

DAFTAR PUSTAKA

- Academy of Nutrition and Dietetics. (2022). Healthy Eating.*
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Ajzen, I. (2020). *The theory of planned behavior: Frequently asked questions. Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324.
- American Academy of Dermatology. (2023). Can exercise give you healthier skin?*
- American College of Sports Medicine. (2022). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.*
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan* (Edisi ke-3). Jakarta: Bumi Aksara.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Hasil utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Benjamin Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals handbook I: Cognitive domain. David McKay Company.*
- British Association of Dermatologists. (2021). Diet and Skin Health.*
- Djide, N. A. N., & Pebriani, R. (2023). Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 55–61.
- Don Nutbeam. (2017). *Health literacy as a population strategy for health promotion. Japanese Journal of Health Education and Promotion*, 25(3), 210–222.
- GBD 2021 Diet Collaborators. (2024). *Health effects associated with dietary risks in 204 countries and territories, 1990–2021: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. The Lancet*, 403(10440), 2038–2066.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice (5th ed.). Jossey-Bass.*
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2015). *Health program planning: An educational and ecological approach (4th ed.). McGraw-Hill.*
- Guertin, C., Pelletier, L. G., & Pope, P. (2020). *The validation of the Healthy and Unhealthy Eating Behavior Scale (HUEBS): Examining the interplay between stages of change and motivation and their association with healthy and unhealthy eating behaviors and physical health. Appetite*, 144, 104487.
- Hartika, A. Y., Wahyudi, D. T., Damayanti, A., & Iskandar, A. C. (2024). Determinan perilaku makan sehat dan kecenderungan makan sehat pada mahasiswa. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 6(3).
- Helti, M. R. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat pada masyarakat perkotaan. *Applied Multidisciplinary Science*, 1(1), 22–31.
- Hidayat, I. (1981). *Senam dan metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hu, F. B. (2020). *Dietary pattern analysis: A new direction in nutritional epidemiology. Current Opinion in Lipidology*, 13(1), 3–9.

- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi ke-5). Erlangga.
- Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.
- Karno To. (2003). *Mengenal analisis tes (Pengantar ke program komputer ANATES)* (Edisi ke-2). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Isi Piringku, Kebutuhan Gizi Harian Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2025). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga 2024. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kristine Sørensen, Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). *Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health*, 12(1), 80.
- Lawrence W. Green., & Marshall W. Kreuter. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach (4th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Mahendra, A. (2018). Pembelajaran senam di sekolah dasar. CV Bintang WarliArtika.
- Megaprawati, T. S., Srisayekti, W., Kumalasari, A. D., & Muliadi, R. (2025). *Psychometric properties of the Healthy and Unhealthy Eating Behavior Scale (HUEBS) among Indonesian college students based on the Rasch model. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(4).
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). *Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941.
- Muannif Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi analisis tentang makna pengetahuan dan ilmu pengetahuan serta jenis dan sumbernya. *Jurnal Geuthèè: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31–54.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi revisi 2012). Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhaiza, A., Putri, A. M., Naja, S. S., Faadhilah, M. D., & Kristanto, K. P. (2024). Hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap atlet FIK angkatan 2023 Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2).
- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Malang: Wineka Media.

- Rosdiana, Wirawan, S., Hartika, A. Y., Aji, S. P., Febriantika, Nayoan, C. R., Tarigan, F. L. B., Arisanti, D., Trisilawati, R., & Simanjuntak, R. R. (2023). Penerapan strategi perubahan perilaku. Get Press Indonesia.
- Simbolon, P., Turnip, H., Damanik, C., & Tamba, R. (2025). Mekanisme dan Perilaku Individu. Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora.
- Soekidjo Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan teori dan aplikasi (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Stok, F. M., Renner, B., Allan, J., Boeing, H., Ensenauer, R., Issanchou, S., Kiesswetter, E., Lien, N., Mazzocchi, M., Monsivais, P., Stelmach-Mardas, M., Volkert, D., & Hoffmann, S. (2018). *Dietary behavior: An interdisciplinary conceptual analysis and taxonomy*. *Frontiers in Psychology*, 9, 1689.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan.
- World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.



Intelligentia - Dignitas