

GAMBARAN LIFE STYLE REMAJA DI KOTA BANJARMASIN KALIMANTAN SELATAN YANG BERESIKO MENJADI PENYEBAB PENYAKIT TIDAK MENULAR DI ERA SOCIETY 5.0

Warjiman, Imelda Ingir, Oktovin*, Allesandra Dielviony Sipayung, Ahmad Surya Panarang, Dea Frastika Sari, Nanda Putri Ramadhani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan, Jl. Zafri Zam Zam No.8, Belitung Selatan, Banjarmasin Tengah, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70119, Indonesia

*oktavin24@gmail.com

ABSTRAK

Life style remaja masa kini mengalami banyak perubahan, baik dari segi pola pikir, cara bertindak, hingga cara berbicara. Era Society 5.0 menjanjikan kemudahan bagi penggunaannya, dari kemudahan akses informasi dan komunikasi, sistem permintaan antar jemput, proses pembelajaran e-learning, berbelanja on-line, sampai dengan system pesan antar makanan tanpa harus ketempat yang dituju. Banyak manfaat maupun kerugian dari perkembangan teknologi. Lama penggunaan media sosial oleh remaja dapat mengganggu kesehatan dan waktu kehidupan remaja. Perilaku ini perlu diwaspadai karena akan berdampak pada perubahan perilaku sedentary life style terutama pada remaja yang merupakan masa depan bangsa Indonesia. Melihat hal ini tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran life style remaja di kota Banjarmasin Kalimantan Selatan yang beresiko menjadi penyebab penyakit tidak menular di era society 5.0. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Data dikumpulkan langsung dari responden mulai dari aktifitas fisik menggunakan Baecke Questionnaire, pola makan dengan Food Frequency Questionnaire (FFQ), IMT dengan pengukuran antropometri meliputi tinggi dan berat badan. Sampel penelitian ini berjumlah 315 orang yang merupakan remaja sekolah kelas X dan XI yang tersebar di 4 wilayah berbeda di Kota Banjarmasin yang akan ditentukan dengan cluster sampling. Data dianalisa dengan univariate. Hasil penelitian lama penggunaan smartphone pada remaja rata-rata 4-5 jam perhari (42,9%), aktifitas fisik remaja pada kategori sedang (79,4%), pola makan remaja pada kategori jarang (95,2%) dan status IMT remaja pada kategori normal (39,7%). Kesimpulan Remaja di Kota Banjarmasin memiliki faktor resiko meningkatnya PTM dengan masih ditemukannya kasus berat badan berlebih dan obesitas dan pola makan remaja terutama jarang dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Aktifitas fisik ketika waktu senggang cukup rendah ditambah lagi rata-rata penggunaan smartphone 4-5 jam.

Kata kunci: era society 5.0; life style; penyakit tidak menular; remaja

ADOLESCENT LIFE STYLE OVERVIEW IN BANJARMASIN CITY, SOUTH KALIMANTAN WHICH IS AT RISK OF BECOMING THE CAUSE OF NON-COMMUNICABLE DISEASES IN THE ERA OF SOCIETY 5.0

ABSTRACT

Today's adolescent lifestyle has undergone many changes, both in terms of mindset, way of acting, and way of speaking. The Society 5.0 era promises convenience for its users, from easy access to information and communication, pick-up and drop-off request systems, e-learning learning processes, online shopping, to food delivery systems without having to go to the intended place. There are many benefits and disadvantages of technological developments. The length of use of social media by adolescents can interfere with the health and life time of adolescents. This behavior needs to be watched out for because it will have an impact on changes in sedentary lifestyle behavior, especially in adolescents who are the future of the Indonesian nation. Seeing this, the purpose of this study was to determine the lifestyle overview of adolescents in Banjarmasin City, South Kalimantan who are at risk of causing non-communicable diseases in the era of society 5.0. This research method uses a quantitative descriptive method. Data were collected directly from respondents starting from physical activity using the Baecke Questionnaire, eating patterns with the Food Frequency Questionnaire (FFQ), BMI with anthropometric measurements including height and weight. The sample of this study was 315 people who were school teenagers in grades X and XI spread across 4 different areas in

Banjarmasin City which would be determined by cluster sampling. Data were analyzed using univariate. The results of the study showed that the average duration of smartphone use in teenagers was 4-5 hours per day (42.9%), physical activity in the moderate category (79.4%), eating patterns in the rare category (95.2%) and BMI status in the normal category (39.7%). Conclusion Adolescents in Banjarmasin City have risk factors for increasing NCDs with cases of excess weight and obesity still being found and adolescent eating patterns, especially rarely consuming vegetables and fruits. Physical activity during leisure time is quite low, plus the average use of smartphones is 4-5 hours.

Keywords: adolescents; era society 5.0; lifestyle; non-communicable diseases

PENDAHULUAN

Di era *Society 5.0*, kerjasama teknologi digital dan manusia menjadi paradigma baru Teknologi yang telah tersedia dapat dimanfaatkan oleh manusia dan diharapkan kedepannya dapat mempermudah kehidupan masyarakat (Sawitri, 2023). Saat ini, penggunaan teknologi dan kemudahan akses tanpa batas sudah menjadi kebutuhan semua orang (R. F. A. Saputra et al., 2023) yang akan menyebabkan manusia menjadi ketergantungan (Iffad et al., 2023). Segala bentuk kemudahan yang ditawarkan seperti layanan kesehatan *mobile* (Baskila et al., 2023), kemudahan akses kegiatan pembelajaran seperti *e-learning* (Gunawijaya, 2021), kemudahan akses informasi dan komunikasi (Sugiono, 2021) sistem antar pesan makanan tanpa harus ketempat yang dituju (Dayini et al., 2022) serta berbelanja *on line* (Nasruloh et al., 2023) ditawarkan di era *Society 5.0*. Salah satu yang paling banyak memanfaatkan teknologi adalah remaja terutama akses media sosial dan internet. Pada tahun 2021 sekitar 170 juta penduduk di Indonesia menggunakan media sosial. Dimana rata-rata penggunaan media sosial 3 jam 14 menit untuk akses media sosial dan 8 jam 52 menit untuk akses internet (Budi et al., 2019). Perilaku ini perlu diwaspadai karena akan berdampak pada perubahan perilaku *sedentary life style* terutama pada remaja yang merupakan masa depan bangsa Indonesia. Apalagi *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) tahun 2023, mengungkapkan jumlah remaja di Indonesia sekitar 2/3 dari populasi masyarakat usia produktif atau sekitar 46 juta jiwa, dimana 51% berusia 10-14 tahun dan 49% berusia 15-19 tahun (UNICEF, 2021).

Dampak perkembangan teknologi di Era *Society 5.0* yang mungkin menjadikan seorang memiliki perilaku tidak sehat akan memunculkan masalah baru (Della et al., 2022). Salah satunya terkait masalah kesehatan, mulai dari masalah kesehatan mental (Iffad et al., 2023) sampai peningkatan kasus penyakit tidak menular. Apalagi masalah kesehatan merupakan isu masalah yang sangat serius bahkan menjadi fokus kerja sama internasional (Maryadi et al., 2018). Salah satunya adalah PTM. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, mengungkapkan pada tahun 2016 sekitar 71% penyebab kematian di Dunia adalah PTM, dimana penyakit jantung dan pembuluh darah menjadi urutan pertama penyebab kematian tertinggi, diikuti kanker, penyakit pernafasan kronis dan diabetes (Kemenkes, 2019). Masalah PTM bahkan menjadi isu strategis *Sustainable Development Goal* (SDGs) 2030. Begitu pula di Indonesia, dimana PTM terus mengalami peningkatan yang sejalan dengan meningkatnya faktor resiko PTM seperti tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktifitas fisik, konsumsi rokok dan alkohol (Kemenkes, 2019). Perubahan lingkungan, teknologi dan gaya hidup masyarakat Indonesia telah menjadikan PTM mendominasi baik itu Diabetes Melitus (DM), penyakit jantung, dislipidemia, obesitas, gangguan ginjal, penyakit paru-paru dan keganasan (Purnamasari, 2018). Fenomena ini menunjukkan bahwa tantangan kesehatan di Era *Society 5.0* cukup besar. Maka dari itu permasalahan ini perlu dipotret secara akurat salah satunya melalui penelitian.

METODE

Jenis penelitian yang diterapkan adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan jawaban terkait perilaku remaja di Era Society 5.0 saat ini yang dapat berkontribusi dalam peningkatan kasus PTM. Sampel penelitian ini berjumlah 315 remaja yang merupakan remaja sekolah yang tersebar di 4 wilayah/kecamatan berbeda di Kota Banjarmasin. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian adalah dengan Teknik Probability Sampling yaitu Cluster Sampling. Data dikumpulkan langsung dari responden mulai dari aktifitas fisik menggunakan Baecke Questionnaire, pola makan dengan Food Frequency Questionnaire (FFQ), IMT dengan pengukuran antropometri meliputi tinggi dan berat badan. Adapun analisis data penelitian adalah dengan analisis distribusi frekuensi dan analisis deskriptif.

HASIL

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 315 responden. Responden ini merupakan remaja yang bersekolah di SMA, SMK dan SMEA dari 4 wilayah kota Banjarmasin, baik dari wilayah Kecamatan Banjarmasin Timur, Kecamatan Banjarmasin Barat, Kecamatan Banjarmasin Tengah dan Kecamatan Banjarmasin Selatan. Secara spesifik karakteristik Responden dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Deskripsi	f	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	150	47.6
	Perempuan	165	52.4
Usia	Remaja Awal (11-13 tahun)	0	0
	Remaja Madya (14-16 tahun)	230	73.0
	Remaja Akhir (17-20 Tahun)	85	27.0
Kepemilikan <i>Smartphone</i>	Ya	315	100.0
	Tidak	0	0

Life Style Remaja di Kota Banjarmasin

Pada penelitian ini peneliti ingin menggambarkan *life style* remaja di Kota Banjarmasin yang dinilai memiliki kontribusi dalam meningkatkan resiko Penyakit Tidak Menular. Adapun *life style* yang digambarkan dalam penelitian ini antara lain terkait pola aktifitas, pola makan, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lama penggunaan *smartphone*.

Tabel 2.

Life Style Remaja di Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan (n=315)

Karakteristik	Deskripsi	f	%
Pola aktifitas	Rendah	25	7.9
	Sedang	250	79.4
	Tinggi	40	12.7
Pola makan	Jarang	300	95.2
	Sering	3	4.8
Nilai indeks massa tubuh (imt)	Kurang (Berat) : <17,0	45	14.3
	Kurang (Ringan) : 17,0-18,4	65	20.6
	Normal : 18,5-25,5	125	39.7
	Berlebih : 25,1-27,0	35	11.1
	Obesitas : >27,0	45	14.3
Rata-rata lama penggunaan <i>smartphone</i> per hari selama 1 minggu	1 jam	5	1.6
	2-3 jam	80	25.4
	4-5 jam	135	42.9
	>5 jam	95	30.2

PEMBAHASAN

Temuan pada penelitian menunjukkan bahwa seluruh dari remaja yang bersekolah di Kota Banjarmasin memiliki smartphone. Kepemilikan Smartphone pada remaja ini perlu diperhatikan kembali. Hal ini dikarenakan pada temuan penelitian ini mayoritas dari remaja di Kota Banjarmasin menggunakan Smartphone rata-rata 4-5 jam per hari. Bahkan beberapa remaja menggunakan smartphone >5 jam perharinya. Lama penggunaan Smartphone dalam sehari dapat menjadikan seseorang ketergantungan. Hal ini diperkuat dari temuan penelitian sebelumnya, dimana dari 274 remaja SMA di Kabupaten Bandung Barat terdapat 61% remaja mengalami ketergantungan smartphone (Nuramadan et al., 2023). Sedangkan temuan penelitian yang lain menggambarkan dari 59 remaja di STIKes Budi Luhur Cimahi sekitar 50,8% remaja mengalami ketergantungan terhadap Smartphone (Nuryana et al., 2022). Langi (2019) dalam penelitian Nuramadan, et al (2023) menjelaskan bahwa ketergantungan handphone merupakan perilaku kecanduan atau ketergantungan dan hilangnya control diri yang disebabkan oleh terobsesi yang berlebihan dengan penggunaan handphone.

Penggunaan smartphone pada remaja dinilai memiliki dampak negative. Kecanduan smartphone dinilai berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja (Saputra, 2023). Hal yang perlu dikhawatirkan jika penggunaan smartphone justru berdampak pada pola aktifitas remaja yang dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular (PTM). Seperti pada penelitian sebelumnya dimana ditemukan adanya hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan penggunaan smartphone pada remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo ($p=0,044$) (Harfika & Widayanti, 2019). Walaupun pada penelitian ini aktifitas fisik remaja di Kota Banjarmasin mayoritas (79,4%) pada kategori sedang. Akan tetapi, secara spesifik aktifitas terendah terendah pada remaja di Kota Banjarmasin adalah pada item aktifitas saat mengisi waktu senggang. Mayoritas remaja sekolah di Kota Banjarmasin saat waktu senggang aktifitas fisik hanya sekitar 5-15 menit (46%) dan sekitar 15-30 menit (33,3%).

Saat diluar jam sekolah diharapkan remaja dapat memanfaatkan waktu senggang untuk bersosialisasi dengan melakukan aktifitas seperti jalan-jalan ataupun berolahraga. Akan tetapi, aktifitas fisik pada waktu senggang justru cenderung rendah. Hal ini mungkin saja dipengaruhi oleh kecanduan smartphone pada remaja. Kecanduan smartphone pada remaja berdampak pada perilaku remaja seperti kurangnya kemampuan bersosialisasi, cenderung bersifat individualis atau menyendiri. Remaja cenderung terpaku pada smartphone sehingga remaja cenderung kurang peduli terhadap lingkungan sekitar. Tidak hanya itu, kemungkinan hilangnya etika bersosialisasi dengan orang sekitar juga dapat terjadi (Putri et al., 2024). Remaja justru banyak menghabiskan waktu dengan membuka media sosial sambil bersantai. Secara kumulatif pola aktifitas remaja di kota Banjarmasin pada kategori sedang (79,4%). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pola aktifitas remaja di Kota Banjarmasin mayoritas pada kategori yang diharapkan. Hal ini dikarenakan kelompok remaja yang diteliti merupakan remaja sekolah. Dimana, sekolah di Kota Banjarmasin memfasilitasi muridnya untuk beraktifitas fisik di sekolah yaitu dengan berolahraga dan kegiatan ekstrakurikuler. Temuan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya, dimana pola aktifitas fisik remaja di Kendal 42,6% pada kategori tinggi dan 42,6% pada kategori sedang. Mayoritas remaja memiliki pola aktifitas yang teratur seperti aktifitas saat menuju dan pulang sekolah, aktifitas di sekolah seperti olahraga dan ekstrakurikuler yang masing-masing dilakukan \square 2 jam setiap minggunya (Kumala et al., 2019).

Temuan lain pada penelitian ini juga tergambar terkait pola makan remaja di Kota Banjarmasin yang mayoritas pada kategori jarang (95,2%). Jarangnya mengkonsumsi makanan dapat dikaitkan dengan dampak penggunaan smartphone. Pada penelitian Kumala,

et al (2019) mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan antara screen-time viewing dengan status gizi remaja ($p < 0,05$). Seperti yang diketahui penggunaan smartphone dilakukan remaja umumnya untuk akses media sosial dan game online (Kumala et al., 2019). Kegiatan ini justru menjadikan remaja lebih fokus untuk menghabiskan waktu di depan layar smartphone. Jenis makanan yang jarang dikonsumsi oleh remaja sekolah yaitu jenis sayur dan buah-buahan. Temuan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya, dimana konsumsi makanan dan buah pada remaja hanya 1-2 kali dalam seminggu. Padahal Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan konsumsi sayur minimal 250gr dan buah 150gr perharinya yang dapat dibagi dalam dua atau tiga kali dalam sehari (Insani, 2019). Rendahnya konsumsi sayur dan buah dinilai dapat berdampak pada masalah kesehatan. Konsumsi buah dan sayuran yang cukup sesuai anjuran dapat berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, gula darah dan kolesterol (Mokoginta et al., 2016). Perilaku remaja dalam mengkonsumsi makanan yang keliru dinilai dapat mempengaruhi status IMT.

Pada penelitian ini status IMT Remaja di Kota Banjarmasin mayoritas pada kategori normal (39,7%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh pola makan dan aktifitas fisik yang seimbang. Akan tetapi, pada penelitian ini juga menemukan status IMT remaja yang beresiko memicu PTM. Dimana nilai IMT dengan kategori berlebih sekitar 11,1% dan obesitas sekitar 14,3%. Purnamasari (2018) menguraikan berat badan berlebih seperti obesitas termasuk dalam kategori faktor resiko PTM. Peningkatan nilai IMT di atas normal dapat menjadi faktor resiko PTM seperti diabetes, penyakit kardiovaskuler dan gangguan musculoskeletal (Lin & Li, 2021). Temuan ini perlu menjadi perhatian, hal ini dikarenakan remaja merupakan penentu masa depan bangsa. Resiko angka kesakitan dapat mempengaruhi masa depan baik terkait kemiskinan, kesejahteraan dan kesehatan masyarakat.

SIMPULAN

Remaja di Kota Banjarmasin memiliki faktor resiko meningkatnya PTM. Hal ini terlihat dari Gambaran IMT remaja yang kasus berat badan berlebih dan obesitas cukup tinggi. Selain itu, pola makan remaja terutama jarang dalam mengkonsumsi sayur dan buah juga dapat memicu masalah kesehatan kedepannya. Walaupun pada temuan penelitian ini pola aktifitas remaja mayoritas pada kategori sedang dan tinggi, aktifitas fisik ketika waktu senggang cukup rendah. Tingginya aktifitas fisik remaja ini dikarenakan peran sekolah dalam memfasilitasi remaja untuk aktif berolahraga dan melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Sedangkan rendahnya aktifitas fisik pada waktu senggang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan remaja dalam menggunakan smartphone. Dimana, mayoritas remaja di kota Banjarmasin rata-rata menggunakan smartphone 4-5 jam bahkan ada yang lebih dari 5 jam dalam sehari. Temuan ini perlu menjadi perhatian, hal ini dikarenakan remaja merupakan penentu masa depan bangsa. Resiko angka kesakitan dapat mempengaruhi masa depan baik terkait kemiskinan, kesejahteraan dan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Baskila, N. A., Farisni, T. N., & Jihad, F. F. (2023). Pemanfaatan Inovasi Pelayanan Kesehatan Mobile Jkn Pada Masyarakat Di Kota Meulaboh. *Kesehatan Masyarakat*, 4(September), 2859–2870.
- Budi, B. B., Arif, E., & Roem, E. R. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Menuju Masyarakat Cerdas Berpengetahuan. *Media Sains Indormasi Dan Perpustakaan*, 2(1), 49–58. <https://doi.org/10.25077/rk.3.1.34-44.2019>

- Dayini, N. W. S. M., Uyeni, N. W. A., Dinata, I. N. B. S., & Widnyana, Dr. I. W. (2022). Pemanfaatan Aplikasi Antar Makanan Dimasa Pandemi Untuk Menunjang Usaha Kuliner Masyarakat Dikalangan Generasi Z Pada Era Society 5.0. *Prosiding Webinar Nasional Pekan Ilmiah Pelajar (PILAR)*, 91(5), 328–341. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>
- Della, R. H., Nugroho, B. S., Agustiawan, Simarmata, N., Fitriyani, E., Dewadi, F. M., Musfirah, & Sitorus, E. (2022). Kesehatan dan Keselamatan Kerja Era Society 5.0 (Issue May). *Eureka Media Aksara*.
- Gunawijaya, I. W. T. (2021). E-Learning Menjadi Platform Pembelajaran Era Society 5.0. *PRAMANA Jurnal Hasil Penelitian*, 1(1), 89–97. <https://stahnmpukuturan.ac.id/jurnal/index.php/pramana/article/download/1853/1412>
- H. K. Martono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 159–163. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- Iffad, A., Anugerah Wicaksana, A., Vania Aurellia, D., Fajarwati, E., Hayat, H., & Prasetya Wibawa, A. (2023). Society 5.0: Pengaruh Kesehatan Psikologis Manusia Terhadap Perkembangan Cities. *Jurnal Inovasi Teknik Dan Edukasi Teknologi*, 3(3), 144–150. <https://doi.org/10.17977/um068v3i32023p144-150>
- Insani, H. M. (2019). Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 9(1), 566–577. <http://ejournal.upi.edu/index.php/sosietas/>
- Kemendes. (2019). *Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Lin, X., & Li, H. (2021). Obesity: Epidemiology, Pathophysiology, and Therapeutics. *Frontiers in Endocrinology*, 12(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fendo.2021.706978>
- Maryadi, H. L. P., Dewi, E. D., Aryadi, T., Santikajaya, A., Fitri, W., & Putro, R. A. (2018). *Kesehatan untuk Semua : Strategi Diplomasi Kesehatan Global Indonesia*. In Jakarta. Badan Pengkajian dan Pengembangan Kebijakan.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4(2), 1–10.
- Nasruloh, Andriani, R., Rosmayanti, & Rizkyanfi, M. W. (2023). Pengaruh Kemudahan Berbelanja pada Masa Society 5.0 yang Meningkatkan Sifat Konsumtif pada Kaum Milenial. *Jurnal EMT KITA*, 7(3). <https://doi.org/10.35870/emt.v7i3.1062>

- Nuramadan, D. K., Muttaqin, Z., Fauziah Fatah, V., & Z, D. (2023). Ketergantungan Handphone pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 31–36. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1377>
- Nuryana, R. E., Hakim, A. F., & Arismunandar, P. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kecanduan Smartphone Dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa Tingkat I Di Stikes Budi Luhur Cimahi. *Sosains - Jurnal Sosial Dan Sains*, 2(2), 322–333. <http://sosains.greenvest.co.id>
- Purnamasari, D. (2018). The Emergence of Non-communicable Disease in Indonesia. *Acta Med Indones - Indones J Intern Med*, 50(4), 273–274. <http://www.actamedindones.org/index.php/ijim/article/view/1028/339>
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Su'udi, & Yunariyah, B. (2024). Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), 376–383. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Saputra, R. (2023). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan Remaja (Literature Review). *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 6(2), 774–779.
- Saputra, R. F. A., Tarigan, J., & Hardayani, Y. (2023). Implementasi Website Pejabat Pengelola Informasi Dan Dokumentasi (Ppid) Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia Dalam Keterbukaan Informasi Publik. *MIMBAR: Jurnal Penelitian Sosial Dan Politik*, 12(1), 144–153. <https://journals.unihaz.ac.id/index.php/mimbar/article/view/3699/1571>
- Sawitri, D. (2023). Internet Of Things Memasuki Era Society5.0. *KITEKTRO: Jurnal Komputer, Informasi Teknologi, Dan Elektro*, 8(1), 31–35. <https://jurnal.usk.ac.id/kitektro/article/view/28578>
- Sugiono, S. (2021). Pemanfaatan Chatbot Pada Masa Pandemi Covid-19 : Kajian Fenomena Society 5 . 0 Chatbot Utilization During the Covid-19 Pandemic : Revisiting the Concept of Society 5 . 0. *Jurnal PIKOM (Penelitian Komunikasi Dan Pembangunan)*, 22(2), 133–148.
- UNICEF. (2021). PROFIL REMAJA 2021. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf>

