

Optimalisasi Kesehatan dan Kesejahteraan

Optimizing Health and Wellness

Rahmawati, Aulia Nurlatifah, Citra Dewi Salasanti*

Prodi S-1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada
Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia
Email: citradewi@universitas-bth.ac.id
(Diterima 26-06-2024; Disetujui 12-08-2024)

ABSTRAK

Kesehatan dan kesejahteraan adalah aspek mendasar yang berperan penting dalam kualitas hidup individu. Dalam era teknologi dan informasi yang berkembang pesat, pemahaman mengenai cara mencapai kondisi kesehatan yang optimal terus berkembang. "Optimizing Health and Wellness" adalah upaya berkelanjutan yang melibatkan berbagai strategi berdasarkan penelitian ilmiah, teknologi modern, serta kebijakan kesehatan yang tepat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan strategi kesehatan holistik di kalangan santri di Pondok Pesantren Daarul Fallah, dengan fokus pada nutrisi, aktivitas fisik, dan kesehatan mental. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan dan edukasi yang melibatkan 34 santri berusia 13-17 tahun. Metode penyuluhan meliputi ceramah interaktif, pemutaran video edukasi, pemasangan poster, praktik cuci tangan, dan sesi tanya jawab. Data dikumpulkan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test*, dan dianalisis menggunakan uji statistik Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk, dan Wilcoxon Signed Ranks. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan setelah penyuluhan. Analisis statistik menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* tidak terdistribusi normal. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan peningkatan skor *post-test* pada sebagian besar responden. Penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan santri. Pendidikan dan usia memiliki pengaruh signifikan terhadap respons terhadap intervensi kesehatan.

Kata kunci: Kesehatan Holistik, Optimalisasi Kesehatan, Strategi Kesejahteraan

ABSTRACT

Health and well-being are fundamental aspects that play a crucial role in an individual's quality of life. In this rapidly evolving era of technology and information, understanding how to achieve optimal health continues to evolve. "Optimizing Health and Wellness" is a sustainable endeavor involving various strategies based on scientific research, modern technology, and appropriate health policies. The initiative aims to enhance the understanding and implementation of holistic health strategies among students at Pondok Pesantren Daarul Fallah, with a focus on nutrition, physical activity, and mental health. The outreach activities are conducted through lectures and education involving 34 students aged 13-17 years. Methods include interactive lectures, educational video screenings, poster placements, hand washing practices, and Q&A sessions. Data was collected via pre-test and post-test questionnaires, analyzed using Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk, and Wilcoxon Signed Ranks statistical tests. Results indicate that a majority of respondents experienced improved knowledge and health behaviors following the outreach. Statistical analysis reveals that pre-test and post-test data were not normally distributed. Wilcoxon Signed Ranks test results show increased post-test scores among most respondents. Health education proves effective in enhancing the knowledge and health behaviors of students. Education and age significantly influence responses to health interventions.

Keywords: Holistic Health, Health Optimization, Wellness Strategies

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kesejahteraan merupakan dua aspek mendasar yang memainkan peran penting dalam kualitas hidup individu (Jacob & Sandjaya, 2018). Di tengah kemajuan teknologi dan informasi yang pesat, pemahaman kita mengenai cara-cara untuk mencapai

kondisi kesehatan yang optimal terus berkembang (Nababan & Rahayu, 2020). Optimizing Health and Wellness adalah upaya berkelanjutan yang melibatkan berbagai strategi dan pendekatan yang didasarkan pada penelitian ilmiah, teknologi modern, serta kebijakan kesehatan yang tepat (Betan, et al., 2021).

Peningkatan kesehatan dan kesejahteraan tidak hanya berkaitan dengan absennya penyakit atau kelemahan fisik, melainkan juga mencakup aspek mental, emosional, dan sosial (Utari & Rustika, 2020). Oleh karena itu, pendekatan holistik yang menggabungkan nutrisi seimbang, aktivitas fisik, manajemen stres, serta lingkungan yang mendukung menjadi sangat penting (Witono, 2020).

Penekanan utama dalam pengabdian masyarakat kali ini adalah pemahaman yang mendalam di kalangan pondok pesantren mengenai nutrisi dan diet sebagai langkah awal yang krusial dalam mendukung kesehatan tubuh (Nasution & A, 2022). Pola makan yang seimbang, kaya akan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan serat, dapat secara signifikan menurunkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan obesitas (Cahya, et al., 2023). Dengan memilih makanan yang tepat, individu dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan energi, dan mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik (Handayani, 2022).

Aktivitas fisik juga memainkan peran vital dalam menjaga kebugaran dan kesejahteraan (Pranata & Kumaat, 2022). Olahraga teratur tidak hanya membantu dalam menjaga berat badan yang sehat tetapi juga meningkatkan fungsi kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas (Saputra, Putra, & Udiyani, 2022). Lebih jauh, aktivitas fisik telah terbukti mengurangi risiko depresi dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan kualitas tidur (Sari & Adiati, 2022). Strategi untuk meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik mencakup pengembangan program komunitas, penyediaan fasilitas olahraga yang mudah diakses, dan kampanye edukasi mengenai manfaat olahraga (Juniarto, Subandi, & Sujarwo, 2022).

Pada aspek kesehatan mental, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi kondisi mental seseorang, seperti stres, lingkungan sosial, dan genetika (Rahmawaty, Silalahiv, Berthiana, & Mansyah, 2022). Intervensi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental meliputi terapi psikologis, dukungan sosial, serta manajemen stres melalui teknik relaksasi dan mindfulness (Maharani & Pramadi, 2021). Memastikan akses yang mudah ke layanan kesehatan mental dan mengurangi stigma seputar isu-isu mental adalah langkah penting dalam menciptakan santri yang sehat secara holistik (Ardiansyah, et al., 2022).

Dengan memahami dan mengimplementasikan berbagai strategi, diharapkan dapat tercipta santri yang lebih sehat dan sejahtera, yang mampu menghadapi tantangan kesehatan masa kini dan masa depan (Febrianto, Septiana, Jelmila, & Hasni, 2024). Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Universitas Bakti Tunas Husada ini, akan diberikan informasi untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan komunitas melalui pendekatan holistik terhadap kesehatan. Selain itu, pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat turut berkontribusi meningkatkan pengetahuan dan keterampilan santri di Pondok Pesantren Daarul Fallah untuk meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan keluarga (Maharani & Pramadi, 2021).

METODE

Kegiatan pengabdian "Optimizing Health and Wellness" dilaksanakan pada tanggal 29 April 2024 pukul 08.00 hingga selesai. Kegiatan ini melibatkan santriwan dan santriwati yang mondok di Pondok Pesantren Daarul Fallah. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan dan edukasi, dengan menampilkan video edukasi tentang aktivitas yang dapat membantu mengoptimalkan kesehatan dan kesejahteraan sebagai pendekatan utama. Praktik cara cuci tangan yang baik juga dilakukan kepada para peserta dalam kegiatan ini.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut: pertama, melakukan pra kegiatan yang mencakup persiapan materi edukasi, pembuatan poster dan video edukasi, serta persiapan kuesioner untuk evaluasi pengetahuan responden. Selanjutnya, pelaksanaan kegiatan penyuluhan meliputi pemasangan poster di area yang sering terlihat, pemutaran video edukasi, praktik cara cuci tangan yang baik, dan pengisian kuesioner. Responden diminta untuk mengisi kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka.

Evaluasi dilakukan selama kegiatan berlangsung dengan mengumpulkan data dari kuesioner yang diisi oleh responden. Setelah kegiatan lapangan, dilakukan evaluasi pasca kegiatan dengan menganalisis hasil kuesioner dan merumuskan rekomendasi berdasarkan peningkatan pengetahuan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi dan pelatihan kepada santriwan dan santriwati di Pondok Pesantren Daarul Fallah. Kegiatan

pengabdian ini diawali dengan pengisian kuisioner, yang berfungsi untuk menilai informasi awal yang diberikan oleh tim penyuluhan.



Gambar 1. Pengisian *Pretest*

Kegiatan ini dilakukan melalui metode ceramah interaktif, pemutaran video edukasi, pemaparan isi Poster, dan praktik cuci tangan serta memberikan kesempatan tanya jawab. Sesi tanya jawab ini bertujuan untuk mengaktifkan peserta dalam bertanya dan menerima materi tentang "*Optimizing Health and Wellness*".



Gambar 2. Tampilan Video yang sudah di ada di *official* Youtube "Farmasi Khatulistiwa"

Data karakteristik responden yang diperoleh adalah berdasarkan tingkat pendidikan dan usia. Berdasarkan hasil rekapitulasi data responden, responden merupakan siswa siswi SMP kelas 1, 2 dan 3. Usia responden adalah 13 sampai dengan 17 tahun. Responden juga terdiri atas laki-laki dan perempuan.

Pendidikan	Jumlah	Presentasi
1 SMP	12	53,3%
2 SMP	10	29,4%
3 SMP	12	35,3%
Total	34	100%

Pendidikan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku kesehatan individu. Menurut Tabel 1 yang menggambarkan distribusi pendidikan responden, sebanyak 53,3%

responden memiliki tingkat pendidikan setara SMP kelas 1, 29,4% setara SMP kelas 2, dan 35,3% setara SMP kelas 3. Total responden dalam penelitian ini adalah 34 orang, yang memberikan gambaran tentang variasi latar belakang pendidikan dalam populasi yang diteliti.



Gambar 3. Poster "Optimizing Health and Wellness".

Pentingnya pendidikan dalam memengaruhi kesadaran dan praktik kesehatan telah banyak diakui dalam literatur akademis. Studi menunjukkan bahwa individu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan dan lebih mungkin menerapkan praktik gaya hidup sehat (Putri, 2017). Sebaliknya, kurangnya pendidikan dapat menjadi penghambat dalam akses dan penerapan informasi kesehatan yang akurat dan efektif (Hidayat & Abdillah, 2019).

Tabel 2. Usia Responden

Usia	Jumlah	Presentasi
12	2	5,9%
13	7	20,6%
14	5	14,7%
15	17	50,0%
16	2	5,9%
17	1	2,9%
Total	34	100%

Usia memainkan peran penting dalam menentukan kebiasaan dan perilaku kesehatan individu. Menurut Tabel 2 yang menunjukkan distribusi usia responden, sebanyak 5,9% responden berusia 12 tahun, 20,6% berusia 13 tahun, 14,7% berusia 14 tahun, 50,0%

berusia 15 tahun, 5,9% berusia 16 tahun, dan 2,9% berusia 17 tahun. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa usia memengaruhi kesadaran dan perilaku kesehatan. Remaja yang lebih tua cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gaya hidup sehat dibandingkan dengan yang lebih muda (Tsai, et al., 2021). Selain itu, intervensi kesehatan yang ditargetkan pada kelompok usia tertentu dapat lebih efektif dalam mempromosikan kebiasaan hidup sehat (Warratch, Wacker, Biju, & Lee, 2024).

Program pendidikan kesehatan harus dirancang sesuai dengan kelompok usia yang berbeda. Remaja berusia 15 tahun, yang membentuk 50% dari responden, memerlukan pendekatan yang berbeda dibandingkan dengan kelompok usia 12 tahun yang hanya sebesar 5,9% dari responden. Salah satu pendekatan yang bisa dipakai adalah melalui penggunaan media sosial dan teknologi.

Tabel 3. Jenis Kelamin Responden

Pendidikan	Jumlah	Presentasi
Laki-laki	20	58,8%
Perempuan	14	41,2%
Total	34	100%

Berdasarkan Tabel 3, distribusi jenis kelamin responden menunjukkan bahwa 58,8% adalah laki-laki dan 41,2% adalah perempuan, dengan total responden sebanyak 34 orang.



Gambar 4. Pemaparan Materi Edukasi

Adanya perbedaan signifikan dalam perilaku dan kebiasaan, laki-laki cenderung kurang memperhatikan kesehatan dibandingkan dengan perempuan, perempuan lebih sering terlibat dalam aktivitas kesehatan preventif (Miani, Wandschneider, Niemann, Batram-Zantvoort, & Razum, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Thomson, et al (2016) mengungkapkan bahwa perempuan lebih tinggi keinginan untuk mencari informasi kesehatan dan mengikuti program kesehatan (Thompson, et al., 2016).



Gambar 5. Pengisian *Post-Test*

Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan penilaian ulang dengan mengisi lembar posttes dengan pertanyaan yang sama dengan *pretest*. Hasil pengisian *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai yang baik untuk *pre-test* maupun *post-test*, maka diperlukan analisis data yang ketat menggunakan berbagai uji statistik. Untuk memastikan distribusi data yang normal, analisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk.



Gambar 6. Sesi Tanya Jawab

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa statistik untuk skor *pre-test* adalah 0.324 dengan nilai signifikansi 0.000, dan skor *post-test* adalah 0.331 dengan nilai signifikansi 0.000. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua set data tidak terdistribusi secara normal. Hasil uji Shapiro-Wilk juga mendukung temuan ini, dengan statistik untuk skor *pre-test* sebesar 0.789 dan nilai signifikansi 0.000, serta skor *post-test* sebesar 0.693 dengan nilai signifikansi 0.000. Kedua hasil ini konsisten menunjukkan ketidaknormalan distribusi.

Karena data tidak terdistribusi normal, analisis lanjutan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks, yang merupakan uji non-parametrik untuk membandingkan dua set data berpasangan. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 34 responden, 1 responden memiliki skor *post-test* yang lebih rendah dari skor *pre-test* (*negative ranks*) dengan *mean rank* dan *sum of ranks* sebesar 7.00. Sebanyak 12 responden memiliki skor *post-test* yang lebih

tinggi dari skor *pre-test* (*positive ranks*) dengan *mean rank* 7.00 dan *sum of ranks* 84.00. Sementara itu, 21 responden memiliki skor *pre-test* dan *post-test* yang sama (*ties*).

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan skor setelah mendapatkan edukasi. Hal ini, menandakan bahwa, efektivitas program penyuluhan yang diterapkan. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Miller et al. (2021), yang menemukan bahwa program kesehatan yang terstruktur dapat meningkatkan perilaku dan kebiasaan kesehatan (Stoumpos, Kitsios, & Talias, 2023). Namun, adanya *ties* dan *negative ranks* juga menunjukkan bahwa tidak semua individu merespons intervensi dengan cara yang sama. Namun, hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individu seperti latar belakang kesehatan dan tingkat motivasi (Ruggeri, Benzerga, Verra, & Folke, 2020).

Secara keseluruhan, pemberian edukasi "*Optimizing Health and Wellness*" memerlukan pendekatan lanjutan baik melalui media sosial maupun edukasi secara langsung. Diperlukan adanya kolaborasi antara peneliti, praktisi kesehatan, dan pembuat kebijakan sangat penting untuk mengembangkan program kesehatan yang efektif dan berkelanjutan, yang disesuaikan dengan kebutuhan individu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan di Pondok Pesantren Daarul Fallah, yang melibatkan metode ceramah interaktif, pemutaran video edukasi, pemaparan isi poster, dan praktik cuci tangan, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan santriwan dan santriwati. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan skor pada sebagian besar responden, meskipun terdapat beberapa responden yang tidak menunjukkan perubahan signifikan.

Pendidikan dan usia terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesadaran dan perilaku kesehatan. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 13-17 tahun dan memiliki tingkat pendidikan SMP, yang memengaruhi respon mereka terhadap intervensi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan dan lebih mungkin menerapkan praktik gaya hidup sehat.

Perbedaan gender juga terlihat dalam perilaku kesehatan, di mana perempuan lebih aktif dalam mencari informasi dan mengikuti program kesehatan dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang berbeda dalam menyampaikan edukasi kesehatan berdasarkan gender dan kelompok usia.

Saran untuk selanjutnya kegiatan penyuluhan kesehatan adalah: Penggunaan media sosial dan teknologi, hal ini untuk meningkatkan efektivitas program edukasi kesehatan, disarankan untuk menggunakan media sosial dan teknologi sebagai sarana penyuluhan, terutama untuk remaja yang lebih akrab dengan teknologi. Evaluasi berkelanjutan, evaluasi program harus dilakukan secara berkala untuk menilai efektivitas dan melakukan perbaikan berdasarkan hasil evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Yunike, Febriani, I., Saripah, E., . . . Akhriansyah, M. (2022). *Kesehatan Mental*. Padang, Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Betan, A., Sofiantin, N., Sanaky, M. J., N.L, N. S., Primadewi, B., Arda, D., . . . Indryani. (2021). *Kebijakan Kesehatan*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Cahaya, M. R., Nurdyansyah, F., Yulistianingsih, A., Mardiana, N. A., Widiyawati, A., Badriyah, L., . . . Damayati, D. S. (2023). *Gizi dan Penyakit Kronis*. (F. Fadhila, Red.) Serang-Banten: PT Sada Kurnia Pustaka.
- Febrianto, B. Y., Septiana, V. T., Jelmila, S. N., & Hasni, D. (2024). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Pesantren Al-Falah Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(11). doi:<https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i11.638>
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)* (1 uppl.). (A. R. Ridhani, Red.) Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu Pendidikan (Konsep, Teori, dan Aplikasi)*. (C. Wijaya, & Amiruddin, Red.) Medan: Lembaga Peduli Pengembangan.
- Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat karubaga District Sub District Tolkara Provinsi Papua. *Jurnal nasional Ilmu Kesehatan*.
- Juniarto, M., Subandi, O. U., & Sujarwo. (2022). Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Dharma Raflesia*, 20(1), 16-23. doi:10.33369/dr.v20i1.18759
- Maharani, H. C., & Pramadi, A. (2021). Penyuluhan Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi pada Komunitas Rumah Singgah. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(1), 15-22.
- Miani, C., Wandschneider, L., Niemann, J., Batram-Zantvoort, S., & Razum, O. (2021). Measurement of gender as a social determinant of health in epidemiology—A scoping review. *Plos One*, 16(11). doi:10.1371/journal.pone.0259223
- Nasution, L. A., & A, D. A. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Santri/Santriwati. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 52-57.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Putri, R. (2017). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Sehat Kualitas Lingkungan Rumah (Studi Masyarakat Kabupaten Pringsewu, Kelurahan Pringsewu barat). *Digital Repository Unila*.

- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., Berthiana, & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276 – 281.
- Ruggeri, K., Benzerga, A., Verra, S., & Folke, T. (2020). A behavioral approach to personalizing public health. *Behavioural Public Policy*, 1-13. doi:10.1017/bpp.2020.31
- Saputra, M. B., Putra, I. G., & Udiyani, D. P. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa Laki-Laki Tim Bantuan Medis Baswara Prada Angkatan 2018 dan 2019. *esculapius Medical Journal*, 2(1), 57-62.
- Sari, R. L., & Adiati, R. P. (2022). Aktivitas Fisik sebagai Pendukung Kesejahteraan Psikologis di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*, 42-52.
- Stoumpos, A. I., Kitsios, F., & Talias, M. A. (2023). Digital Transformation in Healthcare: Technology Acceptance and Its Applications. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3408. doi:10.3390/ijerph20043407
- Thompson, A. E., Anisimowicz, Y., Miedema, B., Hogg, W., Wodchis, W. P., & Aubrey-Bassler, K. (2016). The influence of gender and other patient characteristics on health care-seeking behaviour: a QUALICOPC study. *BMC Primary Care*, 17(38). doi:10.1186/s12875-016-0440-0
- Tsai, C.-L., Lin, Y.-W., Hsu, H.-C., Lou, M.-L., Lane, H.-Y., Tu, C.-H., & Ma, W.-F. (2021). Effects of the Health-Awareness-Strengthening Lifestyle Program in a Randomized Trial of Young Adults with an At-Risk Mental State. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4). doi:10.3390/ijerph18041959
- Utari, A. R., & Rustika, I. M. (2020). Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Perilaku Prososial Remaja Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Studia Insania*, 80-98. doi:10.18592/jsi.v8i2.3852
- Warratch, A., Wacker, C., Biju, S., & Lee, M. (2024). Positive Impacts of Adolescent Involvement in Health Research: An Umbrella Review. *Journal of Adolescent Health*. doi:10.1016/j.jadohealth.2024.02.029
- Witono, T. (2020). Pembangunan Sosial, Kesejahteraan Sosial, dan Pekerjaan Sosial. *Quantum Jurnal Ilmiah Kesejahteraan Sosial*, 16.