor utama yang memengaruhi kualitas hidup seseorang, baik secara fisik, mental, maupun sosial (I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi,

2023). Kondisi kesehatan yang baik memungkinkan individu untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal dan meningkatkan produktivitas (Jannah et al., 2024). Kesehatan tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup keseimbangan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial (Mustafa, 2022). Menjaga kesehatan adalah tanggung jawab setiap individu yang dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, menjaga kebersihan diri, serta mengelola stres dengan baik. Selain itu, faktor lingkungan, akses terhadap layanan kesehatan, serta kebiasaan hidup turut berperan dalam menentukan tingkat kesehatan seseorang (Handayani et al., 2024).

Istilah literasi terus berkembang seiring dengan tumbuhnya gerakan literasi di berbagai sekolah. Kondisi ini memunculkan adanya interdisipliner berbagai bidang keilmuan di Indonesia, yang kemudian memunculkan sejumlah terminologi baru dengan kata “literasi” seperti literasi teknologi, literasi budaya, literasi digital, literasi linguistik, literasi keuangan, literasi *sains* dan literasi banyak lainnya (Siregar et al., 2022). Dalam bidang olahraga juga muncul istilah *Physical Literacy* yang dikenal dengan istilah literasi jasmani atau literasi fisik (Arindi et al., 2023). Kesehatan fisik juga merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup (Hayulita et al., 2018). Untuk menjaga kesehatan tubuh, penting untuk menerapkan pola hidup sehat, antara lain berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi, dan istirahat yang cukup. Olahraga teratur membantu meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru, memperkuat otot, dan meningkatkan kesehatan mental (Safitri 2024). Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik dan mental tidak hanya sekedar menghindari penyakit, tetapi juga menciptakan keseimbangan yang mendorong kesejahteraan dan produktivitas optimal dalam kehidupan sehari-hari (Fadillah, 2024).

Hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental bersifat dua arah dan kompleks, mereka yang memiliki penyakit fisik lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental (Gandhi, 2024). Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan seseorang secara keseluruhan, ini mencakup keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial, yang memengaruhi cara kita berpikir, merasakan, dan bertindak. Kesehatan mental yang baik membantu kita menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan yang sehat (Rahma & Cahyani, 2023). Penyakit mental seperti depresi, kecemasan, atau stres dapat memengaruhi fungsi dan kualitas hidup sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan mental dengan menerapkan strategi seperti olahraga teratur, pola makan sehat, dan teknik manajemen stres (Mulyana, Lestari 2024). Dalam era modern yang ditandai dengan gaya hidup yang semakin sedentari dan tingginya paparan teknologi digital, literasi fisik telah menjadi isu penting dalam upaya meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Fatimah. F, 2023). Literasi fisik mengacu pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi, memahami, dan terlibat dalam aktivitas fisik yang meningkatkan kualitas hidup (Kusumawati, n.d.). Lebih dari sekedar kemampuan bergerak, literasi fisik mencakup pemahaman mendalam tentang manfaat aktivitas fisik, serta keterampilan untuk menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari (Bachtiar et al., 2024). Hubungan antara literasi fisik dan Kesehatan juga telah menjadi topik yang banyak dibahas dalam berbagai penelitian (Rudianto, 2022). Literasi fisik bisa diartikan menjadi kemampuan individu dalam memahami, terlibat, dan menikmati aktivitas fisik dengan rasa percaya diri serta kompetensi (Doherty & Gaughran, 2014). Konsep ini mencakup penguasaan keterampilan motorik, pemahaman akan pentingnya aktivitas fisik, serta dorongan untuk tetap aktif secara fisik (Arindi et al., 2023b). Berolahraga dibutuhkan insan

karena lah tersebut termasuk krusial dalam konteks meningkatnya gaya hidup aktif di era modern, penting untuk mengeksplorasi secara menyeluruh hubungan literasi fisik dengan kesehatan (Abdurrahman et al., 2024). Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa individu dengan capaian literasi fisik yang lebih baik cenderung memiliki pola aktivitas fisik cenderung sehat, yang berdampak positif pada kesehatan fisik maupun mental, bahwa anak-anak dengan literasi fisik yang baik memiliki risiko lebih rendah terhadap obesitas dan penyakit kardiovaskular. Lebih jauh, literasi fisik berkontribusi dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini, yang berpotensi bertahan hingga masa dewasa (Balyi et al., 2020)

Dalam usaha peningkatan pencerdasan mendorong kesehatan siswa menjadi salah satu pilihan (Sari et al., 2024), literasi fisik sering dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik, karena individu yang memiliki tingkat literasi fisik tinggi cenderung lebih aktif secara fisik, memiliki kebiasaan hidup sehat, serta terhindar dari berbagai penyakit akibat gaya hidup yang kurang aktif (Ahmad, 2022). Dalam teori, meningkatnya pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik seharusnya berdampak positif terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Namun, realitas yang terjadi justru berbanding terbalik dengan harapan. Meskipun kesadaran akan pentingnya hidup sehat (Hasibuan et al., 2024) Penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan gangguan jantung semakin meningkat, bahkan di kalangan generasi muda yang seharusnya memiliki kondisi fisik yang lebih baik. Salah satu penyebab utama dari fenomena ini adalah ketidakseimbangan antara pengetahuan dan penerapan. Banyak individu memahami manfaat aktivitas fisik, tetapi masih kesulitan untuk menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Musayaroh et al., 2023). Faktor lain seperti gaya hidup modern yang serba instan, kemajuan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik, serta lingkungan yang kurang mendukung gaya hidup sehat juga turut berkontribusi terhadap permasalahan ini (Fadilah & Sefrina, 2022). Oleh karena itu, meskipun literasi fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan, pemahaman saja tidak cukup jika tidak dibarengi dengan implementasi yang nyata. Tantangan utama yang perlu diatasi bukan hanya meningkatkan kesadaran masyarakat, tetapi juga menciptakan kebiasaan dan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Zaman yang serba digital pun telah memberikan pengaruh besar terhadap banyak aspek kehidupan, termasuk dalam bidang kesehatan. Meskipun pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik semakin meningkat, kenyataannya kualitas kesehatan justru mengalami penurunan (Sholihah, 2025). Teknologi yang mempermudah akses informasi dan meningkatkan produktivitas ini malah berisiko menurunkan kualitas kesehatan (Rachmat, 2018). Meskipun kesadaran akan pentingnya kesehatan telah semakin luas berkat kemudahan akses informasi melalui teknologi, dalam praktiknya hal tersebut tidak selalu tercermin. Banyak orang yang memahami nilai pentingnya olahraga, pola makan sehat, dan tidur yang cukup, namun tetap kesulitan untuk mengimplementasikan gaya hidup sehat dalam rutinitas mereka (Cahyani et al., 2020). Ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan perilaku (Pradono & Sulistyowati, 2013) yang sebenarnya dilakukan, yang pada gilirannya berdampak pada penurunan kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk menggali bagaimana teknologi, meskipun memberikan berbagai manfaat, dapat menjadi penghalang dalam mencapai kondisi kesehatan yang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara literasi fisik dan kesehatan, dengan fokus pada efektivitas program literasi fisik dalam mendukung

kesehatan masyarakat. Manfaat penelitian ini mencakup penyediaan data empiris yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan di bidang kesehatan masyarakat dan pendidikan. Definisi operasional literasi fisik dalam penelitian ini meliputi tiga aspek utama, yaitu kemampuan fisik, pemahaman, dan motivasi untuk tetap aktif secara fisik.

Dalam beberapa penelitian yang menguji literasi fisik dengan kesehatan dengan hasil kategori hubungan yang lemah namun signifikan seperti dalam penelitian (Lubis, 2024). Namun dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang dianggap tidak signifikan, semakin bertambah tahun tingkat hubungan literasi fisik dengan kesehatan semakin menurun, yang dianggap ada faktor lain yang mempengaruhi literasi fisik terhadap kesehatan dan dibutuhkan penelitian lebih lanjut.

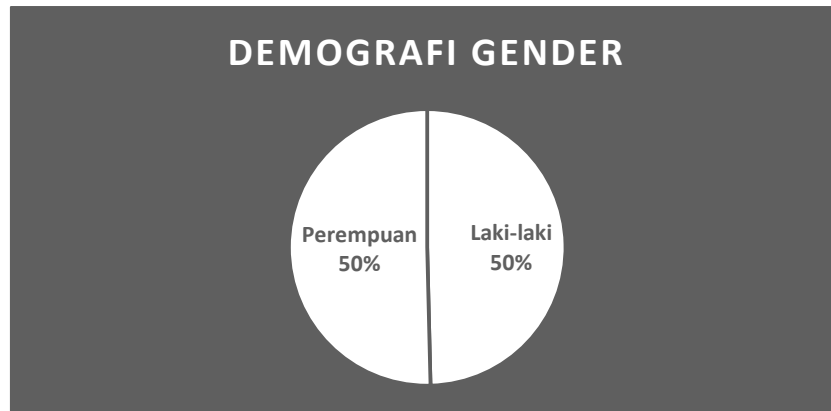
METODE

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei korelasional untuk mengevaluasi hubungan antara literasi fisik dan kesehatan pada responden. Pendekatan ini dianggap paling tepat karena mampu menggambarkan kekuatan serta arah hubungan kedua variabel yang menjadi fokus penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di beberapa Madrasah Tsanawiyah yang berada di wilayah Jawa Barat. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan pertimbangan aksesibilitas serta ketersediaan partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan dalam jangka waktu yang telah ditentukan, mencakup berbagai tahapan mulai dari persiapan hingga analisis data. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas seluruh siswa Madrasah Tsanawiyah yang berusia antara 12 hingga 15 tahun di wilayah Jawa Barat. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode cluster random sampling, yang menghasilkan 260 siswa dari delapan Madrasah Tsanawiyah sebagai sampel penelitian. Teknik ini diterapkan untuk memastikan bahwa sampel yang diambil dapat mewakili populasi secara proporsional. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup siswa yang bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian, sedangkan kriteria eksklusi mencakup siswa yang mengalami hambatan fisik atau mental yang dapat mengganggu pelaksanaan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sport Development Index (SDI) yang dirancang oleh (Mutohir T.C, 2020). Instrumen ini terdiri atas dua skala, yaitu skala literasi fisik yang memiliki tujuh item untuk mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan terkait gaya hidup aktif dan sehat, serta skala kesehatan yang terdiri dari enam item untuk mengevaluasi kondisi kebugaran fisik dan aspek kesehatan lainnya. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan administratif, yang mencakup koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin penelitian serta memberikan informasi kepada siswa dan guru mengenai tujuan penelitian. Setelah itu, kuesioner dibagikan kepada siswa yang telah terpilih sebagai partisipan, dan mereka diminta untuk mengisinya secara mandiri dalam waktu yang ditentukan. Data yang dikumpulkan meliputi informasi mengenai literasi fisik dan kesehatan fisik partisipan. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Tahap pertama adalah analisis deskriptif untuk menghitung berbagai ukuran statistik, seperti rata-rata, median, modus, standar deviasi, dan rentang nilai dari setiap variabel. Kemudian dilakukan uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk untuk memastikan distribusi data. Selanjutnya, hubungan antara literasi fisik dan kesehatan dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment (PPM), sementara uji signifikansi dilakukan untuk menilai kekuatan dan relevansi hubungan tersebut. Hasil analisis memberikan

pemahaman mendalam mengenai hubungan antara literasi fisik dan kesehatan siswa Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat.

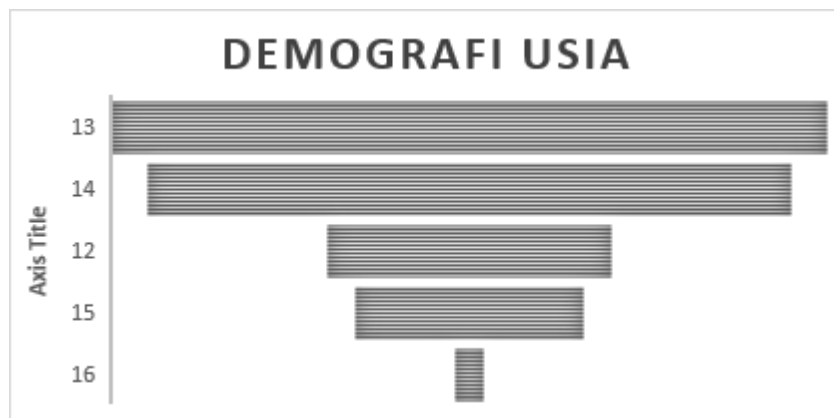
HASIL

Hasil penelitian ini mendapatkan total 260 responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner melalui angket responden yang memberikan jawaban dari peserta didik Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui pengelompokan data dengan menggunakan aplikasi SPSS.



Gambar 1. Diagram Demografi Gender

Data survei pada Gambar 1 telah didistribusikan ke sejumlah Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat, melibatkan 129 siswa laki-laki dan 131 siswa perempuan sebagai responden.



Gambar 2. Diagram Demografi Usia

Hasil survei pada tabel 2 menunjukkan distribusi ke beberapa Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat, dengan jumlah responden terdiri dari 98 siswa berusia 13 tahun, 88 siswa berusia 14 tahun, 39 siswa berusia 12 tahun, 31 siswa berusia 15 tahun, dan 4 siswa berusia 16 tahun.

1. Deskriptif Statistik Literasi Fisik

Tabel 1. Deskriptif Statistik Literasi Fisik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
LITERASI_FISIK	260	15	31	23,01	2,739
Valid N (listwise)	260				

Berdasarkan tabel statistik deskriptif, terdapat 260 sampel data terkait literasi fisik. Dari data tersebut, skor literasi fisik berkisar antara 15 hingga 31, dengan nilai rata-rata sebesar 23,01. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata peserta memiliki tingkat literasi fisik yang relatif tinggi. Selain itu, standar deviasi sebesar 2,739 menunjukkan bahwa variasi skor literasi fisik di antara peserta relatif kecil, yang berarti sebagian besar peserta memiliki skor yang tidak jauh berbeda dari rata-rata. Semua tabel harus dirujuk dalam teks utama dan judul tabel harus berada di atas tabel.

2. Deskriptif Statistik Kesehatan

Tabel 2. Deskriptif Statistik Kesehatan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KESEHATAN	260	15	26	21,19	2,020
Valid N (listwise)	260				

Statistik deskriptif untuk variabel kesehatan menunjukkan bahwa jumlah sampel (N) yang dianalisis adalah 260, dengan nilai minimum sebesar 15 dan nilai maksimum sebesar 26. Rata-rata (mean) untuk variabel kesehatan adalah 21,19, dengan standar deviasi sebesar 2,020. Semua 260 data dianggap valid dan digunakan dalam analisis ini.

3. Uji Korelasi

Tabel 3. Uji Korelasi

LITERASI_FISIK	Pearson Correlation	1	,110
	Sig. (2-tailed)		,077
	N	260	260
KESEHATAN	Pearson Correlation	,110	1
	Sig. (2-tailed)	,077	
	N	260	260

Tabel 3 menunjukkan hasil uji korelasi Pearson antara dua variabel, yaitu "LITERASI_FISIK" dan "KESEHATAN," di mana korelasi Pearson mengukur hubungan linier antara keduanya. Berdasarkan hasil, korelasi antara literasi fisik dan kesehatan memiliki nilai sebesar 0,110, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat

lemah. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,077 mengindikasikan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, meskipun terdapat korelasi positif antara literasi fisik dan kesehatan, hasil ini tidak cukup signifikan untuk menunjukkan adanya hubungan yang kuat di antara kedua variabel tersebut.

PEMBAHASAN

Jika dikaitkan dengan teori dan penelitian sebelumnya, hasil ini bertentangan dengan beberapa studi yang menunjukkan hubungan antara literasi fisik dan Kesehatan (Whitehead, 2001) . Studi tersebut menyatakan bahwa peningkatan literasi fisik dapat mendorong aktivitas fisik yang lebih baik serta pola hidup sehat, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan. Namun, penelitian ini tidak menemukan bukti kuat yang mendukung hipotesis tersebut, yang menunjukkan bahwa ada faktor lain yang turut berperan dalam mempengaruhi kesehatan responden. dalam artikel yang lebih baru (Lubis, 2024) juga meneliti hubungan antara literasi fisik dengan kesehatan dengan hasil akhir hubungan yang juga tergolong lemah. Diperkuat dengan temuan yang terbaru ini, berasumsi bahwa literasi fisik memiliki pengaruh terhadap kesehatan dalam konteks sampel yang dianalisis namun tidak signifikan yang dianggap ada faktor lain, seperti kebiasaan hidup, pola makan, dan akses terhadap layanan kesehatan, mungkin berkontribusi dalam menentukan tingkat kesehatan seseorang. Selain itu, lingkungan sosial, budaya, dan ekonomi dapat berpengaruh terhadap bagaimana literasi fisik diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu aspek penting yang muncul dari penelitian ini adalah perlunya mempertimbangkan faktor eksternal yang dapat memoderasi hubungan antara literasi fisik dan kesehatan. Studi ini mengindikasikan bahwa hanya meningkatkan literasi fisik mungkin tidak cukup untuk memperbaiki kesehatan tanpa adanya faktor pendukung lainnya. Oleh karena itu, penelitian mendatang perlu meneliti variabel mediasi atau moderasi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi kebijakan dan intervensi di bidang kesehatan masyarakat. Penemuan ini menunjukkan bahwa program peningkatan literasi fisik perlu dikombinasikan dengan strategi lainnya, seperti peningkatan kesadaran akan pola hidup sehat dan akses ke fasilitas kesehatan yang memadai. Jika hanya berfokus pada peningkatan literasi fisik tanpa memperhitungkan faktor lain, dampak yang diharapkan terhadap kesehatan mungkin tidak maksimal.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak memungkinkan penentuan hubungan sebab-akibat antara literasi fisik dan kesehatan. Kedua, penelitian ini belum memasukkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi sosial ekonomi. Ketiga, keterwakilan sampel terhadap populasi yang lebih luas perlu diperhatikan agar generalisasi hasil lebih akurat. Untuk penelitian selanjutnya, pendekatan longitudinal atau eksperimental dapat digunakan untuk mengeksplorasi hubungan kausal antara literasi fisik dan kesehatan. Selain itu, memasukkan variabel kontrol atau mediasi dapat membantu dalam memahami bagaimana literasi fisik dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan individu secara lebih menyeluruh.

SIMPULAN

Simpulan dari uji penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan literasi fisik dan kesehatan memiliki hubungan sangat lemah yang tidak signifikan Karena nilai

signifikansi lebih dari 0,05, yang berarti kemungkinan besar terjadi karena kebetulan, bukan karena ada hubungan nyata, dengan korelasi positif kategori rendah memberikan kebaruan mengenai penelitian hubungan literasi fisik dengan kesehatan yang terdahulu secara berkala mengalami penurunan, menyimpulkan adanya faktor lain yang mungkin tidak dicantumkan dalam penelitian ini, seperti pola makan, stres, atau faktor lingkungan dan perubahan zaman yang tingkat pengetahuan dan implementasi akan kesehatan tidak selaras, juga dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, meskipun literasi fisik dan kesehatan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, penelitian lebih lanjut yang mempertimbangkan faktor apa saja yang dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai pengaruh literasi fisik terhadap kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat serta wawasan yang berharga bagi para pembaca. Kami juga mengapresiasi setiap masukan dan saran untuk perbaikan di masa mendatang

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang dapat memengaruhi hasil penelitian atau interpretasi data dalam artikel ini. Semua informasi yang disampaikan dalam tulisan ini didasarkan pada analisis objektif dan kajian ilmiah yang telah dilakukan secara independen. Jika terdapat potensi konflik kepentingan di masa mendatang, penulis berkomitmen untuk mengungkapkannya secara transparan sesuai dengan prinsip etika akademik. Penulis juga tidak menerima manfaat finansial atau dukungan yang dapat memengaruhi integritas penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, E., Keliat, P., Swandana, A., (2024). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Pertandingan Kejuaraan Daerah Sumatera Utara*, *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), 246–252. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i3.2999>
- Ahmad, H. (2022). MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. ... *Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104–109. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20917>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Arindi, M., Rachmawati, T. S., & Perdana, F. (2023a). Aktivitas Berbagi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Literasi Fisik Anak Usia Dini Studi Kasus di motoricschool Halo Kids Indonesia. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 62–74. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7368>
- Arindi, M., Rachmawati, T. S., & Perdana, F. (2023b). Media Sosial Sebagai Wadah Berbagi Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia Dini di Halo Kids Indonesia. *Pustakaloka*, 15(2), 327–343. <https://doi.org/10.21154/pustakaloka.v15i2.7088>
- Bachtiar, F., Wibisono, H., Kurniawan, A., & Dzakira, F. S. (2024). *Bachtiar, F., Agustiyawan, A., Wibisono, H., Kurniawan, A., Adriani, A., & Dzakira, F. S. (2024). Gerakan Literasi Fisik Anti Malas Bergerak di Sekolah Master Indonesia*. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 405-415.

<https://doi.org/10.37478/abdika.v4i2.4300>.

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2020). Physical Literacy. In *Long-Term Athlete Development*. Page Range: 33–48 <https://doi.org/10.5040/9781492596318.ch003>
- Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.10-18>
- Doherty, A. M., & Gaughran, F. (2014). The interface of physical and mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(5), 673–682. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0847-7>
- Donatila Mano S, Agnes Marcella, Yohanes Firmansyah, & Alexander Halim Santoso. (2023). Peningkatan Pemahaman dan Kewaspadaan Masyarakat akan Penyakit Arteri Perifer. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 1(2), 31–40. <https://doi.org/10.54066/jkb.v1i2.337>
- Fadilah, N., & Sefrina, L. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan Makan, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 200. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11500>
- Fadillah, Z. I. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 38–45. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk>
- FATIMAH. F. (2023). *Perpustakaan Sebagai Pusat Kesehatan Mental*. <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/mj.v5i2.7037>
- Gandhi, R. (2024). Mental health and physical well being: A correlation. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 6(1), 80–82. <https://doi.org/10.33545/26641348.2024.v6.i1b.149>
- Handayani, B., Moedjiherwati, T., Jl, A., Taktakan, R., Komp, J., Jaya, M., Km, N., & Taktakan, K. (2024). *Studi Fenomenologi Gaya Hidup Sehat dan Strategi Pencegahan Stunting di Wilayah Perdesaan Universitas Bhakti Kencana Serang , Indonesia yang memadai , terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan , yaitu sejak konsepsi hingga usia.* 144–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.59680/medika.v2i4.1591>
- Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, N., Rahma, N., & Harahap, Y. (2024). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital. 13(001), 305–318. <https://doi.org/https://doi.org/10.58230/27454312.1515>
- Hayulita, S., Bahasa, A., & Sari, A. N. (2018). Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Afiyah*, 5(2), 42–46. <https://www.ejournal.umnyarsi.ac.id/index.php/IAV1N1/article/view/172>
- I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, D. M. A. D. J. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.35966/ilkes.v14i1.260>
- Jannah, M., Wanti, M. W., Muhaimin, R., & Retnowati, E. (2024). Pengembangan Mutu Jasmani Melalui Senam Sehat Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Masyarakat Desa Pasinan Kecamatan Lekok Pasuruan. 1(12), 2311–2318. <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/2wf47v82>
- Kurniasih, H., Purnanti, K. D., & Atmajaya, R. (2022). Pengembangan Sistem Informasi Penyakit Tidak Menular (Ptm) Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Teknoinfo*, 16(1), 60. <https://doi.org/10.33365/jti.v16i1.1520>

- Musayaroh, S., Pebrianti, R., & Sidik, S. A. (2023). *Kesulitan Orangtua dan Guru Setelah Anak Berkebutuhan Khusus Kembali Belajar di Sekolah Pasca Pandemi Covid-19*. 7(1), 79–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpkk.v7i1.683>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nisa Audina Agustina, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/view/2998>
- Pradono, J., & Sulistyowati, N. (2014). Hubungan antara tingkat pendidikan, pengetahuan tentang kesehatan lingkungan, perilaku hidup sehat dengan status kesehatan (studi korelasi pada penduduk umur 10-24 tahun di Jakarta Pusat). *Buletin penelitian sistem kesehatan*, 17(1), 89-95. <https://media.neliti.com/media/publications-test/20885>
- Rachman, A., & Verawati, I. (2022). Pentingnya Dukungan Orang Tua Dalam Penguatan Literasi Berbasis Pembiasaan Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(1), 67–76. <https://doi.org/10.33084/tunas.v8i1.3181>
- Rachmat, I. F. (2018). Pengaruh Kelekatan Orang Tua Dan Anak Terhadap Penggunaan Teknologi Digital Anak Usia Dini. *Jurnal Jendela Bunda Program Studi PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Cirebon*, 6(1), 14-29. <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/JJB/article/view/546/433>
- Rahma, A., & Cahyani, S. (2023). Analisa Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Banjarbaru. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 664–679. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.783>
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57. <https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., Mulyana, A., Wetan, C., Cileunyi, K., Bandung, K., & Barat, J. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Monica, D., Saragih, I. P. S. B., Basri, H., & Harahap, D. S. H. (2024). Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Dalam Menciptakan Lingkungan Sehat Di Sekolah Dasar As-Shofa Pekanbaru Riau. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 291-299, <https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i3.3003>
- Sholihah, N. A., Fitriah, F., Ilham, A., Kurniawan, R., Prihasti, N., Safriandi, S., ... & Indiasuti, D. (2025). Peran Penting Promosi Kesehatan dalam Pencegahan Penyakit Kronik. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 01-08. <https://doi.org/10.55606/detector.v3i1.4773>
- Sinambela, C. M. . (n.d.). *Berlatih Mindfulness Untuk Kesehatan Fisik Dan Mental*. 1–12.
- Siregar, M. R. B., Angelina, A. D., Maisarah, M., Annisa, L., Mardianto, M., & Haidir, H. (2022). Peran Literasi Baca Tulis Dalam Menumbuhkan Minat Membaca Siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 149–159. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v3i2.237>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan*

- Kesehatan*, 1(1), 69-77. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>
- Wahyudi, R. (2021). Physical literacy on the global agenda. *Prospects*, 50(1-2), 1-3. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09524-8>
- Wahyuni, A., & Sari Kurnia, O. (2014). Hubungan Self Caredan Motivasi dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Jantung. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v2(n2), 108-115. <https://doi.org/10.24198/jkp.v2n2.5>
- Whitehead, M. (2001). The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>