

Mengimplementasikan Biopedagogi dalam Kebiasaan Sehari-hari untuk Meningkatkan Kualitas Hidup

Agung Wahyudi¹

¹*Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
agungwahyudi@mail.unnes.ac.id*

Abstrak. Tubuh manusia bukan hanya merupakan alat biologis sebagai tanda kehidupan yang bisa dilihat secara gamblang, melainkan juga arena kultural yang sarat nilai sosial dan politik. Pengaturan tubuh manusia dipengaruhi oleh norma-norma, nilai-nilai, dan tradisi yang secara struktural hidup di tengah masyarakat. Pengaturan tersebut kadang menempatkan seseorang justru tidak bisa mendapatkan kondisi tubuh yang ideal karena dikungkung dalam batasan-batasan yang tidak berlandaskan bukti saintifik. Dipengaruhi oleh pemikiran Foucault tentang kuasa tubuh (*biopower*), biopedagogi berusaha mengajukan konsep pedagogis yang fokus membahas normalisasi dan regulasi pada tubuh demi menciptakan tubuh yang ideal dan stabil secara berkelanjutan. Biopedagogi memanfaatkan pengajaran sebagai produk evolusi manusia sebagai sarana untuk menjelaskan pemahaman yang cukup demi tubuh sehat (Harwood, 2006). Konsep ini belum begitu dipahami oleh masyarakat luas karena membutuhkan modal pengetahuan, pemahaman, dan daya kritis yang cukup. Biopedagogi menyaratkan pemantauan atau pengawasan mandiri terhadap tubuh dengan pemahaman memadai sehingga seseorang mengerti apa yang ideal untuk dirinya sendiri. Studi ini akan membahas penerapan biopedagogi sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup sehari-hari manusia. Berbasis studi pustaka yang fokus pada biopedagogi, artikel ini berusaha mengajukan pemahaman yang lebih mendetail mengenai pentingnya pemahaman dan implementasi biopedagogi untuk menciptakan individu sehat dan masyarakat suportif. Ada beberapa hal yang wajib diperhatikan. Pertama, sebagai wacana kultural, seseorang harus berani menentang nilai tertentu demi kebaikan tubuhnya. Kedua, pemahaman mendalam tentang cara kerja dan respons tubuh menjadi hal wajib bagi siapa pun. Ketiga, kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh ekosistem di mana seseorang tinggal. Komunitas yang baik berkemungkinan besar melahirkan individu yang sejahtera. Biopedagogi bisa diterapkan dari kebiasaan kecil setiap hari, termasuk dari penjagaan pola makan dan olahraga terukur yang sesuai dengan karakteristik seseorang. Dengan begitu, kualitas hidup orang Indonesia akan naik.

Kata Kunci: biopedagogi, kesehatan tubuh, nilai social

PENDAHULUAN

Kualitas hidup seseorang biasanya dipandang tidak jauh dari aspek ekonomi, kesehatan, dan lingkungan. Kualitas hidup

sendiri merupakan sebuah bentuk konseptual yang seringkali digunakan untuk menilai kondisi hidup seseorang yang mencakup ranah kemampuan seseorang untuk secara mandiri dalam melakukan kegiatan sehari-hari, kualitas

keberlangsungan hidup, dan kesejahterannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Kreitler & Ben (2004), kualitas hidup bisa didefinisikan sebagai persepsi individu terkait kegunaan mereka di dalam bidang kehidupan. Jika ditilik lebih detail, maka perspesi tersebut masuk dalam penilaian posisi seseorang dalam sistem kehidupan di lingkungannya. Posisi tersebut akan dinilai melalui standar nilai kebudayaan dan norma yang menyangkut dengan tujuan individunya, harapan.

Selain sebagai bentuk identitasnya dalam sistem sosialnya, kualitas hidup juga menjadi istilah yang memiliki keterkaitan dengan kesehatan. Kualitas hidup menjadi aspek yang digunakan untuk menilai dari segi objektif maupun subjektif terkait status kesehatannya. Penjelasan penilaian peringkat status kesehatan dituliskan oleh Gibney (2009) dalam istilah *Health-related Quality of Life (HQL)*. HQL tidak hanya melihat kualitas kehidupan seseorang berdasarkan keterbatasan fungsional fisik, tetapi juga mental dan spiritual. Indeks yang digunakan oleh HQL dalam menjadi sebuah tolak ukur untuk menilai kualitas hidup antara lainnya kematian, morbidilitas, keterbatasan fungsional, serta keadaan sehat sejahtera.

Selain dilihat dari segi kesehatan, ekonomi, dan lingkungan, kualitas hidup juga sering dikaitkan dengan pandangan akan kebahagiaan atau kepuasan seseorang akan hidupnya. Tetapi, pengertian kualitas hidup tersebut tidak bisa menjadi pengertian yang universal karena setiap individu akan memiliki faktor-faktornya sendiri dalam menilai kebahagiaan dalam hidup seperti keamaan, kesehatan, atau keuangan. WHO (*World Health Organization*) sendiri mengartikan sehat bukan hanya terbebas dari penyakit, akan tetapi juga berarti sehat secara fisik, mental, maupun sosial. Seseorang yang mempunyai kualitas hidup yang baik tentu saja ditunjang oleh kesehatan, begitu pula sebaliknya kesehatan seseorang akan

mempermudahnya untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik (Harmaini, 2006).

Kualitas hidup warga Indonesia sendiri bisa dibilang masih rendah. Menurut artikel berita dari *Tempo.co* (Saputra, 2019), peringkat kualitas hidup yang dimiliki Indonesia berdasarkan laporan Indeks Pembangunan Manusia 2019 yang dikeluarkan oleh PBB berada pada urutan 111 dari 189 negara. Laporan tersebut dibuat berdasarkan data-data yang diambil sebelum munculnya pandemi Covid-19. Indeks Pembangunan Manusia yang dikeluarkan setiap tahunnya itu menggunakan tiga kategori, yakni kesehatan, pendidikan, dan pendapatan. Aspek kesehatan dinilai berdasarkan harapan hidup saat lahir, Pendidikan diukur berdasarkan rata-rata sekolah orang dewasa dan tahun sekolah yang diharapkan untuk anak-anak sekolah. Sedangkan untuk aspek ekonomi, standarnya dihitung dari pendapatan nasioal bruto per kapita.

Laporan Indeks Pembangunan Manusia tersebut juga mengindikasikan beberapa hal yang dulunya susah digapai dan dianggap mewah seperti kecepatan internet dan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi seperti universitas sekarang sudah lebih mudah digapai oleh lapisan masyarakat yang lebih luas. Semakin mudahnya dalam mendapatkan akses internet dan pendidikan yang lebih tinggi dapat menghasilkan sebuah dorongan untuk memutus banyak hal yang dianggap sudah tidak relevan, contohnya standarisasi bentuk tubuh.

Standardisasi bentuk tubuh memang bermacam-macam pada setiap budaya dan zaman. Pada zaman sekarang, bentuk tubuh yang subur acap kali diasosiasikan dengan pemalas, bodoh, tidak rapi, jelek tetapi jika menilik dari kronologi waktu, gambaran ideal bentuk tubuh terus mengalami perubahan. Stice (2001) menjelaskan bahwasannya sebelum abad

ini, bentuk tubuh yang mewakili kata ideal merupakan bentuk tubuh yang menggambarkan kesuburan. Hal itu bisa dilihat dari lukisan-lukisan yang tercipta pada zaman itu, perempuan sering digambarkan berbentuk tubuh gemuk dan berlekuk-lekuk bak perempuan rumahan. Tetapi, pada abad ini, bentuk ideal sudah berbeda lagi.

Meski banyak yang sudah sadar akan buruknya standardisasi bentuk tubuh, tetapi badan kurus tanpa lekuk-lekuk masih menjadi bentuk badan ideal bagi kebanyakan orang. Banyak anak-anak muda sekarang yang sudah semakin paham dengan bagaimana merawat tubuh meskipun tak jarang juga masih terdapat orang-orang yang melakukan diet secara ekstrim hanya untuk mendapatkan badan ideal tersebut tanpa memerdulikan kesehatannya. Ironisnya, jika menggunakan konsep milik Quennerstedt tentang kesehatan maka apa yang dilakukannya tidak sepenuhnya buruk.

Kesehatan, menurut konsep dari Quennerstedt (2018), tidak hanya tentang penyakit ataupun faktor risikonya, tetapi jika dilihat melalui dimensi sosial kesehatan, maka kesehatan berfungsi juga sebagai sumber daya bagi individu dalam mengejar kehidupan yang baik. Pandangan kesehatan milik Quennerstedt ini juga sejalan dengan konsep biopedagogi (*biopedagogies*) yang tercipta atas pengaruh dari pemikiran biopower milik Michel Foucault.

Biopedagogi merupakan sebuah konsep pedagogis yang fokus membahas normalisasi dan regulasi pada tubuh demi menciptakan tubuh yang ideal dan stabil secara berkelanjutan. Biopedagogi sendiri muncul dari penggabungan konsep biopower dan pedagogi untuk memahami tubuh sebagai arena politis. Biopedagogi memanfaatkan pengajaran sebagai produk evolusi manusia sebagai sarana untuk

menjelaskan pemahaman yang cukup demi tubuh sehat (Harwood, 2009). Konsep ini belum begitu dipahami oleh masyarakat luas karena membutuhkan modal pengetahuan, pemahaman, dan daya kritis yang cukup. Biopedagogi menyaratkan pemantauan atau pengawasan mandiri terhadap tubuh dengan pemahaman memadai sehingga seseorang mengerti apa yang ideal untuk dirinya sendiri. Studi ini akan membahas penerapan biopedagogi sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup sehari-hari manusia. Sulitnya dalam memahami konsep biopedagogi ini mendorong penulis untuk melakukan studi kepustakaan untuk mengajukan pemahaman yang lebih mendetail mengenai pentingnya pemahaman dan implementasi biopedagogi untuk menciptakan individu sehat dan masyarakat suportif.

METODE

Artikel ini berjenis penelitian kualitatif dengan penggunaan studi pustaka untuk mencari pemahaman lebih tentang objek yang diteliti. Studi kepustakaan merupakan kajian teoretis terkait beberapa referensi dan dalam mencari data untuk penelitian ini, dibutuhkan sumber dari buku, artikel, ataupun tulisan ilmiah lainnya (Sugiyono, 2012). Peneliti membaca, mencatat, lalu mengolah informasi yang didapatkan guna menjawab rumusan masalah yang ada. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yakni dengan mencari data-data yang didapatkan dari buku, jurnal, artikel, ataupun catatan yang memiliki keterkaitan dengan topik. Guna menganalisis data yang sudah didapat dalam studi kepustakaan ini, penulis menggunakan metode analisis isi guna mengurangi mendalami objek yang dikaji serta mengurangi risiko misinformasi yang bisa terjadi. Hal tersebut dilakukan dengan cara melakukan *cross-check* pada setiap

sumber pustaka yang didapat dan melakukan pembacaan ulang. Laporan penelitian ini disusun berdasarkan prinsip kesederhanaan dan kemudahan yang mana penulis pilih karena keterbatas kemampuan penulis yang belum sanggup melakukan kajian kepustakaan yang lebih mendalam. Hal tersebut juga dipilih oleh penulis guna mempermudah pembaca dalam memahami konsep biopedagogi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat ini, pemahaman tentang kesehatan dan kebugaran sudah bukan barang yang susah untuk dicari. Semakin kencang dan luasnya jaringan internet juga menjadi salah satu faktor pendukungnya. Apalagi semenjak pandemi COVID-19 melanda, banyak yang akhirnya lebih giat melakukan olahraga dan menjaga pola hidupnya untuk menjaga kesehatan tubuhnya semenjak semakin sedikit aktifitas yang bisa dilakukan. Orang-orang mencoba mengamati apa yang dibutuhkannya untuk tetap menjaga kesehatannya dengan meningkatkan pengetahuannya terkait risiko kesehatannya lalu mencari tahu bagaimana mengkonsumsi makanan yang sehat dan tetap bugar.

Sistem kontrol diri atas kesehatannya itu muncul akibat beberapa produk budaya modern seperti media sosial ataupun catatan-catatan di internet lainnya. Pengaruh tersebut akhirnya memberikan dampak secara individu terkait bagaimana memahami tubuhnya, bagaimana memperbaikinya, dan bagaimana melakukan perubahan tersebut. Hal tersebut menandakan bahwa tubuh tidak hanya sebatas akan kesehatan, tapi juga merupakan arena kultural yang sarat nilai sosial dan politik yang mana juga selaras dengan konsep biopedagogi terkait bagaimana melihat tubuh. Melalui pemahaman terkait biopedagogi, maka

masyarakat bisa meningkatkan kualitas hidup sehari-hari.

Kualitas Hidup Masyarakat Indonesia

Pada tahun 2019 peringkat Indonesia dalam laporan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang dikeluarkan oleh PBB berada pada peringkat 111 dari 189 Negara. Hal tersebut menandakan bahwa kualitas hidup masyarakat Indonesia masih rendah dibandingkan negara-negara lainnya. Makna dari kualitas hidup pun banyak macamnya, tapi ada beberapa aspek yang mendasari seseorang merasa kualitas hidupnya baik ketika merasa sejahtera dengan kehidupannya. Guna menjelaskan lebih detail terkait makna dari kualitas hidup, (Afiyanti, 2010) menuliskan beberapa atribut karakteristik konsep kualitas hidup.

Berdasarkan artikelnya, terdapat empat atribut dari konsep kualitas hidup yaitu pernyataan akan kepuasan yang dirasakan secara umum tentang hidupnya, memiliki kekuatan mental yang cukup untuk mampu menilai ulang kehidupannya untuk menentukan kepuasannya, status kondisi fisik, mental, sosial, dan kesehatan emosi yang dinilai oleh dirinya sendiri berdasarkan referensi yang dimiliki, serta yang terakhir yakni penilaian objektif dari seseorang atas kehidupannya akan risiko yang dimiliki.

Dalam spektrum yang lebih luas, contohnya laporan Indeks Pembangunan Manusia, atribut yang dinilai tidak hanya mengenai kehidupan secara individu tapi lebih luas lagi. Atribut yang dinilai merupakan pendidikan, kesehatan, dan pendapatan. Menurut laman katadata, pada tahun 2020 IPM Indonesia hanya naik 0,03% dari yang sebelumnya 71,92 menjadi 71,94 (Jayani, 2020). Hal tersebut disebabkan oleh adanya pandemi Covid-19 yang memberikan dampak buruk atas kualitas manusia Indonesia. Berdasarkan

atribut pendidikan, anak-anak kesusahan dalam menjalankan kegiatan belajar akibat terkendala dengan sekolah daring. Terkendalanya aktifitas ekonomi karena banyaknya industri yang tidak bisa beroperasi menyebabkan roda ekonomi berhenti berputar. Hal itu diperburuk dengan persiapan pemerintah dalam menghadapi pandemi Covid-19, akibat penanganan yang terlambat atas pandemi menyebabkan gelombang pandemi tak berhenti-berhenti.

Kedatangan pandemi ini secara tidak langsung memperlihatkan ketidaksiapan warga Indonesia dalam menghadapi suatu bencana yang mampu menyerang metabolisme tubuh. Kurangnya pendidikan tentang bagaimana memenuhi kebutuhan tubuh dan menjaga kesehatan juga ikut memperburuk persiapan dalam menghadapi bencana seperti itu. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya warga yang menelan mentah-mentah tentang desas-desus akan minuman maupun makanan yang mampu melindungi diri dari virus corona. Hal tersebut terjadi karena masyarakat tidak memiliki kontrol akan kesehatan tubuhnya. Masyarakat tidak paham apa saja yang harus dimakan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kegiatan apa saja yang harus dilakukan demi mendapatkan kebugaran.

Kesadaran atas kesehatan tubuh yang didapatkan dari konsep biopedagogi memang masih kurang di Indonesia. Jika ditilik lebih dalam, masih banyak kebiasaan-kebiasaan yang sebenarnya dapat menghalangi seseorang untuk mendapatkan status kesehatan yang dibutuhkannya. Salah satunya merupakan gaya hidup begadang. Wijaya (2014) dalam artikelnya menuliskan bahwa aktivitas tengah-malam di masyarakat sebetulnya bukan hal yang baru. Dalam penelitian tersebut, anak muda yang menjadi pelaku dari gaya hidup begadang memaknai hal

tersebut sebagai identitas eksklusif (keren) dan heroik dibandingkan menganggapnya sebagai penyakit. Hal tersebut juga didukung oleh beberapa media yang menyediakan acara untuk menghidupkan aktifitas tersebut juga dengan tempat-tempat yang menyediakan kenyamanan dalam menghabiskan waktu dari tengah-malam sampai pagi hari.

Padahal, akibat kegiatan begadang tersebut dampak memberikan efek yang cukup serius pada tubuh. Beberapa dampak yang dihasilkan dari kegiatan begadang akan mengurangi kestabilan emosi, kemampuan kognitif, dan fungsi otak. Sedangkan ketika mendapatkan penyakit insomnia, dampak yang akan didapatkan ketika dalam fase yang kritis, tidak tidur selama 100-120 jam, dapat memunculkan penyakit vertigo, sensitifitas kulit yang hilang, perasaan cemas meningkat, dan halusinasi (Idriansyah, 2020).

Maka dari itu, dibutuhkan keberanian untuk melawan nilai-nilai kebudayaan di lingkungan sekitar guna mendapatkan kontrol diri yang lebih baik atas kesehatan tubuhnya. Selain memiliki kontrol diri yang baik atas kesehatannya, pembelajaran yang lebih mendalam terkait biopedagogi juga sangat dibutuhkan oleh masyarakat lebih luas.

Biopedagogi sebagai Alternatif Meningkatkan Kualitas Hidup

Konsep biopedagogi bisa dibilang penyebaran pemahamannya masih minim, terutama di Indonesia. Bisa dilihat dari susahnyanya menemukan artikel ilmiah maupun populer dalam Bahasa Indonesia yang membahas konsep ini. Guna memahami konsep ini memang dibutuhkan usaha dan pengetahuan lebih serta pemikiran yang kritis. Konsep ini muncul memang dari pengaruh pemikiran Foucault berupa gabungan *biopower* dan pedagogi (Wright, 2009). Pedagogi sendiri dalam buku berjudul *Biopolitic and the Obesity*

Epidemic (2009) tidak hanya dimakani sebagai sebuah “ilmu” tetapi sebagai identitas yang dibentuk, digerakkan oleh keinginan, dan mengalami perubahan bentuk dan makna. Maka dari itu, pengajaran terkait konsep biopedagogi seharusnya tidak hanya bergantung pada “sekolah”.

Dalam pendidikan di sekolah, kita akan mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana kita merawat tubuh supaya terus sehat dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan atau “olahraga”. Dulu kita akan sering mendengar istilah 4 Sehat 5 Sempurna (4S5S), sedangkan saat ini konsep tersebut sudah diganti menjadi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Kemenkes, 2016). Terdapat beberapa perbedaan antara konsep 4S5S dengan PGS antara lainnya bahwa di konsep 4S5S kehadiran empat jenis makanan satu jenis minuman sangat penting ketika makan, maka di PGS lebih mengutamakan tentang kebiasaan untuk makan-makanan yang lebih beragam yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, mengatur pola hidup bersih, menekankan hidup aktif dan pentingnya olahraga, serta harus memerhatikan berat badan. Selain itu, terdapat perubahan posisi susu dalam satu porsi makanan. Susu bukanlah penyempurna yang mana bisa saja digantikan jenis makanan lain yang memiliki kandungan yang sama. Penjelasan terkait porsi setiap jenis makanan dan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh juga lebih diperhatikan dalam PGS serta menggarisbawahi pentingnya meminum air mineral minimal 2 liter sehari.

Memang tidak bisa dipungkiri lagi bahwasannya sekolah masih menjadi salah satu medium yang mengajarkan tentang pembelajaran menjaga tubuh dan mempertahankan hidup. Tetapi, pembelajaran tentang wacana kesehatan juga harus mulai diterapkan dalam praktik

pengasuhan di dalam keluarga. Penerapan pembelajaran terkait ilmu biopedagogi ini bisa dilakukan baik dalam praktiknya secara langsung dalam menyiapkan makanan sehari-hari atau bisa juga melalui obrolan antara orang tua dan anak.

Contoh praktik biopedagogi yang terdapat dalam praktik keluarga bisa melalui menyiapkan makanan dengan lemak yang rendah atau menyiapkan fasilitas-fasilitas olahraga yang mudah dijangkau untuk membuat tubuh tetap aktif dan sehat. Selain itu, perhatian mengenai kesehatan tubuh juga bisa dilakukan oleh ibu atau ayah kepada anaknya ketika sedang melakukan makan malam bersama dengan melakukan pembicaraan terkait makanan sehat. Meskipun terdapat relasi kuasa antara orang tua dan anak yang mana dapat memberikan kekuatan yang lebih bagi orang tua untuk mengatur apa saja yang harus dimakan oleh anaknya dan apa saja olahraga yang perlu dilakukan oleh anaknya untuk menjaga tubuhnya tetap sehat, tetapi hal tersebut dapat memengaruhi banyak hal. Seperti apa yang ditulis oleh (Setiawan & Anwar, 2021) bahwasannya dalam pengamatan mereka wacana biopedagogi ini dapat menimbulkan kecemasan sosial dan ketakutan akan kegagalan mematuhi praktik regulatif. Hal tersebut disebabkan karena konsep ini penuh dengan imperatif moral dan akan menyentuh aspek kebudayaan serta nilai-nilai kolektif dalam kelompok ras, gender, maupun kelas sosial tertentu.

Praktik regulatif yang dimaksud di sini yaitu merupakan tanggung jawab akan ketersediaan makanan sehat di atas meja dan keaktifan fisik. Selain itu, mendatangkan seorang praktisi medis untuk membicarakan obesitas. Bagi Foucault, hal tersebut menjadi representasi otoritas medis yang hadir sebagai badan yang mampu menerapkan standar

normalisasi tentang berat badan yang sehat. Meskipun jika dilihat dari spektrum yang lebih luas, dengan hadirnya praktisis dari medis dengan pembicaraan terkait obesitas dapat memunculkan stigma yang buruk akan obesitas dalam keluarga tersebut.

Sebab itu, orang tua sebagai entitas dari apa yang dimaksud oleh Foucault sebagai entitas biopower dalam keluarga harus mampu menjaga lingkungan yang baik bagi anggota keluarganya. Kondisi lingkungan atau komunitas yang baik mampu melahirkan individu yang sejatera. Individu yang sejahtera juga mampu membantunya merasa puas akan kualitas hidupnya.

KESIMPULAN

Guna mencapai kualitas hidup masyarakat yang lebih baik dibutuhkan banyak instrumen yang perlu dilaksanakan dengan baik. Biopedagogi bisa menjadi salah satu cara untuk membantu masyarakat Indonesia untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik tetapi diperlukan juga penyebaran pemahaman yang lebih *accessible* supaya lebih mudah dipahami.

DAFTAR PUSTAKA

Afiyanti, Y. (2010). Analisis konsep kualitas hidup. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 81–86.

Gibney, M. J. (2009). Body composition: Bioelectrical impedance. *Introduction to Human Nutrition*, 2, 25–26.

Harmaini, F. (2006). Uji keandalan dan kesahihan formulir European quality of life–5 dimensions (EQ-5D) untuk mengukur kualitas hidup terkait Kesehatan pada usia lanjut di RSUPNKM. *Universitas Indonesia. Tesis*.

Harwood, V. (2009). Theorizing Biopedagogies. In J. Wright (Ed.), *Biopolitics and The Obesity Epidemic* (pp. 15–30). Routledge.

Idriansyah, M. A. (2020). *Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Perilaku Begadang Remaja Awal Di Kampung Karanganyar*. UIN SMH BANTEN.

Jayani, D. H. (2020, December 18). Pandemi Covid-19 Pengaruhi Kualitas Hidup Rakyat Indonesia [Media]. *Katadata.Co.Id*. <https://katadata.co.id/muhammadridhoi/analisisdata/5fdc75e2ef046/pandemi-covid-19-pengaruhikualitas-hidup-rakyat-indonesia>

Kemkes. (2016, May 5). Inilah Perbedaan “4 Sehat 5 Sempurna” dengan “Gizi Seimbang” [Government]. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/16051300001/inilah-perbedaan-4-sehat-5-sempurna-dengan-gizi-seimbang-.html>

Kreitler, S., & Ben, M. (2004). *Quality of Life in Children*. John Wiley n Sons.

Quennerstedt, M. (2018). Healthying Physical Education—On the Possibility of Learning Health. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(1), 1–15.

Saputra, E. Y. (2019, December 10). Indeks Pembangunan Manusia 2019: Kualitas Hidup Indonesia ke-111 [Media]. *TEMPO.co*. <https://dunia.tempo.co/read/1282268/indeks-pembangunan-manusia-2019-kualitas-hidup-indonesia-ke-111>

Setiawan, C., & Anwar, M. hammad H. (2021). Narrating biopedagogy: A small story analysis of identities and parenting practices for healthy living. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1990242>

- Stice, E. (2001). Ultra-thin Magazine Models Negatively Impact Girls with Pre-existing Body Image Dissatisfaction [Media]. *Singhospi*. <http://www.singhospi.com/vitamins/UltraThin.asp>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wijaya, B. S. (2014). Makna Gaya Hidup Tengah Malam Anak Muda Urban di Branded Convenience Store dan Cafe 24 Jam. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(2), 163–179.
- Wright, J. (2009). Biopower, Biopedagogies, and the Obesity Epidemic. In *Biopolitic and the Obesity Epidemic* (pp. 1–14). Routledge.