

PROMOSI KESEHATAN UNTUK MAHASISWA MELALUI MEDIA SOSIAL

**Wardhana¹, Amanda Melania², Anggia Nur Nazma³, Salma Nurul Aliyah Syailendra⁴,
Viona Azzahra⁵, Wafa Naqiya⁶**

^{1,5} Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Padjadjaran

² Fakultas Ilmu Budaya Universitas Padjadjaran

³ Fakultas Teknologi Ilmu Pertanian Universitas Padjadjaran

⁴ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran

⁵ Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran

¹ korespondensi: wardhana@unpad.ac.id

ABSTRAK

Setiap individu memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatannya agar dapat hidup dengan kualitas yang baik. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan yaitu dengan melakukan aktivitas fisik. Namun, mahasiswa dengan segala aktivitasnya ditemukan memiliki jumlah aktivitas fisik yang kurang dari standar minimal. Kondisi tersebut juga berlaku bagi mahasiswa Universitas Padjadjaran. Untuk dapat meningkatkan aktivitas fisik pada mahasiswa, diperlukan suatu promosi kesehatan berupa edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa seputar aktivitas fisik. Edukasi dilakukan dengan membuat konten video wawancara bersama dokter dan membahas pentingnya aktivitas fisik serta video rekomendasi tempat dan jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh mahasiswa Universitas Padjadjaran. Video kemudian dipublikasikan di Instagram @klinik.unpad, Klinik Pratama yang menjadi *stakeholder* dan ikut berkolaborasi pada kegiatan ini. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesinambungan penerimaan informasi bagi mahasiswa Universitas Padjadjaran, sehingga kegiatan ini dinilai cukup berdampak. Dampak tersebut dalam jangka pendek selama masa KKN kemudian diukur dari jumlah *likes* dan *viewers*. Namun, agar kegiatan dapat lebih menjangkau mahasiswa Universitas Padjadjaran dan lebih terukur, sebaiknya dibuat kegiatan lanjutan yang diselenggarakan secara offline.

Kata kunci: promosi kesehatan, edukasi, olahraga, media sosial

ABSTRACT

Every individual has an obligation to maintain their own health in order to live with a good quality. One way to maintain health is by doing physical activity. However, students with all their activities were found to have a number of physical activities that were less than the minimum standard. This condition also applies to students of Universitas Padjadjaran. To be able to increase physical activity in college students, a health promotion is needed in the form of education to increase students' knowledge and awareness about physical activity. Education is carried out by creating video content for interviews with doctors and discussing the importance of physical activity as well as video recommendations for places and types of sports that Universitas Padjadjaran students can do. The video was then published on Instagram @klinik.unpad, Klinik Pratama which became a stakeholder and collaborated in this activity. The results of the activity showed an increase in knowledge and continuity of receiving information for Padjadjaran University students, so this activity was considered quite impactful. This impact in the short term during the KKN period was then measured by the number of likes and viewers. However, so that activities can reach more Unpad students and be more measurable, it is better to make follow-up activities that are held offline.

Keywords: *health promotion, education, sports, social media*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik seperti olahraga merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia untuk tetap

menjaga kebugaran tubuh. Olahraga adalah

suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang

melibatkan gerakan tubuh berulang dengan aturan-aturan tertentu dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (1). Tubuh manusia memerlukan aktivitas fisik setidaknya 75 menit-150 menit setiap minggunya selaras dengan yang Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan yaitu 150 menit aktivitas fisik sedang atau 75 menit aktivitas fisik kuat per minggu (2), atau 500– 1.000 *metabolic equivalent*

of task (MET) menit per minggu untuk orang dewasa (3). Aktivitas fisik seseorang bergantung pada seberapa banyak kegiatan yang orang tersebut lakukan. Seperti halnya pada mahasiswa yang sedang mengalami tahap perkembangan dengan pemenuhan berbagai tugas sehingga memiliki aktivitas yang sangat padat.



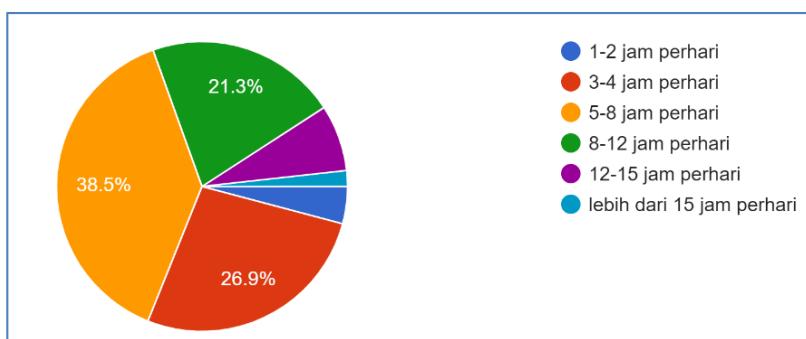
Gambar 1: Survei dengan Media Google Formulir

Dalam melakukan aktivitas fisik, terutama olahraga, motivasi individu bermain peran untuk memastikan kelangsungan dan keberlanjutan. Motivasi tersebut dapat berupa motivasi eksternal (kesehatan, rasa bersalah, penampilan) yang bersifat jangka pendek maupun motivasi internal yang bersifat jangka panjang (4). Aktivitas fisik karena faktor eksternal dilakukan untuk mencegah berbagai penyakit, termasuk diantaranya penyakit metabolisme, kanker, maupun penyakit berkaitan dengan kesehatan jiwa. Kurangnya aktivitas fisik dan tinggi *sedentary behaviors* dapat meningkatkan resiko seseorang terkena penyakit

kardiovaskular, *overweight*, obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan lain-lain. Aktivitas fisik karena faktor internal dilakukan dengan lebih santai dan memberikan rasa puas terhadap diri sendiri karena menumbuhkan kesadaran akan pencapaian terhadap sesuatu (5). Seorang mahasiswa memiliki aktivitas yang beragam serta kesibukan yang berbeda setiap harinya. Selain kesibukan akademik, mahasiswa juga memiliki kesibukan non akademik atau kemahasiswaan seperti organisasi, unit kegiatan mahasiswa (UKM),

kepanitiaan, magang, kompetisi, pertukaran pelajar, dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut tentunya berpengaruh terhadap seberapa sering mahasiswa melakukan aktivitas fisik. Misalnya pada mahasiswa yang memiliki lebih dari satu kegiatan non-akademik, sudah pasti waktu yang diluangkan untuk berolahraga terbatas. Pada bulan Desember 2022, telah dilakukan survei kepada mahasiswa Universitas Padjadjaran dengan mengajukan beberapa pertanyaan tentang kesehatan yang salah satunya mengenai aktivitas fisik. Sampel diperoleh dengan cara pengumpulan data dari hasil kuesioner daring, menggunakan aplikasi *Google Form*, dan diperoleh data sebanyak 339 responden mahasiswa Universitas Padjadjaran, yang secara sukarela untuk mengisi kuesioner yang telah diberikan. Berdasarkan data kuisisioner tersebut, responden memberikan respon yang bervariasi,

salah satunya responden merasakan kurang melakukan aktivitas fisik selama menjadi mahasiswa. Salah satu penyebabnya adalah responden yang banyak menghabiskan waktu untuk mengerjakan tugas di depan laptop. Menurut data, sebanyak 130 responden (38,5%) menghabiskan 5–8 jam, 91 responden (26,9%) menghabiskan 3–4 jam, 72 responden (21,3%) menghabiskan 8–12 jam, 25 responden menghabiskan 12–15 jam bahkan sebanyak 6 responden menghabiskan lebih dari 15 jam waktunya di depan laptop. Dengan rata-rata responden yang banyak menghabiskan waktu di depan laptop, hal tersebut menjadikan responden kelelahan dan terbatas dalam meluangkan waktunya untuk melakukan aktivitas fisik.



Gambar 2: Durasi Maahasiswa Duduk Mengerjakan Tugas Menggunakan Laptop/Komputer per Hari

Hal tersebut menunjukkan kurangnya kesadaran mahasiswa terhadap kesehatan yang mereka alami dan kurangnya pengetahuan mengenai fasilitas kesehatan yang ada di Universitas Padjadjaran. Kehidupan mahasiswa identik dengan berbagai macam perubahan sosial dan lingkungan yang diikuti dengan perubahan psikologis dari masa

remaja menuju dewasa (6).

Dari seluruh ringkasan data mengenai aktivitas fisik, disimpulkan bahwa edukasi mengenai aktivitas fisik dan publikasi mengenai fasilitas kesehatan sangat dibutuhkan oleh mahasiswa Universitas Padjadjaran. Maka dari itu, kegiatan Kuliah

Kerja Nyata (KKN) oleh mahasiswa Universitas Padjadjaran dengan target penerima manfaat mahasiswa Universitas Padjadjaran lainnya secara luas dalam bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) secara integratif dengan melakukan usaha promosi kesehatan berupa pembuatan edukasi mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik dan yang bekerja sama dengan Klinik Kesehatan Unpad berupa konten yang diunggah di media sosial.

METODE

Metode yang digunakan dalam KKN ini adalah promosi melalui media sosial dengan menggunakan media sosial Instagram serta TikTok. Kedua media ini dipilih karena merupakan media sosial yang saat ini umum digunakan oleh mahasiswa Universitas Padjadjaran sehingga memudahkan dalam penyampaian promosi yang tepat sasaran. Kegiatan ini merupakan kombinasi antara kegiatan virtual maupun non-virtual, di mana kegiatan virtual dilaksanakan dalam bentuk konten promosi sosial media, sedangkan pelaksanaan diskusi serta pengumpulan bahan untuk konten dilaksanakan secara non-virtual. Tahap pelaksanaan sendiri terbagi ke dalam tiga tahapan mencakup tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap tindak lanjut.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi kelompok bersama Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dalam memperoleh gambaran umum terkait topik yang diangkat yakni terkait dengan promosi kesehatan bagi mahasiswa. Kegiatan yang dilakukan mencakup perolehan informasi terkait kondisi kesehatan mahasiswa Universitas

Padjadjaran yang didapatkan melalui survei kepada mahasiswa. Perolehan informasi tersebut selanjutnya menjadi acuan dalam perancangan konsep konten yang akan dibuat dalam rangka promosi kesehatan terkhususnya mengenai pentingnya aktivitas fisik dan promosi Klinik Kesehatan Unpad agar lebih dikenal oleh mahasiswa Universitas Padjadjaran.

Pada tahap pelaksanaan dilakukan pembuatan konten untuk diunggah di media sosial. Pembuatan konten dilakukan dengan pengumpulan informasi mengenai Klinik Kesehatan Unpad, syuting wawancara, syuting yang berkaitan dengan aktivitas fisik yang dibuat untuk mengisi konten media sosial Instagram, dan syuting untuk perkenalan seorang *icon* Klinik Kesehatan Unpad yang kedepannya akan mengisi konten promosi melalui media sosial TikTok. Setelah tahap pelaksanaan, terdapat tahap tindak lanjut yang berisi evaluasi dari rangkaian konten yang telah dibuat dalam rangka promosi, yang mencakup capaian yang telah diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Promosi kesehatan (*health promotion*), menurut World Health Organization (WHO), merupakan inti dari *public health* yang meliputi proses menjadikan seseorang dapat meningkatkan kontrol terhadap kesehatannya, dengan tujuan akhir yaitu peningkatan kesehatan individu (7). Seseorang dikatakan sehat apabila kondisi fisik, mental, dan sosialnya secara utuh dalam

keadaan baik. Untuk dapat mencapai kondisi tersebut, terdapat berbagai faktor yang memengaruhi, disebut sebagai *determinant of health*, meliputi faktor genetik, perilaku (*behavior*), lingkungan, serta fasilitas/sistem kesehatan dan faktor sosial (8). Sanjiv Kumar dan Preetha GS (9) menyebutkan bahwa kesadaran tentang adanya faktor lain yang memengaruhi kesehatan selain sistem kesehatan, menjadikan permasalahan kesehatan harus ditangani secara holistik, sehingga promosi kesehatan adalah jawabannya.

Promosi kesehatan sendiri bukanlah hal yang baru di dalam dunia kesehatan (9). Istilah promosi kesehatan pertama kali dicetuskan oleh Henry E. Sigerist pada tahun 1945, dimana disebutkan bahwa terdapat empat ranah dalam dunia kesehatan meliputi *health promotion* (promosi kesehatan), *prevention of illness* (pencegahan penyakit), *restoration of the sick*, dan *rehabilitation* (rehabilitasi). Selang 40 tahun kemudian, konsep promosi kesehatan dibawa dalam suatu konferensi, yaitu International Conference on Health Promotion, pada 1986 di Ottawa, Kanada, dan menghasilkan Ottawa Charter. Ottawa Charter terdiri dari 3 strategi dan 5 aksi yang merupakan dasar untuk menjalankan promosi kesehatan. Strategi pada Ottawa Charter meliputi *Advocate* (Advokasi); *Enable* (pemberdayaan masyarakat); dan *Mediate* (Kemitraan) (10). Sedangkan aksi yang dilakukan dalam menjalankan promosi kesehatan meliputi *Build healthy public policy* (Mengembangkan kebijakan berwawasan kesehatan); *Create supportive environments* (Membuat lingkungan yang mendukung); *Strengthen community actions*

(Memperkuat gerakan masyarakat); *Develop personal skills* (Meningkatkan keterampilan individu); *Reorient health services* (Reorientasi layanan kesehatan).

Di Indonesia, dalam rangka mewujudkan Sustainable Development Goals (SDGs) 3 Kehidupan Sehat dan Sejahtera, promosi kesehatan termasuk dalam pendekatan yang dilakukan pada Program Indonesia Sehat, yang terdiri dari tiga pilar, salah satunya yaitu paradigma sehat (11). Paradigma sehat, dikutip dari Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (PPN)/Bappenas, menjadikan konsep promotif dan preventif sebagai pendekatan utama dalam pelayanan kesehatan. Salah satu bentuk dari promosi kesehatan yang ada di Indonesia yaitu Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Berdasarkan “Rencana Aksi Kegiatan Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat 2020-2024”, Germas merupakan tindakan terencana dan sistematis yang dilakukan oleh seluruh komponen negara, termasuk lembaga negara hingga tingkat individu, untuk berperilaku sehat secara mandiri, penuh kesadaran, dan dengan kemauan diri sendiri untuk meningkatkan kualitas hidup. Germas bertujuan agar kesehatan masyarakat terjaga, masyarakat tetap produktif, serta biaya yang digunakan untuk pengobatan penyakit dapat menurun. Germas meliputi berbagai macam perilaku, salah satunya adalah peningkatan aktivitas fisik (12).

Berdasarkan pada strategi dan aksi tersebut, termasuk dalam promosi kesehatan yaitu

peningkatan keterampilan individu (*develop personal skills*). Aksi ini berarti promosi kesehatan meliputi usaha pengembangan pribadi dan sosial, dengan cara penyediaan informasi, pendidikan tentang kesehatan, dan peningkatan keterampilan. Dengan adanya pengetahuan yang memadai, masyarakat dapat memilih melalui berbagai macam pilihan yang tersedia, sehingga akhirnya kontrol terhadap kesehatan pribadi akan semakin baik.

Sebelum melakukan perumusan masalah, kelompok membuat survey melalui *Google Form* yang diisi oleh. Pada Google Form tersebut terdapat pertanyaan terkait dengan empat sub tema, yaitu: Aktivitas Fisik, Mental Health, Kebersihan Lingkungan, dan Cek Kesehatan Berkala. Keempat topik sub tema ini sebelumnya sudah didiskusikan oleh seluruh anggota kelompok KKN bersama DPL kepada mahasiswa. Terdapat lima pertanyaan mengenai aktivitas fisik antara lain: (i) Apakah kamu sering mengalami hal ini selama kegiatan perkuliahan *hybrid*? (Kurang tidur dan sering begadang, pola tidur tidak teratur, kurang melakukan aktivitas fisik/berolahraga, lebih sering duduk); (ii) Berapa lama durasi yang biasa kamu gunakan untuk tidur setiap harinya?; (iii) Berapa lama durasi yang kamu gunakan untuk duduk dan mengerjakan tugas di depan laptop/komputer setiap harinya? (iv) Gangguan kesehatan apa yang sering kamu rasakan selama perkuliahan *hybrid*? (v) Apa yang kamu lakukan ketika merasa tidak enak badan setelah lama mengerjakan tugas?; dan (vi) Apakah kamu merasa membutuhkan konsultasi dengan dokter terkait kondisi kesehatanmu?.

Hasil survey yang dilakukan pada mahasiswa

menunjukkan bahwa mahasiswa kurang melakukan aktivitas fisik/berolahraga yang paling banyak dijawab, jadi kelompok kami memutuskan mengambil topik tersebut. Kelompok membuat identifikasi masalah yang nantinya akan dijadikan konten video edukasi antara lain: (i) Kurangnya waktu untuk olahraga yang disebabkan karena banyak tugas dan kurang istirahat sehingga ketika ada waktu lebih mengutamakan istirahat daripada berolahraga; (ii) Ketidakpahaman jenis olahraga yang akan dilakukan; dan (iii) Ketidakpahaman tempat untuk melakukan olahraga.

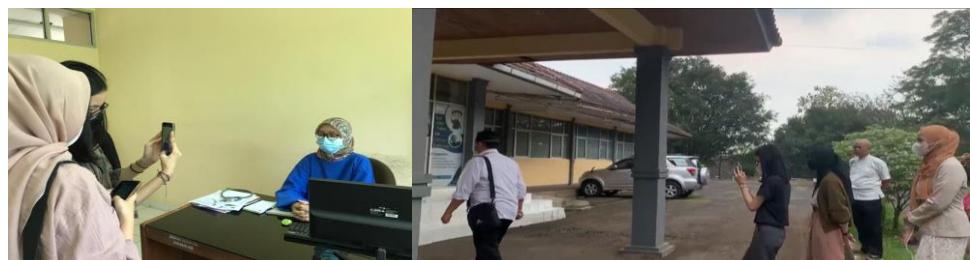
Alternatif penyelesaian berdasarkan masalah, kelompok membuat dua konten video edukasi dan satu konten TikTok. Dalam wawancara ke dokter umum di Klinik Kesehatan Unpad, dengan menyertakan beberapa pertanyaan yang diajukan ke dokter umum antara lain: (i) Mengapa olahraga itu penting?; (ii) Berapa kali minimal harus berolahraga/beraktivitas fisik dalam seminggu?; (iii) Apabila mahasiswa tidak punya banyak waktu untuk berolahraga, aktivitas fisik apa yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh?; dan (iv) Kapan sebaiknya mahasiswa berkonsultasi kepada dokter apabila memiliki gejala-gejala seperti cepat lelah?.

Video rekomendasi tempat & olahraga apa yang bisa dilakukan di tempat tersebut merujuk pada beberapa lokasi di dalam kampus. Lokasi pertama di Lapangan Kickers depan Masjid Raya Unpad, olahraga yang bisa dilakukan seperti jogging, senam, dan basket. Lokasi kedua di GOR Jatinangor

Unpad, olahraga yang bisa dilakukan seperti lari, jogging, bola, dan ada tempat khusus untuk Taekwondo di dalam GOR Jatinangor Unpad. Lokasi ketiga di Tanjakan Cinta, olahraga yang bisa dilakukan seperti naik turun tanjakan. Lokasi keempat di kost masing-masing, olahraga yang bisa dilakukan seperti naik turun tangga, angkat barbel, dan jogging.

Pada konten video perkenalan Bapak Klinik Kesehatan Unpad yaitu oleh Pak Hendra, dimulai dari awal Pak Hendra berangkat dari rumah sampai selesai bekerja di Klinik Kesehatan Unpad.

Perkenalan dimulai dari pukul 08.00 Pak Hendra sudah tiba di Klinik Kesehatan Unpad, lalu di jam makan siang, Pak Hendra makan nasi dengan lauk capcay dan tempe yang di mana ini merupakan lauk yang sehat, tidak lupa juga Pak Hendra selalu mencuci tangan sebelum makan dan minum air putih dengan cukup. Di sela-sela waktu bekerja juga, Pak Hendra melakukan peregangan agar sendi-sendinya tidak kaku.



Gambar 3: Pengambilan Gambar dalam Pembuatan Video Tik Tok Promosi Kesehatan

Pada proses pembuatan konten video edukasi dan pengunggahan konten promosi dilakukan pada beberapa waktu. Dan lokasi yang digunakan ada di Klinik Kesehatan Unpad dan Unpad Jatinangor.

Pada konten 1 yang berisi tentang tanggapan dokter terkait pentingnya aktivitas fisik, konsep dan daftar wawancara untuk konten 1 dibuat pada tanggal 6 dan 7 Januari 2023, setelah itu ada fiksasi daftar pertanyaan oleh sub kelompok dan DPL. Pembuatan video wawancara dilaksanakan tanggal 11 Januari 2023 yang dilaksanakan di Klinik Kesehatan Unpad, pembuatan video dilaksanakan memakan waktu hanya 15 menit. Setelah itu hasil video di edit oleh viona dan hasil video diserahkan kepada Tim Publikasi Klinik Kesehatan Unpad untuk di posting di Instagram

Klinik Kesehatan Unpad. Konten diposting pada tanggal 16 Januari 2023, dengan jumlah 98 *likes* dan 2.257 *viewers*.

Pada konten 2 tentang rekomendasi tempat dan jenis olahraga untuk mahasiswa. Konsep untuk konten 2 ini dilakukan pada tanggal 6 & 7 Januari 2023 oleh Amanda dan Wafa, setelah itu ada fiksasi konsep konten oleh sub kelompok dan DPL. Pembuatan video dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2023 di Unpad Jatinangor, pembuatan video dilaksanakan memakan waktu 3 jam dikarenakan harus pindah lokasi pembuatan video. Setelah itu hasil video di edit oleh viona dan hasil video diserahkan kepada Tim Publikasi Klinik Kesehatan Unpad untuk di posting di Instagram Klinik Kesehatan

Unpad. Konten diposting pada tanggal 19 Januari 2023, dengan jumlah 68 *likes* dan 2.035 *viewers*. Pada Konten 3, yakni “*A Day With Pak Hendra*”. Pembuatan konsep untuk konten 3 ini dilakukan pada tanggal 17 Januari 2023 setelah adanya fiksasi konsep konten oleh DPL. Pembuatan video dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2023 di Klinik Kesehatan Unpad, pembuatan video dilaksanakan memakan waktu 1 jam dikarenakan ada beberapa scene. Setelah itu hasil video di edit oleh viona dan hasil video diserahkan kepada Tim Publikasi kelompok KKNM untuk di posting di TikTok Klinik Kesehatan Unpad. Konten diposting pada tanggal 25 Januari 2023, dengan jumlah 106 *likes* dan 1.121 *viewers*.

PENUTUP

Kegiatan ini pada akhirnya dapat mengidentifikasi permasalahan kesehatan fisik terhadap mahasiswa Universitas Unpad. Setelah pembuatan dan *posting* konten edukasi, mahasiswa Universitas Padjadjaran menjadi paham pentingnya melakukan aktivitas fisik /berolahraga selain itu jadi mengetahui tempat dan jenis olahraga yang bisa dilakukan. Terdapat pula tujuan lainnya berhasil melakukan promosi Klinik Kesehatan Unpad melalui konten TikTok perkenalan “Bapa Klinik Kesehatan Unpad”.

Selain itu dari proses pelaksanaan kegiatan KKN PKM Integratif yang berjudul “Promosi Kesehatan Mahasiswa Universitas Padjadjaran dengan Edukasi Peningkatan Aktivitas Fisik Melalui Sosial Media” ini dapat disimpulkan bahwa keseluruhan pelaksanaan kegiatan KKN PKM Integratif telah berjalan dengan baik, baik kegiatan subtema masing-masing kelompok,

maupun kegiatan utama yaitu promosi kesehatan mahasiswa. Selain itu, sasaran kegiatan Kegiatan Pengabdian Mahasiswa kepada Masyarakat Integratif ini sudah sesuai, yaitu mahasiswa khususnya Mahasiswa Universitas Padjadjaran yang diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Adapun sebagian mahasiswa memiliki pengetahuan untuk menjaga kesehatan, yaitu hal apa saja yang bisa dilakukan untuk melakukan aktivitas fisik, serta pengetahuan mengenai tata cara melakukan konsultasi di fasilitas kesehatan Unpad. Hal yang tidak kalah penting adalah mahasiswa dapat menyadari pentingnya menjaga kesehatan dari konten edukasi yang telah dibuat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ilmu J, Undiksha K, Wicaksono A. Aktivitas Fisik yang Aman pada Masa Pandemi Covid-19.
2. Yang Y, Koenigstorfer J. Determinants of physical activity maintenance during the Covid-19 pandemic: A focus on fitness apps. *Transl Behav Med.* 2020 Aug 1;10(4):835–42.
3. World Health Organization. Physical activity [Internet]. [cited 2023 May 12]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Motivation to Exercise: Where Does It Come From? [Internet]. 2009 [cited 2023 Jan 31]. Available from: <https://www.winchesterhospital.org/healthlibrary/article?id=14141#:~:text=According%20to%20sports%20psychologists%20the,get%20you%20only%20so%20far>

5. Wang Y, Ashokan K. Physical Exercise: An Overview of Benefits From Psychological Level to Genetics and Beyond. Vol. 12, Frontiers in Physiology. Frontiers Media S.A.; 2021.
6. Kim C, Song Y, Jeon YJ. The effect of college students' physical activity level on depression and personal relationships. *Healthcare (Switzerland)*. 2021;9(5).
7. World Health Organization. Health promotion [Internet]. 2012 [cited 2023 Jan 31]. Available from: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>
8. Center for Disease Control and Prevention. What are social determinants of health? [Internet]. 2019 [cited 2023 Jan 31]. Available from: <https://www.cdc.gov/nchhstp/socialdeterminants/faq.html#:~:text=Health%20is%20influenced%20by%20many,medical%20care%20and%20social%20factors>
9. Kumar S, Preetha GS. Health promotion: An effective tool for global health. *Indian Journal of Community Medicine*. 2012 Jan;37(1):5–12.
10. The 1st International Conference on Health Promotion, Ottawa, 1986 [Internet]. World Health Organization. [cited 2023 Jan 31]. Available from: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-well-being/first-global-conference>
11. Kementerian PPN/Bappenas. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan [Internet]. 2022 [cited 2023 Jan 13]. Available from: <https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-3/#:~:text=Kehidupan%20Sehat%20dan%20Sejahtera&text=Seluruh%20isu%20kesehatan%20dalam%20SDGs,semua%20orang%20di%20segala%20usia>
12. Margaresa Raaw. Rencana Aksi Kegiatan Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Tahun 2020-2024. 2020.