

## PEMBERDAYAAN MAHASISWA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN DALAM PROMOSI PERILAKU HIDUP SEHAT DI KAMPUS

Hasmyati<sup>1</sup>, Nur Indah Atifah Anwar<sup>2\*</sup>, Juhanis<sup>3</sup>, Andi Atssam Mappanyukki<sup>4</sup>,  
Muh. Ilham Aksir<sup>5</sup>

<sup>1,3</sup>) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Makassar

<sup>2,5</sup>) Program Studi Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Makassar

<sup>4</sup>) Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Makassar

\*Corresponding Author: nurindah@unm.ac.id

### Abstrak

Penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan perguruan tinggi menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kualitas kesehatan civitas akademika. Mahasiswa memiliki potensi besar sebagai agen perubahan yang mampu memengaruhi perilaku kesehatan di lingkungan kampus. Namun demikian, tingkat kesadaran serta praktik perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa masih bervariasi dan belum optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan mahasiswa sebagai agen perubahan dalam mempromosikan perilaku hidup sehat di lingkungan kampus. Metode yang digunakan meliputi kegiatan edukasi kesehatan, pelatihan promosi kesehatan, serta kampanye perilaku hidup sehat yang melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator sebaya (peer educator). Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi kebutuhan, pelatihan mahasiswa, implementasi program promosi kesehatan, serta evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai perilaku hidup sehat serta meningkatnya partisipasi mahasiswa dalam kegiatan promosi kesehatan di lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa yang dilatih mampu menjadi penggerak kegiatan edukasi kesehatan bagi teman sebaya. Program ini memberikan kontribusi dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih sehat melalui pendekatan pemberdayaan mahasiswa sebagai agen perubahan.

**Kata kunci:** pemberdayaan mahasiswa, perilaku hidup sehat, promosi kesehatan, agen perubahan

### Abstract

*Healthy lifestyle practices within university environments play an important role in supporting the health quality of the academic community. University students have great potential as change agents who can influence health behavior in the campus environment. However, awareness and implementation of healthy lifestyle behaviors among students are still varied and not yet optimal. This community service activity aims to empower students as change agents in promoting healthy lifestyle behaviors within the campus environment. The methods used include health education activities, health promotion training, and healthy lifestyle campaigns involving students as peer educators. The program was implemented through several stages, including needs assessment, student training, implementation of health promotion programs, and activity evaluation. The results indicate an increase in students' knowledge regarding healthy lifestyle behaviors and greater participation in campus health promotion activities. In addition, trained students were able to act as facilitators who disseminate health information to their peers. This program contributes to the creation of a healthier campus environment through the empowerment of students as agents of change..*

**Keywords:** student empowerment, healthy lifestyle, health promotion, change agents

## PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga sehat secara fisik dan mental. Lingkungan kampus menjadi ruang interaksi sosial, akademik, dan budaya yang memengaruhi pola pikir serta perilaku mahasiswa, termasuk dalam hal perilaku hidup sehat (Harnianti et al., 2021; Winarti et al., 2021). Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam mengambil keputusan, termasuk keputusan yang berkaitan dengan gaya hidup (Lesthari & Permana, 2022; Rahimah et al., 2022). Kondisi ini menjadikan kampus sebagai arena penting dalam menanamkan nilai dan praktik perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Perilaku hidup sehat mencakup serangkaian kebiasaan yang mendukung pemeliharaan kesehatan individu, antara lain aktivitas fisik yang cukup, pola makan seimbang, manajemen stres yang baik, kualitas tidur yang memadai, serta kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Kalkanis et al., 2023; Nijs et al., 2024). Penerapan perilaku hidup sehat pada mahasiswa tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan individu, tetapi juga berdampak pada peningkatan konsentrasi belajar, produktivitas akademik, serta kesejahteraan psikologis. Kesehatan fisik dan mental yang baik terbukti berkorelasi dengan kemampuan kognitif, ketahanan terhadap tekanan akademik, serta kemampuan beradaptasi dengan berbagai tuntutan kehidupan kampus.

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa masih menghadapi berbagai tantangan. Perubahan pola hidup yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik, aktivitas organisasi, serta gaya hidup modern sering kali menyebabkan mahasiswa mengabaikan aspek kesehatan. Kebiasaan kurang bergerak (*sedentary lifestyle*), konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas olahraga, pola tidur yang tidak teratur, serta tingginya tingkat stres akademik merupakan beberapa faktor yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mahasiswa (Alhammad et al., 2023; Gómez-Ferolla et al., 2024). Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, risiko gangguan kesehatan fisik maupun mental dapat meningkat dan pada akhirnya memengaruhi kualitas kehidupan mahasiswa secara keseluruhan.

Pendekatan promosi kesehatan di lingkungan kampus memerlukan strategi yang partisipatif dan berbasis pemberdayaan. Mahasiswa memiliki potensi besar sebagai agen perubahan yang mampu memengaruhi lingkungan sosialnya. Karakteristik interaksi mahasiswa yang kuat dalam kelompok sebaya menjadikan pendekatan berbasis *peer influence* sebagai strategi yang efektif dalam menyebarkan nilai dan praktik perilaku hidup sehat. Melalui peran sebagai agen perubahan, mahasiswa tidak hanya menjadi penerima informasi kesehatan, tetapi juga berperan aktif dalam menyebarkan pengetahuan, membangun kesadaran kolektif, serta menginisiasi kegiatan yang mendukung terciptanya lingkungan kampus yang sehat.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam promosi kesehatan adalah konsep *peer education*, yaitu strategi pendidikan kesehatan yang melibatkan individu dari kelompok sebaya sebagai fasilitator dalam menyampaikan pesan kesehatan. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan efektivitas komunikasi kesehatan karena pesan disampaikan oleh individu yang memiliki kedekatan sosial dan pengalaman yang relatif sama (Aritonang et al., 2023; Sugiarto et al., 2020). Interaksi yang lebih egaliter dalam kelompok sebaya memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang lebih terbuka, sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima dan diinternalisasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberdayakan mahasiswa sebagai agen perubahan dalam mempromosikan perilaku hidup sehat di lingkungan kampus. Kegiatan ini dirancang melalui serangkaian program edukasi kesehatan, pelatihan promosi kesehatan, serta kampanye perilaku hidup sehat yang melibatkan mahasiswa secara aktif sebagai fasilitator sebaya. Pendekatan pemberdayaan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran kesehatan mahasiswa sekaligus mendorong terbentuknya budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan kampus dengan melibatkan mahasiswa sebagai peserta utama sekaligus mitra pelaksana program. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif melalui kombinasi kegiatan edukasi, pelatihan, praktik, serta pendampingan dalam promosi perilaku hidup sehat. Pendekatan tersebut dirancang untuk tidak hanya meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif mahasiswa dalam menyebarkan nilai dan praktik hidup sehat di lingkungan kampus.

Tahap pertama merupakan tahap identifikasi kebutuhan (*needs assessment*). Tahap ini dilakukan melalui observasi awal, penyebaran kuesioner sederhana, serta diskusi kelompok dengan mahasiswa untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik perilaku hidup sehat di lingkungan kampus. Proses ini juga bertujuan mengidentifikasi permasalahan utama yang berkaitan dengan gaya hidup mahasiswa, seperti pola aktivitas fisik, kebiasaan makan, manajemen stres, dan kebiasaan tidur. Hasil identifikasi kebutuhan menjadi dasar dalam merancang materi edukasi serta strategi pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan edukasi kesehatan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai konsep perilaku hidup sehat serta pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental selama menjalani aktivitas akademik. Materi edukasi disampaikan melalui kegiatan penyuluhan, diskusi interaktif, serta penyajian contoh kasus yang relevan dengan kehidupan mahasiswa. Pendekatan edukasi yang digunakan bersifat dialogis sehingga mahasiswa dapat secara aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran.

Tahap ketiga adalah pelatihan promosi kesehatan bagi mahasiswa. Tahap ini difokuskan pada pengembangan keterampilan komunikasi kesehatan serta kemampuan menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada kelompok sebaya. Materi pelatihan meliputi teknik komunikasi efektif, strategi penyampaian pesan kesehatan, serta pemanfaatan media promosi kesehatan sederhana. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan dipersiapkan sebagai fasilitator sebaya (*peer educator*) yang berperan dalam mengedukasi serta mengajak mahasiswa lain untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

Tahap keempat merupakan implementasi program promosi kesehatan di lingkungan kampus. Pada tahap ini mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan terlibat secara aktif dalam melaksanakan berbagai kegiatan kampanye perilaku hidup sehat. Kegiatan yang dilakukan antara lain penyuluhan kesehatan kepada mahasiswa, penyebaran media edukasi seperti poster dan infografis kesehatan, serta penyelenggaraan kegiatan pendukung seperti olahraga bersama dan kampanye gaya hidup aktif. Kegiatan tersebut bertujuan membangun kesadaran kolektif serta menciptakan lingkungan kampus yang lebih mendukung penerapan perilaku hidup sehat.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan untuk menilai tingkat keberhasilan program pengabdian melalui pengukuran perubahan pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan, serta pengamatan terhadap tingkat partisipasi mahasiswa dalam kegiatan promosi kesehatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas program serta memberikan rekomendasi pengembangan kegiatan serupa pada masa yang akan datang. Pendekatan evaluasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kontribusi program dalam meningkatkan kesadaran serta praktik perilaku hidup sehat di lingkungan kampus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan partisipasi mahasiswa yang tinggi dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari edukasi kesehatan hingga pelatihan promosi kesehatan. Antusiasme tersebut terlihat dari tingkat kehadiran peserta, keterlibatan aktif dalam diskusi, serta kesediaan mahasiswa untuk terlibat sebagai fasilitator sebaya dalam kegiatan kampanye perilaku hidup sehat di lingkungan kampus.

Tahap awal kegiatan diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai perilaku hidup sehat yang mencakup beberapa aspek utama, yaitu aktivitas fisik, pola makan sehat, manajemen stres, serta kebiasaan menjaga kesehatan lingkungan. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai

pentingnya penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih diperlukan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental selama menjalani aktivitas akademik.

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi dan pelatihan promosi kesehatan, dilakukan pengukuran kembali terhadap tingkat pengetahuan mahasiswa. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai berbagai aspek perilaku hidup sehat. Selain itu, mahasiswa yang mengikuti pelatihan juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada teman sebaya. Perbandingan tingkat pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa tentang Perilaku Hidup Sehat Sebelum dan Sesudah Kegiatan

No	Aspek Pengetahuan	Sebelum Kegiatan (%)	Sesudah Kegiatan (%)
1	Pentingnya aktivitas fisik	55	82
2	Pola makan sehat dan gizi seimbang	60	85
3	Manajemen stres	52	80
4	Kebiasaan menjaga kesehatan lingkungan	63	88
	<b>Rata-rata</b>	<b>57,5</b>	<b>83,7</b>

Data pada Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan mahasiswa dari 57,5% sebelum kegiatan menjadi 83,7% setelah pelaksanaan kegiatan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan yang dilaksanakan mampu memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya perilaku hidup sehat.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Tahap implementasi kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan program kampanye perilaku hidup sehat yang diinisiasi dan dioperasionalkan oleh mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan sebelumnya. Program ini dirancang secara sistematis dengan mengintegrasikan pendekatan promotif dan preventif melalui berbagai bentuk aktivitas, seperti sosialisasi kesehatan berbasis kelompok kecil, penyebaran media edukasi berupa poster dan infografis yang disusun berdasarkan literatur ilmiah terkini, serta penyelenggaraan kegiatan olahraga bersama di lingkungan kampus sebagai

upaya meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa. Kegiatan sosialisasi tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran kritis terkait pentingnya gaya hidup sehat dalam menunjang performa akademik dan kualitas hidup. Keterlibatan mahasiswa sebagai fasilitator sebaya (*peer educator*) mencerminkan adanya pergeseran paradigma dalam promosi kesehatan, di mana mahasiswa tidak lagi diposisikan sebagai objek, melainkan sebagai subjek yang aktif dalam proses perubahan perilaku kesehatan di lingkungan kampus (Morfolaki et al., 2022; Rosis et al., 2020).

Pendekatan *peer education* yang diterapkan dalam kegiatan ini menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan capaian program promosi kesehatan. Mahasiswa cenderung lebih reseptif terhadap informasi yang disampaikan oleh teman sebaya karena adanya kedekatan emosional, kesamaan pengalaman akademik, serta komunikasi yang berlangsung dalam suasana yang lebih informal dan egaliter. Kondisi ini memungkinkan terjadinya interaksi dua arah yang lebih terbuka, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam proses diskusi, refleksi, dan pertukaran pengalaman. Secara teoritis, efektivitas pendekatan ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial yang menekankan pentingnya observasi dan interaksi sosial dalam pembentukan perilaku (Dai et al., 2023; Fouché, 2024; Watt & Smith, 2021). Selain itu, metode ini juga terbukti mampu meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat, yang merupakan salah satu determinan penting dalam perubahan perilaku jangka panjang (Dubovi & Sheu, 2022; Gueroni et al., 2024).

Dari sisi implementasi program, penggunaan media edukasi seperti poster dan infografis kesehatan berperan penting dalam memperkuat pesan-pesan kesehatan yang disampaikan secara langsung. Media visual yang menarik dan informatif dapat meningkatkan daya tarik serta retensi informasi di kalangan mahasiswa, terutama dalam konteks lingkungan kampus yang dinamis. Integrasi antara komunikasi interpersonal melalui *peer education* dan komunikasi massa melalui media edukasi menciptakan sinergi yang memperluas jangkauan intervensi promosi kesehatan. Selain itu, penyelenggaraan kegiatan olahraga bersama tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai bentuk praktik langsung dalam menerapkan perilaku hidup aktif, yang merupakan komponen utama dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Agustini et al., 2021; Hanindharputri et al., 2021; Wati, 2022).

Lebih lanjut, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa program berbasis pemberdayaan mahasiswa memiliki potensi besar dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan kampus. Keterlibatan aktif mahasiswa dalam berbagai kegiatan promosi kesehatan secara bertahap membentuk norma sosial baru yang mendukung gaya hidup sehat. Lingkungan sosial yang kondusif ini sangat penting dalam mempertahankan perubahan perilaku, karena individu cenderung mengikuti norma dan kebiasaan yang berlaku dalam kelompoknya. Mahasiswa yang berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) tidak hanya mempengaruhi teman sebayanya, tetapi juga dapat memperluas dampak intervensi ke komunitas yang lebih luas, termasuk keluarga dan masyarakat sekitar. Dengan demikian, pendekatan ini memiliki efek multiplikatif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Selain kontribusinya terhadap aspek perilaku, program ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas mahasiswa dalam bidang kepemimpinan, komunikasi, dan manajemen program kesehatan. Mahasiswa yang terlibat sebagai fasilitator memperoleh pengalaman langsung dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan promosi kesehatan, sehingga memperkuat kompetensi mereka sebagai calon tenaga profesional di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan. Hal ini sejalan dengan konsep *experiential learning* yang menekankan pentingnya pembelajaran berbasis pengalaman dalam pengembangan kompetensi individu (Boyce et al., 2020; MacKay et al., 2024; Nirtha et al., 2021). Dengan demikian, program ini tidak hanya berdampak pada penerima intervensi, tetapi juga pada pengembangan sumber daya manusia yang terlibat di dalamnya.

Secara keseluruhan, implementasi program kampanye perilaku hidup sehat berbasis *peer education* ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif dalam promosi kesehatan di lingkungan pendidikan tinggi. Keberhasilan

program ini ditentukan oleh sinergi antara berbagai komponen, termasuk peran aktif mahasiswa, penggunaan media edukasi yang tepat, serta dukungan lingkungan kampus yang kondusif. Oleh karena itu, model ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi inovatif dalam pengembangan program promosi kesehatan yang berkelanjutan, adaptif, dan berbasis kebutuhan lokal di institusi pendidikan tinggi.

### SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberdayaan mahasiswa sebagai agen perubahan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan promosi perilaku hidup sehat di lingkungan kampus. Melalui kegiatan edukasi, pelatihan, serta kampanye kesehatan, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat, tetapi juga mampu berperan aktif dalam menyebarkan informasi kesehatan kepada teman sebaya. Program ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan serta membangun budaya hidup sehat di lingkungan perguruan tinggi.

### SARAN

Kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak mahasiswa serta dukungan dari pihak kampus agar program promosi perilaku hidup sehat dapat berjalan secara sistematis dan berkelanjutan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan universitas, mahasiswa peserta kegiatan, serta seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, R., Novitasari, A. Z., Rahmawaty, D., & Akib, N. (2021). Kampanye Media Kampus Sehat Sebagai Inisiasi Health Promoting University Di FKMK Ugm. In *Jukeshum Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v1i1.25>
- Alhammad, S. A., Almutairi, F. M., Bajsair, A. S., Alghamdi, A., Algarni, F. S., Aldaihan, M. M., Alshehri, W., & Alwadeai, K. S. (2023). Physical Activity Levels Among Undergraduate Students at the College of Applied Medical Sciences, King Saud University, Riyadh: A Prevalence Study. In *Medicine*. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000036386>
- Aritonang, J., Dewi, N. N. S. A., & Brahmana, N. B. (2023). Peningkatan Pengetahuan Cara Peningkatan Produksi Asi Melalui Edukasi Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling). In *Jomis (Journal of Midwifery Science)*. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2937>
- Boyce, E. G., Harris, C., Bingham, A. L., Chan, E., Chapman, S. A., Chilbert, M. R., Dy-Boarman, E. A., Haines, S. T., Heavner, M. S., Marcus, K. B., Smith, S., Strnad, K., & Yunker, N. S. (2020). Striving for Excellence in Experiential Education. In *Jaccp Journal of the American College of Clinical Pharmacy*. <https://doi.org/10.1002/jac5.1240>
- Dai, K., García, J., & Olave-Encina, K. (2023). In-Between Worlds: Chilean University Lecturers' Experiences of Teaching Transition Between Face-to-Face and Virtual Reality Contexts During the COVID-19 Pandemic. In *Educational Technology Research and Development*. <https://doi.org/10.1007/s11423-023-10217-0>
- Dubovi, A. S., & Sheu, H. (2022). Testing the Effectiveness of an SCT-based Training Program in Enhancing Health Self-Efficacy and Outcome Expectations Among College Peer Educators. In *Journal of Counseling Psychology*. <https://doi.org/10.1037/cou0000592>
- Fouché, I. (2024). Pre-Service Teacher Investment Through Dialogic Action Learning. In *Reading & Writing*. <https://doi.org/10.4102/rw.v15i1.452>
- Gómez-Ferolla, M., Parodi-Feye, A. S., & Magallanes-Mira, C. (2024). Comparative analysis of two strength training protocols on throwing speed in women's handball. *Retos*, *56*, 439–448. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104191>
- Gueroni, L. P. B., Pompeo, D. A., Eid, L. P., Júnior, M. A. F., Sequeira, C., & Lourenção, L. G.

- (2024). Interventions for Strengthening General Self-Efficacy Beliefs in College Students: An Integrative Review. In *Revista Brasileira De Enfermagem*. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0192>
- Hanindharputri, M. A., Pradnyanita, A. A. S. I., & Utami, S. (2021). Pencegahan Penularan Covid-19 Melalui Pembagian Masker Dan Desain Infografis Di Pasar Badung, Denpasar-Bali. In *Jurnal Gema Ngabdi*. <https://doi.org/10.29303/jgn.v3i2.143>
- Harnianti, Prabandari, Y. S., & Juliana, N. (2021). Perception of Benefit and Barrier of Staff Education's Faculty of Medicine, Public Health and Nursing Gadjah Mada University With the Intention the Support Toward Health Promoting University. In *Journal of Sciences and Health*. <https://doi.org/10.54619/jsh.v1i1.12>
- Kalkanis, A., Papadopoulos, D., Testelmans, D., & Buyse, B. (2023). Recovery From Shift Work. In *Frontiers in Neurology*. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1270043>
- Lesthari, F., & Permana, M. Z. (2022). Pengalaman Membangun Cita-Cita Serta Tujuan Hidup Pada Emerging Adulthood: Analisa Fenomenologi. In *Jurnal Psikologi Perseptual*. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i2.6711>
- MacKay, M., Ford, C., Grant, L. E., Papadopoulos, A., & McWhirter, J. E. (2024). Developing Competencies in Public Health: A Scoping Review of the Literature on Developing Competency Frameworks and Student and Workforce Development. In *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1332412>
- Morfoulaki, M., Myrovali, G., & Chatziathanasiou, M. (2022). Exploiting Marketing Methods for Increasing Participation and Engagement in Sustainable Mobility Planning. In *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su14084820>
- Nijs, J., Malfliet, A., Roose, E., Lahousse, A., Bogaert, W. Van, Johansson, E., Runge, N., Goossens, Z., Labie, C., Bilterys, T., Campenhout, J. Van, Polli, A., Wyns, A., Hendrix, J., Xiong, H.-Y., Ahmed, I., Baets, L. De, & Huysmans, E. (2024). Personalized Multimodal Lifestyle Intervention as the Best-Evidenced Treatment for Chronic Pain: State-of-the-Art Clinical Perspective. In *Journal of Clinical Medicine*. <https://doi.org/10.3390/jcm13030644>
- Nirtha, E., Ismanto, B., & Sulasmono, B. S. (2021). LCL Model Experiential Learning Based Training Model Development to Improve Teacher Competence in Designing Learning. In *Jpi (Jurnal Pendidikan Indonesia)*. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v10i3.33832>
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well Being and the Tendency of Quarter Life Crisis. In *Healthy-Mu Journal*. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Rosis, S. De, Pennucci, F., Noto, G., & Nuti, S. (2020). Healthy Living and Co-Production: Evaluation of Processes and Outcomes of a Health Promotion Initiative Co-Produced With Adolescents. In *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218007>
- Sugiarto, D. W., Ayubi, D., & Martha, E. (2020). Hubungan Smoking Media Literacy Dengan Status Merokok Siswa Menengah Atas. In *Perilaku Dan Promosi Kesehatan Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3973>
- Wati, H. (2022). Upaya Penggunaan Poster Sebagai Media Edukasi Pencegahan Covid-19 Untuk Masyarakat Desa Prekbun. <https://doi.org/10.31219/osf.io/5nj2k>
- Watt, K., & Smith, T. (2021). Research-Based Game Design for Serious Games. In *Simulation & Gaming*. <https://doi.org/10.1177/10468781211006758>
- Winarti, E., Laili, F., Pramono, T., & Sidabuntar, S. (2021). Needs Assessment About Adolescent Reproductive Health Education for Students. In *Embrio*. <https://doi.org/10.36456/embrio.v13i1.3208>