

## **Pengaruh Covid-19 Terhadap Gaya Hidup Masyarakat Usia “Remaja Akhir” di Kelurahan Bukit Duri, Manggarai.**

**Jenet Martha<sup>1</sup>, Narulita Syarweni<sup>2</sup>, Risya Zahrotul Firdaus<sup>3</sup>**

Jenet Martha, Politeknik Negeri Jakarta, Depok, Jawa Barat, Indonesia.

E-mail: [jenet.martha.an20@mhs.wpnj.ac.id](mailto:jenet.martha.an20@mhs.wpnj.ac.id)

Narulita Syarweni, Politeknik Negeri Jakarta, Depok, Jawa Barat, Indonesia.

E-mail: [narulita.syarweni@bisnis.pnj.ac.id](mailto:narulita.syarweni@bisnis.pnj.ac.id)

Risya Zahrotul Firdaus, Politeknik Negeri Jakarta, Depok, Jawa Barat, Indonesia.

E-mail: [risya.zahrotulfirdaus@bisnis.pnj.ac.id](mailto:risya.zahrotulfirdaus@bisnis.pnj.ac.id)

### **ABSTRACT**

The COVID-19 pandemic has certainly made people all over the world worried. Thus, governments in various countries make various regulations and invite the public to cooperate in order to break the chain of the spread of COVID-19. This pandemic makes the situation uncertain and requires people to start a new lifestyle, namely a healthier lifestyle. This journal writes about how the impact of the health protocol given to the people of Indonesian people. By using a quantitative method using technology Google Form as a questionnaire, and this research is devoted to the “late teens” age community in the Bukit Duri village, Manggarai, South Jakarta. This research was conducted using a cross sectional study method and resulted in as many as 33 respondents.

Keyword: Covid-19, Lifestyle, Changes

### **ABSTRAK**

Pandemi covid-19 ini tentunya membuat masyarakat di belahan bumi menjadi khawatir. Sehingga, pemerintah di berbagai negara membuat peraturan yang beragam dan mengajak masyarakat untuk turut bekerjasama dalam rangka memutus mata rantai penyebaran covid-19. Pandemi ini membuat situasi tidak menentu dan mengharuskan masyarakat untuk memulai gaya hidup yang baru, yaitu gaya hidup yang lebih sehat. Jurnal ini menuliskan tentang bagaimana dampak protokol kesehatan yang diberikan kepada masyarakat Indonesia. Dengan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknologi *Google Form* sebagai kuisioner, dan penelitian ini dikhususkan untuk masyarakat usia “remaja akhir” di kelurahan Bukit Duri, Manggarai Jakarta Selatan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode cross sectional study dan menghasilkan sebanyak 33 responden.

Kata kunci: Covid-19, Gaya hidup, Perubahan.

## PENDAHULUAN

Kasus corona virus 2019 (covid-19) muncul dan menginfeksi

manusia pertama kali di Wuhan, China. Awal kemunculannya diduga sebagai penyakit pneumonia dengan gejala flu pada umumnya. Namun gejala tersebut berbeda dengan influenza, karena virus ini berkembang dengan cepat dan mengakibatkan infeksi yang lebih parah sampai mengakibatkan kematian. Senin 2 Maret 2020, corona virus 2019 (covid-19) dinyatakan memasuki Indonesia dan sebanyak 125.048 orang di seluruh dunia dikonfirmasi positif Covid-19, di mana hal ini membawa angka kematian yang lebih besar dibandingkan dengan tingkat kematian dari influenza.

Pada Rabu 11 Maret 2020, WHO mengumumkan bahwa wabah Covid-19 ini resmi menjadi pandemi global. Hal ini dikarenakan virus covid telah menyebar luas di seluruh dunia. Istilah pandemi ini terkesan menakutkan, namun sebenarnya tidak ada kaitannya dengan keganasan penyakit tapi lebih kepada penyebarannya yang sudah meluas. WHO menyatakan covid-19 menjadi sebuah pandemi dengan tujuan ingin memberi peringatan kepada pemerintah di seluruh negara untuk siaga dalam upaya mencegah dan menangani covid-19 ini.

Pencegahan covid-19 ini dilakukan di seluruh dunia dengan cara yang bermacam-macam. Di Indonesia, pencegahan ini dilakukan dengan menerapkan Pembatasan

Sosial Berskala Besar (PSBB) di sejumlah wilayah. PSBB ini diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 tahun 2020 dalam rangka percepatan penanganan covid-19. Berbagai macam upaya sudah disosialisasikan kepada masyarakat Indonesia agar dapat mengendalikan infeksi virus corona ini, salah satunya adalah dengan menerapkan *social distancing* atau dapat disebut juga sebagai pembatasan social. Namun istilah ini sudah diganti menjadi *physical distancing*, yang di mana masyarakat harus membatasi bepergian ke tempat yang ramai dan tidak berkontak secara langsung dengan orang lain. Selain itu, penerapan *social distancing* ini dapat dilakukan dengan bekerja dari rumah, melakukan kegiatan pembelajaran secara daring, melakukan kegiatan rapat atau seminar melalui *teleconference*, atau jika ingin bertemu dengan saudara atau kerabat dapat dengan melakukan *video call*.

Selain itu, pandemi covid-19 ini juga memberikan dampak yang beragam terhadap masyarakat suatu negara. Seperti dampak terhadap ekonomi di mana terdapat banyak perusahaan yang bangkrut dan karyawan-karyawan yang terpaksa di PHK yang mengakibatkan terdapatnya banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaan. Terdapat 2.8 juta pekerja yang tercatat menjadi korban Pemutusan Hubungan Kerja (PHK), bahkan Menteri Keuangan, Sri Mulyani menyatakan bahwa lebih dari 5 juta pekerja terkena dampak PHK dan Kadin menyatakan terdapat 15 juta orang di Indonesia yang terkena dampak PHK. Selain itu, pandemi ini juga berpengaruh besar

terhadap gaya hidup masyarakat seperti yang dianjurkan oleh pemerintah yaitu menggunakan masker, mencuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilisasi dan interaksi. Maka dari itu, jurnal ini akan membahas tentang perubahan gaya hidup masyarakat atau remaja Indonesia, khususnya di kelurahan Bukit Duri, Manggarai, Jakarta Selatan. Alasan penulis tertarik untuk meneliti remaja di kelurahan Bukit Duri, Manggarai karena di kawasan tersebut merupakan kawasan padat penduduk, terdapat sekolahan, stasiun, *café*. Sehingga, pada kawasan ini tentunya lebih besar kemungkinan terjadinya kerumunan. Ditambah dengan karakter remaja yang sedang gencar dalam mencari identitas diri, seperti dengan berkumpul bersama teman sebaya yang dapat menimbulkan kerumunan. Penulis ingin meneliti apakah dimasa pandemi seperti ini, masih banyak remaja yang berkerumun atau bahkan para remaja sudah sepenuhnya menaati peraturan yang diberikan.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survei. Penelitian kuantitatif menurut V. Wiratna Sujarweni (2014:39) adalah jenis penelitian yang menggunakan prosedur statistik untuk menghasilkan penemuan. Penelitian ini dilakukan kepada masyarakat di Kelurahan Bukit Duri, Manggarai Jakarta Selatan yang

dimulai pada bulan Mei sampai bulan Juni 2021. Lalu RW 01 dipilih sebagai daerah penelitian. Pengolahan dan Analisis data dilakukan pada bulan Juni 2021. Subjek penelitian yang dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini adalah penduduk dengan usia 17-24 tahun yang berjumlah 33 orang. Data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data mengenai gaya hidup yang meliputi peraturan mengenai covid-19 di wilayah setempat, penggunaan masker, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir, berjemur, penerapan *social distancing* dan *physical distancing*, kebiasaan melakukan olahraga, dan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Analisis ini dilakukan dengan melihat hasil persentasi responden pada kuisisioner yang diberikan. Kuisisioner ini dilakukan dengan menggunakan *Google Form*. Dengan menggunakan metode cross sectional study. Menurut Notoatmodjo (2002), cross sectional adalah sebagai suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dan dengan suatu pendekatan, observasi ataupun dengan teknik pengumpulan data pada suatu waktu tertentu (*point time approach*). Analisis yang dilakukan yaitu univariat, yaitu mengenai peraturan dan gaya hidup selama pandemi ini (penerapan 3M, olahraga, mengonsumsi buah, sayur, dan ikan, kebiasaan berjemur). Analisis univariat ini berfungsi untuk mengambil kesimpulan menggunakan berbagai analisis inferensial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

## HASIL

Berdasarkan responden yang berjumlah 33 orang dari Kelurahan Bukit Duri, Jakarta Selatan menghasilkan sebagai berikut

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Jumlah	
	n	%
<b>Usia</b>		
17	2	6.3%
18-25	31	93.8%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	21	62.5%
Laki-laki	12	37.5%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SMA/SMK	31	93.8%
Diploma	0	-
Sarjana	2	6.3%
Lainnya	0	-
<b>Pekerjaan</b>		
Mahasiswa/Pelajar	27	81.3%
Belum Bekerja	6	18.8%
Wiraswasta	0	-

**Tabel 2. Gaya hidup masyarakat usia “akhir remaja” akibat pandemi covid-19**

Variabel	Jumlah	
	n	%
<b>Penggunaan Masker</b>		
Ya	32	96.9%
Kadang-kadang	1	3.1%
<b>Lapisan Masker</b>		
Satu lapis	13	40.6%
Dua lapis	20	59.4%
<b>Social Distancing dan Physical Distancing</b>		
Selalu	25	75.0%
Kadang-kadang	8	25.0%
<b>Mencuci Tangan dgn Benar</b>		
Sudah rutin	28	84.4%
Kadang-kadang	5	15.6%
<b>Berjemur</b>		
Sudah rutin	6	18.8%
Kadang-kadang	24	71.9%
Belum pernah	3	9.4%
<b>Berolahraga</b>		

Sudah rutin	5	15.6%
Kadang-kadang	26	78.1%
Belum pernah	2	6.3%
<b>Mengonsumsi makanan sehat bergizi</b>		
Sudah	26	78.1%

Kadang-kadang	6	18.8%
Belum pernah	1	3.1%
<b>Mengonsumsi Vitamin</b>		
Sudah rutin	26	78.1%
Kadang-kadang	7	21.9%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa di beberapa wilayah di kelurahan Bukit Duri, Jakarta Selatan lembaga kemasyarakatan setempatnya sudah banyak yang memberikan peraturan mengenai pandemi covid-19 ini, seperti penutupan portal paling lambat jam 23.00 WIB, diharuskan menggunakan masker jika keluar rumah, tidak boleh berkerumun, harus mencuci tangan menggunakan air bersih yang mengalir, penyemprotan disinfektan secara berskala, merokok di tempat dan fasilitas yang telah disediakan, pengiriman paket hanya sampai portal di depan komplek, dan lain sebagainya.

Masyarakat diharuskan untuk mematuhi aturan setempat dan akan diberikan sanksi berupa denda yang cukup mahal, mendapat teguran, menyapu lingkungan setempat, dan lain-lain. Namun, di beberapa wilayah masih ada yang tidak diberikan sanksi bagi yang melanggar. Beberapa responden juga masih banyak yang belum rutin dalam berolahraga, berjemur, dan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

## PEMBAHASAN

Dengan meningkatnya persebaran covid-19 ini mengharuskan masyarakat untuk

mengubah gaya hidupnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, gaya hidup merupakan pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia di dalam masyarakat. Gaya hidup juga dapat diartikan sebagai cara seseorang melakukan kegiatan atau aktivitas dan apa saja yang mereka anggap penting terhadap lingkungannya. Gaya hidup dapat dilihat dari kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan sesuatu atau mempergunakan sesuatu dan terdapat proses pengambilan keputusan untuk menentukan apa yang akan mereka lakukan.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal atau keinginan dalam diri sendiri dan faktor eksternal atau pengaruh dari luar. Gaya hidup yang dipengaruhi oleh faktor internal dapat dilihat dari pengalaman seorang individu, pola pikir individu, kepribadian, dan lain sebagainya. Perubahan gaya hidup yang paling mencolok selama pandemi ini yaitu seperti 1) Kebiasaan mencuci tangan, 2) Kebiasaan melakukan olahraga, 3) Kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, 4) Kebiasaan untuk menaati peraturan yang berlaku. Selain itu, tingkat pendidikan memiliki korelasi yang kuat dengan perilaku, khususnya berperilaku dalam hal kesehatan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati, et. al (2008). Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka

semakin mudah untuk menerima konsep hidup sehat.

Dalam konteks pandemi saat ini, peraturan-peraturan ini diberikan guna meningkatkan penerapan protokol kesehatan (prokes) dalam kebiasaan hidup masyarakat termasuk kebiasaan hidup “remaja akhir”. Menurut Departemen Kesehatan RI (2009), masa remaja merupakan suatu proses tumbuh kembang yang berkesinambungan, yang merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa muda, dari segi umur yang dikategorikan sebagai remaja akhir/*late adolescence* yaitu usia 17-25 tahun. Menurut Suryanto dalam Wantiyah (2004) menyatakan bahwa usia muda lebih mudah menerima informasi dan lebih bersifat dinamis dibandingkan dengan usia tua. Protokol kesehatan ini diberikan agar mencegah terjadinya peningkatan penularan covid-19.

Seperti pada tabel di atas, bahwa sebanyak 32 (96.9% ) dari 33 remaja akhir RW 01 di kelurahan Bukit Duri yang mengisi kuisioner menjawab bahwa sudah sepenuhnya menaati penggunaan masker, terutama jika keluar rumah. Karena, seperti yang kita ketahui bahwa penularan virus ini dapat melalui percikan yang dikeluarkan pada saat kita berbicara atau batuk. Penggunaan masker ini dilakukan untuk melindungi diri kita dari terkenanya percikan yang dikeluarkan orang lain pada saat berbicara atau batuk agar tidak terhirup oleh hidung dan mulut kita, begitu juga dengan sebaliknya.

Diantaranya, 13 (40.6%) dari 33 menjawab bahwa mereka hanya menggunakan satu lapis masker, dan

20 (59.4%) menjawab sudah menggunakan dua lapis masker yaitu masker medis dan masker kain. Mengingat kondisi Indonesia pada saat ini yang tengah dilanda paparan varian baru covid-19 yang semakin melonjak. Dimana varian Delta ini memiliki daya penularan yang cukup tinggi, terutama pada ruangan tertutup dengan ventilasi yang tidak memadai, yang mengakibatkan virusnya tetap bertahan di udara.

Sebanyak 28 (84.4%) dari 33 menjawab sudah rutin dalam melakukan kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir. Penyakit menular dapat menyebar melalui kontak fisik seperti ketika bersalaman. Untuk mengurangi penyebaran virus tersebut, kita diharuskan untuk selalu mencuci tangan setelah melakukan kegiatan, karena virus dapat tersebar dimanapun tanpa terlihat oleh mata telanjang. Dengan mencuci tangan, dapat menurunkan tingkat infeksi saluran pernapasan sebanyak 16 sampai 25%.

Sebanyak 25 (75%) dari 33 menjawab sudah rutin dalam menaati aturan *social distancing* atau *physical distancing*. Seperti yang kita ketahui, bahwa penyebaran virus ini dapat melalui droplet atau percikan yang timbul pada saat berbicara atau batuk, maka dengan diberlakukannya *social distancing* dan *physical distancing* ini sangat berpengaruh dalam mengurangi penyebaran virus, karena masyarakat tidak diperbolehkan untuk berkontak fisik dan mengharuskan untuk menjaga jarak saat berinteraksi dengan orang lain.

Sejumlah 26 (78.1%) dari 33 menjawab sudah menjalani

kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dan juga sudah rutin dalam mengonsumsi vitamin. Sisanya masih jarang dalam mengonsumsi vitamin dan makanan bergizi, bahkan 1 (3.1%) dari 33 responden menjawab belum pernah mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Mengonsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga dapat membantu menjaga daya tahan tubuh, khususnya ditengah pandemi seperti ini. Namun, sebanyak 26 (78.1%) dari 33 menjawab masih belum rutin melakukan olahraga.

Sebanyak 24 (71.9%) dari 33 responden menjawab, masih belum rutin dalam berjemur. Padahal, berjemur dibawah sinar matahari pagi dapat meningkatkan kadar vitamin D dalam tubuh yang dihasilkan oleh sinar ultraviolet B. vitamin D ini akan meningkatkan sel imun dalam tubuh untuk melawan virus yang masuk ke tubuh, termasuk virus covid-19. Vitamin D juga dapat membantu proses pemulihan bagi mereka yang terkena paparan virus.

Dari hasil survey diatas, dapat dilihat bahwa sudah cukup banyak masyarakat usia “remaja akhir” di RW 01 kelurahan Bukit Duri, yang mematuhi peraturan dalam upaya mencegah peningkatan penyebaran mata rantai covid-19 ini. Namun, dalam melakukan kegiatan fisik seperti olahraga atau berjemur, masyarakat usia “remaja akhir” ini masih jarang melakukannya. Padahal, kegiatan ini bisa dilakukan dengan minimal 15 menit, sehingga tidak menguras waktu terlalu banyak.

Selain mengubah pola hidup masyarakat menjadi semakin bersih dan sehat, ternyata pandemi ini juga

mengakibatkan ekonomi masyarakat yang menurun. Hal ini disebabkan karena pada masa pandemi ini cukup banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaannya, diberlakukannya bekerja dari rumah dan belajar dari rumah untuk para pelajar dan mahasiswa yang di mana hal ini membutuhkan kuota internet yang lebih banyak dari biasanya, sehingga perlu mengeluarkan biaya lebih. Namun, akibat terbatasnya kegiatan masyarakat yang mengakibatkan banyak aktivitas dilakukan dari rumah, bahkan untuk berbelanja banyak dilakukan dari rumah atau berbelanja online. Peluang ini dimanfaatkan oleh perusahaan *e-commerce*, dengan memberikan penawaran-penawaran terbaik, seperti diskon, bonus pembelian, *cashback*. Di mana hal ini sangat menggiurkan masyarakat untuk berperilaku konsumtif.

Gaya hidup konsumtif adalah perilaku yang harus dihilangkan, terutama pada saat pandemi seperti ini. Karena di kondisi yang tidak menentu seperti ini, kita diharuskan untuk lebih gencar untuk menabung untuk mempersiapkan dana darurat yang sewaktu-waktu diperlukan. Selain itu, pada situasi yang sulit akibat pandemi yang menggemparkan seluruh dunia, banyak yang kehilangan nyawa, pekerjaan, dan kebebasan untuk beraktivitas di luar rumah, sehingga kita harus lebih menahan segala keinginan kita dan mulai mengedepankan kebutuhan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Di situasi sulit seperti ini, pemerintah mengharuskan kita semua untuk turut bekerjasama dalam memutus mata rantai persebaran covid-19 dengan memberikan sejumlah protokol. Berdasarkan hasil penelitian, masyarakat usia “remaja akhir” RW 01, Kelurahan Bukit Duri di Jakarta Selatan ini sudah cukup banyak yang memiliki kesadaran untuk menaati peraturan yang diberikan, dengan menerapkan 3M, mengonsumsi makanan sehat bergizi dan vitamin. Namun ternyata masih cukup banyak yang belum rutin berolahraga dan berjemur.

#### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan penulis yaitu adalah menganjurkan masyarakat usia “remaja akhir” untuk mulai menyisihkan waktu minimal 15 menit untuk berolahraga dan 15 menit berjemur, karena dengan rutin berolahraga dan berjemur dapat mencegah terjadinya gangguan mental yang mungkin akan dialami oleh sebagian orang akibat terbatasnya kegiatan di luar, dan dengan berolahraga dapat membantu untuk menghindari risiko penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi akibat kurangnya melakukan aktivitas fisik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Sebayang. (2020). “WHO Nyatakan Wabah Covid-19 jadi Pandemi, Apa Maksudnya?”. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200312075307-4-144247/who-nyatakan-wabah-covid-19-jadi-pandemi-apa-maksudnya> Diakses pada tanggal 6 Juli 2021 pukul 11.00
- Adrian. (2020). “Pentingnya Menerapkan Social Distancing Demi Mencegah Covid-19”. <https://www.alodokter.com/pentingnya-menerapkan-social-distancing-demi-mencegah-covid-19> Diakses pada tanggal 6 Juli 2021 pukul 11.35 WIB.
- Konsultan Psikologi. (2020). “Pengertian, Bentuk dan Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup”. <https://www.konsultanpsikologijakarta.com/pengertian-bentuk-dan-faktor-yang-mempengaruhi-gaya-hidup/> Diakses pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 10.00 WIB.
- Kurniasih. (2020). “Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak”. <https://feb.untan.ac.id/wp-content/uploads/2020/12/Erni-1.pdf> Diakses pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 10.25 WIB.
- Kurniawati. (2020). “Ancaman Perilaku Konsumtif di Tengah Pandemi Corona”. <https://money.kompas.com/read/2020/04/02/191400326/ancaman-perilaku-konsumtif-di-tengah-pandemi-corona?page=all> Diakses pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 11.00 WIB.
- Wahyudi. (2020). “Pentingnya Menggunakan Masker Dimasa Pandemi”. <https://www.rsuharapanibu.co.id/pentingnya-menggunakan-masker-dimasa-pandemi/> Diakses pada tanggal 13 Juli 11.55 WIB.
- Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi NTB. (2020). <https://rsud.ntbprov.go.id/2020/11/25/pentingnya-mencuci-tangan-pakai-sabun-dalam-masa-pnademi-covid-19/> Diakses pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 12.30 WIB.
- Daariy. (2020). “Ini Dia Alasan Mengapa Anda Harus Mencuci Tangan!”. <https://jovee.id/ini-dia-alasan-mengapa-anda-harus-mencuci-tangan/> Diakses pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 13.00 WIB.
- “Pentingnya Social dan Physical Distancing dalam Menurunkan Kasus Penyebaran Covid-19”. <https://bpsdm.pu.go.id/bacaartikel-pentingnya-social-dan-physical-distancing-dalam-menurunkan-kasus-penyebaran-covid191#sthash.aau0Sic4.Rfd4CsS3.dpbs> Diakses pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 15.00 WIB.
- “Mengapa Berjemur Matahari Penting di Masa Pandemi Covid-19?”. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/04/09/144317820/mengapa-berjemur-matahari-penting-di-masa-pandemi-covid-19> Diakses pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 17.25 WIB.

- Azizah. (2020). “Pentingnya Konsumsi Makanan Bergizi untuk Daya Tahan Tubuh”. <https://www.republika.co.id/berita/ep9ex463/pentingnya-konsumsi-makanan-bergizi-untuk-daya-tahan-tubuh> Diakses pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 18.00 WIB.
- Darya-Varia. (2020). “Pentingnya Olahraga di Kondisi Pandemi Covid-19”. <http://www.darya-varia.com/id/read/pentingnya-olahraga-di-kondisi-pandemi-covid-19-1> Diakses pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 19.15 WIB.
- UTA’45. “Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di Era Pandemi Perspektif Hukum: Tak Mudah Perusahaan Lakukan PHK!”. <https://www.uta45jakarta.ac.id/pemutusan-hubungan-kerja-phk-di-era-pandemi-perspektif-hukum-tak-mudah-perusahaan-lakukan-phk/> Diakses pada tanggal 21 Juli 2021.
- Kusumawati, Y. , D. astuti dan Ambawati. (2008). Hubungan Antara Pendidikan dan Pengetahuan Kepala Keluarga Tentang Kesehatan Lingkungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jurnal Kesehatan, VOL. I No. 1. Hal 47-56
- Hayati. (2020). “Pengertian Cross Sectional, Kelebihan, Kekurangan, dan Contohnya”. [√ Pengertian Cross Sectional, Kelebihan, Kekurangan, dan Contohnya | PenelitianIlmiah.Com](#) Diakses pada tanggal 13 Juli 2021.
- Usia Remaja Akhir Menurut DepKes RI [http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/907/5/108600277\\_file5.pdf](http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/907/5/108600277_file5.pdf) Diakses pada 13 Juli 2021
- Wantiyah. (2004). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di RW 04 Kelurahan Terban Wilayah Kerja Puskesmas Gondokusuman II Yogyakarta. Yogyakarta: Progran Studi Keperawatan. FK UGM.
- V. Wiratna Sujarweni (2014:39). Metodologi Penelitian.

Dinamika Sosial Budaya, Vol . 24, No.2, Desember 2022, pp 698 - 709

p-ISSN : 1410-9859 & e-ISSN : 2580-8524

<http://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>

Dinamika Sosial Budaya, Vol . 24, No.2, Desember 2022, pp 698 - 709

p-ISSN : 1410-9859 & e-ISSN : 2580-8524

<http://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>