

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2017). *Evaluasi pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Febriawati, R., & Angraini, D. (2023). Pengaruh edukasi perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 8(2), 45–53.
- Hastuti, R. (2021). *Perilaku berisiko dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hidayat, R. (2017). *Pendidikan jasmani untuk pembentukan karakter siswa*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Irman Syah, & Sakti, R. (2020). *Pendidikan jasmani dan pembentukan karakter siswa abad 21*. Bandung: Alfabeta.
- Isadiartuti, D., Prasetya, F., & Lestari, N. (2024). Dampak perilaku sedentary terhadap kebugaran jasmani remaja pasca pandemi COVID-19. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 12–20.
- Jacob, F., Rahman, T., & Wibowo, A. (2021). *Riset kesehatan dasar remaja Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Jessicasari, E., & Hartat, A. (2014). Pengaruh lingkungan sekolah terhadap perilaku hidup bersih dan sehat siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(1), 25–34.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman umum gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan nasional perilaku hidup sehat remaja Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Nurkholis, M. (2019). *Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga berbasis karakter*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Pangaribuan, A., Sihombing, L., & Simanjuntak, M. (2022). Hubungan pola makan dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(3), 112–123.
- Piaget, J. (1970). *Science of education and the psychology of the child*. New York: Viking Press.
- Prasetyo, D. (2022). *Penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan remaja sekolah menengah*. Surabaya: Unesa Press.
- Putri, M., & Anggraini, S. (2018). Hubungan antara kualitas tidur dan prestasi belajar siswa SMP. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(2), 56–62.
- Rachman, B. (2018). *Pendidikan karakter melalui olahraga di sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sari, I., & Putra, R. (2019). Pola hidup sehat dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 22–30.
- Sari, D., & Rahmawati, E. (2020). Kebersihan diri dan lingkungan sebagai faktor penentu kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 45–53.
- Satria, M., & Nugroho, A. (2021). Pembelajaran PJOK berbasis pengalaman gerak untuk penguatan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 101–115.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, N. (2019). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. PT Remaja Rosdakarya.

- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, T. (2021). *Istirahat dan kesehatan mental siswa SMP di masa pandemi*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2019). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2020). *Global health estimates 2020: Disease burden by cause, age, sex, by country and by region, 2000–2019*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). *Physical activity fact sheet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>