

AKTIFITAS FISIK DAN PAPARAN AUDIO VISUAL TERHADAP USIA MENARCHE DI SMP PUJA HANDAYANI TAHUN 2022

Atma Deviliawati^{1*}, Dewi Sayati²

Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang^{1,2}

*Corresponding Author : atm_2vi@yahoo.co.id

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi pertama yang terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun. Ada kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang 12 tahun tetapi ada juga yang usia 8 tahun.. Hal ini dipengaruhi oleh pola makan, berat badan, stres, dan aktivitas fisik. Rangsangan audio visual baik dari percakapan langsung antar teman sebaya, tontonan dari internet atau film-film berlabel dewasa, vulgar menjadi faktor penyebab menstruasi dini. Menstruasi terlalu dini juga disebabkan oleh faktor gaya hidup dan lingkungan, termasuk paparan polusi udara dan gaya hidup yang tidak sehat, faktor gaya hidup yaitu konsumsi junk food berlebih, terlalu banyak konsumsi minuman manis, kurangnya aktifitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dan paparan audio visual dengan usia menarche. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2022 di SMP Puja Handayani Palembang dengan sampel penelitian sebanyak 33 orang yang diambil dengan tehnik *total sampling*. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* dan diuji menggunakan analisis *chi square*. Hasil penelitian didapatkan variabel aktifitas fisik dengan p value 0.068 dan paparan audio visual dengan p value 0,295. Simpulan variabel aktifitas fisik dan paparan audio visual tidak berhubungan dengan usia menarche, disarankan bagi SMP Puja Handayani untuk melakukan sosialisasi dan bimbingan konseling bagi siswa khususnya mengenai kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Paparan Audio Visual Dan Usia Menarche

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that occurs in the age range of 10-16 years. There is a tendency that nowadays children get their first menstruation at a younger age. Some are 12 years old but some are 8 years old. This is influenced by diet, weight, stress, and physical activity. Audio-visual stimulation either from direct conversation between peers, adult and vulgar labeled movie or video are contributing factors to the early menstruation. Early Menstruation period can be caused by the individual lifestyle and environmental. The exposure of the air pollution, unhealthy lifestyle, over consumption of sugar and junkfood, and lack of physical activity. This study aims to determine the relationship between physical activity and audio-visual exposure with menarche age. This study was conducted in May 2022 at SMP Puja Handayani Palembang with a research sample of 33 people taken by total sampling. This study is an analytical observational study with a cross sectional design and tested using chi square analysis. The results showed that physical activity variables with a p value of 0.068 and audio-visual exposure with a p value of 0.295. Conclusion physical activity variables and audio-visual exposure were not associated with menarche age. It is recommended for Puja Handayani Junior High School to conduct routine socialization and counseling guidance for students, especially regarding reproductive health.

Keywords : Physical activity, audio-visual exposure and menarche age

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masalah yang sangat krusial, dimana seseorang mencari jati diri akan keberadaanya di dunia. Masa yang rentan terhadap penyimpangan atau ketika remaja sulit beradaptasi dengan perubahan yang ada pada dirinya (Revika, 2019). Pada anak perempuan akan terjadi perubahan datangnya menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan /deskuamasi endometrium, remaja akan mengalami

menstruasi pada usia 12 sampai 16 tahun. Siklus akan terjadi secara normal setiap 22-35 hari, dengan lama menstruasi 2-7 hari. (Rosyida, 2019).

Pada awal-awal menstruasi sering tidak teratur karena folikel graaf belum melepaskan ovum, hal ini memberikan kesempatan pada estrogen untuk menumbuhkan tanda-tanda seks sekunder. Estrogen merupakan hormon terpenting pada wanita, diantaranya pembesaran payudara, pertumbuhan rambut pubis, pertumbuhan rambut ketiak dan pengeluaran darah menstruasi pertama menarcho (Purwoastuti, E., & Walyani, 2021). Menstruasi pertama disebut menarcho. Menarcho merupakan menstruasi pertama yang terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun. Ada kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang 12 tahun tetapi ada juga yang usia 8 tahun. Di Amerika Serikat banyak anak yang sudah mencapai masa pubertas pada usia baru mencapai 7 tahun. Di Inggris usia rata-rata mencapai menarcho 13,1 tahun, sedangkan di suku Buni di Papua Nugini menarcho dicapai pada usia 18,8 tahun (Proverawati, A., & Misaroh, 2017).

Setiap wanita berbeda-beda waktunya dalam mendapatkan menstruasi pertama, semua ini tergantung dari faktor yang mempengaruhinya, dari 60 wanita yang ditanya umur saat menstruasi pertama rata-rata menyebutkan umur 12-15 tahun (Astinah, Syarifah, J., 2011). Tidak ada yang dapat memastikan kapan tepatnya terjadi menarcho, namun dapat diperkirakan dengan mengetahui tanda-tandanya, seperti tumbuhnya rambut pada ketiak dan adanya keputihan dari vagina yang menjadi pertanda menarcho mungkin tidak lama lagi (Harzif, 2018). Namun pada saat ini akibat terjadinya pola hidup, khususnya nutrisi atau cara makan dan kurangnya aktifitas olahraga membuat remaja cenderung mendapatkan haid lebih dini (Olivia, 2013). Terdapat berbagai faktor yang dianggap berperan dalam mulainya pubertas, antara lain faktor genetik, nutrisi dan lingkungan lainnya (Fauziah, 2021).

Pubertas pada usia dini terjadi di beberapa negara, para ahli di Swedia dari Institut Karolinska mencari dari sudut pandang yang berbeda, salah satu faktor yaitu kegemukan yang melanda anak-anak saat ini, kemungkinan lainnya adalah semakin banyak tontonan di televisi yang merubah keseimbangan hormonal dalam tubuh sehingga mendorong terjadinya pubertas lebih awal (Proverawati, A., & Misaroh, 2017). Menstruasi terlalu dini juga disebabkan oleh faktor gaya hidup dan lingkungan. Termasuk paparan polusi udara dan gaya hidup yang tidak sehat, faktor gaya hidup yaitu konsumsi *junk food* berlebih, terlalu banyak konsumsi minuman manis, kurangnya aktifitas fisik (Halodoc, 2020). WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2020). Perbedaan menarcho antar individu seorang perempuan biasa terjadi. Hal ini dipengaruhi oleh pola makan, berat badan, stres, dan aktivitas fisik (Ernawati, 2021). Berdasarkan survey yang dilaksanakan Kemenkes tahun 2017 sebanyak 94% siswa pernah mengakses konten porno yang diakses melalui komik sebanyak 43%, internet sebanyak 57%, *game* sebanyak 4%, film/TV sebanyak 17%, Media sosial sebanyak 34%, Majalah sebanyak 19%, buku sebanyak 26%, dan lain-lain 4% (RSUP, 2019). Rangsangan audio visual baik dari percakapan langsung antar teman sebaya, tontonan dari internet atau film-film berlabel dewasa, vulgar menjadi faktor penyebab menstruasi dini (Marmi, 2013). Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan aktifitas fisik dan paparan audio visual dengan usia menarcho.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Puja Handayani Palembang pada bulan Mei tanggal 9 sampai 15 tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas 7 dan 8 yang telah mengalami menarcho sebanyak 33 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel secara total sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini

melalui wawancara menggunakan kuesioner. Penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistik *chi square*. Penelitian ini belum ada sertifikat etik dari komite etika.

HASIL

Penelitian di SMP Puja Handayani Palembang dilakukan dengan melibatkan 33 siswi yang sebelumnya telah didata dan telah mengalami menarche. Perkenalan dan pembagian kuesioner sehingga didapatkan data Usia menarche, aktifitas fisik dan paparan audio visual seperti tabel di bawah ini.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Status Menarche, Aktifitas Fisik dan Audio Visual

Variabel	n	%
Usia Menarche		
Normal	24	72,7
Tidak Normal(Dini)	9	27,3
Total	33	100
Aktifitas Fisik		
Rendah	26	78,8
Tinggi	7	21,2
Total	33	100
Paparan Audio Visual		
Ringan	29	87,9
Berat	4	12,1
Total	33	100

Dari tabel 1 Kategori Usia Menarche sebagian besar masuk dalam kategori normal 24 orang atau 72,7 % dibandingkan kategori tidak normal sebanyak 9 orang atau 27,3 %. Data Aktifitas fisik sebagian besar masuk dalam kategori rendah 26 orang atau 78,8 % dibandingkan kategori tinggi sebanyak 7 orang atau 21,2 %. Data paparan audio visual sebagian besar masuk dalam kategori ringan 29 orang atau 87,9 % dibandingkan kategori berat sebanyak 4 orang atau 21,1 %.

Selanjutnya dilakukan uji statistik pada variabel Aktifitas Fisik dan paparan audio visual dengan Usia Menarche seperti tampak pada tabel 2 dan 3 di bawah ini.

Tabel 2 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Usia Menarche

Aktifitas Fisik	Usia Menarce				TOTAL	
	Normal		Tidak Normal		Σ	%
	Σ	%	Σ	%		
Rendah	21	81	5	19	26	100
Tinggi	3	43	4	57	7	100
Uji chi square	p= 0.068					

Berdasarkan tabel 2 diatas dari 24 responden usia menarche normal lebih banyak yang beraktifitas rendah 21 orang (87%) dibandingkan yang beraktifitas tinggi sebanyak 3 orang (13 %). Sedangkan dari 9 orang responden dengan usia menarche tidak normal lebih banyak yang beraktifitas rendah 5 orang (56 %) dibandingkan aktifitas tinggi 4 orang (44 %) dan berdasarkan hasil uji statistik chi square didapatkan nilai $p = 0,068$ yang berarti tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan usia menarche.

Tabel 3 Hubungan Paparan Audio Visual dengan Usia Menarche

Paparan Audio Visual	Usia Menarce				TOTAL	
	Normal		Tidak Normal		Σ	%
	Σ	%	Σ	%		
Ringan	22	92	7	78	87,9	100
Berat	2	8	2	22	12,1	100
Uji chi square	p= 0.295					

Berdasarkan tabel 3 diatas dari 24 responden usia menarce normal lebih banyak yang terpapar audio visual ringan 22 orang (92 %) dibandingkan yang terpapar audio visual berat sebanyak 2 orang (8 %). Sedangkan dari 9 orang responden dengan usia menarce tidak normal lebih banyak yang terpapar audio visual ringan 7 orang (78 %) dibandingkan terpapar audio visual berat 2 orang (22 %) dan berdasarkan hasil uji statistik chi square didapatkan nilai $p = 0,295$ yang berarti tidak ada hubungan antara paparan audio visual dengan usia menarce.

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Baik aktivitas fisik intensitas sedang dan kuat meningkatkan kesehatan (WHO, 2020). Latihan fisik atau olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh tergantung pada tipe, intensitas, durasi, dan lama latihan. Latihan fisik intensitas ringan dapat meningkatkan jumlah cadangan folikel ovarium sehingga lebih tinggi kemungkinan terjadi pematangan sel telur. Sedangkan pada latihan fisik intensitas berat terjadi peningkatan konsentrasi kortisol yang dampaknya terjadi penekanan hormon FSH dan LH, sehingga perkembangan folikel dapat terganggu, bahkan hingga kegagalan terjadinya ovulasi (Rahayu, 2021).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu pilar dan pedoman dari Gizi Seimbang (RSBM, 2021). Menstruasi merupakan ciri kedewasaan, dimana terjadi perubahan siklik dari alat kandungan. Perubahan ini merupakan hal yang kompleks, saling mempengaruhi dan merupakan suatu kerja sama yang harmonis antara korteks serebri, hipotalamus, hipofisis dan ovarium serta pengaruh dari glandula tyroidea, korteks adrenal dan kelenjar endokrin lainnya (Astinah, Syarifah, J., 2011). Menarce dapat terjadi lebih awal yaitu pada usia sembilan tahun, atau dapat terjadi lebih lambat, bisa sampai usia 15 tahun. Kondisi lebih awal mendapatkan haid dapat dipengaruhi kelainan hormonal atau kelenjar. Sedangkan kondisi terlambat haid pertama dapat dipengaruhi oleh penyakit, misalnya penyakit diabetes mellitus tipe 1. Anak bisa terlambat menstruasi pertama karena kadar lemak tubuh berada di bawah 15-22% dari total berat badan (Ernawati, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Napitupulu, dkk Menunjukkan bahwa dari 38 siswi dengan aktivitas fisik kurang aktif mengalami usia menarce normal sebesar 65,8% Hasil uji statistik variabel aktivitas fisik dengan usia menarce diperoleh tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan usia menarce dengan nilai $p = 0,080$ ($p > 0,05$). Hal tersebut disebabkan siswi melakukan aktivitas fisik dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti adalah pramuka, tanpa melakukan olahraga rutin (Valensia Br Napitupulu, Hubaybah, 2018).

Latihan fisik atau olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh tergantung pada tipe,

intensitas, durasi, dan lama latihan. Namun olahraga yang tidak tepat dapat memberikan efek yang tidak diinginkan. Data menunjukkan 6%-79% wanita yang terlibat dalam aktivitas atletik mengalami gangguan menstruasi seperti amenore (tidak haid selama minimal 3 bulan berturut-turut) (Rahayu, 2021).

Menurut asumsi peneliti aktifitas rendah yang dilakukan oleh siswi SMP Puja handayani hanya pada aktivitas rutin baik di sekolah dengan kegiatan olahraga 1 minggu 1 kali, maupun dirumah dengan aktivitas membantu kegiatan rumah tangga, dengan adanya teknologi canggih berupa smartphone, membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk berdiam diri dikamar dan asik dengan smartphonanya.

Media audio visual, merupakan media yang dapat diterima melalui indra penglihatan dan pendengaran. Melalui media ini, seseorang tidak hanya dapat melihat atau mendengar saja, tetapi dapat secara bersamaan melihat sambil mendengar sesuatu yang divisualisasikan. Pesan yang dapat disampaikan dalam hal ini adalah pesan verbal dan non verbal (Gejir, I. N., 2017). Aspek psikologi menyatakan menarche merupakan bagian dari masa pubertas, melibatkan sistem anatomi dan fisiologi. Diluar itu faktor penyebab datangnya menarche dari rangsangan audio visual, baik dari percakapan maupun tontonan dari film, internet berlabel dewasa, vulgar atau juga mengumbar seksualitas (Proverawati, A., & Misaroh, 2017).

Rangsangan audio visual baik percakapan, tontonan lewat internet yang berlabel dewasa yang dilihat dan didengar dapat menjadi penyebab menstruasi dini (Herwati, 2022). Dalam perkembangannya remaja mengalami perubahan emosional, kognitif, dan psikis, salah satu perubahan yang tidak bisa dihindari adalah motivasi dan rasa keingintahuan yang tinggi terhadap berbagai hal yang menimpa dirinya termasuk masalah-masalah yang berhubungan dengan seksualitas. Kecanggihan teknologi membuat mudahnya mengakses content bermuatan seks yaitu pornografi sehingga banyak remaja yang menikmati hal ini dan menjadi candu (RSUP, 2019).

Pornografi bisa menjadi ancaman bagi remaja karena terdapat banyak dampak negatif yang bisa ditimbulkan. Mulai dari kerusakan sel-sel otak, sampai gangguan emosi dan mental, hingga menyebabkan remaja kehilangan masa depan. Selain itu dampak kecanduan pornografi yang pertama adalah kerusakan otak, ketika melihat pornografi, tubuh akan mengeluarkan hormon dopamin. Jadi, semakin sering melihat pornografi maka dopamin akan terus keluar hingga membanjiri *prefrontal cortex*. Apabila *prefrontal cortex* dibanjiri oleh dopamin, dampak yang muncul bisa seperti sulit membedakan baik dan buruk, sulit mengambil keputusan, kurangnya rasa percaya diri, daya imajinasi menurun, dan juga kesulitan merencanakan masa depan (Kemdikbud, 2022). Penelitian Karmila didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan keterpaparan media massa dengan usia terjadinya menarche, mengenai usia menarche, dari 186 responden dapat dilihat bahwa responden yang mengalami menarche dini sebanyak 59 orang (31,7%) dan responden yang mengalami menarche normal sebanyak 127 orang (68,3%). Penelitian (Fatira, Indrawati, & Tina, 2020). menunjukkan dari 50 responden yang terpapar *audio visual*, 45 responden diantaranya mengalami keterpaparan ringan (84%) dan mengalami keterpaparan berat sebanyak 8 responden (16%). Dan diketahui bahwa mayoritas usia *menarche* responden sebanyak 30 responden (60%) mengalami *menarche* normal (1215 tahun) dan 20 responden (41%) mengalami *menarche* dini (<11 tahun). Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada hubungan paparan *audio visual* dengan kejadian *menarche* yang diperoleh dari *p value* sebesar 0,028 ($p < 0,05$). Penelitian herawati menunjukkan rata-rata usia menarche remaja putri di SMP Negeri 8 Tambusai Utara tahun 2013 adalah 12,61 tahun, dan ada hubungan paparan audiovisual dewasa (*p value* = 0,000) dan merupakan variabel terbesar pengaruhnya terhadap usia menarche (Herawati, 2013). Media audio visual memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi seksual pada remaja (Djannah et al., 2020).

Menurut peneliti walaupun tidak ada hubungan paparan audio visual dengan usia menarche, paparan dapat terjadi karena banyak remaja menggunakan smartphone, hal tersebut karena tuntutan proses belajar yang kadang-kadang dilakukan secara online, sehingga remaja lebih banyak membuka internet untuk mendownload tugas-tugas, sehingga tidak menutup kemungkinan terpapar konten dewasa, sering kita temui situs-situs atau konten dewasa muncul tiba-tiba di layar handphone, sedangkan kita tahu bahwa masa remaja adalah masa ingin tahu tentang banyak hal termasuk seksualitas, meskipun banyak faktor lain misalnya keadaan lingkungan yang agak jauh dari perkotaan, keadaan ekonomi keluarga, serta kecanggihan dari smartphone yang digunakan.

KESIMPULAN

Tidak adanya hubungan antara aktifitas fisik dan paparan audio visual terhadap usia menarche buka berarti remaja tidak melakukan aktifitas, lebih banyak berdiam diri, asik dengan smartphone yang nantinya dapat menyebabkan keterpaparan audio visual terhadap konten-konten dewasa atau pornografi. Terpapar pornografi tentu saja mempengaruhi perkembangan remaja dimasa yang akan datang. Remaja harus terus diedukasi mengenai kesehatan reproduksi sejak dini, terutama di masa pubertas. Komunikasi dan pengawasan sangat diperlukan pada fase tumbuh kembang remaja atau masa pubertas. Remaja yang mengerti dan memahami pentingnya menjaga organ reproduksi agar sehat, tentunya akan memiliki organ reproduksi yang sehat dan terhindar dari masalah- masalah seputar kesehatan reproduksi termasuk perilaku sek bebas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIK Bina Husada Palembang yang telah memberikan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai dengan jadwal penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP Puja Handayani beserta staff tata usaha yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik dan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astinah, Syarifah, J., & S. (2011). *Menstruai dan Permasalahannya*. Yogyakarta : Pustaka Panasea.
- Djannah, S. N., Sulistyawati, S., Sukesu, T. W., Mulasari, S. A., & Tentama, F. (2020). Audio-visual media to improve sexual-reproduction health knowledge among adolescent. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(1), 138–143. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i1.20410>
- Ernawati. (2021). *Menarche (Menstruasi Pertama)*.
- Fauziyah. (2021). *Infertilitas Dan gangguan Alat Reproduksi wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Gejir, I. N., & dkk. (2017). *Media Komunikasi Dalam Penyukuhan Kesehatan*. ANDI.
- Halodoc. (2020). *Halodoc*. <https://www.halodoc.com>
- Harzif, A. K. (2018). Fakta - fakta mengenai menstruasi pada remaja. *Medical Research Unit (MRU) FK Universitas Indonesia*, 224.
- Herawati, R. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 8 Tambusai Utara Tahun 2013. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(3), 132.
- Herwati, & M. (2022). *Monograf Menghadapi Menarche Pada Anak SD*.

- <https://www.google.co.id/books>.
- Kemdikbud. (2022). *Dampak Kecanduan Pornografi Bagi Anak*.
<https://Ditsmp.Kemdikbud.Go.Id/>. <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/>
- Marmi. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Olivia. (2013). *Mengatasi Gangguan Haid*. PT. Elex Media Komputindo.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). *Menarce Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwoastuti, E., & Walyani, E. S. (2021). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Rahayu, & H. (2021). *Olahraga Intensitas sedang Memiliki Efek Paling Baik untuk Perkembangan Sel Telur*. <https://News.Unair.Ac.Id>. <https://news.unair.ac.id>
- Revika, E. (2019). *Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rosyida, D. A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru.
- RSBM. (2021). *Pentingnya Aktifitas Fisik*. <https://Rsbm.Baliprov.Go.Id>.
<https://rsbm.baliprov.go.id>
- RSUP, D. (2019). *Dampak Pornografi Bagi Kesehatan Pada Remaja, Apakah Berbahaya?*
<https://Sardjito.Co.Id/>.
- Valensia Br Napitupulu, Hubaybah, R. H. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Usia. *Kesmas Jambi (JKMJ)*, 2(1), 71–80.
- WHO. (2020). *WHO Physical Activity*. <https://Www.Who.Int>.