

Herti Windya Puspasari
Ria Yudha Permata Ratmanasuci



Generasi Emas

Generasi Yang Sehat
Untuk Indonesia Emas 2045



Generasi Emas

Generasi Yang Sehat Untuk Indonesia Emas 2045

**Herti Windya Puspasari
Ria Yudha Permata Ratmanasuci**



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

GENERASI EMAS

Generasi Yang Sehat Untuk Indonesia Emas 2045

Copyright @ 2025 By Herti Windya Puspasari dan

Ria Yudha Permata Ratmanasuci

All right reserved

Penulis

Herti Windya Puspasari
Ria Yudha Permata Ratmanasuci

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Husnud Diniyah

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari [https://www. freepik. com/](https://www.freepik.com/)

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit KBM Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

[www. penerbitbukumurah. com](http://www.penerbitbukumurah.com)

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

[https://penerbitkbm. com/toko-buku/](https://penerbitkbm.com/toko-buku/)

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit. kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-870-4

Cetakan ke-1, November 2025

14,8 x 21 cm, iv + 106 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan
isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100. 000. 000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500. 000. 000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1. 000. 000. 000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4. 000. 000. 000,00 (empat miliar rupiah).

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : LC002025172572, 6 November 2025

Pencipta

Nama : **Herti Windya Puspasari dan Ria Yudha Permata Ratmanasuci**
Alamat : **Jl. Kenangan Dalam IIIa RT 03 RW 01 No.34 Kp Dua, Jakasampurna, Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17145**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Herti Windya Puspasari dan Ria Yudha Permata Ratmanasuci**
Alamat : **Jl. Kenangan Dalam IIIa RT 03 RW 01 No.34 Kp Dua, Jakasampurna, Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17145**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan

: **Buku**

Judul Ciptaan

: **GENERASI EMAS: Generasi Yang Sehat Untuk Indonesia Emas**

2045

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

: 6 November 2025, di Kota Adm. Jakarta Pusat

Jangka waktu perlindungan

: Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan

: 001012832

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.p.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Dimarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah diunggah secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

KATA PENGANTAR

PUJI syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis berjudul “Generasi Emas: Generasi yang Sehat untuk Indonesia Emas 2045”. Karya ini disusun sebagai bentuk kepedulian terhadap pentingnya menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, dan berkarakter dalam menyongsong Indonesia Emas tahun 2045.

Dalam penulisan ini, penulis berupaya menggambarkan berbagai tantangan yang dihadapi generasi muda Indonesia, mulai dari masalah sosial, kesehatan fisik dan mental, hingga pentingnya peran keluarga, masyarakat, dan pemerintah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuhnya generasi emas.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan tulisan ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi pembaca serta menjadi bahan refleksi bersama dalam

menyiapkan generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing menuju Indonesia Emas 2045.

Jakarta, 15 Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
BAB 1 CITA-CITA GENERASI EMAS	1
1.1 Generasi Emas Harapan Indonesia Emas	1
1.2. Generasi Cemas Penghambat Indonesia Emas	4
1.3. Karakter Generasi Emas	6
BAB 2 KENDALA DAN TANTANGAN GENERASI EMAS	9
2.1. Masalah Anak dan Remaja Calon Generasi Emas	9
2.2. Mengatasi Masalah Generasi Cemas	20
BAB 3 KONDISI KESEHATAN CALON GENERASI EMAS	23
3.1. Masalah Kesehatan Anak dan Remaja.....	23
3.2. Gizi Kurang dan Gizi Lebih Pada Anak dan Remaja	25
3.3. Gaya Hidup Sedentari	28
3.4. Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja	30
3.5. Anemia Pada Remaja Putri.....	33

BAB 4 KESEHATAN MENTAL CALON GENERASI	
EMAS	37
4.1. Peran Kesehatan Mental Bagi Perkembangan Remaja	37
4.2. Masalah Kesehatan Mental Remaja	42
4.3. Menjaga Kesehatan Mental Remaja	54
BAB 5 PELAYANAN KESEHATAN ANAK DAN REMAJA	59
5.1. Akses Pelayanan Kesehatan Anak dan Remaja	59
5.2. Akses Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja.....	62
5.3. Akses Pelayanan Kesehatan Jiwa Remaja	65
BAB 6 PERAN KELUARGA DAN SEKOLAH	67
6.1. Peran Keluarga.....	67
6.2. Peran Sekolah	75
BAB 7 PARTISIPASI MASYARAKAT DAN KOMITMEN	
PEMERINTAH UNTUK MENCIPTAKAN GENERASI	
EMAS	79
7.1. Partisipasi Masyarakat	79
7.2. Komitmen Pemerintah.....	81
BAB 8 SINERGI UNTUK MENCAPAI TUJUAN GENERASI	
EMAS 2045	89
8.1. Kolaborasi Peran Keluarga, Masyarakat dan Pemerintah	89
8.2. Harapan Indonesia Emas	92
DAFTAR PUSTAKA	95
PROFIL PENULIS.....	105

DAFTAR PUSTAKA

- Abi, A. R. (2017). Paradigma Membangun Generasi Emas Indonesia Tahun 2045. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 2, 85–90.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jppk>
- Adhilah, N. & Setiawati, Y. (2025). Current Phenomenon of Self-Harm in Children and Adolescents. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36(2), 47–53. <https://doi.org/10.5765/jkacap.250003>
- Ali M, Sudaryono, Soeharto, Musa AM, Luknanto AD, Alfian MA, Amirrachman A & Rahmawati Y. (2020). *Arah Kompetensi Generasi Indonesia Menuju 2045*.
- Amieratunnisa & Indarjo. (2018). Implementasi Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(1), 69–79.
- Amira, I., Hendrawati, H. & Rosidin, U. (2024). Pendidikan Kesehatan tentang Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Siswa SMAN 1 Rancaekek. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(11), 4725–4736.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i11.17457>

- Arlinta, D. (2019). *Anemia Mengancam Generasi Emas*.
<https://www.kompas.id/artikel/anemia-remaja-ironi-menyiapkan-generasi-unggul>.
- Arvianna, L. F., Mashabi, N. A. & Hasanah, U. (2021).
 Hubungan Antara Religiusitas Dengan Perilaku Prososial Pada Remaja DI Perumahan Patria Jaya. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(01), 67–80.
<https://doi.org/10.21009/jkkp.081.07>
- Azky, W. (2024). *Mengungkap Pengaruh Fatherless, Tantangan Anak Tanpa Peran Seorang Ayah*.
https://unair.ac.id/post_fetcher/fakultas-kesehatan-masyarakat-mengungkap-pengaruh-fatherless-tantangan-anak-tanpa-peran-seorang-ayah/.
- Badan Gizi Nasional. (2025). *Gizi Seimbang Anak, Fondasi Menuju Generasi Emas 2045*.
<https://www.bgn.go.id/news/artikel/gizi-seimbang-anak-fondasi-menuju-generasi-emas-2045>.
- Bariyah, A. K. (2022). *Pencegahan Depresi Remaja Melalui Revitalisasi Pendidikan Keluarga*. Institut PTIQ.
- BKKBN. (2019). *Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program (SKAP 2019) Remaja*.
- BRIN. (2025). *BRIN Ungkap Peran Riset Riset Kesehatan Remaja, Songsong Indonesia Emas 2045*.
<https://www.brin.go.id/news/123598/brin-ungkap-peran-riset-riset-kesehatan-remaja-songsong-indonesia-emas-2045>.
- cnnindonesia. (2021). *Survei: 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet*.
<https://www.cnnindonesia.com/gaya->

Hidup/20211002135419-255-702502/Survei-193-Persen-Anak-Indonesia-Kecanduan-Internet.

- Darman, R. A. (2017). Mempersiapkan Generasi Emas Indonesia Tahun 2045 Melalui Pendidikan Berkualitas. *Jurnal Edik Informatika*, 3(2), 73–87. <https://doi.org/10.22202/jei.2017.v3i2.1320>
- Firmansyah, F. A. A. (2020). Peran Orang Tua dan Guru untuk Mengembangkan Perilaku Moral dan Religiusitas Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 177–186. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Gultom, E. J. (2024). Waspada Kekerasan Seksual Di Kalangan Remaja. *Rumah Tangga Dan Kesehatan*, 61–65.
- Stuart & Sundeen. (1998). *Keperawatan jiwa (Terjemahan)* (3rd ed.). EGC.
- Hartanto, D. & Fauziah, M. (2021). Dampak globalisasi terhadap kualitas keluarga ditinjau dari karakter kemandirian, integritas, dan religiusitas remaja. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 243–249. <https://doi.org/10.26539/teraputik.52746>
- Hasna, A., Febrianti, T. & Zuraida, D. J. (2023). Gambaran Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Pada Siswa SMAN 1 Bogor. *Guidance*, 20(1), 93–100. <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Hastuti, D. (2015). *Pengasuhan: Teori, Prinsip, dan Aplikasinya di Indonesia*. IPB Press.
- Herlyssa, Martini, R. & Jujun. (2021). *Cegah Anemia, Ciptakan Generasi Emas, Langkah Nyata untuk Remaja Sehat*.

- <https://Wrhc-Indonesia.Com/Cegah-Anemia-Ciptakan-Generasi-Emas-Langkah-Nyata-Untuk-Remaja-Sehat/>.
- Humas BNN. (2024). *HANI 2024: Masyarakat Bergerak, Bersama Melawan Narkoba Mewujudkan Indonesia Bersinar*.
<https://Bnn.Go.Id/Hani-2024-Masyarakat-Bergerak-Bersama-Melawan-Narkoba-Mewujudkan-Indonesia-Bersinar/>.
- Ichwan, E. Y. (2025). *Generasi Emas Indonesia, Transformasi Kesehatan Remaja untuk Masa Depan Gemilang*.
<https://Wrhc-Indonesia.Com/Generasi-Emas-Indonesia-Transformasi-Kesehatan-Remaja-Untuk-Masa-Depan-Gemilang/>.
- Indonesiabaik. (2021). *Siapakah Kamu jadi Generasi Emas 2045*.
<https://Indonesiabaik.Id/Infografis/Siapakah-Kamu-Jadi-Generasi-Emas-2045>.
- Jogjapolri. (2025). *Dampak Judi Online Mengkhawatirkan Polresta Yogyakarta Ajak Masyarakat Waspada*.
<https://Jogja.Polri.Go.Id/Yogyakarta/Tribrata-News/Online/Detail/Dampak-Judi-Online-Mengkhawatirkan--Polresta-Yogyakarta-Ajak-Masyarakat-Waspada.Html>.
- Kalla Institute. (2024). *Rendahnya Minat Literasi di Indonesia*.
<https://Kallainstitute.Ac.Id/Rendahnya-Minat-Literasi-Di-Indonesia/>.
- Kemendikdasmen. (2024). *7 Kebiasaan Anak Hebat*.
<https://Cerdasberkarakter.Kemendikdasmen.Go.Id/Gera-kan7kebiasaan/>.
- Kemenkes. (2019). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*.

- Kemenkes. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*.
<https://Kemkes.Go.Id/Id/Gizi-Saat-Remaja-Tentukan-Kualitas-Keturunan>.
- Kemenkes. (2023a). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka..*
- Kemenkes. (2023b). *Mencegah Remaja Tergoda NAPZA*.
<https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Mencegah-Remaja-Tergoda-Napza>.
- Kemenkes. (2024a). *Depresi Pada Anak Muda : Visualisasi Data SKI 2023*.
- Kemenkes. (2024b). *Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya*.
<https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Pentingnya-Kesehatan-Mental-Bagi-Remaja>.
- Kemenkes. (2024c). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda*.
<https://Kemkes.Go.Id/Id/Perokok-Aktif-Di-Indonesia-Tembus-70-Juta-Orang-Mayoritas-Anak-Muda>.
- Kemenkes. (2025). *Diabetes Ancaman Nyata Generasi Muda*.
<https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Diabetes-Ancaman-Nyata-Generasi-Muda>.
- Kementerian Sekretaris Negara. (2025). *RPJMN 2025-2029: Fondasi Awal Wujudkan Visi Indonesia Emas 2045*.
https://Www.Setneg.Go.Id/Baca/Index/Rpjmn_2025_2029_fondasi_awal_wujudkan_visi_indonesia_emas_2045.
- Khairudin & Mukhlis. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja Khairudin, Mukhlis The Role of Religiosity and Social Support to Subjective Well-Being on Adolescents.

Jurnal Psikologi, 15, 85–96.

<https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7128>

Komdigi. (2020). *Teknologi Masyarakat Indonesia: Malas Baca Tapi Cerewet di Medsos*.

<https://www.komdigi.go.id/berita/pengumuman/detail/teknologi-masyarakat-indonesia-malas-baca-tapi-cerewet-di-medsos>.

Komdigi. (2025). *Komitmen Pemerintah Melindungi Anak Di Ruang Digital*.

<https://www.komdigi.go.id/berita/artikel/detail/komitmen-pemerintah-melindungi-anak-di-ruang-digital>.

Kompas. (2024). *Prostitusi Daring Anak, Fenomena Gunung Es yang Kian Mengkhawatirkan*.

<https://www.kompas.id/artikel/prostitusi-daring-anak-fenomena-gunung-es-yang-kian-mengkhawatirkan>.

kompas. (2025). *Anak Usia Delapan Tahun di Bekasi Diduga Cabuli Teman Sepermainannya*.

<https://www.kompas.id/artikel/anak-usia-delapan-tahun-di-bekasi-diduga-cabuli-teman-sepermainannya>.

KPAI. (2018). *Baru Dibuka 2 Hari, KPAI Sudah Terima 10 Laporan Anak Kecanduan “Gadget.”*

<https://www.kpai.go.id/publikasi/baru-dibuka-2-hari-kpai-sudah-terima-10-laporan-anak-kecanduan-gadget>.

KumparanNEWS. (2024). *Cerita Mahasiswa UAD Yogya Terjerat Judol Lalu Putus Kuliah*.

<https://kumparan.com/kumparannews/cerita->

Mahasiswa-Uad-Yogya-Terjerat-Judol-Lalu-Putus-Kuliah-23xjtQzUoii.

- Manullang, B. (2013). Grand Desain Pendidikan Karakter Generasi Emas 2045. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3, 1–14.
- Mariyati & Aini, K. (2018). Studi Kasus Dampak Tayangan Pornografi Terhadap Perubahan Psikososial Remaja. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(2), 64–71.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Jurnal KOPASTA*, 2, 55–64.
- Meirina, Z. (2024). *Sehat fisik dan mental investasi menuju generasi 2045 berkualitas*.
<https://www.antaranews.com/berita/4493257/sehat-fisik-dan-mental-investasi-menuju-generasi-2045-berkualitas>.
- Mufidah, C. (2014). *Psikologi Keluarga Berwawasan Gender*. UIN-Maliki Press.
- Mumpuningdyah, S. (2024). *Layanan Kesehatan Reproduksi Yang Ramah Remaja, Masihkah Sekedar Mimpi?*
<https://sdgyouthhub.id/berita-blog/blog/layanan-kesehatan-reproduksi-yang-ramah-remaja-masihkah-sekedar-mimpi/>.
- Muthaha, D. (2025). *Mimpi Generasi Emas: Krisis Mental Remaja Indonesia*.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2025/10/10/085110320/mimpi-generasi-emas-krisis-mental-remaja-indonesia?page=1>.
- NIMH. (2023). *Post-Traumatic Stress Disorder*. U.S Department of Health and Human Services.

- Nurfurqoni, F. A. & Hastuti, D. (2022). Pencegahan Perilaku Seksual Pra-Nikah Remaja Di Perkotaan Demi Mencetak Generasi Emas 2045. In *Direktorat Publikasi Ilmiah dan Informasi Strategies* (Vol. 4, Issue 4). IPB University.
- Nurmalasari, F., Fitrayani, N., Paramitha, W. D. & Azzahra, F. (2024). Dampak Ketidadaan Peran Ayah (Fatherless) terhadap Pencapaian Akademik Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14.
<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2567>
- PPATK. (2024). *GAWAT! Jumlah Fantastis Usia Anak Main Judi Online*.
<https://www.ppatk.go.id/news/read/1373/gawat-jumlah-fantastis-usia-anak-main-judi-online.html>.
- Pratiwi Harahap, N., Pratiwi, A., Chairunnisa, S. & Khairunnisa. (2024). Pembangunan Karakter Generasi Emas : Solusi Komprehensif Permasalahan Perilaku Siswa. *Journal on Education*, 06(04), 19514–19522.
- Pusiknas Polri. (2023). *Kasus Pornografi, Prostitusi, dan Eksploitasi Cenderung Meningkat*.
https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/kasus_pornografi_prostitusi_dan_eksploitasi_cenderung_meningkat_.
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Su'udi & Yunariyah, B. (2024). Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), 376–383. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Sari, M. & Al Halik. (2022). Hubungan Permasalahan Konsep Diri Remaja Dengan Pembinaan Orang Tua. *Jurnal*

- Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 18–29.
<https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26931>
- Sekretariat RPJPN. (2023). *Indonesia Emas 2045 Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional 2025-2045*.
<https://Indonesia2045.Go.Id/>.
- Times Indonesia. (2024). *Meredakan Cemas Generasi Emas 2045*.
<https://Timesindonesia.Co.Id/Kopi-Times/516785/Meredakan-Cemas-Generasi-Emas-2045>.
- unairnews. (2025). *Fenomena Menyakiti Diri pada Anak dan Remaja Masa Kini*. <https://Unair.Ac.Id/Fenomena-Menyakiti-Diri-Pada-Anak-Dan-Remaja-Masa-Kini/>.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 59 Tahun 2024 Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2025-2045.
- Unicef. (2020). *Perundungan Di Indonesia: Fakta-fakta Kunci, Solusi, dan Rekomendasi untuk setiap anak*.
<https://indonesia.ureport.in/v2/opinion/3454/>
- Unkartur. (n.d.). *Membangun Mental Health Awareness untuk Mencapai Generasi Emas Indonesia 2045*.
<https://Unkartur.Ac.Id/Blog/2022/01/04/Membangun-Mental-Health-Awareness-Untuk-Mencapai-Generasi-Emas-Indonesia-2045/>.
- Utami, A. S. F. & Baiti, N. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan Remaja. *Cakrawala*, 18(2), 257–20272.
<https://doi.org/10.31294/jc.v18i2>
- Vital Strategies. (2022). *Vape Tricks in Indonesia: How E-Cigarette Companies Use Social Media To Hook Youth*.

<https://www.vitalstrategies.org/resources/vape-tricks-in-indonesia/>

- WHO. (2019). *Studi baru yang dipimpin WHO menyatakan mayoritas remaja di seluruh dunia tidak cukup aktif secara fisik, sehingga membahayakan kesehatan mereka saat ini dan di masa depan*. <https://www.who.int/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>.
- WHO. (2024). *Aktivitas Fisik*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Widyasih, H. (2023). *Kebutuhan Layanan Kesehayan Mental Bagi Remaja : Suatu Telaah Pustaka. Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 2, 1–6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.52073/simkesnas.v2i1>
- Zahra, D. A. & Rahani, R. (2025). *Perilaku Merokok Elektrik pada Remaja Perokok Konvensional di Indonesia*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(1), 93–99.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.23.1.93-99>

PROFIL PENULIS



Herti Windya Puspasari

Penulis lahir di Jakarta tanggal 21 Desember. Penulis menyelesaikan Pendidikan di SMA Negeri 1 kota Bekasi. Selanjutnya menempuh pendidikan sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, kemudian melanjutkan magister kesehatan masyarakat di Sekolah Pascasarjana Universitas Prof. Dr Hamka Jakarta. Saat ini penulis bekerja sebagai Peneliti Ahli Muda di Badan Riset Inovasi Nasional. Area lingkup riset penulis di bidang kesehatan Masyarakat