

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. W. S., Rahman, A., Oka, N., Dai, S. R., Bauna, D. A., & Musa, H. (2025). Fenomena Perilaku Flexing terhadap Aktivitas Joging pada Generasi Z. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(3), 228–235. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i3.778>
- Adhawiyah, S. R. (2026). Peran *Influencer* dan Blogger dalam Pembentukan Opini Publik di Media Sosial. *Humanism: Diversity, Culture, and Religious Moderation*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.64093/humanism.v1i1.819>
- Akbari, Y. I., Safitri, D., & Sujarwo. (2025). PEMANFAATAN APLIKASI TIKTOK SEBAGAI SUMBER INFORMASI BAGI GEN Z [Research Article]. *JICN: Jurnal Intellect Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 1719. <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn>
- Akhilesh, Chaudhary, Jigneshchandra, Manaswi, Manisha, & Sandeep. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry, Supplement 2*.
- Apriyani, D. P., & Gumilang, D. A. (2025). Pengaruh social media influencer, brand awareness, dan perceived price fairness terhadap purchase intention konsumen Gen-Z. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, Vol.5(No.1), 569–571.
- Ashadi, K., Kharis Fajar, Sidik, R. M., Utami, T. S., Jatmikanto, R. S., Mubarakah, D. H., Permatasari, D. J., & Uwais Inspirasi Indonesia. (2025). *Kesehatan, Gaya Hidup dan Pola Latihan*.
- Aulia, D., Siswadi, A. G. P., & Abidin, F. A. (2024). Gambaran Gaya Hidup Sehat Dewasa Indonesia dalam Perspektif Sosiodemografi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 168–176. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.56417>
- Auliya, F. A. M., & Lina, H. N. (2025a). ANALISIS RESEPSI GEN Z TERHADAP KONTEN “SEMUA ORANG BISA KEREN” DALAM PEMASARAN DI AKUN TIKTOK @RUCAS [Journal-article]. *The Commercium*, Vol. 9(No. 1), 205–217.
- Barek, V. P. I., Barek, Kerat, M. K. P. A., & Takalapeta, T. (2025). Gambaran Body Image Pada Mahasiswa Pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5(4), 10021–10029. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Chrisavira, M., Suryanto, & Chan, A. (2025). ANALISIS PERAN MEGA, MACRO, DAN MICRO INFLUENCER DALAM PROMOSI PRODUK KECANTIKAN (STUDI PADA KONTEN INFLUENCER DI TIKTOK). *JURNAL LENTERA BISNIS*, 14(1), 69–83. <https://doi.org/10.34127/jrlab.v14i1.1292>

- Cutisah, & Sungkono. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap minat beli mahasiswa Prodi Manajemen Universitas Buana Perjuangan Karawang Angkatan 2020. *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.55606/jekombis.v2i3.1944>
- Dwinarko. (2022). *Konstruksi sosial aktor media massa* (1st ed.). Bintang Semesta Media.
- Faisal, D., Rahman, A., Pahlevi, R., & Chynta, T. (2026). PERAN ALGORITMA TIKTOK SEBAGAI GATEKEEPER DALAM PEMBENTUKAN AGENDA ISU LINGKUNGAN. *Jurnalika Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 17–30. <https://doi.org/10.37949/jurnalika101291>
- Fitriana, R., & Darmawan, D. R. (2021). Workout sebagai gaya hidup sehat wanita modern. *Satwika*, 5(2), 199–213.
- Gaspersz, R., Pelamonia, M. P., Izaak, D., & Yoris, J. (2024). PERAN *INFLUENCER* MEDIA SOSIAL DALAM MEMBENTUK OPINI PUBLIK: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW PADA STUDI KASUS DI INDONESIA [Journal-article]. *Jurnal BADATI Ilmu Sosial & Humaniora*, 6(2), 253–266.
- Gunawan, C. M. C. K. D. (2022). STUDI FENOMENOLOGI MILENIAL SURABAYA DALAM Mencari Informasi Gaya Hidup Sehat Menggunakan MEDIA SOSIAL. *Commercium*, 6–6(1), 149–161.
- Hakiki, M., Nadziran, S. N., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh Konten Influencer di Media Sosial terhadap Tingkat FOMO pada Gen Z (Analisis Studi Literatur). *Jurnal Pendidikan Dirgantara*, 3(1), 70–85. <https://doi.org/10.61132/jupendir.v3i1.1011>
- Herdiansyah, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial : Perspektif Konvensional dan Kontemporer* (2nd ed.). Salemba Humanika.
- Herdiansyah, H. (2020). *Wawancara, observasi, dan focus groups : sebagai instrumen penggalan data kualitatif*.
- Hermawan, A. (2024). Analisis Peran *Influencer* dalam Mempengaruhi Opini Publik di Media Sosial. *Politeknik Siber Cerdika Internasional, Indonesia*, 134–136. <http://hawaluh.staiku.ac.id>
- Hikmah, R. M., Andika, Witono, & Putri, A. A. (2025). PERSONAL BRANDING ANALYSIS MUHAMMAD ZHARIF DARY KURAHMAN ON TIKTOK ACCOUNT @zharif.dk AS HEALTHY LIFESTYLE *INFLUENCER*. In *JURNAL SIGNAL* (Vol. 13, Issue 1, pp. 1–113) [Journal-article]. Universitas Swadaya Gunung Jati. <https://jurnal.ugj.ac.id/index.php/Signal>

- Husairi, M. S., Azzahra, S. M., Anggraini, A. F., Biaggi, M., & Nisa, P. K. (2025). Seberapa Besar Algoritma TikTok dalam Mempengaruhi Opini Publik tentang Kebijakan Kesehatan di Jakarta Selatan. *Edu Society Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 810–815. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.1360>
- Ida, R. (2016). *Metode penelitian studi media dan kajian budaya*.
- Indrawan, R. (2016). *Metodologi penelitian : kuantitatif, kualitatif, dan campuran*.
- Ismail, Nasrullah, Alfi Syahar Yakub, Harliani, Muhammad Nur, & Sukma Saini. (2025). Edukasi Pencegahan Obesitas dan Diabetes melalui Pola Hidup Sehat di Masyarakat. In *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat* (Vols. 1–1, pp. 1–9)
- Jamil, F. M., Hermawan, I., Arifin, Z., & Kurniawati, A. (2024). PARTISIPASI MASYARAKAT GARUT DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA GYM. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2). <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Juliyanto, M. S. (2024). MENGGALI POTENSI STRATEGI *INFLUENCER* UNTUK MEMBANGUN CITRA YANG BERKELANJUTAN [Journal-article]. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, Vol.1(No.3), 256–262. <https://doi.org/10.61722/jmia.v1i3.1415>
- Kartika, M. U., Suryono, J., Budi, Santoso, & Hariyanto. (2025). Konstruksi gaya hidup sehat Iklan mie instan Lemonilo versi Warnilo: Analisis semiotika Roland Barthes. *Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 17(2).
- Karim, N. N. F. K., & Hambali, B. H. (2024). Meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review. *SPRINTER Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 247–257. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.519>
- Khoirunnisa, L., & Soleh, N. M. (2024). PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL [Journal-article]. *CENTRAL PUBLISHER*, 2(2), 1686–1688. <http://centralpublisher.co.id>
- Khoirunnisa, N., & Fitriana, Q. a'yuni. (2026). The Relationship between Body Image and Self-Confidence in Male Adolescent TikTok Users. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(01), 290–301.

- Khotizah, N. H., & Azzahra, J. (2024). PENGARUH *INFLUENCER* MEDIA SOSIAL TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PADA MAHASISWA. *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)*, 2(12), XX–XX.
- Kristianto, B. R. D., Senaharjanta, I. L., Hanly, C. V. T., & Chandra, F. L. (2026). PROSES ENCODING DAN DECODING AUDIENS PADA FILM “JATUH CINTA SEPERTI DI FILM-FILM.” *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO : Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Sosial Dan Informasi*, 11(2), 310–322. <http://jurnalilmukomunikasi.uho.ac.id/index.php/journal/index>
- Kurniawan, D. N., Ramadhan, H., Zultan, A., Azzahra, A. A., Septiani, E. N., & Adriyani, A. (2025). Fenomena Flexing *Influencer* di Media Sosial: Antara Gaya Hidup dan Pengaruh ke Audiens. *Social Empirical*, 2(2), 532–540. <https://doi.org/10.24036/scemp.v2i2.201>
- Lazuardi, K. Z., Parlyna, R., & Kasofi, A. (2026). Pengaruh Flow Experience, Escapism dan Habit Terhadap Adiksi Media Sosial TikTok di Jakarta. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2–2, 2910–2930. <https://doi.org/10.63822/d4b76t74>
- Malik, R., Susanti, R., Hidir, A., Resdati, Ihsan, M., & Dzulkarnain, M. F. (2025). Triangulasi dan Analisis Domain; Meningkatkan Kredibilitas dan Kedalaman Penelitian Kualitatif. *KAMBOTI: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 33–41. <https://jurnal.lldikti12.id/index.php/kamboti>
- Manurung, A. Y., Saragih, H. W., Hutajulu, I. R., Siregar, I. M. Y., Rafi, M., & Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan. (2025). Pelari Kalcer: Antara Identitas, Eksistensi, dan Gaya Hidup. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 04(01), 693–702. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/1365/1044>
- Mollborn, S., Lawrence, E. M., & Onge, J. M. S. (2021). Contributions and Challenges in Health Lifestyles Research. *Journal of Health and Social Behavior*, 62(3), 388–403. <https://doi.org/10.1177/0022146521997813>
- Maulia, C., Ashila, N. I., & Bertianto, S. A. (2020). REPRESENTASI GAYA HIDUP SEHAT DALAM WEB SERIES “SORE.” In Vol. 10 No. 2 (pp. 194–196) [Journal-article]. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/index>
- Melwair, K., & Wibowo, A. T. (2024). Analisis Motivasi Member Fitness Point Workout Space Yogyakarta [Journal-article]. *JSH: Journal of Sport and Health*, 6(1), 28.
- Mufidah, A., Mubarrok, Z. A., Az-Zahra, F., Wulandari, C. A., Rosita, H., Nabila, A. C., Novika, R. I., & Dewi, R. (2025). Representasi Standar Kecantikan Perempuan

- Indonesia dalam Konten Endorsement Produk Kecantikan TikTok. *DIMENSIA Jurnal Kajian Sosiologi*, 14(1), 97–110. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v14i1.80014>
- Mustofa, R. a. B., & Sani, M. (2024). EFEKTIVITAS PROMOSI KESEHATAN MELALUI MEDIA SOSIAL DALAM MENDORONG PERILAKU HIDUP SEHAT PADA REMAJA. *Sosial Simbiosis*, 1(3), 212–223. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i3.484>
- Mutalazimah, M., & Suharto, T. (2024). Model Integrasi Konsep Kesehatan dan Kesempurnaan Manusia dalam Perspektif Pendekatan Bayani, Burhani dan Irfani. *JURNAL Keilmuan Dan Keislaman*. <https://doi.org/10.23917/jkk.v3i3.347>
- Nasrullah, R. (2018). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, Dan Sosioteknologi*.
- Nathania, Y., & Amalia, D. (2023). Analisis Penerimaan Generasi Z terhadap Gaya Hidup Hedonisme dalam Konten “How Much I Spend In A Day” pada Akun TikTok @Skincareans. In *JiIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* (Vols. 6–9, pp. 6817–6825) [Journal-article]. <http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Parmitasari, D. L. N., & Utami, M. S. S. (2024). Gaya Hidup Sehat, Usia dan Status Perkawinan. *Praxis Jurnal Sains Teknologi Masyarakat Dan Jejaring*, 6(1), 24–30. <https://doi.org/10.24167/praxis.v6i1.11568>
- Populix. (2025). Tren Olahraga di Indonesia Berkembang Jadi Tren Gaya Hidup. In *Populix | Platform Analisis Riset Pasar Dan Survei Online Berbayar*. <https://info.populix.co/articles/tren-olahraga-di-indonesia/>
- Pratama, M. A., Kencana, W. H., & Broadcasting, Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi Inter Studi. (2024). Analisis resepsi terhadap konten flexing pada channel YouTube RaNs Entertainment. In *IKON* (pp. 95–96) <https://doi.org/10.37817/ikon.v29i1>
- Pratama, M. B. & Rino Andreas. (2025). Analisis Resepsi Khalayak terhadap Kecanduan Pinjaman Online di YouTube [Journal-article]. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(2), 587–599.
- Pratama, P. I. P., Tirtayani, I. G. A., Lasmi, N. W., & Adriati, I. G. a. W. (2025). Minat Gen Z Bergabung di GYM: Pengaruh Social Media Marketing dan Perceived Value (Study Case Fitness Plus Denpasar). *eCo-Fin*, 7(3), 1799–1813. <https://doi.org/10.32877/ef.v7i3.3174>
- Puluhulawa, F. Y., Kurniasih, S. K., Utami, A. D., & Widowati, I. G. A. R. (2026). *Media, Budaya dan Komunikasi* (1st ed.). CV HEI PUBLISHING INDONESIA.

- Purba, P. K. (2026). *Fitness sebagai Gaya Hidup Hedonis pada Kalangan Mahasiswa di Kota Medan*. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 1–1, 873–885. <http://jiip.stkipyapisdompui.ac.id>
- Putri, A. S., & Prakoso, B. R. (2025). Pengaruh Algoritma TikTok terhadap Pola Konsumsi Konten Generasi Z di Indonesia: Studi Analisis Perilaku dan Strategi Engagement. *Education Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 5(3), 25–35. <https://doi.org/10.51903/q72r8m61>
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). MEDIA SOSIAL (DEFINISI, SEJARAH DAN JENIS-JENISNYA). *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3–3(6), 2713–2715. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>
- Rafli, M. N., Ruhayati, Y., Jajat, J., Suherman, A., Ugelta, S., Sultoni, K., Damayanti, I., Zaky, M., & Rahayu, N. I. (2024). Analisis Perilaku Aktivitas Fisik dan Promosi Gaya Hidup Sehat Pada Siswa Sekolah Menengah Atas [Journal-article]. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4–4, 187–188.
- Rahman, D. (2023). Analysis of the healthy lifestyle of sports students. *Jurnal Patriot*, 3–3, 239–246. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>
- Ramadani, K. D., Agustina, R., Sulistyowati, R., & Nugroho, S. W. (2025). STATISTIK SOSIAL BUDAYA 2024. In *Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional: Vol. Volume 13* <https://www.bps.go.id>
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- Ridwan, A. (2025, July 8). Pola Makan Sehat yang Diterapkan Warga Indonesia pada 2025. *Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/produk-konsumen/statistik/686b5cc9f2526/pola-makan-sehat-yang-diterapkan-warga-indonesia-pada-2025>
- Rohman, Y. F. (2020). Transformasi Gym: Antara Olahraga, Simbol, dan Representasi Status Sosial. *Jurnal Socius Journal of Sociology Research and Education*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24036/scs.v7i1.172>
- Sari, D. Y., Sunesti, Y., & Prodi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sebelas Maret Surakarta Indonesia. (2021). BODY SHAMING, CITRA TUBUH IDEAL DAN KAUM MUDA KAMPUS: STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP MAHASISWA UNS [Journal-article]. *Journal of Development and Social Change*, 2, 41. <https://jurnal.uns.ac.id/jodasc>

- Setyorini, N. D. (2024). Analisis Resepsi Khalayak Mengenai Isu Kesehatan Mental dalam Lagu “Runtuh” Karya Feby Putri. In *Lektur : Jurnal Ilmu Komunikasi* (Vol. 7, Issue 3, pp. 243–244)
- Simanjuntak, S., Dwiana, R., & Andary, R. W. (2023). Analisis resepsi masyarakat tentang gaya hidup hedonisme selebgram (Studi Netnografi pada followers Instagram Sisca Kohl). *Jurnal Ilmiah Manajemen Informasi Dan Komunikasi*, 7(2), 49–61. <https://doi.org/10.56873/jimik.v7i2.286>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Surokim, Rakhmawati, Y., Suratnoaji, C., Wahyudi, M., Handaka, T., Dartiningsih, B. E., Julijanti, D. M., Rachmawati, F. N., Kurniasari, N. D., Trisilowaty, D., Suryandari, N., Cholil, H. A., Quraisyin, D., Moertijoso, B., Rachmad, T. H., Arifin, S., Rozi, F., & Camelia, A. (2016). *RISET KOMUNIKASI: Strategi praktis bagi peneliti pemula*. Pusat Kajian Komunikasi Publik.
- Vanosha, A. P., Azizah, A., Febrian, F., Putrinova, G., Luthfiyyah, H., Fazila, H., Triadi, J., Harahap, L. H., Ardiansah, M. R., Rafi, M., & Perawati, P. (2026). Peran Influencer Media Sosial Membentuk Opini Publik di Kalangan Mahasiswa. *Studi Administrasi Publik Dan Ilmu Komunikasi*, 3(1), 01–10. <https://doi.org/10.62383/studi.v3i1.895>
- Varlina, V., Yani, N. L. M., & Dewi, G. A. K. C. O. M. (2023). Analisis pemanfaatan media sosial dan mega influencer terhadap pemilihan brand sebuah produk. *Eligible Journal of Social Sciences*, 2(1), 193–208. <https://doi.org/10.53276/eligible.v2i1.57>
- Wahyuni, S. (2024). *Riset Kualitatif Strategi dan contoh praktis*.
- We Are Social, & Meltwater. (2025, November 11). *Digital 2026: Top digital and social media trends in Indonesia*. We Are Social Indonesia. <https://wearesocial.com/id/blog/2025/11/digital-2026-top-digital-and-social-media-trends-in-indonesia/>
- Wibowo, A. T., Hartanto, D., Arifin, Z., Dewi, U., & Sabransyah, M. (2025). Literasi Olahraga Terkait Gaya Hidup Aktif dan Sehat. *Jompa Abdi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 21–27. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v4i4.2056>

- Wijaya, A., Pramudya, G. A., Shofa, G. D. Z., Sandrina, T. A., Zeta, M. R. A., & Nugraha, J. T. (2024). TIKTOK DAN GENERASI Z: PERSEPSI MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI K2 TERHADAP VIDEO PENDEK DI MEDIA SOSIAL. *Journal of Governance and Public Administration (JoGaPA)*, 1–1, 41–42.
- Wijaya, F. R., Lubis, F. A. R., Siregar, Mhd. N. S., & Batubara, A. A. F. (2025). Sumber Data, Subjek Penelitian, dan Isu Terkait [Journal-article]. *JURNAL EDUKATIF*, 271–276. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/edukatif>
- Wildan, M., A, P., & Daya, W. J. (2025). Analisis Trend Lifestyle Healthy In *Fitness Center* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Di *Fitness Center Robust Fitness Kota Jambi*). *Al-Muaddib Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 7(2), 302–319. <https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i2.1672>
- Wisata, K., Danardani, W., Semarayasa, K., & Lesmana, K. Y. P. (2025). PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PERFORMA, KESEHATAN MENTAL, DAN KESEJAHTERAAN ATLET MELALUI PENGELOLAAN EMOSI DAN LATIHAN MENTAL. *Jurnal Studi Multidisipliner Berkelanjutan*, 9(12), 23–24. <https://ojs.ubesco.com/index.php/jsmb/article/view/1260/1403>
- World Health Organization. (n.d.). Retrieved May 10, 2026, from <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Xie, Y., Yasin, M. A. I. B., Alsagoff, S. A. B. S., & Ang, L. H. (2022). An Overview of Stuart Hall's Encoding and Decoding Theory with Film Communication [Journal-article]. *Multicultural Education*, 8(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5894796>
- Yi, Z. (2022). Healthy Lifestyle of the Present-Day Consumers: A review [Research paper]. *International Journal of Innovation and Business Strategy*, 17(2). <https://ijibs.utm.my/index.php/ijibs/article/view/125/101>
- Zada, A. A., Safitri, D., & Sujarwo. (2026). Tren Pola Hidup Sehat Masa Kini Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Generasi Z. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 4–4(6), 39–43. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi>