

Menerapkan Pendidikan Melalui Gaya Hidup Sehat untuk Hidup Lebih Bermakna

Juwinner Dedy Kasingku

Universitas Klabat, Sulawesi Utara, Indonesia

Corresponding author: kasingkujuwinnerdedy@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRACT

Health is very important in human life. As Christians, we have a responsibility to take care of our body, mind, and spirit. Nowadays, many people face health problems because of a fast-paced life and advanced technology, which cause stress, unhealthy eating habits, and lack of physical activity. Non-communicable diseases, like diabetes and high blood pressure, are increasing due to these lifestyles. To prevent these diseases, we need to live healthily by reducing stress, exercising regularly, and eating balanced meals. Health education is very important so that people can make good choices for their bodies. With the right information, people can improve their quality of life and reduce the risk of getting sick. This article also explains the importance of balancing physical, mental, and spiritual health in a holistic way. Ellen G. White teaches that taking care of our body through healthy eating and exercise is part of our responsibility to God. So, taking care of our health is not only for ourselves but also a way to honor God. This study hopes to provide a clearer understanding of how to live healthily and maintain good health based on Ellen G. White's teachings.

Keywords: Health, Lifestyle, Disease Prevention.

ABSTRAK

Kesehatan sangat penting dalam hidup manusia. Sebagai orang Kristen, kita harus menjaga kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa kita. Saat ini, banyak orang mengalami masalah kesehatan karena hidup yang cepat dan teknologi yang canggih, yang membuat mereka stres, makan tidak sehat, dan kurang bergerak. Penyakit yang tidak menular, seperti diabetes dan tekanan darah tinggi, semakin banyak terjadi karena gaya hidup seperti itu. Untuk mencegah penyakit ini, kita perlu hidup sehat dengan mengurangi stres, rajin olahraga, dan makan makanan yang seimbang. Pendidikan tentang kesehatan sangat penting supaya orang bisa membuat pilihan yang baik untuk tubuh mereka. Dengan informasi yang benar, kualitas hidup bisa jadi lebih baik dan risiko sakit bisa berkurang. Artikel ini juga menjelaskan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual secara menyeluruh. Ellen G. White mengajarkan bahwa menjaga tubuh dengan makan sehat dan olahraga adalah bagian dari tanggung jawab kita kepada Tuhan. Jadi, menjaga kesehatan bukan hanya untuk diri sendiri, tapi juga sebagai bentuk penghormatan kepada Tuhan. Penelitian ini berharap bisa memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang cara hidup sehat dan menjaga kesehatan berdasarkan ajaran Ellen G. White.

Kata kunci: Kesehatan, Gaya Hidup, Pencegahan

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal yang paling berharga dalam kehidupan kita. Dalam konteks ini, kita sebagai orang kristen harus menjaga kesehatan kita. Kesehatan mencakup tubuh, pikiran, dan jiwa. Menurut Perwira (2014), salah satu kebutuhan manusia yang paling mendasar adalah kesehatan. Pada kenyataannya, meskipun sering ditegaskan bahwa kesehatan bukanlah segalanya, namun segala sesuatu tidak ada artinya jika tidak ada kesehatan. Gaya hidup kita, yang meliputi pola makan, jumlah aktivitas fisik, dan mengelola stres, memiliki dampak yang penting terhadap kesehatan kita. Bachri & Mulyati (2021), menyatakan bahwa menjalani gaya hidup sehat melibatkan makan makanan yang seimbang dan berolahraga secara teratur untuk meningkatkan standar hidup masyarakat dan bermanfaat bagi lingkungan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganggap penerapan gaya hidup sehat sebagai hal yang sangat penting.

Dunia modern sangat dipengaruhi oleh teknologi dan jadwal yang padat. Karena seringnya mengonsumsi makanan cepat saji dan waktu di depan layar, banyak orang menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak yang mungkin berbahaya bagi kesehatan mereka. Fitriana & Darmawan (2021), mengatakan bahwa gaya hidup seseorang dipengaruhi oleh berbagai tindakan dalam budaya modern saat ini. Faktor lingkungan berdampak pada gaya hidup yang tampak dari setiap orang. Pertumbuhan lingkungan sekitar memiliki dampak yang luas pada perkembangan hidup dalam budaya modern. Semua anggota masyarakat, tanpa memandang usia atau jenis kelamin, dapat menjalani gaya hidup tertentu. Gaya hidup di zaman modern digambarkan sebagai segala sesuatu yang mencirikan tindakan seseorang dan orang lain.

Namun demikian, semakin banyak orang yang memahami betapa pentingnya menjaga kesehatan, mulai berolahraga di rumah, makan makanan yang baik, dan meditasi. Namun, stres di tempat kerja dan tuntutan sosial tetap menjadi masalah. Untuk hidup sehat, kita harus meminimalkan penggunaan teknologi dan menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Saat ini, banyak orang yang lebih peduli untuk menjaga kesehatan mental mereka melalui perhatian penuh atau meditasi, serta makan makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan tidur yang cukup. Saat ini, menjalani gaya hidup sehat dianggap penting untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Penyakit tidak menular merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Sejak tahun 2010, telah terjadi peningkatan yang signifikan. Pada masyarakat Indonesia, timbulnya penyakit hipertensi, diabetes, obesitas, kanker, penyakit jantung, dan hiperkolesterolemia antara lain disebabkan oleh kebiasaan pola makan, gaya pengasuhan anak, pola gerak, dan pola makan yang tinggi kalori, rendah serat, tinggi garam, tinggi gula, dan tinggi lemak. Faktor-faktor ini dikombinasikan dengan gaya hidup yang kurang gerak, konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan kurang tidur. Mempertahankan penyebaran penyakit tidak menular yang rendah sangat penting untuk mendorong pencapaian target pembangunan kesehatan (Kemenkes Ditjen Kesmas, 2022) Menurut Banga'Sulu & Kasingku (2024), kesehatan sangatlah penting. Kesehatan tidak hanya kesehatan fisik saja tetapi juga mental. Dengan menjalani gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan seimbang, olahraga teratur, serta konsumsi air yang cukup, berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Hal-hal ini haruslah diajarkan di dalam pendidikan sehingga dapat mendorong gaya hidup sehat bagi setiap orang (Banga'Sulu' dkk., 2024)

Pendidikan tentang hidup sehat dan isu-isu kesehatan adalah penting karena memberdayakan masyarakat untuk membuat keputusan yang lebih tepat tentang kesehatan mereka. Masyarakat dapat menurunkan risiko penyakit dan menjalani kehidupan yang lebih baik dengan belajar tentang kebiasaan baik, olahraga, dan pola makan yang bergizi. Selain itu, dengan memiliki pendidikan yang baik, masyarakat dapat terhindar dari masalah kesehatan. Menurut Asri et al., (2021), Gaya hidup sehat adalah komitmen jangka panjang untuk menjaga dan melakukan berbagai aktivitas untuk mendukung fungsi tubuh, yang akan memberikan dampak positif bagi kesehatan seseorang. Tujuan atau keuntungan menjalani gaya hidup sehat Secara alami, menjalani gaya hidup sehat berarti menjaga tubuh tetap bugar agar tidak mudah sakit. Namun, menerapkan

gaya hidup sehat juga memiliki banyak tujuan lain. Misalnya, mencapai kesejahteraan fisik dan spiritual yang konsisten serta kesehatan mental yang stabil yang tahan terhadap stres dan depresi. Firman Tuhan berkata bahwa Roh Kudus berdiam di dalam tubuh kita, tubuh kita bukanlah milik kita, seperti yang dijelaskan dalam (1 Korintus 6:19-20). Oleh karena itu, kita harus menghargai dan merawat tubuh kita. Firman ini mengingatkan kita bahwa tubuh kita adalah bagian dari diri kita dan harus dikhususkan untuk Tuhan. Menjaga tubuh kita tetap sehat adalah cara lain untuk menghormati dan menaati Tuhan.

Tujuan dari artikel ini adalah untuk memberitahukan bahwa betapa pentingnya menjaga kesehatan, mengingat gaya hidup modern yang secara umum kurang sehat. Menjalani kehidupan yang lebih baik melibatkan keseimbangan antara kesejahteraan tubuh, mental, dan spiritual. Karena Roh Kudus berdiam di dalam tubuh, maka merawat tubuh adalah tindakan menghormati Tuhan, menurut pandangan dunia Kristen. Ellen G. White juga menekankan pentingnya menjalani hidup sederhana yang sesuai dengan ajaran Tuhan dengan makan makanan yang seimbang, berolahraga secara teratur, dan memenuhi kebutuhan rohani dan mental.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesehatan dan gaya hidup di era modern. Data dan informasi diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah, buku yang relevan, serta sumber-sumber terpercaya dari internet. Pendekatan ini dipilih untuk menyusun penjelasan yang lebih komprehensif dan sesuai dengan konteks kehidupan saat ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang jelas dan mudah dipahami dalam upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kesehatan Secara Menyeluruh

Pendekatan secara utuh terhadap kesehatan mempertimbangkan pikiran, tubuh, dan jiwa sebagai satu kesatuan yang terkait. Diet seimbang, olahraga teratur, dan tidur yang cukup adalah hal yang penting untuk menjaga kesehatan fisik yang baik. Mampu mengendalikan stres, emosi, dan mempertahankan pemikiran yang optimis adalah aspek-aspek dari kesehatan mental. Rosidin, dkk (2022), mengatakan bahwa pengendalian kesejahteraan fisik dan mental seseorang harus mempertimbangkan dua faktor penting ini. Selanjutnya, kesehatan spiritual dikaitkan dengan perasaan memiliki tujuan hidup dan ketenangan, yang sering kali diperoleh melalui prinsip-prinsip atau keyakinan spiritual. Dalam 1 Korintus 6:19 mengingatkan bahwa, tubuh kita adalah bait Roh Kudus, sehingga kita harus menjaga tubuh kita dengan sebaik mungkin. Ketiga faktor ini harus seimbang karena jika ada salah satu faktor terganggu, maka dua faktor lainnya juga akan terkena dampaknya.

Pengertian Gaya Hidup

Gaya hidup adalah pola hidup sehari-hari seseorang yang mencakup kebiasaan, sikap, nilai dan pilihan yang mencerminkan bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan, pekerjaan dan masyarakat. Gaya hidup tidak hanya mencakup aspek fisik, seperti kebiasaan makan atau aktivitas fisik, tetapi juga termasuk bagaimana seseorang mengatur waktu, istirahat dan bersosialisasi. Vania, dkk (2018), mengatakan bahwa salah satu komponen internal yang signifikan yang mempengaruhi kesehatan dan merupakan bagian dari dimensi kognitif adalah gaya hidup. Gaya hidup seseorang meliputi pilihan tempat tinggal, pola perilaku pribadi, dan aspek-aspek lain dari kehidupan mereka yang dipengaruhi oleh sifat-sifat pribadi dan keadaan sosial. Pilihan gaya hidup, seperti kebiasaan makan, waktu berolahraga, waktu tidur, dan penggunaan teknologi, berdampak langsung pada kesehatan fisik, mental, dan spiritual seseorang.

Pengaruh Pola Hidup Masa Kini Terhadap Kesehatan

Kemajuan teknologi memiliki dampak yang signifikan terhadap gaya hidup modern, yang berakibat pada menurunnya aktivitas fisik. Baik untuk bekerja, bermain, atau berkomunikasi, orang-orang menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar, yang membatasi kesempatan mereka untuk beraktivitas fisik. Wiyajanti & Endrotomo (2017), mengatakan bahwa manusia di masa sekarang harus serba cepat, yang mengarah pada kehidupan yang serba instan, praktis, dan efisien. Lingkungan, aktivitas sehari-hari, dan kemajuan teknologi menjadi penyebabnya. Tanpa disadari, orang-orang mulai mengurangi aktivitas fisik, dan jika kebiasaan ini terus berlanjut, maka akan berakibat pada masalah kesehatan seperti meningkatnya berbagai penyakit tidak menular.

Selain itu, gaya hidup tidak aktif sering kali dipromosikan oleh budaya masa kini, yang dibentuk oleh perkembangan sosial dan lingkungan sekitar. Kebiasaan tidak sehat sebagian dibentuk oleh lingkungan, termasuk tempat berolahraga yang terbatas dan makanan cepat saji yang mudah diakses. Jika kondisi ini terus berlanjut, mereka dapat meningkatkan kemungkinan terkena penyakit tidak menular seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan obesitas. Oleh karena itu, gaya hidup dan kesehatan seseorang secara umum dipengaruhi oleh kombinasi budaya kontemporer, pengaruh lingkungan, dan kemajuan teknologi.

Kontribusi Gaya Hidup Sehat dalam Mencegah Penyakit Tidak Berjangkit

Penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas dapat dicegah sebagian besar dengan mengikuti pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan mengelola stres. Erika (2023), berpendapat bahwa menurunkan berat badan dapat membantu mengatur gula darah dan meningkatkan sensitivitas insulin jika Anda kelebihan berat badan atau obesitas. Menjaga berat badan, gula darah, dan tekanan darah dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang seimbang yang tinggi serat dan rendah lemak jenuh, gula, dan garam.

Menjaga pola makan yang seimbang, berolahraga secara teratur dan mengendalikan stres dapat membantu Anda terhindar dari penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi dan obesitas. Mengonsumsi makanan seimbang yang rendah lemak jenuh, gula dan garam, serta tinggi serat akan membantu Anda menjaga tekanan darah, gula darah, dan berat badan. Menurut Yarmaliza & Zakyyuddin (2019), Pola makan yang sehat dan menghindari makanan tinggi lemak atau kolesterol adalah dua cara untuk mengurangi kejadian penyakit tidak menular pada penderitanya. Selain itu, stres juga harus dihindari karena dapat menyebabkan tubuh melepaskan hormon kortisol, yang membuat pembuluh darah menjadi kaku. Kemudian, Kasingku & Lumoindong (2023) menambahkan bahwa dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, secara teratur, maka akan memberikan manfaat yang baik untuk tubuh. Oleh karena itu, setiap orang harus menjaga dan merawat tubuh dengan memperhatikan asupan makanan yang dimakan.

Manfaat Menjalani Gaya Hidup Sehat

Mempertahankan gaya hidup sehat memiliki efek positif pada kesehatan fisik, mental, dan spiritual seseorang. Diet seimbang, olahraga teratur, dan tidur yang cukup adalah contoh perilaku sehat yang dapat meningkatkan energi, daya tahan tubuh, dan manajemen stres. Selain itu, latihan spiritual seperti meditasi memberikan rasa ketenangan dan arah dalam hidup. Gaya hidup yang seimbang meningkatkan kesehatan jangka panjang dengan meningkatkan ketahanan terhadap stres dan depresi. (Sumarwati et al., 2022), mengatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu seseorang mencapai kesehatan fisik, termasuk bebas dari penyakit dan memiliki energi dan vitalitas yang cukup. Berpikir jernih, fleksibilitas, manajemen stres, dan ketegasan adalah komponen kesehatan mental. Kesehatan spiritual memberikan tujuan hidup melalui nilai-nilai dan keyakinan yang memandu semua aspek kehidupan, termasuk aspek sosial dan profesional, selain kesehatan fisik dan mental

Upaya Mengatasi Tantangan Gaya Hidup Modern

Mengurangi penggunaan teknologi yang berlebihan dan menjaga keseimbangan mental dan tubuh merupakan langkah awal yang penting dalam mengatasi kesulitan hidup masa kini. Orang-orang dapat memulai dengan membatasi jumlah waktu yang mereka habiskan untuk menggunakan perangkat teknologi seperti komputer dan ponsel pintar. Menurut Fitriana et al., (2020), ketersediaan perangkat elektronik telah memudahkan orang untuk melakukan berbagai tugas yang sebelumnya sulit dilakukan. Di sisi lain, perangkat elektronik memiliki dampak yang signifikan terhadap orang-orang di sekitarnya karena menyebabkan orang lupa waktu, yang telah menjadi konsep dalam kehidupan mereka.

Mengurangi ketergantungan pada teknologi dapat dilakukan dengan membuat pedoman yang jelas tentang kapan harus menggunakannya, seperti melarang penggunaan *gadget* sebelum tidur atau saat makan. Sangat penting juga untuk membuat jadwal harian yang menyeimbangkan antara waktu luang dan aktivitas fisik. Kesehatan fisik dan mental dapat ditingkatkan dengan menjadwalkan waktu untuk aktivitas fisik, seperti jogging, berjalan kaki, atau menghadiri kelas olahraga. Selain itu, berkebun dan berjalan-jalan di alam terbuka adalah contoh aktivitas luar ruangan yang dapat membantu menurunkan stres dan meningkatkan suasana hati. Nurfadilah, dkk (2019), mengatakan bahwa *gadget* menciptakan kebiasaan yang mengarah pada sikap pasif yang malas dan kecenderungan untuk hanya mendengarkan tanpa melakukan apa pun secara fisik. Malas bergerak pada awalnya, lama-kelamaan menjadi malas bergerak dalam banyak hal, termasuk makan, mandi, belajar, bermain, keluar rumah, bermain dengan teman, dan lain sebagainya.

Selanjutnya, merupakan suatu hal yang penting untuk melibatkan teman dan keluarga dalam usaha ini. Selain mendorong gaya hidup yang lebih sehat, merencanakan kegiatan non-teknologi seperti pertandingan sepak bola, berkemah, atau sekadar nongkrong bisa meningkatkan ikatan sosial. Dengan melakukan tindakan-tindakan ini, orang-orang dapat menyeimbangkan kesehatan mental dan fisik mereka dengan lebih baik dan mengurangi penggunaan teknologi yang berlebihan.

Pentingnya Pendidikan Kesehatan untuk Gaya Hidup Sehat

Orang yang menerima pendidikan kesehatan lebih mampu memahami dampak merugikan dari perilaku tidak sehat serta elemen-elemen yang memengaruhi kesehatan mereka, seperti manajemen stres, aktivitas fisik, dan diet seimbang. Masyarakat akan lebih siap untuk mencegah penyakit, membuat keputusan yang sehat, dan menjalani gaya hidup yang meningkatkan kesehatan dalam jangka panjang ketika mereka memiliki pengetahuan ini. Muharrina et al., (2023), berpendapat bahwa orang yang menerima pendidikan kesehatan lebih mampu memahami dampak merugikan dari perilaku tidak sehat serta elemen-elemen yang memengaruhi kesehatan mereka, seperti manajemen stres, aktivitas fisik, dan diet seimbang. Masyarakat akan lebih siap untuk mencegah penyakit, membuat keputusan yang sehat, dan menjalani gaya hidup yang meningkatkan kesehatan dalam jangka panjang ketika mereka memiliki pengetahuan ini.

Konsep Kesehatan dan Gaya Hidup Menurut Ellen White

Kesehatan sangat penting bagi kehidupan kita karena memengaruhi bagaimana kita menjalani hari-hari. Di zaman sekarang, gaya hidup yang cepat dan banyaknya teknologi membuat menjaga kesehatan menjadi lebih sulit. Dalam ajaran Kristen, kesehatan tidak hanya soal badan saja, tapi juga pikiran dan jiwa. Ellen G. White adalah seorang tokoh yang memberikan banyak pandangan tentang bagaimana cara menjaga kesehatan dan hidup dengan baik. Ia mengajarkan bahwa hidup sehat adalah cara kita merawat tubuh yang diberikan Tuhan. Menurut White (1893), merawat tubuh, pikiran, dan jiwa adalah bagian dari tugas moral dan spiritual seseorang untuk menjaga kesehatan. Manusia seutuhnya adalah milik Allah. Dia adalah pemilik jiwa, tubuh, dan roh. Baik tubuh maupun jiwa dipercayakan kepada Anak Tunggal Allah,

dan seluruh keberadaan kita didedikasikan untuk melayani Dia sehingga kita dapat menghormati Dia dengan menggunakan semua karunia kita. Aset yang berharga adalah kesehatan yang baik. Ini adalah barang termahal yang dapat dimiliki oleh makhluk hidup. Ketika kesehatan kurang, kekayaan, kehormatan, atau pendidikan menjadi tidak berguna. Kebahagiaan tidak dapat dipertahankan oleh semua pencapaian ini jika kesehatan seseorang terganggu.

Sang Pencipta telah memilihkan biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran untuk kita makan. Ketika diberikan secara sederhana dan alami, makanan-makanan ini adalah makanan tersehat yang mendorong pertumbuhan. Makanan-makanan ini memberikan kekuatan mental dan daya tahan tubuh yang tidak diberikan oleh makanan perangsang lainnya. Nenek moyang kita yang paling awal diberi makanan oleh Tuhan. Dia mengklasifikasikannya sebagai makanan untuk manusia. Mengambil nyawa makhluk lain bertentangan dengan rencana-Nya. Kematian seharusnya tidak terjadi di Taman Eden. Kebutuhan manusia dipenuhi oleh makanan yang dihasilkan oleh pohon-pohon di taman (White, 1938).

White (1905) menambahkan bahwa sirkulasi darah yang sehat membutuhkan olahraga pagi, berjalan-jalan di udara segar, atau menanam bunga, buah-buahan kecil, dan sayuran. Pilek, batuk, penyumbatan paru-paru dan otak, radang hati, ginjal, dan paru-paru, serta seratus penyakit lainnya dijamin akan terhindar. Tuhan menciptakan mesin tubuh untuk bergerak secara teratur karena dengan cara itulah kekuatan yang membuatnya tetap bekerja. Olahraga yang dilakukan di luar ruangan setiap hari juga akan memperkuat hati, ginjal, dan paru-paru untuk menjalankan fungsinya. Olahraga tidak hanya akan membangun organ-organ tubuh, tetapi juga akan membantu kecerdasan menjadi lebih kuat dan lebih berpengetahuan.

KESIMPULAN

Pendekatan kesehatan secara menyeluruh menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual karena ketiganya saling memengaruhi satu sama lain. Untuk mencegah penyakit tidak menular, seperti diabetes dan penyakit jantung, dibutuhkan gaya hidup sehat yang meliputi manajemen stres yang baik, rutin beraktivitas fisik, serta pola makan yang seimbang dan bergizi. Namun, tantangan gaya hidup modern seperti kurang bergerak dan ketergantungan pada teknologi sering kali berdampak negatif pada kesehatan. Dalam hal ini, Ellen G. White mengajarkan pentingnya mengonsumsi makanan alami dan melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari tanggung jawab moral dan spiritual untuk menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat. Dengan demikian, menjaga kesehatan secara menyeluruh tidak hanya bermanfaat bagi tubuh dan jiwa, tetapi juga merupakan bentuk penghormatan kepada Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19 . *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63.
- Bachri, S., & Mulyati, M. (2021). Pola hidup sehat masyarakat di era revolusi industri 4.0. *Jurnal Pengabdian Teratai*, 2(2), 79–84. <https://doi.org/10.55122/teratai.v2i2.243>
- Banga'Sulu, R., & Kasingku, J. D. (2024). Menerapkan pola hidup sehat menurut ajaran pena inspirasi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 845-854.
- Banga'Sulu, R., Karaseran, L., & Kasingku, J. D. (2024). Peran pendidikan dalam mendorong gaya hidup seah dan pola makan bergizi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 290-298.

- Erika. (2023). Meningkatkan pemahaman masyarakat pentingnya deteksi dini diabetes melitus melalui penyuluhan dan pengukuran gula dan tekanan darah. *Ejoin: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(7), 685–697.
- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2), 182–194.
- Fitriana, R., & Darmawan, D. R. (2021). Workout Sebagai Gaya Hidup Sehat Wanita Modern . *Jurnal Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(2), 198–213.
- Kasingku, J. D & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 5(04), 16071-16080.
- Muharrina, C. R., Yustendi, D., Sarah, S., Herika, L., & Ramadhan, F. (2023). Kesehatan reproduksi. Reproductive Health: *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 5(1), 26–29.
- Nurfadilah, F., Zaman, B., & Romadona, N. F. (2019). Upaya orang tua untuk mencegah ketergantungan anak terhadap penggunaan gadget. *Edukids: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 16(2), 90–98.
- Perwira, I. (2014). Memahami Kesehatan Sebagai Hak Asasi Manusia. *Pusat Dokumentasi ELSAM*, 1–9.
- Rosidin, U., Purnama, D., Sumarna, U., Sumarni, N., Nurhakim, F., & Kosim, K. (2022). Edukasi Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Saat Siswa Menjalani Study From Home. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(3), 285–296. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v3i3.456>
- 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 Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2018). hubungan gaya hidup, status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani (studi pada atlet softball perguruan tinggi di semarang tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 449–457.
- White, E. G. (1893). *Hidup yang menysahatkan*. Indonesia Publishing Bandung.
- White, E. G. (1938). *Membina pola makan dan diet*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association
- White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association
- Wiyajanti, H. N., & Endrotomo, E. (2017). Peningkatan Aktivitas Fisik dan Kesehatan dengan Penerapan Active Design Guidelines. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(2). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v6i2.26491>
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). pencegahan dini terhadap penyakit tidak menular (ptm) melalui germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 168–175. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.794>