

## **Keterkaitan Nutrisi, Kesehatan Mental, dan Kepemimpinan dalam Meningkatkan Kualitas Hidup**

**Alifah Biggum Nabila<sup>1</sup>, Yuliana<sup>2</sup>, Asmar Yulastri<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Departemen Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Negeri  
Padang  
e-mail: [abnabila00@gmail.com](mailto:abnabila00@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini membahas keterkaitan antara gizi, kesehatan, dan kepribadian dalam konteks peningkatan kualitas hidup individu dan masyarakat. Gizi, yang berasal dari kata Arab "ghidza," berperan penting dalam menyediakan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak yang esensial bagi kesehatan. Kesehatan mental, yang melibatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan individu dalam menghadapi stres, juga menjadi fokus utama, mengingat pentingnya untuk meningkatkan produktivitas dan hubungan sosial. Di era digital, kepemimpinan pendidikan berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang inovatif dan adaptif. Melalui tinjauan literatur sistematis, penelitian ini mengidentifikasi sepuluh artikel yang relevan, menunjukkan bahwa karakteristik individu, pola asuh, dan pendidikan kesehatan berkontribusi signifikan terhadap perkembangan kepribadian dan kinerja. Temuan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan, perhatian terhadap perkembangan anak, serta pengelolaan kesehatan reproduksi sangat penting dalam mencegah masalah kesehatan. Penelitian ini menekankan perlunya pendekatan holistik yang mengaitkan faktor fisik, mental, dan sosial untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kualitas hidup yang lebih baik bagi semua masyarakat.

**Kata kunci:** *Gizi, Kesehatan Mental, Kepribadian, Pendidikan Kesehatan*

### **Abstract**

This study examines the relationship between nutrition, health, and personality in the context of improving the quality of life of individuals and communities. Nutrition, derived from the Arabic word "ghidza," plays a vital role in providing macronutrients such as carbohydrates, proteins, and fats that are essential for health. Mental health, which involves emotional well-being and an individual's ability to cope with stress, is also a major focus, given its importance for improving productivity and social relationships. In the digital age, educational leadership plays a role in creating innovative and adaptive learning environments. Through a systematic literature review, this study identified ten relevant articles, suggesting that individual characteristics, parenting, and health education contribute significantly to personality development and performance. The

findings suggest that health education, attention to child development, and reproductive health management are essential in preventing health problems. This study emphasizes the need for a holistic approach that links physical, mental, and social factors to create environments that support a better quality of life for all communities.

**Keywords:** *Nutrition, Mental Health, Personality, Health Education*

## **PENDAHULUAN**

Gizi berasal dari bahasa arab “ghidza” artinya adalah makanan. Gizi dalam Bahasa Inggris disebut nutrition. Zat gizi atau nutrients adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Kondisi seseorang akibat mengkonsumsi makanan dan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu gizi buruk, baik, dan lebih kemudian disebut dengan status gizi perorangan.

Dalam mempelajari ilmu gizi akan selalu berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut: 1. Sumber daya alam lokal, yaitu ketersediaan bahan pangan tentu akan berkaitan pada pemenuhan gizi seimbang. 2. Ilmu agronomi dan peternakan, yaitu cara produksi pangan. 3. Ilmu pangan dan kedokteran, yaitu mempelajari perubahan-perubahan pasca panen meliputi penyediaan pangan, distribusi, dan pengolahan. Konsumsi pangan dan cara pemanfaatan makanan oleh tubuh dalam kondisi sehat dan sakit. 4. Ilmu mikrobiologi, biokimia, faal, biologi molekuler, terkait dalam mempelajari zat-zat gizi dan unsur-unsur kimia makanan. 5. Ilmu ekonomi dan sosial seperti antropologi, sosial, psikologi. Ilmu-ilmu ini erat kaitannya dengan penyediaan pangan perorangan/keluarga, kondisi sosial yang akan mempengaruhi cara pengolahan dan konsumsi pangan, serta perilaku seseorang terhadap jenis makanan tertentu yang dipengaruhi oleh mitos.

Pemanfaatan ilmu gizi dalam kehidupan sehari-hari masih kurang, hal tersebut dapat dilihat dari masih banyaknya masyarakat yang memiliki gizi burus terutama ibu hamil, bayi maupun balita, kekurangan pemahaman ilmugizi masyarakat dapat menyebabkan gizi buruk yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan. Kesehatan adalah kondisi yang penting untuk kelangsungan hidup di bumi. Ruang lingkup kesehatan meliputi:

1. Kesehatan lingkungan

Kesehatan lingkungan adalah kesehatan yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan lingkungannya. Ruang lingkup kesehatan lingkungan meliputi perumahan, pembuangan kotoran manusia, dan penyediaan air bersih.

2. Kesehatan masyarakat.

Ruang lingkup kesehatan masyarakat meliputi upaya-upaya untuk meningkatkan kesehatan, seperti peningkatan gizi, pemeliharaan kesehatan perorangan, pemeliharaan kesehatan lingkungan, olahraga, istirahat, dan rekreasi.

3. Pelayanan kesehatan

Ruang lingkup pelayanan kesehatan meliputi pelayanan kesehatan, sumber daya kesehatan, kefarmasian, alat kesehatan, dan kesehatan masyarakat.

#### 4. Pendidikan kesehatan

Ruang lingkup pendidikan kesehatan meliputi sasaran pendidikan, tempat pelayanan pendidikan kesehatan, dan tingkat pelayanan kesehatan.

#### 5. Administrasi kesehatan

Administrasi kesehatan adalah bidang studi dan praktik yang berkaitan dengan manajemen dan pengelolaan sumber daya dalam sistem kesehatan

Ilmu kesehatan adalah kelompok disiplin ilmu terapan yang menangani kesehatan manusia dan hewan. Ilmu kesehatan dan kepribadian saling berkaitan. kepribadian seseorang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan mereka, seperti kebiasaan makan, olahraga, dan manajemen stres. Demikian pula, kondisi kesehatan fisik dapat memengaruhi suasana hati dan kesejahteraan emosional seseorang, yang merupakan komponen penting dari kepribadian.

Kepribadian adalah tafsiran dari bahasa inggris personality. Sedangkan personality sendiri berasal dari kata latin persona yang artinya topeng yang digunakan oleh para aktor dalam suatu pagelaran. Istilah kepribadian sering digunakan untuk menggambarkan identitas diri atau jati diri. kepribadian adalah organisasi sistem jiwa raga yang dinamis dalam diri individu yang menentukan penyesuaian dirinya yang unik terhadap lingkungannya. Kepribadian juga berhubungan secara langsung dengan perilaku atau perilaku dipandang sebagai citra dari kepribadian seseorang dan manusia pada umumnya. Perilaku pada hakikatnya adalah suatu aktivitas dari manusia itu sendiri.

Ruang lingkup pengembangan kepribadian meliputi:

1. Aspek psikologis, seperti kesadaran diri, motivasi, persepsi, dan respon emosional
2. Keterampilan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi, kepemimpinan, negosiasi, dan manajemen konflik.
3. Pengembangan karier, seperti bagaimana seseorang mengelola karirnya dan menemukan tujuan hidupnya

Beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan kepribadian, di antaranya:

1. Keturunan,
2. Latar belakang keluarga,
3. Interaksi sosial,
4. Budaya,
5. Lingkungan,
6. Situasi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan data penelusuran literature review dengan metode sistematis dalam mengumpulkan dan mensintesis penelitian terdahulu. Strategi penelusuran yang digunakan pada penelitian menggunakan database yang berkaitan dengan topik dan materi penelitian. Artikel jurnal yang digunakan pada literature review ini adalah yang didapatkan pada situs Sinta dan Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci yaitu gizi, kesehatan, personality dan ruang lingkup. Dengan kriteria sumber literature mempunyai populasi penelitian yaitu ruanglingkup

gizi, kesehatan dan personality, tahun publikasi yang diambil yaitu 5 tahun terakhir antara tahun 2019 sampai dengan 2024, teks lengkap dengan metode penelitian yang tidak terbatas dengan metode apapun. Setelah dilakukan proses skrining menyeluruh teks lengkap berdasarkan kesesuaian dengan topik dan kata kunci, peneliti mengambil 10 jurnal atau artikel penelitian yang dianggap relevan serta sesuai dengan apa yang akan dibahas.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 10 artikel jurnal dan buku yang didapatkan hasil analisis artikel data tentang ruang lingkup gizi, kesehatan dan personality, terdapat pada tabel dibawah:

**Tabel.1 Data Artikel Tentang Ruang Lingkup Gizi, Kesehatan Dan personality**

Peneliti	Tahun	Judul	Hasil
Delfi Ramadhini, dkk	Juli 2023	Ruang Lingkup Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat	Karbohidrat, protein, dan lemak adalah tiga zat gizi makro yang esensial bagi tubuh manusia, masing-masing dengan fungsi unik yang mendukung kesehatan dan pertumbuhan. Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama, protein sebagai bahan pembangun dan pengatur proses biologis, dan lemak sebagai penyimpan energi serta pelindung organ. Keseimbangan konsumsi ketiga zat gizi ini sangat penting, karena kekurangan atau kelebihan salah satunya dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang sehat dan bergizi seimbang adalah kunci untuk mencegah gangguan kesehatan dan memastikan kualitas hidup yang baik.
Ns. Debby Sinthania, S.Kep., M.Kep. dkk	Agustus 2022	Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan)	Pemahaman tentang kesehatan mental telah berkembang pesat, dari pandangan mistis menjadi pendekatan ilmiah yang lebih holistik. Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan jiwa, tetapi juga mencakup keadaan sejahtera yang mendukung individu untuk berkembang dan menghadapi stres. Menjaga kesehatan mental sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, dan hubungan sosial. Dengan menerapkan cara-cara sederhana seperti mengatasi stres, membangun hubungan yang kuat, dan menjalani gaya hidup sehat, serta mengenali tanda-tanda awal gangguan mental, kita dapat mencegah masalah kesehatan mental dan berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.
Leadership Management	2021	Demina, Zulmuqi,	Kepemimpinan pendidikan di era digital saat ini menghadapi tantangan kompleks sekaligus

<p>Of Education and Personality Leaders Of Industrial Revilution4.0</p>		<p>Marhe, Syaiful Marwan</p>	<p>peluang besar, di mana pemimpin yang efektif harus mampu beradaptasi dengan perubahan cepat dan menginspirasi komunitas pendidikan. Karakteristik seperti keterbukaan terhadap perubahan, tanggung jawab, dan kemampuan kolaborasi sangat penting untuk mencapai tujuan institusi. Dengan fokus pada pengembangan potensi siswa, pemimpin pendidikan harus mendorong inovasi, menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, dan memastikan setiap siswa mencapai potensi maksimalnya. Secara keseluruhan, kepemimpinan pendidikan yang efektif merupakan kunci untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan memberdayakan generasi muda dalam menghadapi tantangan masa depan.</p>
<p>Nurjannah Putri Ilyazah , M. Sulhan</p>	<p>Oktober 2023</p>	<p>Pengaruh Personality Traits, Dan Individual Competencies, Terhadap Knowledge Sharing Dan Employee Performance</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik individu, kemampuan, dan berbagi pengetahuan memiliki hubungan yang erat dan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan di Dinas PUPR Kota Pasuruan. Karakteristik kepribadian karyawan berperan penting dalam mendorong proses berbagi pengetahuan, sementara kemampuan individu yang memadai meningkatkan partisipasi dalam berbagi pengetahuan dan kinerja keseluruhan. Temuan ini memberikan wawasan berharga untuk merancang strategi peningkatan kinerja karyawan di organisasi pemerintah, menunjukkan bahwa pengembangan aspek-aspek ini dapat meningkatkan efektivitas dan produktivitas dalam konteks kerja.</p>
<p>Desy Indra Yani, Neti Juniarti, Mamat Lukman</p>	<p>2019</p>	<p>Pendidikan Kesehatan Tuberkulosis untuk Kader Kesehatan</p>	<p>Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada kader kesehatan di Kecamatan Tempuran, Kabupaten Karawang, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang tuberkulosis (TB) melalui metode interaktif dan penggunaan media audiovisual. Peningkatan pengetahuan ini penting untuk mendukung peran kader dalam edukasi masyarakat dan deteksi dini kasus TB. Perbedaan tingkat pendidikan antara kader dan guru menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan dapat memengaruhi hasil pembelajaran. Oleh karena itu, pelatihan berkala dan kolaborasi antara petugas kesehatan, pendidik, dan masyarakat sangat diperlukan untuk memastikan kader tetap up-to-date dan mampu berkontribusi secara maksimal dalam upaya</p>

			pengecahan dan pengendalian TB.
Lisa Yunita , Delfi Eliza	2021	Perkembangan Personality dan Sosial Anak Usia Dini	Masa 0-5 tahun merupakan periode emas perkembangan anak yang krusial untuk pertumbuhan fisik, kognitif, dan sosial-emosional, di mana pengamatan yang cermat sangat penting untuk mendeteksi dini gangguan perkembangan. Kepribadian anak terbentuk melalui interaksi antara faktor genetik dan lingkungan, dengan pola asuh orang tua yang berperan signifikan dalam memberikan dukungan, kasih sayang, dan teladan yang baik. Perkembangan sosial anak juga terkait erat dengan kemampuannya untuk berinteraksi dan memahami aturan sosial. Dengan memberikan perhatian yang cukup dan menciptakan lingkungan yang mendukung, orang tua dapat membantu anak tumbuh menjadi individu yang sehat, bahagia, dan memiliki kepribadian yang baik.
Ufiyah Ramlah	2021	Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Usaha Pencegahannya	Keberhasilan pembangunan suatu bangsa sangat bergantung pada kualitas sumber daya manusia, terutama pada anak usia balita (0-5 tahun), di mana kesehatan dan gizi yang baik memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka. Masalah gizi sering dialami oleh anak-anak dari keluarga kurang mampu dan yang tinggal di daerah terpencil, dipicu oleh faktor penyebab langsung seperti kualitas makanan dan infeksi, serta faktor tidak langsung seperti ketahanan pangan dan pola pengasuhan. Tanda-tanda gangguan gizi, seperti mudah lelah dan pertumbuhan lambat, dapat berdampak serius pada kesehatan anak. Oleh karena itu, asupan gizi seimbang dan perhatian dari orang tua serta lingkungan sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kualitas hidup dan perkembangan mereka di masa depan.
Cut Rahmi Muharrina , Dedi Yustendi , Siti Sarah , Legina Herika , Fitradi Ramadhan	2023	KesehatanRepr oduksi	Kesehatan reproduksi, yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, masih menghadapi tantangan signifikan, terutama di kalangan perempuan, dengan prevalensi masalah seperti keputihan yang lebih tinggi di Indonesia dibandingkan Eropa. Menjaga kebersihan vagina adalah langkah penting untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi, dan program edukasi di Desa Lam Urit, Aceh, telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan

			reproduksi dan personal hygiene. Rekomendasi untuk remaja mencakup pemahaman tentang sistem reproduksi, pentingnya menunda usia pernikahan, serta bahaya narkoba dan penyakit menular seksual. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan reproduksi perlu dilanjutkan untuk memastikan masyarakat, terutama remaja, dapat menjaga kesehatan reproduksi dan terhindar dari risiko kesehatan yang lebih besar.
Risydah Fadilah , Rakipah , Rizka Nisa Aulia Sinaga, Rizki Habibi Matondang.	2023	Analisis Kasus Gangguan Kepribadian Avoidant Personality Disholder Pada Siswa DI MTS Nurul Aman	Studi kasus tentang R, seorang siswa laki-laki berusia 16 tahun dengan gangguan kepribadian menghindar, menyoroti pentingnya pengenalan gejala seperti ketakutan akan penolakan, kurang percaya diri, dan kesulitan dalam berkomunikasi yang dapat berdampak pada kualitas hidup remaja. Faktor penyebab seperti pengalaman masa kecil yang traumatis dan lingkungan sosial yang tidak mendukung berkontribusi pada kondisi ini. Dengan pendekatan terapi kognitif-perilaku, psikoterapi, dan medikasi, individu dengan gangguan ini dapat mengatasi tantangan mereka dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Kesadaran masyarakat tentang gangguan kepribadian menghindar sangat penting untuk memberikan dukungan yang tepat, sehingga individu yang mengalaminya dapat merasa diterima dan mendapatkan bantuan yang diperlukan.
Sarah Nisrna Qatrunnada, Donny Trihanondo, Sigit Kusumanugraha	2020	Lenticular Me (Multiple Personality Disorder Pada Remaja)	Artikel ini mengkaji konsep gangguan kepribadian ganda (MPD) melalui pengalaman pribadi penulis dan penggunaan seni fotografi, terutama teknik lenticular untuk memvisualisasikan kompleksitas kepribadian yang dipengaruhi oleh bullying. Dengan menggabungkan teori psikoanalisis Freud dan simbolisme dalam penggambaran warna, penulis berhasil menyampaikan pesan penting tentang dampak buruk bullying terhadap kesehatan mental dan menunjukkan bahwa kepribadian manusia dapat berubah dalam berbagai situasi. Melalui karya ini, penulis tidak hanya mengekspresikan diri, tetapi juga meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai masalah kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja, sehingga mendorong pemahaman yang lebih dalam mengenai MPD dan dampaknya.



1. Pentingnya Zat Gizi Makro Karbohidrat, protein, dan lemak merupakan tiga zat gizi makro yang esensial bagi kesehatan tubuh. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama, sementara protein berperan sebagai bahan pembangun tubuh, enzim, dan hormon. Lemak berfungsi sebagai sumber energi tambahan dan pelindung organ. Kekurangan atau kelebihan masing-masing zat gizi ini dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, sehingga penting untuk menjaga keseimbangan asupan gizi dalam pola makan.
2. Pemahaman Kesehatan Mental Kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kesejahteraan emosional dan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup. Kesehatan mental yang baik mendukung produktivitas dan hubungan sosial yang sehat. Upaya menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui pengelolaan stres, menjaga hubungan interpersonal yang kuat, serta mengadopsi gaya hidup sehat. Pencegahan gangguan mental juga penting, melibatkan pengenalan tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan pembentukan jaringan dukungan sosial.
3. Kepemimpinan Pendidikan di Era Digital Kepemimpinan pendidikan saat ini dituntut untuk beradaptasi dengan perubahan cepat di dunia teknologi. Pemimpin pendidikan harus mampu menginspirasi dan menciptakan lingkungan belajar yang inovatif. Keterampilan manajerial dan kemampuan kolaborasi menjadi kunci untuk mencapai tujuan pendidikan yang berfokus pada pengembangan potensi siswa. Dalam konteks ini, pemimpin pendidikan tidak hanya memimpin perubahan, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.
4. Hubungan Karakteristik Individu dan Kinerja Karyawan Penelitian di Dinas PUPR Kota Pasuruan menunjukkan bahwa karakteristik individu, kemampuan, dan berbagi pengetahuan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. Kepribadian karyawan yang baik mendorong berbagi pengetahuan, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja. Oleh karena itu, penting bagi organisasi untuk mengembangkan program yang mendukung pengembangan kepribadian dan kompetensi karyawan.
5. Pendidikan Kesehatan tentang Tuberkulosis (TB) Edukasi kesehatan bagi kader di Kecamatan Tempuran, Karawang, telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang TB. Metode pembelajaran interaktif memungkinkan kader memahami lebih baik tentang pencegahan dan penularan TB. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat diterapkan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat, yang merupakan langkah penting dalam pengendalian TB.
6. Pentingnya Masa Emas Perkembangan Anak Periode 0-5 tahun adalah masa kritis dalam perkembangan anak, yang sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Pengamatan yang cermat terhadap perkembangan anak penting untuk mendeteksi dini adanya gangguan. Kesehatan dan gizi yang baik selama masa ini juga sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan.
7. Gangguan Kesehatan pada Anak Usia Dini Faktor penyebab gangguan kesehatan pada anak, baik langsung maupun tidak langsung, sangat beragam. Masalah gizi dapat menyebabkan berbagai gangguan perkembangan. Oleh karena itu,



- pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang sangat penting, terutama pada masa awal kehidupan.
8. Kesehatan Reproduksi dan Kebersihan Vagina Kesehatan reproduksi perempuan masih menjadi tantangan, dengan prevalensi keputihan yang tinggi. Edukasi tentang kebersihan vagina dan kesehatan reproduksi di Desa Lam Urit menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan terbukti efektif dalam memberikan informasi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan reproduksi dan kebersihan pribadi.
  9. Gangguan Kepribadian Menghindar pada artikel ini membahas kasus seorang remaja yang mengalami kesulitan berinteraksi dengan orang lain. Setelah diteliti, remaja tersebut didiagnosis mengalami gangguan kepribadian menghindar. Gangguan ini ditandai dengan rasa takut yang berlebihan akan penolakan dan penilaian negatif dari orang lain. Penyebabnya bisa berasal dari pengalaman masa lalu yang traumatis atau lingkungan sosial yang tidak mendukung. Artikel ini menyarankan terapi kognitif-perilaku, psikoterapi, dan obat-obatan sebagai solusi untuk mengatasi gangguan ini.
  10. Ksplorasi Multiple Personality Disorder melalui Fotografi pada artikel ini membahas penggunaan seni fotografi untuk mengeksplorasi konsep gangguan kepribadian ganda (MPD). Penulis yang memiliki pengalaman pribadi dengan bullying menggunakan teknik lenticular untuk menampilkan pergeseran kepribadian dalam satu gambar. Melalui karya ini, penulis ingin menunjukkan bahwa MPD adalah kondisi yang kompleks dan dapat dipicu oleh trauma masa lalu. Karya ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang dampak bullying pada kesehatan mental.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan, pendidikan, dan kepemimpinan saling terkait dan sangat memengaruhi kualitas hidup individu dan masyarakat. Nutrisi yang seimbang, kesehatan mental yang baik, dan kepemimpinan yang efektif adalah kunci untuk meningkatkan kesejahteraan. Selain itu, pendidikan kesehatan dan perhatian terhadap perkembangan anak sangat penting dalam pencegahan masalah kesehatan. Keterkaitan antara faktor-faktor fisik, mental, dan sosial menegaskan perlunya pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan. Dengan memahami dan mengelola interaksi kompleks ini, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kualitas hidup yang lebih baik bagi semua anggota masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Demina, D. (2020). *Leadership Management Of Education And Personality Leaders Of Industrial Revolution 4.0. Al-Fikrah: Jurnal Manajemen Pendidikan, 8 (2), 153.*
- Fadilah, R., Rakipah, R., Sinaga, R. N. A., & Matondang, R. H. (2023). Analisis Kasus Gangguan Kepribadian Avoidant Personality Disorder pada Siswa di MTs Nurul Aman. *YASIN, 3(5), 778-787.*

- Ilyazah, N. P., & Sulhan, M. (2023). Pengaruh Personality Traits, Dan Individual Competencies, Terhadap Knowledge Sharing Dan Employee Performance. *Maeswara: Jurnal Riset Ilmu Manajemen dan Kewirausahaan*, 1(5), 26-36.
- Muharrina, C. R., Yustendi, D., Sarah, S., Herika, L., & Ramadhan, F. (2023). Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 5(1), 26-29.
- Ns. Debby Sinthania, S.Kep., M.Kep. Ns. Maryati Agustina Barimbing, S.Kep., M.Kep. Fepyani Thresna Feoh, S.Kep., Ns., M.Kep. et al.(2022). Kesehatan Mental. Penerbit Media Sains Indonesia, 1-373
- Ramadhini, D. (2023). Ruang Lingkup Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. harus ada sebagai pelengkap acuan dan petunjuk sumber acuan.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12-25.
- Yani, D. I., Juniarti, N., & Lukman, M. (2019). Pendidikan kesehatan tuberkulosis untuk kader kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(1), 96-107.
- Yunita, L., & Eliza, D. (2021). Perkembangan Personality dan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9671-9678.