

Aplikasi *Theory Middle Range* “*The Health Promotion Model of Pender*” Terhadap Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri di Masa Pubertas: *Literature Riview*

Bergita Dumar^{1*} | Sri Mulyani² | Ida Wahyuni³ | Mery Eka Yaya Fujianti³

¹ Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

² Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Indonesia

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Indonesia

* Corresponding Author: bergitadumar@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received 5 March 2025

Revised 18 March 2025

Accepted 25 March 2025

Keywords

Anxiety, Young Women, Puberty

ABSTRACT

Background: Anxiety is often experienced by adolescents due to various changes that occur both biologically, psychologically, and socially, which can affect their emotional state. **Objective:** This study aims to discuss the application of the middlerange theory "Health Promotion of Pender" to factors that can influence anxiety levels in adolescents during puberty. **Method:** This literature review uses articles published in the last 8 years, namely from 2017 to 2024 with a total number of articles of 1,544. Keyword determination is done using the PICO format according to the topic of the assignment. Article searches are carried out through the Proquest, Scencedirect, and Google Scholar databases, following the inclusion and exclusion criteria that have been determined. The article identification process uses the PRISMA Flowchart diagram so that the total number of articles that match the topic is 5 articles. **Results:** from the search results, a number of articles were found that were relevant to the topic of this literature review which resulted in themes related to the application of the middlerange theory "Health Promotional Pender" to factors that can influence anxiety in adolescents during puberty, where the factors that most influence anxiety are psychological factors such as peer pressure, social media and negative self-image. **Conclusion:** The results of this literature review indicate that factors that can trigger anxiety in adolescents include peer pressure (environment), social media, and negative self-image. Success in modifying behavior and improving health behavior in adolescents in dealing with changes during puberty is one form of the role and function of the Pender health promotion model (PHM). The recommendation for the next author is to see to what extent the Pender health promotion model (PHM) can be integrated by schools.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan sering dialami oleh remaja karena berbagai perubahan yang terjadi baik secara biologis, psikologis, maupun sosial, yang dapat memengaruhi keadaan emosional mereka. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk membahas penerapan teori *middlerange* "Health Promotion of Pender" terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada remaja selama masa pubertas. **Metode:** Literatur review ini menggunakan artikel yang diterbitkan dalam 8 tahun terakhir, yaitu dari tahun 2017 hingga 2024 dengan jumlah keseluruhan artikel 1.544. Penentuan kata kunci dilakukan menggunakan format PICO sesuai dengan topik tugas. Pencarian artikel dilakukan melalui database Proquest, Scencedirect, dan Google Scholar, dengan mengikuti kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Proses identifikasi artikel menggunakan diagram PRISMA Flowchart sehingga total artikel yang sesuai dengan topik sebanyak 5 artikel. **Hasil:** dari hasil pencarian, ditemukan sejumlah artikel yang relevan dengan topik *literature review* ini yang menghasilkan tema terkait aplikasi teori *middlerange* "Health Promotional Pender" terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada remaja selama masa pubertas, dimana faktor yang paling mempengaruhi terjadinya kecemasan adalah faktor psikologis seperti tekanan teman sebaya, media sosial dan gambaran diri negatif. **Kesimpulan:** Hasil literature review ini

Kata Kunci

Ansietas, Remaja Putri, Pubertas

menunjukkan bahwa faktor-faktor yang dapat memicu kecemasan pada remaja antara lain tekanan dari teman sebaya (lingkungan), media sosial, dan gambaran diri yang negatif. Keberhasilan dalam memodifikasi perilaku dan meningkatkan perilaku kesehatan pada remaja dalam menghadapi perubahan selama pubertas merupakan salah satu bentuk peran dan fungsi model promosi kesehatan (PHM) Pender. Rekomendasi untuk penulis selanjutnya yaitu melihat sejauh mana model promosi kesehatan (PHM) Pender ini dapat diintegrasikan oleh sekolah.

Indonesian Health Science Journal

Website: <http://ojsjournal.unt.ac.id/>

E-mail:

1. Pendahuluan

Kecemasan merupakan serangkaian gangguan yang dapat muncul sebagai gejala utama (seperti gangguan kecemasan umum dan gangguan panik) atau terjadi ketika seseorang berusaha mengendalikan perilaku maladaptive tertentu (Puspitasari, Tri, 2021). Sedangkan kecemasan menurut *Asosiasi Psikologi Amerika* (APA), menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi emosi yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, pikiran khawatir dan terjadinya perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah (Xi, 2020). Menurut Siregar (2013) mengatakan Kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang paling sering ditemukan, dengan prevalensi mencapai 3,6% hingga 5,1% sepanjang hidup dan 3,1% dalam periode satu tahun. Gangguan ini sering dialami oleh anak-anak dan remaja usia sekolah, dengan prevalensi berkisar antara 4% hingga 25%, dan rata-rata sekitar 8% (Saleh, 2019). Menurut Dewi (2012), Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 58% anak yang sudah memasuki masa pubertas mengalami kecemasan sedang, 33,8% mengalami kecemasan ringan, dan sisanya mengalami kecemasan berat (Bawono, 2017).

Remaja adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan perubahan dalam aspek biologis, psikologis, dan sosial (Baharuddin, B. 2019). Menurut *World Health Organization*, remaja adalah orang yang berusia 10 sampai 19 tahun (Mardalena, 2018). Jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2018 telah mencapai 66,3 juta atau sekitar 66% dari jumlah populasi di Indonesia dan akan terus meningkat setiap tahunnya (E Rusminingsih, Suciana, & Wahyuningsih, 2020). Masa pubertas merupakan masa yang sangat penting dan kritis bagi kehidupan remaja karena pada masa ini mereka mengalami kematangan secara biologis, psikologis, sosial dan kognitif. Perubahan yang terjadi pada masa remaja, akan mudah merasa cemas, takut, menghadapi sesuatu, dan masa depannya sangat mengkhawatirkan (Palloan, 2020). Tantangan yang sering dihadapi remaja adalah perubahan biologis yang dapat menimbulkan kebingungan dan kecemasan. Kematangan seksual membuat remaja mulai lebih peduli terhadap penampilan mereka, yang dipengaruhi oleh persepsi terhadap perubahan fisik saat pubertas, media sosial, dan lingkungan sosial (Verasahtimelda, 2010; Sulistiyarningsih & Sariyani, 2019). Membentuk pemikiran positif terhadap diri sendiri dimasa kritis seperti ini dibutuhkan peran dari tenaga kesehatan dan keluarga terkait promosi kesehatan sebagai salah satu cara edukasi yang aman dan baik. Aplikasi model Health Promotion membentuk kepercayaan diri melalui observasi dan refleksi diri. manusia mempunyai kemampuan untuk merefleksikan dirinya, dan termasuk penilaian terhadap kemampuannya, setiap individu secara aktif berusaha mengatur perilakunya, manusia melakukan perubahan perilaku dimana mereka mengharapkan keuntungan yang bernilai bagi dirinya. Salah satu *Middle Range Theory* yang membahas terkait promosi kesehatan adalah Pender (Astutik, Keliat, & Putri, 2019). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa tertarik untuk menganalisis aplikasi *Middle Range Theori* “*The Health Promotion Of Pander*” terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putrid dimasa pubertas berbasis.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode literature review. Tujuannya adalah untuk menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi hasil-hasil penelitian sebelumnya terkait aplikasi *Middle Range Theori "The Health Promotion of Pander"* terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putrid dimasa pubertas. Sumber artikel dan buku yang digunakan berasal dari publikasi ilmiah dalam rentang waktu 8 tahun (2017-2024). Pada tahap awal pencarian artikel jurnal yang diperoleh sebanyak 6.225 artikel, setelah dilakukan seleksi terdapat 5 artikel yang sesuai dengan judul yang diambil. Pencarian artikel menggunakan database yang relevan. Pencarian termasuk istilah-istilah seperti "*The Health Promotion Model of Pender OR Pender's Health Promotion OR Pender's Health Promotion Model OR Pender Health Promotion AND Anxiety OR Anxiety Disorder AND Adolescent OR Children adolescent AND puberty*". Langkah-langkah yang digunakan dalam *literature review* ini, yaitu:

1) Mengidentifikasi pertanyaan review

Penulisan *literature review* memiliki tujuan menganalisis aplikasi *Middle Range Theori "The Health Promotion of Pander"* terhadap faktor - faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja putrid dimasa pubertas. Peneliti menggunakan format P (patient/ Population/ Problem), I (Intervention / Prognostic faktor / Exposure), C (Comparison/Control) dan O (Outcome) (PICO). Penggunaan format PICO membantu penulis untuk mencari artikel sebagai sumber *literature review* dengan menentukan kata kunci untuk memudahkan penelusuran

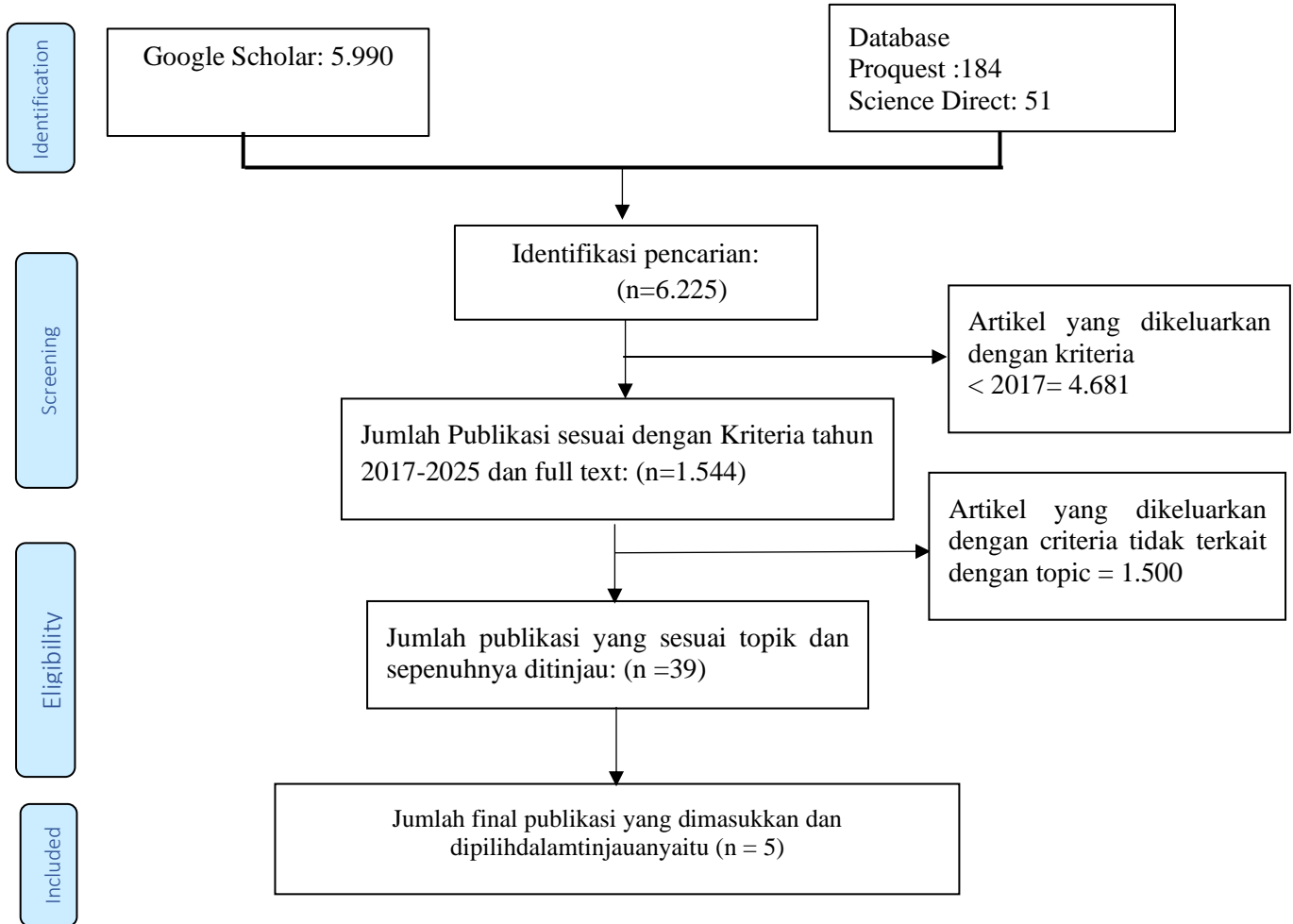
Format	Keyword
P : (patient/Population/Problem)	<i>Adolescent, Children adolescent</i>
I : (Intervention,Prognostic factor/Exposure)	<i>Puberty</i>
C : (Comparison/Control)	<i>The Health Promotion Model of Pender, Pender's Health Promotion, Pender's Health Promotion Model, Pender Health Promotion</i>
O : (Outcome)	<i>Anxiety,Anxiety Disorder,</i>

2) Mengidentifikasi sumber literatur yang relevan

- a) Data base yang digunakan yaitu *Proquest, Sciencedirect, dan Google Scholar*
- b) Buku-buku (*googlebook*)
 - a. Adapun criteria inklusi dan eksklusi yang dibuat dalam *literature review* ini, yaitu:
- c) Criteria inklusi: literature 8 tahun terakhir (2017-2024), *open access and open archive*, bahasa Inggris dan free full text
- d) Criteria eksklusi: *blogspot, opinion/discussion*, artikel berbayar, artikel tidak sesuai, bahasa Indonesia, dan artikel yang dibawah tahun 2017.

Literature review ini menggunakan teknik *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA)* untuk menggambarkan proses pemilihan literatur dengan. Keyword yang digunakan dalam *literature review* ini adalah Pencarian artikel menggunakan database yang relevan. Pencarian termasuk istilah-istilah seperti "*The Health Promotion Model Of Pender OR Pender's Health Promotion OR Pender's Health Promotion Model OR Pender Health Promotion AND Anxiety OR Anxiety Disorder AND Adolescent OR Children adolescent AND puberty*".

PRISMA



Tabel 2: Artikel jurnal terkait studi sebelumnya menggunakan table ekstraksi data, kami secara mandiri memetakan data artikel yang dikandung oleh semua penulis, judul, artikel, metode, dan hasil temuan

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Negara	Desain / Metode	Tujuan	Hasil
1	(Yesilfidan & Adana, 2017)	<i>The impact of health behaviours development training on healthy lifestyle behaviours amongst adolescents with obesity risk: A school example in a city in western Turkey</i>	Turki	pre-experiment research	Untuk menentukan dampak pelatihan pengembangan perilaku kesehatan terhadap gaya hidup sehat.	Perilaku remaja seperti kebiasaan makan yang buruk, aktivitas fisik yang tidak memadai, dan penanganan yang buruk dapat memengaruhi aktivitas mental remaja. Model promosi kesehatan (HPM) yang dikembangkan oleh Nola J. Pender mengadopsi pendekatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan dan mengembangkan perilaku kesehatan berdasarkan hipotesis pembelajaran sosial.
2	(Bijani, Niknam, Karimi, Naderi, & Dehghan, 2022)	<i>The effect of peer education based on Pender's health promotion model on quality of life, stress management and self-efficacy of patients with multiple sclerosis: a randomized controlled clinical trial</i>	Iran	a randomized controlled clinical trial	Penelitian ini dilakukan untuk menyelidiki pengaruh pendidikan sebaya berdasarkan model promosi kesehatan Pender terhadap kualitas hidup, manajemen stres, dan efikasi diri pasien MS di Iran selatan.	Pendidikan sebaya berdasarkan model promosi kesehatan Pender meningkatkan kualitas hidup, manajemen stres kecemasan dan efikasi diri pasien dengan multiple sclerosis. Manajer keperawatan dan pembuat kebijakan system kesehatan dapat menggunakan pendekatan pendidikan ini untuk pasien dengan penyakit kronis lainnya untuk meningkatkan kualitas hidup dan efikasi diri mereka..
3	(Fidanci, Akbayrak, & Arslan, 2017a)	<i>Assessment of a Health Promotion Model on Obese Turkish Children</i>	Turki	Kualitatif, kuasi-eksperimental	Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan pengaruh intervensi yang didasarkan pada Model Promosi Kesehatan (HPM) Nola J. Pender terhadap perilaku hidup sehat dan kepercayaan diri anak-anak dan remaja obesitas.	Tenaga kesehatan harus mengenali risiko fisik, psikologis, dan sosial dari obesitas pada anak-anak dan remaja yang berfokus pada masalah-masalah ini untuk mengidentifikasi solusi yang tepat. Disarankan agar program pendidikan dan tindak lanjut keperawatan dikembangkan berdasarkan model keperawatan. Studi ini menemukan bahwa pendidikan pasien berdasarkan HPM Pender meningkatkan perilaku hidup sehat (misalnya, nutrisi yang sehat dan peningkatan waktu olahraga) dan secara substansial mengurangi aktivitas menetap pada kelompok eksperimen. Studi ini selanjutnya menunjukkan

						bahwa, meskipun HPM Pender belum diuji pada anak-anakobesitas, model inimenawarkan pedoman yang efektif untuk aktivitas keperawatan yang ditujukan untuk mengembangkan perilaku hidup sehat pada anak-anak dan remaja.
4	(Gaete <i>et al.</i> , 2021)	<i>Adolescent Lifestyle Profile-Revised2: validity andreliabilityamongadolescentsinChile</i>	Chili	Cross-sectional survey.	Tujuan: Tujuan penelitian ini ada dua. Pertama, untuk memberikan bukti validitas dan reliabilitas Adolescent Lifestyle Profile-Revised 2 (ALP-R2) di kalangan remaja di Chili; dan kedua, untuk menguji hubungan antara perilaku peningkatan kesehatan yang diukur dengan skala ini dan beberapa variabel demografi.	Model Promosi Kesehatan (HPM) Nola Pender menyediakan kerangka konseptual untuk mempelajari perilaku yang meningkatkan kesehatan dan bagaimana remaja dapat berhubungan dengan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan. Dengan demikian, Model Promosi Kesehatan Pender dapat menjadi salah satu cara untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan.
5	(Uludaşdemir & Küçük, 2024)	<i>Raising awareness among adolescent cyberbullies and their parents in Türkiye through a web-based cyberbullying education program based on Pender's health promotion model</i>	Turkiye	quasi-experimental study	Tujuan: Penelitian saat ini dilakukan untuk menguji kemanjuran program Edukasi dan Kesadaran terhadap Perundungan Maya (CBAE) berbasis web yang dirancang untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap perundungan maya di kalangan remaja dan orang tua mereka.	Penelitian ini menyoroti efektivitas program CBAE berbasis web berdasarkan Model Promosi Kesehatan Pender dalam meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko cyber bullying di kalangan remaja dan orang tua mereka. Model Promosi Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan perilaku dan kewaspadaan remaja pelaku cyber bullying dan keluarga mereka, sehingga diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi perilaku tersebut yang berdampak pada masalah kesehatan mental seperti stress dan kecemasan.

3. Hasil dan Pembahasan

Menurut Greenberger & Padesky (2004), Kecemasan menggambarkan periode singkat perasaan gugup atau takut yang muncul saat menghadapi situasi sulit, yang menimbulkan ketidaknyamanan, kegelisahan, ketegangan, dan perasaan tidak aman. Kecemasan sering disebut sebagai kekhawatiran atau rasa was-was, yaitu rasa takut yang tidak jelas namun sangat intens, disertai dengan sensasi fisik seperti kegelisahan, ketegangan, detak jantung yang meningkat, dan pipi yang memerah (Pernandes, Pangestu, Prihatin, & Indrawati, 2021). Menurut Siregar (2013), perasaan cemas merupakan hal yang normal sebagai bentuk reaksi psikologis yang bisa dialami oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Jika kecemasan yang dirasakan seseorang sangat tinggi, hal tersebut dapat mengganggu efektivitas individu, sehingga dibutuhkan penguatan perilaku dalam diri untuk mencegah perasaan cemas yang berlebihan. Pada *teori Health Promotion Model (HPM)* Pender perubahan perilaku disebabkan oleh komitmen individu untuk merencanakan suatu tindakan, merupakan strategi tertentu untuk mendapatkan, melaksanakan atau penguatan terhadap perilaku sehingga memungkinkan individu untuk mencegah perasaan cemas yang berlebihan (Pender, 2002; (Fadillah, Tahlil, & Hermansyah, 2017). Menurut Perestroika (2012), tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap individu di pengaruhi oleh lama kecemasan serta bagaimana individu tersebut melakukan koping terhadap cemas yang dihadapi (Suyanti, E., & Hastuti, W. 2018). Menurut Sjahrir (2008), jumlah penderita yang mengalami masalah kecemasan telah mencapai 5% dari jumlah penduduk dunia. Perbandingan penderita gangguan kecemasan pada wanita dan pria adalah 2 banding 1. Diperkirakan 2%-4% penduduk dunia pernah mengalami gangguan kecemasan. Kejadian gangguan kecemasan lebih mendominasi terjadi pada wanita, sejalan dengan penelitian Catherine Abbo *et al.*, (2013) di Uganda, Afrika menyatakan prevalensi gangguan kecemasan sebesar 26,6% dengan wanita lebih tinggi dari pria, yaitu 29,7% pada wanita dan pada pria 23,1%. McLean, C.P., Emily R.A., (2009) mengatakan bahwa wanita cenderung menggunakan mekanisme koping ini yang diduga menjadi penyebab mengapa prevalensi wanita lebih tinggi dari pria (Rahmania, 2021).

Dukungan dan perandari keluarga, teman dan tenaga kesehatan lainnya sangat membantu mengurangi peningkatan prevalensi gangguan kecemasan. Pada *Health Promotion Model (HPM)* Pender membantu perawat untuk memahami determinan utama dari perilaku kesehatan untuk memandu konseling perilaku untuk mempromosikan gaya hidup sehat. Dimana dengan memiliki gaya hidup sehat, individu akan mampu memiliki cara membentuk mekanisme koping yang baik. *HPM* mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Dengan menggunakan model ini dan berkolaborasi dengan pasien atau klien, perawat dapat memfasilitasi perubahan perilaku pada pasien untuk mencapai gaya hidup sehat (Pender *et al.*, 2002; Fidanci, Akbayrak, & Arslan, 2017b).

Setiap tahap usia memiliki ciri khas yang membedakannya dari tahap pertumbuhan lainnya. Begitu juga dengan fase remaja, yang memiliki karakteristik dan ciri-ciri yang berbeda dari tahap kanak-kanak, dewasa, dan usia lanjut (Diananda, 2018). Masa remaja juga dikenal sebagai masa pubertas, di mana terjadi perubahan fisik dan psikologis yang memungkinkan seorang anak mengembangkan kemampuan untuk bereproduksi. Selama periode pertumbuhan pesat ini, terdapat empat perubahan fisik utama, yaitu perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, perkembangan ciri-ciri seks primer, dan perkembangan ciri-ciri seks sekunder. (Kusmiran, 2014; Mardalena, 2018).

Masa remaja dianggap sebagai periode perkembangan yang berkisar antara 10 dan 19 tahun. Hal ini ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang menghasilkan ketegangan yang signifikan pada tingkat individu. Model promosi kesehatan (*HPM*) Nola Pender menyediakan kerangka kerja konseptual untuk mempelajari perilaku yang meningkatkan kesehatan, sehingga melalui model promosi kesehatan Pender dapat menjadi salah satu cara untuk memodifikasi perilaku yang tidak diinginkan (Gaete *et al.*, 2021). Pada

fase pubertas, terjadi percepatan dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, serta kematangan organ reproduksi seksual. Hal ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, menarche, perubahan psikologis, dan munculnya ciri-ciri kelamin sekunder (Suarni, 2020). Sejalan dengan penelitian (Esri Rusminingsih, Suciana, & Wahyuningsih, 2020) yang mengatakan remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Kematangan fisik, misalnya, mencakup perubahan pada tubuh remaja putri seperti pembesaran payudara, menstruasi, dan pelebaran panggul. Selain itu, secara emosional, remaja menjadi lebih sensitif, seperti mudah menangis, cemas, dan merasa frustrasi (Fidora, Sisca Oktarini, dan Rezi Prima, 2021). Prevalensi kecemasan dan depresi pada anak-anak di seluruh dunia diperkirakan masing-masing sebesar 2,6% dan 6,5% (Lindberg, Hagman, Danielsson, Marcus, & Persson, 2020). Pertumbuhan yang cepat, serta perkembangan dan perubahan fisiologis, emosional dan sosial adalah karakteristik yang paling penting dari masa remaja. Faktor-faktor ini dapat memiliki efek pada kebiasaan makan dan kesejahteraan. Perilaku seperti kebiasaan makan yang buruk, aktivitas fisik yang tidak memadai, koping yang buruk tidak hanya dapat memengaruhi aktivitas mental seperti belajar, pemahaman, dan pemahaman, tetapi juga dapat memicu obesitas dan masalah medis lainnya. Sehingga sangat perlu adanya edukasi yang aman dan baik untuk diterapkan terkhusus untuk remaja yang beradadi fase kritis seperti ini. Salah satu model edukasi yang dapat digunakan adalah Model promosi kesehatan (HPM) yang dikembangkan oleh Nola J. Pender yang mengadopsi pendekatan dilakukan untuk peningkatan kesejahteraan dan pengembangan perilaku kesehatan berdasarkan hipotesis pembelajaran sosial (Yesilfidan & Adana, 2017).

Model promosi kesehatan adalah penerapan dari teori *Health Promotion Model* (HPM) yang dikembangkan oleh Nola J. Pender pada tahun 1982. Model ini dirancang untuk melengkapi model perlindungan kesehatan dan mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan yang dinamis dan positif, bukan hanya sebagai kondisi ketika seseorang tidak menderita penyakit. Fokus utama promosi kesehatan adalah untuk meningkatkan kesejahteraan pasien. Model ini menggambarkan sifat multidimensi individu dalam berinteraksi dengan lingkungan untuk mencapai kesehatan yang optimal. *Health Promotion Model* (HPM) memiliki struktur yang logis dan dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia, budaya, serta masalah kesehatan yang beragam (Khoshnood, Rayyani, & Tirgari, 2020). Model ini mengidentifikasi faktor latar belakang yang mempengaruhi perilaku kesehatan, dan dengan menggunakannya, perawat dapat membantu klien dalam memodifikasi perilaku untuk mencapai gaya hidup sehat (Pender, 1996; Srof & Velsor-Friedrich, 2006; Jang, M. N., Kyung Ham, O., Park, H., & Soon Kim, 2017). Jika dibandingkan dengan remaja laki-laki, remaja putri jauh lebih memperhatikan perubahan yang dialami, terkadang perubahan yang dialami memberikan dampak ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Karena selama masa pubertas, remaja berusaha untuk mencari identitas mereka sendiri. Aspek yang mempengaruhi kehidupan remaja yaitu perilaku gaya hidup, emosional, hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikososial. Disaat mencari identitas diri remaja sering menimbulkan perasaan ketidakpuasan sehingga memicu berbagai usaha untuk dapat mencapai kepuasan terhadap perubahan, namun tidak jarang usaha yang dilakukan tidak berhasil. Menurut Model Promosi Kesehatan (HPM) Pender, menjelaskan bahwa individu (remaja) memiliki variabel unik yang mempengaruhi tindakan mereka (Lee *et al.*, 2019). Seperti dikatakan Husni dan Indrijati (2014) Sekitar 50% hingga 80% remaja perempuan memiliki pandangan negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuh mereka. Hal ini disebabkan oleh anggapan bahwa memiliki tubuh yang ideal, ramping, dan menarik adalah impian bagi banyak remaja, terutama perempuan. Kekhawatiran tentang penampilan tubuh lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Data menunjukkan bahwa 40% hingga 70% remaja perempuan merasa tidak puas dengan dua atau lebih bagian tubuh mereka, terutama di area pinggul, pantat, perut, dan paha (Bawono, 2017). Hyrlock (2011), fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja putri berusaha mencapai tubuh yang ideal dan

menarik dengan cara mengenakan pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh mereka atau menggunakan produk kecantikan. Namun, upaya tersebut belum sepenuhnya memberikan kepuasan terhadap penampilan mereka. Meskipun pakaian dan produk kecantikan dapat membantu menyembunyikan bagian tubuh yang tidak disukai serta menonjolkan bagian yang dianggap menarik, namun hal tersebut belum cukup untuk memberikan rasa puas terhadap tubuh mereka (Esri Rusminingsih *et al.*, 2020).

Kelemahan yang sering dialami oleh perempuan adalah kecenderungan untuk terpaku pada standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat. Standar tersebut mengharuskan perempuan untuk memiliki tubuh langsing, kulit putih, rambut lurus, bebas jerawat, dan sebagainya. Kondisi ini akhirnya membuat perempuan sering membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat memicu munculnya perasaan tidak aman atau insecure. Menurut KBBI, standar adalah ukuran tertentu yang dijadikan acuan, sementara kecantikan merujuk pada keelokan (terutama pada wajah) dan kemolekan. Jadi, jika digabungkan, standar kecantikan adalah acuan yang digunakan untuk menilai keelokan dan kemolekan seorang wanita (Yonaniko, 2017). Standar kecantikan yang dibuat oleh masyarakat dan penggambaran yang ideal dari media sosial menjadi pemicu individu semakin merasa tertekan, sehingga menimbulkan usaha untuk dapat memperoleh kriteria ideal. Seperti dikatakan Worotitijan (2014) yang mengatakan Pembentukan standar kecantikan adalah akibat dari budaya patriarki yang telah diturunkan dari generasi ke generasi. Aktualisasi standar kecantikan terbagi menjadi dua aspek, yaitu kecantikan yang terlihat dari luar (fisik) dan kecantikan yang berasal dari dalam (batiniah). Peningkatan fokus pada gambaran dan pencapaian kecantikan oleh perempuan, serta upaya mereka untuk memperoleh bentuk tubuh dan wajah seperti yang digambarkan dalam media, menunjukkan bagaimana media massa mempengaruhi cara dan norma seseorang dalam berpenampilan (Polivy dan Herman, 2004; Puspitasari, Tri, 2021). Muzayin Nazarudin, mengatakan bahwa standar kecantikan wanita Indonesia mencakup tubuh yang kurus dan langsing, kulit putih, rambut lurus hitam panjang, modis, selalu menjaga penampilan, serta rutin merawat tubuh untuk menjaga agar tetap awet muda (Yonaniko, 2017).

Berdasarkan hasil artikel yang dikumpulkan dan analisa penulis didapatkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja di masa pubertas seperti:

a. Tekanan teman sebaya

Remaja memiliki kebutuhan yang besar untuk diterima dan disukai oleh teman sebaya atau kelompok mereka. Akibatnya, mereka akan merasa senang jika diterima, namun akan merasa tertekan dan cemas jika diabaikan atau diremehkan oleh teman-temannya. Bagi banyak remaja, pandangan teman-teman terhadap diri mereka menjadi hal yang sangat penting (Diananda, 2018). Suhrin (2017) Pada usia remaja, isu utama dan paling kritis adalah pencarian identitas diri. Menurut Erikson, identitas adalah pemahaman yang koheren tentang "diri" yang terbentuk berdasarkan tujuan, nilai, dan keyakinan yang dipegang oleh individu. Remaja berada dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga penilaian dari orang-orang penting selain orang tua, seperti teman sebaya, memiliki pengaruh besar terhadap rasa harga diri dan kompetensi mereka. Identitas diri seseorang tidak dapat dipisahkan dari *self-esteem*. Pada masa remaja, kelompok teman sebaya memegang peran penting dalam perkembangan emosional dan sosial remaja, yang berdampak pada rasa percaya diri dan harga diri mereka (Surasu & Murtiningsih, 2021). Analisis berbagai gender mengungkapkan bahwa harga diri pada remaja putri lebih terganggu dibandingkan dengan remaja laki-laki. Alasannya mungkin karena pada usia remaja tekanan sosial dan teman sebaya untuk terlihat kurus dan glamor tinggi pada anak perempuan dan selanjutnya dapat member jalan bagi perkembangan kebiasaan makan yang maladaptive, gangguan makan dan harga diri yang lebih rendah (Sagar & Gupta, 2018).

Sejalan dengan artikel yang telah diperoleh bahwa tekanan teman sebaya merupakan salah satu factor yang dapat mempengaruhi psikologis remaja sehingga memicu munculnya masalah kecemasan. Sehingga melalui Pendidikan sebaya berdasarkan model promosi Kesehatan pender dapat membantu sekelompok remaja untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam manajemen stress dan kecemasan (Niknam, Karimi, Naderi, & Dehghan, 2022). Promosi kesehatan Pender ini dapat menjangkau sekelompok besar remaja yang pada akhirnya dapat menjadi cara untuk meningkatkan pemahaman antar remaja bahwa peran mereka dalam kehidupan teman sebayanya memiliki peran yang sangat penting terhadap kesehatan jiwa. Melalui model promosi kesehatan (HPM) Pender ini dapat menjadi pedoman yang sangat tepat untuk mengembangkan perilaku hidup sehat pada sekelompok remaja (Fidanci, Akbayrak, & Arslan, 2017a).

b. Media Sosial

Standar kecantikan 4.0 kini berkembang seiring dengan pengaruh teknologi dan media sosial. Perkembangan ini telah menyebabkan pergeseran standar kecantikan pada era masyarakat 4.0. Individu yang mengakses media sosial dengan mudah kini dapat berkomunikasi, mengunggah foto dan video, serta memberikan komentar. Media sosial pun menjadi wadah untuk eksistensi dan aktualisasi diri, di mana penampilan seseorang dapat dinilai melalui pujian, sindiran, atau bahkan hujatan. Hal ini menciptakan tuntutan baru dalam dunia estetika. Opini publik kini menjadi sangat penting, dengan eksistensi diri menjadi tujuan utama untuk mempercantik penampilan, bukan lagi berdasarkan sudut pandang dokter atau goldenratio, melainkan lebih pada keinginan dan penilaian netizen. Dr. Lanny mengungkapkan bahwa banyak pasien yang datang menginginkan kecantikan yang diakui oleh media sosial. (CNNIndonesia.com, 2019; Mahanani, Laraswati, Salsadilla, Nabilah, & Wibowo, 2020).

Situs jejaring sosial memiliki dampak negatif terhadap kehidupan remaja. Berdasarkan riset nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat menjadi 143,26 juta orang, yang setara dengan 54,7% dari total populasi di Indonesia. Angka ini naik dibandingkan tahun 2016 yang tercatat 132,7 juta orang. Kecanduan jejaring sosial dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap hubungan interpersonal, penurunan kinerja, masalah fisik, serta kesehatan psikologis, seperti peningkatan kecemasan. (Pramudani, Himawan, Wardani, & Iman, 2020). Menurut Bambang Dwi Atmoko (2012), Instagram adalah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan penggunanya untuk mengambil gambar, menambahkan filter, dan membagikannya di jejaring sosial, termasuk kepada pemilik akun Instagram itu sendiri. Seiring waktu, media Instagram semakin mengakar dalam kehidupan sehari-hari, sehingga apa yang terlihat di platform ini sering kali dapat mempengaruhi pandangan seseorang, salah satunya dalam hal standarisasi kecantikan seorang wanita (Ignasius, K., dkk.2021). Pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa orang-orang yang menggunakan media sosial dapat menimbulkan perbandingan sosial dan berkontribusi pada ketidakpuasan terhadap diri (Hoge, Bickham, & Cantor, 2017).

Sejalan dengan hasil artikel yang telah diperoleh bahwa sampai saat ini perilaku bullying antara remaja masih sering terjadi, tidak hanya secara langsung namun juga dapat dilakukan secara online sehingga berdampak pada masalah Kesehatan mental seperti stress dan kecemasan (Uludaşdemir & Küçük, 2024). Penulis beranggapan bahwa perundungan tidak hanya dapat dilakukan secara langsung namun juga secara tidak langsung, yang mungkin masih banyak remaja yang tidak menyadari bahwa apa yang telah dilakukan di media sosial juga merupakan sebagai bentuk perundungan (*cyber bullying*).

c. **Gambaran Diri Negatif**

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar. Sikap ini melibatkan persepsi dan perasaan mengenai ukuran, bentuk, fungsi, penampilan, serta potensi tubuh saat ini dan masa lalu, yang terus-menerus dipengaruhi oleh pengalaman baru yang dialami individu. Sejak lahir, seseorang mulai mengeksplorasi bagian-bagian tubuhnya, menerima rangsangan dari orang lain, kemudian mulai memanipulasi lingkungan dan menyadari bahwa dirinya terpisah dari lingkungan tersebut. Gambaran diri terkait erat dengan kepribadian. Cara seseorang memandang dirinya memiliki pengaruh besar terhadap aspek psikologisnya. Pandangan yang realistis terhadap diri, yang mencakup penerimaan dan pengukuran bagian tubuh, dapat memberikan rasa aman, menghindarkan dari kecemasan, serta meningkatkan harga diri. Individu yang stabil, realistis, dan konsisten dalam pandangannya terhadap diri akan menunjukkan kemampuan yang mantap untuk mewujudkan tujuan, yang pada gilirannya dapat mendorong kesuksesan dalam kehidupan melalui perilakunya (Purwoastuti, Walyani, 2015; Sulistiyarningsih & Sariyani, 2019). Melalui HPM Nola Pender dapat membantu menganalisis perilaku yang mengarah pada promosi kesehatan, melalui hubungan antara tiga komponen: karakteristik dan pengalaman individu, perasaan dan pengetahuan tentang perilaku yang ingin dicapai dan perilaku promosi kesehatan yang diinginkan. pada komponen utama kedua dari HPM Pender, "perilaku spesifik", mengacu pada "perasaan dan pengetahuan tentang perilaku" yang ingin dicapai seseorang, menjadi inti utama diagram sehingga pada komponen ini kita dapat menggali keinginan dan kebutuhan pada remaja sesuai yang diinginkannya (Cardoso, Caldas, Brandão, de Souza, & Santana, 2022). HPM Pender merupakan pendekatan untuk memahami cara menghadapi perilaku remaja selama masa pubertas. Model ini adalah suatu perspektif teoretis yang mengidentifikasi faktor-faktor kesehatan dan hubungannya dengan perilaku promosi kesehatan, sehingga dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup dan status kesehatan individu. (Bijani *et al.*, 2022).

Sejalan dengan artikel yang telah diperoleh bahwa dengan banyaknya tuntutan dimasyarakat sebagai standar kecantikan maka tidak jarang remaja melakukan berbagai cara untuk mencapai standar tersebut. Perilaku remaja seperti kebiasaan makan yang buruk bahkan olahraga yang berlebihan dapat mempengaruhi keadaan mental remaja seperti stress dan cemas (Yesilfidan & Adana, 2017). Melalui model promosi kesehatan (HPM) Pender dapat meningkatkan kesejahteraan dan mengembangkan perilaku kesehatan pada remaja. Penulis beranggapan bahwa melalui HPM Pender ini dapat meningkatkan kemampuan berpikir remaja dalam bertindak sehingga dapat membantu remaja mencegah masalah kesehatan jiwa terjadi terutama dapat melatih remaja untuk menanggapi tuntutan Masyarakat terhadap standar kecantikan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan, maka dapat diberikan kesimpulan dari faktor-faktor kejadian kecemasan pada remaja putri di masa pubertas bahwa kecemasan juga dapat terjadi pada usia remaja dimasa pubertas bahkan kejadian kecemasan pada remaja memiliki presentase yang cukup besar. Faktor-faktor yang dapat memicu kecemasan pada remaja ialah seperti factor tekanan teman sebaya (lingkungan), media sosial, dan gambaran diri yang negatif yang masing-masing memiliki peran penting bagi terjadinya kecemasan pada remaja. Keberhasilan memodifikasi perilaku dan meningkatkan perilaku kesehatan pada remaja dalam mengadapi perubahan dimasa pubertas menjadi bagian dari tugas dan fungsi dari model promosi kesehatan (PHM) Pender. Penerapan model promosi Kesehatan (PHM) Pender dianggap mampu mengubah masalah kecemasan pada remaja dimasa pubertas, penerapan ini dapat dilakukan dilingkungan sekolah karena dapat menjangkau populasi remaja. Sehingga

penulis merekomendasi untuk penulis selanjutnya yaitu melihat sejauh mana model promosi kesehatan (PHM) Pender ini dapat diintegrasikan oleh sekolah.

Acknowledgments

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam pembuatan artikel ini. Terima kasih atas masukan dan juga saran yang mendukung penyelesaian artikel ini.

Daftar Pustaka

- Astutik, W., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Perkembangan Identitas Diri Community Empowerment in the Adolescent Self-Identity Developments. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 281–292. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/270176627.pdf>
- Bawono, A. G. (2017). Relation Between Physical Change Understanding And The Teenage Anxiety When Entering Puberty Stage At SMPN 3 Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan STIKES Duta Gama Klaten*, 9(1).
- Bijani, M., Niknam, M., Karimi, S., Naderi, Z., & Dehghan, A. (2022). The effect of peer education based on Pender's health promotion model on quality of life, stress management and self-efficacy of patients with multiple sclerosis: a randomized controlled clinical trial. *BMC Neurology*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12883-022-02671-9>
- Cardoso, R. B., Caldas, C. P., Brandão, M. A. G., de Souza, P. A., & Santana, R. F. (2022). Healthy aging promotion model referenced in Nola Pender's theory. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75(1), 1–9. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0373>
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. Retrieved from homepage: <http://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/index.php/istighna>
- Fadillah, F., Tahlil, T., & Hermansyah. (2017). Efektivitas Kartu Kuartet Berbasis Multimedia Terhadap Perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Berdasarkan Teori Health Promotion Model. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 91–101. Retrieved from <http://e-repository.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/8767>
- Fidanci, B. E., Akbayrak, N., & Arslan, F. (2017a). Assessment of a health promotion model on obese Turkish children. *Journal of Nursing Research*. <https://doi.org/10.1097/JNR.0000000000000238>
- Fidanci, B. E., Akbayrak, N., & Arslan, F. (2017b). Assessment of a health promotion model on obese Turkish children. *Journal of Nursing Research*, 25(6), 436–446. <https://doi.org/10.1097/JNR.0000000000000238>
- Fidora, Sisca Oktarini, dan Rezi Prima, I. (2021). Siap Fisik Dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 6–10.
- Gaete, J., Olivares, E., Godoy, M. I., Cárcamo, M., Montero-Marín, J., Hendricks, C., & Araya, R. (2021). Adolescent Lifestyle Profile-Revised 2: validity and reliability among adolescents in Chile. *Jornal de Pediatria*, 97, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2019.11.005>

- Hoge, E., Bickham, D., & Cantor, J. (2017). Digital media, anxiety, and depression in children. *Pediatrics*, *140*, S76–S80. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758G>
- Jang, M. N., kyung Ham, O., Park, H., & soon Kim, H. (2017). Influencing Factors on Health-Promoting Lifestyle and Health Related Quality of Life Among Adolescents: A Path Analysis based on the Health Promotion Model. *Acad J Ped Neonatol*, *6*(2), 555–734.
- Khoshnood, Z., Rayyani, M., & Tirgari, B. (2020). Theory analysis for Pender's health promotion model (HPM) by Barnum's criteria: a critical perspective. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *32*(4), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0160>
- Lee, R. L. T., Chien, W. T., Tanida, K., Takeuchi, S., Rutja, P., Kwok, S. W. H., & Lee, P. H. (2019). The association between demographic characteristics, lifestyle health behaviours, and quality of life among adolescents in Asia Pacific region. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(13), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132324>
- Lindberg, L., Hagman, E., Danielsson, P., Marcus, C., & Persson, M. (2020). Anxiety and depression in children and adolescents with obesity: a nationwide study in Sweden. *BMC Medicine*, *18*(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-1498-z>
- Mahanani, M. P., Laraswati, D., Salsadilla, R., Nabilah, H., & Wibowo, H. (2020). Pemahaman Tentang Standar Kecantikan. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 449–456. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i3.28134](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i3.28134)
- Mardalena. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Smp Negeri 31 Palembang Tahun 2018. *STIKes Muhammadiyah Palembang Dosen Program Studi D III Kebidanan*, *6*(2), 432–444. Retrieved from <http://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/250>
- Palloan, M. L. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Perubahan Fisik Pubertas dengan Sikap Menghadapi Pubertas di SMP 2 Kabupaten Pinrang. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, *7*(1), 121–126. Retrieved from <http://jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/37/28>
- Pernandes, D., Pangestu, Y. P. D. A., Prihatin, M. L., & Indrawati, M. Y. (2021). Penggunaan Aplikasi Tiktok untuk Mempublikasikan Karya Mencintai Ketidaksempurnaan Diri melalui Kampanye Love Imperfections. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/h8rax>
- Pramudani, A. R., Himawan, A. B., Wardani, N. D., & Iman, Y. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kecemasan Pada Remaja (Studi Kasus Sma N 1 Jepara Dan Sma N 1 Donorojo). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, *9*(4), 336–342.
- Puspitasari, Tri, M. (2021). Kecemasan Remaja Terhadap Masalah Jerawat Di Sman 1 Kesamben Jombang. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, *9*(2), 158–168.
- Rahmania, I. (2021). Analisa Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Pasien pada Pemeriksaan

- MRI (Magnetic Resonance Imaging). *Jurnal Imejing Diagnostik (JImeD)*, 7(2), 106–110. <https://doi.org/10.31983/jimed.v7i2.6851>
- Rusminingsih, E, Suciana, F., & Wahyuningsih, N. (2020). Hubungan body shaming dengan interaksi sosial pada remaja perempuan di smk muhammadiyah 2 klaten utara. *Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 47–51. Retrieved from <http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/183>
- Rusminingsih, Esri, Suciana, F., & Wahyuningsih, N. (2020). Hubungan body shaming dengan interaksi sosial pada remaja perempuan di smk muhammadiyah 2 klaten utara. *Motorik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 47–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.61902/motorik.v15i2.183>
- Sagar, R., & Gupta, T. (2018). Psychological Aspects of Obesity in Children and Adolescents. *Indian Journal of Pediatrics*, 85(7), 554–559. <https://doi.org/10.1007/s12098-017-2539-2>
- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan), 4(7).
- Suarni, L. (2020). Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarch Di Smp Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v5i1.6391>
- Sulistiyarningsih, S. H., & Sariyani, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Dengan Gambaran Diri Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(3), 259–266. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.9.3.2019.259-266>
- Surasa, I. N., & Murtiningsih. (2021). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap hargadiri remaja di SMPN 258 Jakarta Timur. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 3(1), 14–22.
- Uludaşdemir, D., & Küçük, S. (2024). Raising awareness among adolescent cyberbullies and their parents in Türkiye through a web-based cyberbullying education program based on Pender's health promotion model. *Journal of Pediatric Nursing*, 77, 152–161. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.03.027>
- Xi, Y. (2020). Anxiety: A concept analysis. *Frontiers of Nursing*, 7(1), 9–12. <https://doi.org/10.2478/fon-2020-0008>
- Yesilfidan, D., & Adana, F. (2017). The impact of health behaviours development training on healthy lifestyle behaviours amongst adolescents with obesity risk: A school example in a city in western Turkey. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 67(11), 1698–1703.
- Yonaniko, D. (2017). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X Dan Xi Smkn 2 Padang. *Jurnal*, XI(75), 5. <https://doi.org/https://doi.org/10.33559/mi.v11i75.162>